

Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Bát Thánh Đạo (Trung cấp)



Giảng sư: Tỷ Kheo Thích Minh Tâm
BAN TUỆ TÂM MEDIA THỰC HIỆN

LỜI NÓI ĐẦU



Trên bước đường tu tập, những người con Phật đã và đang tìm lại con đường cổ xưa, một con đường mà các Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đều đi qua trong các thời kỳ trước. Đó là Con Đường Tám Chánh hay còn gọi là Bát Thánh Đạo, được hiểu là con đường có tám yếu tố, mỗi yếu tố bắt đầu từ chữ Chánh, chia thành ba nhóm:

Giới: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.

Định: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Tuệ: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.

“Chánh”, dịch theo chữ Pali, “Samma” là những gì có ích lợi và cần thiết cho sự hành trì để tận diệt khổ đau, đưa đến giác ngộ, giải thoát.

Những bài pháp thoại của Sư Thích Minh Tâm được ghi chép lại sau đây không chú trọng lý luận về chánh, tà của mỗi yếu tố mà đều là những chỉ dẫn pháp hành cụ thể về cái nhìn hài hòa, lối sống hài hòa, tư duy hài hòa, chú tâm hài hòa, thiết thực trong tu tập, trong đời sống hàng ngày; giúp các hành giả ngày càng tỏ ngộ, thông hiểu giáo pháp, vững bước, tinh cần trên bước đường của các bậc thượng nhân đã từng trải và chỉ dạy lại cho chúng ta.

Tuy những bài giảng này không nêu riêng biệt thêm hai yếu tố nữa của Thập Chánh Đạo nhưng nội dung vẫn được thể hiện trong những bài có liên quan.

Yếu tố thứ chín là yếu tố nhìn được cái bên trong của sự thật, nhìn rất rõ (Chánh tri kiến) trong bài Kinh Chánh Tri Kiến (Sammaditthi Sutta), bài số 9 thuộc Kinh Trung Bộ mà Ngài Xá Lợi Phất đã giảng.

Đó là:

-Tuệ tri bất thiện và căn gốc của bất thiện.

-Tuệ tri thiện và căn gốc của thiện.

-Tuệ tri được thức ăn gồm: đoàn thực, xúc thực, thức thực, tư niệm thực.

-Tuệ tri khổ trong tiến trình Khô, Tập, Diệt, Đạo.

-Tuệ tri từng chi phần Duyên khởi theo vòng ngược từ già, chết, sanh, hữu, thủ, ái, thọ, xúc, sáu nhập, danh sắc, thức, hành, vô minh và lậu hoặc.

Yếu tố thứ mười là Tuệ giải thoát, nhìn thấy sự giải thoát ra khỏi vòng sanh tử (Chánh giải thoát).

Bát chánh đạo là phương thức trung đạo để giải quyết được khổ đau; thông suốt được giáo lý cùng với sự thực hành miên mật, kiên quyết và liên tục có thể được xem như đã thâm nhập con đường giác ngộ thể nhập Niết Bàn.

Có lòng tịnh tín nơi Pháp, dốc tâm sức hành trì, diệu pháp ắt không thể nghĩ bàn!

Với đức tin trong sạch, quý đạo hữu đạo tràng Tuệ Tâm đã ghi âm, thu hình, đánh máy, biên tập lại, phát hành trên các phương tiện truyền thông những bài giảng của Sư Thích Minh Tâm (Venerable Ashmin Vishudhama), bậc Đạo Sư khả kính.

Những phước lành có được nhờ công đức này, chúng con xin chia đều đến chư Thiên và chúng sanh muôn loài.

Nguyện cho chánh pháp được trường tồn.

NAMO BUDDHAYA

NAMO DHAMMAYA

NAMO SHANGAYA

BÀI 1:

TÁM CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Trong toàn vũ trụ, các nhà khoa học đã khám phá ra tất cả chỉ là năng lượng, các nguyên tử di động và cấu kết lại tạo ra những hình dáng khác nhau. Trong vũ trụ có hàng tỷ ngân hà, mỗi ngân hà có hàng tỷ hệ thái dương và trong đó có những hành tinh. Trong thái dương hệ chúng ta đang sống có mấy hành tinh: mặt trời, mặt trăng, sao hỏa, sao thổ...

Ở Việt Nam Sư lấy làm ngạc nhiên, tại sao dân chúng rất đông, hàng triệu người đi chùa nhân ngày tháng giêng, ai cũng muốn cúng sao giải hạn, mà không biết sao nào. Có hàng tỷ ngân hà, mỗi dải ngân hà có hàng tỷ ngôi sao, rồi biết sao nào là sao của mình? Thật là tin một cách mù quáng! Tất cả vũ trụ đều cấu tạo bởi những ngôi sao, chúng đều là năng lượng. Năng lượng được cấu tạo bởi những nguyên tử và những nguyên tử tương tác, kết hợp với nhau để thành hình dáng. Nếu các bạn nghiên cứu nước, các bạn sẽ thấy chỉ có 1 nguyên tử Oxy và 2 nguyên tử Hydro kết lại tạo thành phân tử nước (H₂O). Nên nhớ một điều quan trọng bất cứ hình tướng nào, sắc thái nào thể hiện ra của những nguyên tử, không ảnh hưởng, không dính líu đến bản chất của nguyên tử hết. Bất chấp là nước ở thể lỏng, rắn (nước đá), khí (nước bốc hơi), đều chỉ có hai nguyên tố oxy và hydro. Nguyên tử có thể thay đổi hình dáng: nước lỏng thành nước đá rồi bốc hơi, nhưng cũng chỉ có bấy nhiêu yếu tố mà thôi.

Trong bài kinh Lửa Cháy, Đức Thế Tôn đã nói rất rõ tất cả chỉ là lửa, lửa di động, không có gì hết. Trong thân chúng ta cũng thế chỉ là năng lượng di động. Tất cả chúng ta chỉ là năng lượng.

Có thể chúng ta thể hiện ra là đàn ông, đàn bà nhưng tất cả chỉ là năng lượng. Khoa học đã chứng minh từ lâu rồi, trong trái đất chỉ là 108 nguyên tử. Chúng ta nhìn thấy nhiều hình dáng: con người, cây cỏ, nhà, máy bay, động vật...

Trong khoảng thập niên trở lại đây các nhà khoa học tìm ra thêm 2 nguyên tử nữa, nhưng đang có cuộc tranh cãi là thêm hai cái hay là biến tướng từ những cái trước. Nhưng có một điều rất thích thú đặc biệt là thuyết âm tử. Nếu quý vị lấy một âm tử đem đi 1000 cây số thả ra, nó sẽ quay về đúng nguyên tử đó. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói dính mắc, nó quen rồi. Đức Phật 2.500 năm trước Ngài đã nói rồi: mọi sự dính mắc đều trải nghiệm và khao khát dính mắc bất cứ hình thái nào và người ta tiếp tục dính mắc trong nhiều kiếp: kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, kiếp tương lai. Cho nên năng lượng Đức Phật gọi là lửa. Rồi chúng ta học sẽ biết lửa sân nó từ đâu, bằng cách nào chúng ta quản lý và chế biến nó. Không những chúng ta cần biết năng lượng có thể xếp thành 3 loại chính mà còn cần biết sự tương tác và sự chuyển hóa của nó. Cuối cùng là chúng ta nghiên cứu, tìm hiểu một cách khái quát những điều này liên quan đến Bát chánh đạo để thoát khỏi giấc mơ hiện hữu.

Trong khóa tu này Sư không nhắc tới chứng đắc, vì cái này được dịch hàng bao nhiêu năm nay. Đức Phật nói ta đã thức tỉnh từ trong những giấc mơ, từ trong vô lượng kiếp. Đức Phật nói rất rõ: ta đã mơ từ trong vô lượng kiếp, mơ ngủ giờ thức dậy thôi. Đức Phật nói ta đã mơ trong vô lượng kiếp cho nên tiếp tục trôi lăn trong ba cõi sáu đường, mơ sự hiện hữu, mơ thân này có thực, nay ta hoàn toàn tỉnh giác.

Cái sắc pháp nó tùy theo phong tục tập quán, tùy theo cách nhìn, tùy theo định kiến mà khác nhau, mặc dù nó chỉ là một thôi.

Ví dụ Sư chỉ có một nhưng bao nhiêu người ở đây, mỗi người có một cái nhìn về Sư khác nhau, mặc dù ông Sư là một, đầu trọc, mặc áo y như thế này thôi, không có thay đổi nhưng chính trong mỗi vị đều có cái nhìn về Sư khác nhau. Ngay cả trong một người cái sự hiểu biết và nhận thức trong mỗi quý vị cũng có sự thay đổi. Sáng thức dậy đang ngái ngủ sao thấy ông Sư khó ưa; trưa ăn xong, chiều ngồi thiền hoan hỷ lại nhìn ông Sư dễ thương; tối lại thấy ông Sư nói nhiều quá, chán. Một người thôi đã có sự thay đổi sáng, trưa, chiều, tối rồi. Sư nói nộ điện thoại, nói con thích sử dụng điện thoại; Sư nói đã sử dụng điện thoại Sư đuổi ra khỏi đây, Sư không có thỉnh mời, ồn ào lắm; đã nhiều người rồi, sử dụng điện thoại rồi ra về bằng hai bàn tay không, không có lợi lạc gì hết, uổng công. Sắc pháp cũng khác nhau, sáng, trưa, chiều tối khác nhau, sắc ngoại khác, sắc nội khác. Sắc ngoại là cái mà quý vị nhìn thấy: hoa màu trắng, lá màu xanh. Nó vô tri, vô giác nhưng quý vị nói màu trắng tượng trưng cho thanh tịnh. Màu nào là màu thanh tịnh? Nhưng mà mình cứ gài cho nó cái tên, cho nên trở thành danh sắc ngay chỗ cái bông chứ không phải thân và tâm đầu, rồi nói bông này đẹp, bông nào đẹp, hoa nào rồi cũng tàn, mà không thấy được điều đó mà chỉ thấy bông đẹp, bông đẹp ở đó có cái gì? Danh sắc, tên, màu sắc, hình dáng, cảm xúc, phản ứng rồi ưa thích, cảm giác, thọ, ngũ uẩn xoay trong này hết. Chỉ cần một cái nhìn thôi lập tức ngũ uẩn trong bạn đã hoạt động rồi, tương tác rồi, nhanh lắm, chỉ trong một sát na thôi cả hàng tỷ cái sanh diệt như vậy, nếu bạn không quán kỹ thì bạn bị nó đánh lừa. Các bạn thấy gió thổi cái bông nó rung rung, nhưng mà cả hàng tỷ bức hình tĩnh ghép lại, mới thành ra sự rung động. Như vậy mà tâm chúng ta ghi nhận rất nhanh, vì ghi nhận rất nhanh nên gọi đó là vô thức,

rồi nó sanh ra cái bông, mà còn phong tục tập quán, định kiến, thương ghét, thọ, tướng, hành thức; rồi nhớ ông xã mình tặng tự nhiên liên kết bông này với bông ông xã cho hay là ngày bố mình mất người ta mang hoa đến, tự nhiên nó liên kết vô duyên vậy đó. Tức là 5 uẩn của chúng ta luôn luôn hoạt động, 5 uẩn luôn luôn tương tác nên thường thường gây nhầm lẫn.

Năng lượng thì chỉ có yếu tố là nóng và di động, Đức Phật gọi là lửa và lửa di động. Bởi vì nó là năng lượng và nó luôn luôn di động cho nên có thể thay đổi được. Yếu tố này rất quan trọng vì chúng ta có thể thay đổi được từ cái xấu thành tốt, tốt thành cái tốt hơn. Con người tốt hơn thành người cao thượng, thành bậc thánh là điều có thể thay đổi được. Các loại năng lượng đều được cấu tạo bởi nguyên tử và các nguyên tử tương tác với nhau, trong hình thái của nó; trong một nguyên tử vẫn có sự tương tác giữa điện âm và điện dương, sự tương tác giữa điện âm và điện dương đều giữ mức quân bình nên không có hình thái thay đổi. Năng lượng không bao giờ mất mà chỉ thay đổi thôi. Cho nên nói đến sự sống sự chết chỉ là thay đổi năng lượng, thay đổi hình thái.

Khi nói tới năng lượng thì chúng ta hỏi nó là loại gì?

Có 3 loại năng lượng căn bản:

- + Năng lượng đen(thô) như dầu lửa, than đá.
- + Năng lượng sạch đã được tẩy trừ cho nên sạch sẽ hơn.
- + Năng lượng tinh khiết, đã được tẩy trừ và lọc sạch sẽ.

Ba loại năng lượng này ứng dụng trong đời sống tu của chúng ta thế nào? Mục đích của người tu Phật là chuyển hóa các loại năng lượng này.

Năng lượng đen có ba yếu tố chính (tham, sân, si), khi con người còn tham sân si gọi là năng lượng đen, năng lượng xấu.

Giai đoạn năng lượng sạch, chưa hoàn toàn nhưng đã được thanh lọc. Ví dụ hằng ngày chúng ta tu để bớt tham, sân, si; bớt phiền não nhưng chưa hết và qua quá trình tu tập, nó đòi hỏi nhiều thứ. Muốn có được năng lượng sạch đó chúng ta phải trải qua nhiều thời gian thanh lọc để tham, sân, si giảm bớt.

Năng lượng tinh khiết, chỉ có vị nào đã tỉnh thức (thánh quả) rồi thì mới có loại năng lượng này. Còn trong chúng ta có không nhiều thì ít tham, sân, si, phiền não.

Ba loại năng lượng này tương tác với nhau như thế nào? Năng lượng có thể đi tới tinh tấn, hoặc thối lui, tụt hậu. Có người đi tu học một thời gian rồi muốn xuất gia đi tu luôn, không muốn đời sống người cư sĩ nữa, muốn đi tu để giải thoát. Nhưng cũng có người đã cạo đầu, đắp y rồi nhưng muốn xả y về nhà, thối lui. Có người muốn đi tới, có người muốn thụt lui. Có khi muốn đi lên, xả bỏ hết để đi lên con người cao thượng, nhưng có lúc ghen ghét, ganh tị, ích kỷ, thấy người ta hơn mình nên ganh ghét, trong tâm khó chịu rồi tạo nghiệp qua ý nghiệp, khẩu nghiệp, thân nghiệp. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói chỉ cái ý thôi cũng tạo nên nghiệp, chứ không phải đợi tới hành động, cho nên chúng ta phải quản lý cái ý. Nếu chúng ta bực bội với hiện cảnh hoặc với người nào đó thì chúng ta đang tự chuốc họa vào mình. Tại vì cái bực bội ấy trước hết là cái sân thiêu đốt chúng ta và đưa vào cái thức, tạo nên nghiệp bất thiện, mà nghiệp bất thiện thì quả bất thiện.

Ví dụ quý vị nghĩ xấu về người nào, người đó họ không quan tâm nhưng trước hết tâm của quý vị đã bị xấu rồi, tâm của chúng ta đã bị xấu rồi vì năng lượng đó xấu, thụt lui, thối lui, cũng như ly nước sạch nhưng bỏ cục bùn vào trong ly thành nước bùn dơ. Đang từ năng lượng tinh khiết chỉ cần khởi ý xấu

thôi, người này như thế này, người kia như thế kia, người ta đâu có quan tâm, chẳng ai quan tâm các bạn nghĩ như thế nào đâu, đừng nghĩ mình là ngôi sao ở trong thế gian này, rồi mọi người phải quan tâm, điều đó là lầm to. Mình nghĩ xấu về người ta thì mình tự chuốc họa vì tâm mình đã ô uế rồi, người ta không quan tâm đâu, dính líu gì tới người ta. Đức Thế Tôn dạy: tự mình làm dơ bẩn thì tự mình làm sạch. Đó là ý xấu, tà ý và mình chịu hậu quả. Hơi đâu mà người ta quan tâm, nhưng mình cứ nghĩ xấu, nghĩ tồi tệ rồi tự mình lãnh hậu quả. Trong kinh chép có những người nghĩ xấu về một vị tăng nào đó rồi lãnh hậu quả.

Vào thời Đức Phật nhà Vua rất tôn trọng Phật, đã sai một số vị tới để giúp sửa chữa thiền viện. Trong lúc lính đang làm, vị đại tướng đứng nói chuyện với Phật. Lúc ấy, vị tướng thấy có một vị tăng, trưởng lão trên núi xuống để đánh lễ Phật, tướng của ông già rồi nên đi gù gù, già rồi thì gù thôi, vị đại tướng phát biểu ông đi như khi. Đức Phật rầy bảo ông hãy đi xin lỗi đi, người ta đang tu thanh tịnh đấy, không gặp quả báo. Ông này tự ái không xin lỗi. Vì không xin lỗi, mấy ngày sau tai nạn chết và đầu thai thành con khi. Nhân quả như vậy đấy.

Trong kinh Pháp Cú có một câu chuyện: một vị Bà La Môn thường thường ở trường và đứng tuyên bố với mọi người ông không ăn gì hết, chỉ hợp sương để sống thôi. Đức Phật biết là cứ 12h đêm, ông chuyên môn mức phân ăn, ăn no thì thôi, ăn ngon lành.

Khi Đức Phật nói cho ông hiểu, ông sám hối. Quý vị biết tiền kiếp ông làm gì không? Trong tiền kiếp ông đã mắng chửi vị Sư thanh tịnh là vị ấy chỉ xứng đáng ăn phân mà ông bị đọa; từ nhỏ tới lớn chỉ biết ăn phân thôi, ăn no, ăn ngon lành và cuối

cùng nhờ Phật khai thị, ông ấy sám hối, ông tu và chứng A La Hán. Khi ý, khẩu, thân bất tịnh là mình chịu hậu quả trước, nhất là ý, nếu có ý xấu là mình lãnh hậu quả trước. Người tu đừng nghĩ xấu về ai hết, người ta không quan tâm đâu, mình chịu hậu quả cho ý nghĩ xấu của mình. Cho nên người nào đã nghĩ xấu về ai hãy tìm vị đó sám hối đi. Sự không có hàm ý là quý vị nghĩ xấu về người khác mà kiếp sau đi ăn phân đầu, còn nhiều nghiệp nặng hơn nữa, cho nên tốt hơn hết là đừng có tạo nghiệp.

Sự chuyển hóa của năng lượng đều có thể làm được. Chuyển hóa từ năng lượng thô sang năng lượng sạch, rồi từ năng lượng sạch sang năng lượng tinh khiết. Khi nó thay đổi tính cách của nó thì chúng ta định nghĩa là tái sanh, nhưng thực chất chỉ thay đổi cái tên, hay hình thái còn năng lượng vẫn y nguyên. Ví dụ thay đổi tên hay hình thái, kiếp này đàn bà nhưng tu nên kiếp sau thành đàn ông nhưng mà cái tính còn y nguyên, nếu chưa thay đổi được tâm thì vẫn tính ích kỷ, nhỏ mọn. Cũng như thay đổi từ chứng minh nhân dân thành căn cước, cũng là một thôi. Mỗi lần tái sanh đều mang tâm thức đó. Nếu các bạn muốn có một cuộc đời thăng hoa khi chết thì thay đổi tốt hơn, không phải như bây giờ, thay đổi nghiệp từ ý, khẩu, thân, tạo ra năng lượng mới. Chúng ta lọc năng lượng thô thành năng lượng sạch. Mà mỗi một lần lọc đều cần có kỹ thuật. Không thể lấy khối đá rồi mang ra đi bán, chẳng ai mua, đá mà trong đó có vàng thì nước nào cũng có, ở Việt Nam cũng nhiều. Cho tới khi phải có kỹ thuật nghiền nát đá ra rồi sàng lọc, rồi qua nước, qua hóa chất, rồi nghiền ra vàng vụn, rồi nấu chảy ra vàng nguyên chất. Cũng như thế các bạn đang là năng lượng thô ham ăn, ham ngủ, tham, sân, si, buồn phiền.

Nay muốn trở thành năng lượng tốt thanh cao thì phải chịu thay đổi trở thành năng lượng sạch, đời sống thanh cao thì phải trải qua tiến trình tu tập rất khổ và thời gian công phu thì mới có thể thành tựu được. Điều quan trọng là bạn phải có cầm nang. Người luyện vàng họ phải học và có cầm nang sàng lọc; người nấu búp cũng phải có cầm nang bỏ cái gì vào trước, cái gì vào sau chứ không phải cái gì cũng bỏ vào thì thành cám heo. Các bạn cần có cầm nang, tiến trình sàng lọc tham, sân, si... đều cần có quy trình.

Cuối cùng chúng ta học những gì liên quan đến Bát chánh đạo để thoát ra khỏi giấc mơ hiện hữu. Cho tới giờ phút này các bạn biết một sát na, một tư tưởng đều tạo ra năng lượng. Sự di động của ý đều tạo ra năng lượng và các năng lượng ấy đều có thể thay đổi được, đó là cái ý của các bạn. Các bạn có thể thay đổi từ từ, từ tâm của mình, từ chỗ ích kỷ nhỏ mọn, ưa gây lộn cho tới cái tâm rộng lượng, tha thứ và không quan tâm tới sự kiện bên ngoài mà chỉ quan tâm nội tâm của mình thay đổi như thế nào. Có một tiến trình từng bước đưa tới sự thức tỉnh. Đức Phật Ngài cũng trải qua bao khó khăn, đi trong rừng học hai ông thầy đạt đến phi phi tưởng xứ, tứ thiên, bát định nhưng cũng chưa giải quyết sanh tử. Sáu năm ngồi trong hang cũng chưa giải quyết được, phải đủ điều kiện 49 ngày ngồi dưới gốc cây bồ đề để thức tỉnh. “Ta đã thức tỉnh giấc mơ ngủ dài từ trong vô lượng kiếp, thức tỉnh giấc mơ hiện hữu”.

Đức Phật thức tỉnh cái gì? Mơ sự hiện hữu của ta, có ta, có Ngã đây và cứ chấp thủ vào, bây giờ thức tỉnh: biết rất rõ cái Ngã không thực, chỉ là năng lượng, nó có thể hoán chuyển được, đó là giấc mơ dài từ trong vô lượng kiếp và không dính mắc vào trong các cảnh trần, không còn tham, sân, si nữa.

Đức Phật dạy: đừng tin vào những gì kinh sách nói, đừng tin những gì đám đông nói từ thế hệ này sang thế hệ kia. Chúng ta phải có đủ trí tuệ để nhận biết cái gì là đúng. Cho nên điểm trọng yếu ở đây là thức tỉnh trong những giấc mơ dài, giấc mơ về cái Ngã: thân tôi, nhà tôi, con tôi, chồng tôi..., toàn là mơ hết. Nếu nó là thực sao khi chết không mang đi, chết không mang thân đi, mang chồng con, tài sản đi. Dính mắc tưởng rằng nó có thực mà hễ thay đổi cái mình tin là có thực thì đau khổ. Mọi sự chấp thủ vào ngũ uẩn đều dẫn tới đau khổ.

Ba điều quan trọng mà Sư muốn nói ở đây:

+ Các hoạt động đi, đứng, nằm, ngồi đều tạo ra năng lượng. Ngay cả trong ý, ý xấu cũng tạo ra năng lượng xấu.

+ Điều có thể thay đổi được, có 3 loại năng lượng: thô, sạch, tinh khiết.

+ Tất cả chỉ là năng lượng và năng lượng di động được, thay đổi được.

Quan trọng là ta có muốn thay đổi không? Có muốn thay đổi để tốt hơn không? Hay là ta muốn giữ năng lượng như cũ. Có khi chúng ta thối thất, buồn chán, không muốn ngồi thiền. Đó là sự thối thất của tâm, sự thối thất của tâm chính là sự thối thất của năng lượng, đang từ dạng năng lượng sạch chuyên sang năng lượng thô. Cũng như thế khi quý vị mới đi học từ cấp 1, lên cấp 2, cấp 3 rồi lên đại học rồi ra đi làm, phải theo từng bước. Các bạn không thể lên lớp nếu không làm bài tập, không thực tập, nếu chỉ nghe và không thi.

Tu cũng vậy phải học pháp và hành trì và rút lên rút xuống. Ba tiếng đồng hồ để hành trì rất quan trọng đối với quý vị. Trong ba tiếng phải cố gắng thực tập liên tục, không nghe những gì bên ngoài, không quan tâm, các bạn có thể đi kinh hành rồi

ngồi thiền, liên tục. Như nấu nước, đun một tí rồi lại nhắc xuống, lúc nào nước mới sôi, không bao giờ có nước sôi. Lúc ngồi thiền cũng vậy lúc thân nó đau, khó chịu thì quán ngay đó tâm sân vừa sanh, tâm sân vừa diệt; tâm tham vừa sanh, tâm tham vừa diệt; tâm sân vừa sanh và cứ như vậy nó thuần thực và nhận diện sanh diệt của tâm. Trong một bữa ăn ngồi xuống trong 40 phút ăn thân, thọ, tâm, pháp đều xảy ra, tham, sân, si đều sanh khởi, ta có biết không. Nếu hằng ngày các bạn không tỉnh thức, không chú ý diễn biến của thân, thọ, tâm, pháp trong một bữa ăn là các bạn đang ăn như súc sanh. Hằng ngày ăn một cách vô thức như vậy thì chắc chắn chúng ta sanh về cảnh giới súc sanh, không ai phạt chúng ta hết, tự xây dựng cảnh giới súc sanh thì tái sanh về cảnh giới súc sanh thôi. Ăn phải biết: ngon biết ngon, dở biết dở, chứ không phải không chấp, không chấp lại là một chuyện khác, nhưng phải biết thức ăn dở, kèm theo dở là tâm sân, khó chịu xảy ra, nhìn được khó chịu sanh, khó chịu diệt, tức là sân sanh, sân diệt và cứ liên tục quán chiếu như vậy sẽ đạt được tuệ vô thường, nhận biết phân tích tâm sanh diệt, như vậy mới thay đổi được. Tự mình thay đổi, chuyển hóa từ năng lượng thô tham, sân, si, phiền não, ham ăn, ham ngủ tới tinh giác, chánh niệm trong từng sát na trong ăn, ngủ như vậy mới có kết quả.

BÀI 2:

PHÁT TRIỂN LỐI SỐNG HÀI HÒA (CHÁNH NGHIỆP)

Hôm qua chúng ta đã học về vũ trụ quan. Tất cả chỉ là năng lượng, chuyển hóa năng lượng là do chúng ta, không ai giúp chúng ta được.

Thường thường chúng ta đều bị khủng hoảng và cố tranh đấu nội tâm giữa hai cái: một là cảm giác dục lạc thích ăn, thích ngủ, thích chơi, không thích những gì đau đớn và một cái là chám dứt tất cả các sự khổ, đau đớn ở thế gian và không còn tái sanh nữa.

Nó đều có giá phải trả, muốn mua hàng chất lượng phải trả giá cao thôi. Trong bài pháp trước Sư đã nói tất cả mọi việc đều có giá phải trả kể cả Niết Bàn. Niết Bàn không phải miễn phí, không phải ai tới ngồi chơi, rồi lạy Phật ba cái là vào Niết Bàn. Chuyện đó không có dễ vậy đâu, đừng có mơ. Các bạn phải trải qua tiến trình, tự đào luyện bản thân từ con người phàm phu tham ăn, tham ngủ, tham nói, tham nhìn, lười biếng, giải đãi thành con người siêng năng tu tập, chấp nhận đau trong kiếp này để không còn tái sanh kiếp sau nữa. Nếu không chịu trả giá sự đau khổ cho kiếp này thì kiếp sau quay lại nữa, hàng triệu kiếp nữa để trả mà chưa chắc đã được làm người. Đây là cái giá mình phải trả. Giống như nấu nước sôi, không thể nào cứ nấu năm phút, nhắc ra để một tiếng đồng hồ rồi lại đặt lên bếp nấu tiếp và cứ như thế không bao giờ sôi. Cách hành trì của các bạn cũng vậy, mới ngồi được 20 phút đau lập tức muốn đứng dậy, tránh né cái đau, tránh né cái khổ, khổ hiện tại mà

tránh né thì tiếp tục sanh kiếp sau để trả tiếp mà kiếp sau chưa chắc đã được làm người.

Tùy các bạn thôi, không ai giúp các bạn được đâu, Phật cũng không giúp được, đừng có lạy Phật từ bi rồi Phật đưa các bạn vào Niết Bàn, chuyện đó không có. Các bạn phải làm một cách đau đớn, là một tiến trình chiều nay 20 phút, tối 30 phút, mai 40 phút, ngày sau 1 tiếng đồng hồ, không nhúc nhích, không đứng dậy, chấp nhận cái đau kiếp này để giải tỏa hết tất cả cái đau trong vô lượng kiếp, cái giá phải trả. Còn mới ngồi 20 phút đau không muốn ngồi nữa, như vậy cái giá cảm giác dục lạc, các bạn tiếp tục chịu đau khổ!

Đức Phật đưa ra tám nhánh để các bạn thực hiện đưa tới sự giải thoát. Các bạn có thực hiện hay không là tùy các bạn, không ai có thể giúp các bạn được, các bạn ăn các bạn no, các bạn tu các bạn chứng, không ai giúp được. Sư đi hơn 10.000 cây số tới đây với mục đích giúp các bạn thấy ánh sáng của sanh tử là khổ, để các bạn thực hành và giải thoát, nếu các bạn từ chối sự giúp đỡ của Sư thì Sư đi chỗ khác, Sư không quan tâm, Sư chỉ có nhiệm vụ nói thôi, Sư không giúp được gì các bạn, các bạn phải tự thực hành, phải tự kiểm chế mình, có kỷ luật mới thành tựu được. Ngồi 1 tiếng đồng hồ là ngồi 1 tiếng đồng hồ, không thể nào ngồi 20 phút là lo đi lang thang rồi, chuyện đó không bao giờ thành tựu. Cũng như nấu nước sôi, mới đun nóng lên rồi lại nhắc xuống để nguội lại bắc lên nữa, chừng nào nó sôi, không bao giờ sôi.

Phật là gì? Phật không phải là Ngài Gotama, Phật A Di Đà hay Phật Thích Ca. Phật là những người đã thức tỉnh giấc mơ hiện hữu từ trong vô lượng kiếp.

Mơ gì? Mơ cái ngã hiện hữu, ta đây, có nhà ta đây, vợ ta đây, chồng ta đây, cha mẹ ta đây, thầy trò đây, chùa ta đây... Tất cả

đều ảo giác, sự hiện hữu. Hễ còn mơ tưởng ảo giác và sự hiện hữu thì còn tái sinh kiếp sau, tại vì còn khát ái, chưa thấy rằng tất cả chỉ là ngũ uẩn đánh lừa, mà vẫn thấy là có trong từng sát na.

Khi quý vị cầm cái ly lên, cái gì làm cho mình cầm lên, mắt thấy, ý khởi muốn cầm, tay cầm lên, tất cả là ngũ uẩn, tất cả hành động đều xác nhận cái ngã. Nếu ta không xác minh được, ta bị ngũ uẩn đánh lừa và tiếp tục tái sinh, trong từng cử chỉ hành động, kể cả đưa tay lên gãi. Cái gì đưa tay lên gãi, nếu ta nhận biết thì đó là như lý tác ý, nếu ta không nhận biết thì đó là nghiệp. Nếu chúng ta không cẩn thận, tất cả những hành động của chúng ta mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, giơ tay, giơ chân... đều dính tới cái ngã và dính tới cái ngã thì ái ngã và dẫn tới tái sinh, dứt khoát như vậy, không tránh đâu khỏi.

Người tu ai cũng thích Niết Bàn, vậy Niết Bàn là gì? Niết Bàn không phải là nơi chốn, cảnh giới mà khi các bạn tu là các bạn đi về đó, không có cảnh giới nào như vậy hết. Niết Bàn là xóa bỏ đi những sự khổ. Sự khổ là gì? Là không hạnh phúc(unhappiness). Niết Bàn đúng nghĩa theo tiếng Ấn Độ là để từ từ lắng xuống, lắng cạn trên mặt để từ từ nó lắng xuống, nước nóng để từ từ nó nguội, đó là Niết Bàn.

Niết Bàn là trạng thái của tâm. Từ tâm lắng xuống trở thành tâm không lắng xuống, đó là Niết Bàn. Chứ không phải là cái nơi để khi ta chết rồi cầu nguyện về đó, ai cũng tưởng là cảnh giới để mà về đó, chỗ đó không có gì hết. Phật nói ngay nơi trong tâm các người, tâm thức biến hiện, cho nên bỏ bớt đi, bỏ bớt tham đắm dục lạc, bỏ tham ăn, tham ngủ, phải bỏ bớt đi mới thấy được Niết Bàn. Niết Bàn là trạng thái của tâm, tâm lắng xuống, phiền não là địa ngục, tâm tham ăn, tham ngủ thì đó

là tâm súc sanh, tâm giận giữ là tâm A Tu La, tâm sống trong cảnh giới phi phi tướng xứ là của Chư Thiên. Tâm thức con người biến hiện ra như vậy, cho nên chúng ta tu tập là tu tâm của chúng ta. Mới ngồi 30 phút đã đuối tay, đuối chân, tức là quý vị chưa chịu cái đau của thân, mà như vậy là tiếp tục sanh tử, ưu bi, khổ não. Có nghe 1000 ngàn bài giảng cũng vô ích. Bài giảng đây chỉ là bánh vẽ, chỉ khi nào quý vị trải nghiệm cái đau thực sự, thấy cái sân và thông qua cái sân không còn để cái đau, cái sân làm phiền quý vị nữa thì quý vị mới thấy Niết Bàn. Tự quý vị chứng Niết Bàn. Tất cả mọi người đều đi tới Niết Bàn và không có Niết Bàn nào giống Niết Bàn nào hết. Không phải Niết Bàn chị A giống Niết Bàn chị B, không có, Đức Phật nói rõ ràng như vậy. Cho nên đừng hiểu lầm, không phải có cảnh giới nào đó có Phật rồi con ăn hiền ở lành rồi con lên với Phật. Điều đó là ảo giác, mê muội.

Lời Phật dạy: Bản tâm của chúng ta vốn thanh tịnh, giống như nước hoàn toàn trong suốt nhưng nó bị ô nhiễm bởi những vật bất tịnh do chúng ta đưa vào làm cho tâm chúng ta không còn thanh tịnh nữa. Nếu không biết điều này thì hành giả rất hoảng sợ tại vì không biết thanh lọc như thế nào và bao lâu. Đức Phật nói tâm vốn thanh tịnh, tâm của các người và tâm Phật giống nhau, kinh bắc tông, nam tông đều nói giống nhau. Nhưng bị ô nhiễm bởi các vật bất tịnh nơi mắt, nơi tai, nơi thân, nơi ý đem vào. Chính các bạn làm ô nhiễm tâm của các bạn chứ không ai làm hết. Các bạn đưa tạp chất buồn, vui, thương, ghét, sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp bên ngoài vào trong tâm làm nấu nướng thành buồn, vui, thương, ghét, tham, sân, si, phiền não...

Tự các bạn làm không ai làm hết. Không ai đưa phiền não đến

cho các bạn hết, tự các bạn ưa thích hay ghét thông qua mắt, tai, mũi... một cách vô thức.

Sư không biết các vị tu bao nhiêu ngày nhưng mới ngồi 20 phút mà đau đứng dậy, nó đau là tôi phải đứng dậy, còn sợ đau là khát ái cái thân, thân này là của tôi, đau tôi không chịu nổi. Cho tới khi nào thấy rõ nguy hiểm lửa cháy nơi mắt, tai, mũi... Phải thấy rất rõ hiểm nguy của nó, để nhàm chán, ly tham mới đoạn diệt được. Chứ cầu xin Phật giải nghiệp, rồi Phật cứu. Không bao giờ! Phật nói rồi ta không giải nghiệp chúng sanh. Ngài không giải được, chúng sanh phải tự giải, cứ đi cầu nguyện đến chừng nào.

Ta còn thích ăn, thích ngủ, ta còn quý cái thân, chứ không tìm cách triệt hạ những cảm giác, nó xảy ra trong thân chúng ta. Tất cả tâm chúng sanh đều giống tâm Phật. Đức Phật cũng như chúng ta, không có gì khác. Sau khi Ngài thức tỉnh Ngài nói tâm chúng sanh giống tâm Phật đều trong sáng nhưng Phật đóng hết mắt, tai, mũi, lưỡi... lại không nhận nguồn rung động từ bên ngoài nên Ngài thanh tịnh hoàn. Còn chúng ta mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi,... tất cả đều quy nơi cái thân, từ nơi cảm giác, ngồi thấy đau mà không quán chiếu sau cái đau là cái gì, sự chịu đựng của mình tới mức nào, sau cái đau có tâm sân hay không rồi quán chiếu, mà chỉ thấy đau là đứng dậy, tức là tâm giải đãi. Vì quý cái thân, khát ái cái thân thì tiếp tục tái sanh nữa. Các bạn còn tái sanh trong vô vô lượng kiếp nữa, vì còn ưa thích cái thân thì tái sanh để có cái thân thôi. Nhưng chúng ta không ai dám bảo đảm, kiếp sau làm chó, mèo hay là con người, người què, cụt chưa biết nữa. Thế nhưng bây giờ nói tu để chấm dứt sanh tử thì không tu, Sư rất lấy làm ngạc nhiên, tự mâu thuẫn với chính mình.

Mục đích chính của Bát Chánh Đạo là để tiến tới Niết Bàn. Niết Bàn được quy định rồi, là trạng thái của tâm không bị ô nhiễm, không bị lay động, hoàn toàn thanh tịnh, một niệm không sanh; ở nơi tâm, thân không có sự khổ, đó là Niết Bàn.

Mục đích của người tu là chấm dứt sự khổ đi tới Niết Bàn, không còn tái sanh nữa, không còn vợ chồng, con cái, lăng nhăng đủ thứ, bạn bè, nợ nần, không còn buồn, vui, thương, ghét nữa, đó là trạng thái của Niết Bàn, trạng thái đó ngay trong tâm quý vị.

Các bạn đang có cuộc chiến giữa thân và tâm. Thân nói: đau rồi đừng dậy đi. Tâm nói: không ta ngồi đây, giải quyết sinh tử trong kiếp này, ta ngồi đây cho tới chết, như Đức Phật nói.

Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ Đề 49 ngày. Trước khi Đức Phật ngồi, Ngài phát nguyện: Ta phát nguyện ta ngồi đây không thấy sự thật, không thấy được đau khổ của thế gian, ta không rời cây này, có bỏ xác ở đây ta cũng ngồi. Các bạn phải phát nguyện giống như Phật vậy đó. Con ngồi đây không thấy được sự đau khổ, sự sân hận ở đâu phát sinh ra, con bỏ xác ở đây, con không đi đâu hết, kiếp này con bỏ xác cũng được nữa, phải phát nguyện rộng lớn như Phật vậy đó. Không phải là cạo đầu, ăn chay, nằm đất mà được cái gì, không được gì hết. Cho tới khi các bạn phát nguyện rộng lớn và thực hiện cái nguyện đó, phải có nguyện như Đức Phật thì mới có thành tựu được, đau chưa gì đã bỏ đi thì đầu hàng rồi, mà đầu hàng thì thối hư, tật xấu còn ý nguyện.

Tám con đường thánh đạo là từng bước, từng bước thay đổi các bạn từ con người phàm phu thành người tốt, rồi từ người tốt lên con người cao thượng rồi lên bậc thánh, không có gì mà không trả giá. Đừng nghĩ ngồi mơ mơ thế này mà mong con sẽ

chứng A La hán. Đừng mơ vậy, vô ích!

Đây là tiến trình để thay đổi từ người phàm phu vào dòng thánh, cái giá rất đắt. Đức Phật sáu năm ngồi trong hang đá, 49 ngày ngồi dưới gốc cây chịu đựng, trong vô lượng kiếp thực hành ba la mật Ngài mới thành Phật, mới giải thoát sanh tử luân hồi. Các bạn cứ nghĩ tới đây rồi thở ra, thở vào rồi thành thánh, không có đâu, đừng hoang tưởng, phải trải qua tiến trình và tiến trình đó đau khổ mới giải quyết được.

Con đường giải thoát, Đức Phật nói: Nay Sudata nếu giáo pháp nào không hàm chứa bát chánh đạo thì giáo pháp đó không đào tạo các vị Sa môn đạt đạo quả thứ nhất, không đào tạo các vị Sa môn đạt đạo quả thứ hai, không đào tạo các vị Sa môn đạt đạo quả thứ ba, không đào tạo các vị Sa môn đạt đạo quả thứ tư. Nếu giáo pháp nào có hàm chứa bát chánh đạo thì sẽ đào tạo cho các vị Sa Môn đạt đạo quả thứ nhất, nếu giáo pháp nào có hàm chứa bát chánh đạo thì sẽ đào tạo cho các vị Sa Môn đạt đạo quả thứ hai, nếu giáo pháp nào có hàm chứa bát chánh đạo thì sẽ đào tạo cho các vị Sa Môn đạt đạo quả thứ ba, nếu giáo pháp nào có hàm chứa bát chánh đạo thì sẽ đào tạo cho các vị Sa Môn đạt đạo quả thứ tư.(kinh Đại Niết Bàn) Trong kinh Đại Niết Bàn, bài kinh này Ngài nói cho một vị 80 tuổi, trước khi Ngài nhập Niết Bàn, vị này đến hỏi Đức Phật có giáo pháp nào thành tựu quả A La Hán thì Đức Phật nói: ngoài Bát Chánh Đạo không có pháp nào khác.

Đức Phật là một người không bao giờ nói láo, tối kỵ, trước khi chết Ngài nói lời này, xác quyết với một vị cư sĩ. Sau khi nghe xong vị cư sĩ này xin thọ giới, đây là vị tỳ kheo cuối cùng là đệ tử của Phật. Ngài Anan dẫn vị này ra cạo đầu và thọ giới. Vào thời Phật không giới hạn tuổi, có vị 100 tuổi vẫn được thọ

giới, cạo đầu, miễn người ta có tâm tu học giải quyết sinh tử. Giáo pháp của ta có hàm chứa bát chánh đạo, nên giáo pháp đào tạo các vị Sa Môn quả thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thứ tư, tức là Tư Đà Hoàn (còn 7 lần tái sanh), Tư Đà Hàm (còn 1 lần tái sanh), A Na Hàm (không thối chuyển lui lại nữa), A La Hán (chấm dứt, vô sanh luân).

Các hệ giáo pháp khác không đào tạo các vị Sa Môn đạt đạo thánh quả, đắc tuệ giải thoát. Khi nào các vị Sa Môn tu tập, truyền giảng Bát Chánh Đạo một cách đúng đắn thì thế giới này không bao giờ trống vắng các vị A La Hán. Ngay trong thời này bên Miến, Thái Lan có rất nhiều vị chứng A La Hán. Tu sĩ cũng như cư sĩ, khi chứng rồi họ cạo đầu xuất gia luôn, họ vào trong tăng đoàn tu, kể cả phụ nữ. Ở Miến có một vị nữ chứng A La Hán chỉ cho vị thiền sư nổi tiếng của Việt Nam gỡ bỏ được cái mắc kẹt. Chúng ta có muốn hay không muốn mà thôi, cuộc chiến giữa thân và tâm. Thân đòi ăn, ngủ, nằm, chơi, hưởng thụ dục lạc, dục lạc nơi thân. Tâm nói không, sanh tử là chuyện hệ trọng. Cái nào mạnh thì dẫn cái khác đi. Nếu tâm giải đãi, không cương quyết thì đầu hàng các cảm giác ở nơi thân và thua cuộc rồi để thân dắt đi, ăn, ngủ rồi tái sanh và không biết thành con gì. Nhưng cái tâm cương quyết chiến thắng, thấy sanh tử là khổ, một kiếp này đã khổ rồi, kiếp sau chưa biết sanh ra thành con gì, làm chó, làm mèo. Sợ khổ như vậy, sợ nghiệp như vậy, tâm cương quyết như vậy thì nó sẽ thắng và nó sẽ bắt thân ngồi đó, chết cũng ngồi, đau cũng ngồi. Đây là một cuộc chiến rất lớn, các cuộc thế chiến bên ngoài vất đi.

Cuộc chiến giữa tâm và thân, cái nào thắng đều do các bạn. Tùy các bạn, các bạn muốn mình chiến thắng vinh quang để

không còn đau khổ sanh tử ưu, bi, phiền não hay là các bạn muốn đầu hàng cảm giác của thân? Các bạn đã sống quá lâu rồi, kế hoạch của các bạn tháng tới, năm tới là cái gì, sống mãi ư, sẽ chết chưa biết lúc nào, mà mình đã sống cuộc đời đầy đủ hết rồi, giờ chỉ còn tu để giải thoát mà không chiến thắng được thì đầu hàng thôi, chỉ có một trong hai thôi. Một là chiến thắng một cách vinh quang để giải quyết sanh tử; hai là đầu hàng với cảm giác dục lạc, để tiếp tục tái sanh. Chỉ có hai con đường đó thôi.

Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Đường này đến thế gian, đường kia đến Niết Bàn, Tỳ kheo đệ tử Phật, hãy ghi nhớ rõ ràng” Chỉ có hai con đường đó thôi: một là đi ra khỏi sanh tử ưu bi phiền não, thể nhập Niết Bàn; hai là ở trong 3 cõi 6 đường trầm luân này, tùy các bạn. Ngày nào còn các vị Sa Môn tu tập Bát chánh đạo và còn có người truyền giảng chánh pháp Bát chánh đạo thì sẽ còn A La Hán.

Trong kinh Mahachatarisaca Đức Phật dạy: Này các chư Tỳ kheo, Chánh định chỉ có thể có được nếu nó được yểm trợ bởi các yếu tố sau đây: tâm tập trung một điểm, nhất điểm tâm, không lang thang, không lảng xãng, không nhìn ngang, nhìn dọc, chỉ có một điểm đó thôi. Phải có bảy yếu tố hỗ trợ: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn và chánh niệm. Đủ bảy yếu tố này yểm trợ cho chánh định mới phát sinh ra tuệ, có đủ mới được, bất cứ nhất tâm nào mà có bảy yếu tố cần thiết này mới đủ duyên yểm trợ. Tám con đường chánh đạo gồm có: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh mạng, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Không hẳn là như vậy. Ngoài ra còn có hai yếu tố nữa, trong kinh Trung bộ, chánh tri kiến (liễu tri, biết rất

rõ, có tuệ) và chánh giải thoát (dành cho thiên sinh cao cấp).
Bây giờ là khắc phục cuộc chiến thân và tâm, nếu ta đầu hàng thì không học được cái nào hết, đường sanh tử là hòn ai nấy giữ.

Ba bước thực hành:

1) Từ bỏ tâm của mình. Đừng có tưởng tượng Phật, Niết Bàn...
Càng vẽ vời bao nhiêu thì tâm càng lăng xăng bấy nhiêu, mà chỉ thấy, biết cái gì trước mắt, tay sờ thấy cứng, nói cứng; mềm biết mềm; màu đen thì biết màu đen. Phải trải nghiệm.

2) Từ bỏ hình ảnh trong ký ức, kỷ niệm, vui, buồn, gia đình, vợ chồng, con cái...những cái đó bỏ đi. Vì còn ký ức là nó dẫn đi tái sanh, vì còn tiếc, buồn phiền cái này, buồn phiền cái kia.

3)Chú ý cái thân, thả lỏng cái thân, đau cong lưng chút, hết đau thẳng lên, không sao hết, nhưng đừng đầu hàng. Khi các bạn ngồi trên bồ đoàn, cân nặng, áp lực của thân trên bồ đoàn vẫn vậy, vì 65 kg mai vẫn 65 kg, nhưng chúng ta cảm thấy cái đau ngày càng tăng. Cái đó không phải thân đau mà tâm đau, 20 phút đã thấy đau, đã đầu hàng rồi, đầu hàng cuộc chiến ưu bi, phiền não. Đó là cái giá mà các bạn muốn trả phải không? Nếu các bạn thấy các bạn phải đầu hàng cuộc chiến này và cái tâm thua, cái thân muốn nghỉ, dễ dãi, mà bắt nó ngồi, cái tâm đau chứ không phải thân đau. 6.5 pcs /1 m2 là nó như vậy. Mình cảm giác thấy đau là tại mình ngồi lâu, ngồi lâu thấy đau, đầu hàng cảm giác đó thì cái thân thẳng, mà cái thân thẳng thì các bạn nghĩ đi, để tiếp tục sanh tử luân hồi, như vậy tu vô ích. Giờ các bạn có cúng trai tăng, có làm từ thiện, có lạy Phật, bố thí, in kinh, xây chùa, cúng dường ... mà đầu hàng cảm giác dục lạc, Đức Phật nói: 99.99% chúng sanh loài người sau khi chết đầu thai làm súc sanh và ngạ quỷ vì 99.99% đều đầu hàng

cảm giác đục lạt, đều đầu hàng với cảm giác của thân. Nếu không thấy được cái khổ, thì làm sao nắm đầu vặn nó được, phải thấy cái khổ nắm đầu vặn nó thì mới không còn khổ nữa. Bây giờ mới ngồi thấy đau đứng dậy làm sao thấy khổ. Đức Phật nói khổ có ba thừa: thị khổ, chuyển khổ, chứng khổ. Vậy thấy khổ là thế nào? Ngồi cho nó đau đi, đau tới lúc nào mình không chịu được, con ngồi đây cho tới chết nếu chưa thấy được cái khổ, xác tan con cũng bỏ. Phải thế như vậy mới giải quyết được sinh tử. Không phải chỉ cạo đầu, đắp y mà các bạn được giải thoát đau. Trong kinh Pháp Cú, một vị đệ tử Phật có chị ruột tặng cái áo cà sa bằng lụa khi chết chưa được mặc, tiếc mà sanh ra làm con rận bò trên áo cà sa. Phước lớn lắm mới được làm đệ tử Phật nhưng vẫn phải đau thai thành con rận, do khát ái cái áo. Các bạn có muốn mình biến thành con rận không, thích áo cà sa đi, rồi thành con rận, đừng tưởng cạo đầu đi tu mà giải thoát.

Đây là cuộc chiến giữa thân và tâm. Nếu các bạn chiến thắng thì vượt qua hết, chấm dứt sanh tử, bất kể là tu sĩ hay cư sĩ. Nếu vượt qua chiến thắng thân thì chiến thắng, không vượt qua được thì tiếp tục tái sanh, thành con gì thì tính sau. Tăng thêm khả năng chịu đựng và thả lỏng toàn thân, đừng có gồng, nếu ngồi mà bất thành linh cong lưng thì thẳng lưng lên, Đức Phật nói chỉ cần thẳng lưng, chân sao cũng được. Nếu ai đau quá thì ngồi một tiếng rồi lại đi thiền rồi lại đứng thiền, liên tục như vậy thì lợi lạc. Chớ đừng như đun nước nóng rồi lại nhắc xuống rồi lại bắc lên, lúc nào mới sôi, không bao giờ sôi, cuối cùng nước lạnh tanh, còn y nguyên.

Tất cả những ưu bi, phiền não còn y nguyên. Nếu không thực tâm chiến đấu cuộc chiến giữa thân và tâm mà đi chùa, in kinh,

cúng dường...chỉ là đóng tuồng, chuyển thể từ con người bình thường thành con ngườiạo đầu, đổi tên, đổi hình dáng mà ruột còn y nguyên. Không kiềm chế được cảm giác dục lạc, thì bình mới nhưng rượu cũ, rượu tham, rượu sân, si, ưu, bi phiền não, khát ái còn y nguyên.

Đây là quyết định của các bạn, các bạn có quyết tâm để giải quyết vấn đề sinh tử hay không là tùy các bạn. Khi thở ra, thở vào, cảm nhận toàn thân rồi thở ra thở vào, đầu gối đau biết đầu gối đau, nhưng đừng chống đối nó, đầu gối đau nhận biết đầu gối đau, nhưng vẫn chú ý hơi thở. Kinh nghiệm của Sư và rất nhiều vị khác, nếu các bạn vượt qua 90 phút ngồi thì không còn đau nữa, mình đã làm chủ được tâm rồi, đau là đau nơi tâm, chứ không phải đau nơi thân, cân nặng vẫn vậy, ngày nào cũng vậy, ngồi lâu là thấy đau muốn bỏ đi, vì đây là cuộc chiến thân và tâm.

Bát Chánh Đạo là một bản đồ, một quy trình, một tiến trình nâng cấp các bạn từ một con người phàm phu, thú tánh, ham ăn, ham ngủ, đam mê cảm giác dục lạc thành một con người nhìn rõ các sự thể và không quan tâm đến phiền não nữa. Chú tâm vào sự Tĩnh Lặng, tất cả những gì đến nhận biết, phiền não có mặt, sân đến, sân có mặt; sân có mặt, sân biến mất; sân biến mất, nó không biến mất lâu đâu, chỉ có một phút thôi rồi nó lại có mặt. Đây là một cuộc chiến liên tục; nó đánh lén chúng ta, nó đánh bất cứ lúc nào, vũ khí rất tinh nhuệ, vũ khí của ngũ uẩn thọ, tưởng, hành, thức; nó đánh chúng ta toi bời nếu chúng ta không cảnh giác. Khi mình nhận biết, nó biến mất, rồi lại quay lại.

Chúng ta in kinh, xây chùa, cúng trai tăng, ... tất cả vất đi, không ăn thua gì hết nếu các bạn không hiểu được thân, tâm và

các cảm giác dục lạc.

Đó là lý do tại sao Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến gặp nhà vua Lương Võ Đế, Lương Võ Đế nói ta xây 82 kiếng chùa, cúng dường cả trăm ngàn tăng ni, in cả triệu cuốn kinh, ta có chút công đức nào không? Tổ Đạt Ma nói không có chút công đức nào hết, là lý do như vậy. Chạy theo hình tướng bên ngoài mà không quan sát nội tâm. Nội tâm có tứ đại, ngũ uẩn: đất, nước, gió, lửa, sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ta phải dọn dẹp sạch sẽ nó, chỉ có ta làm được thôi, nếu ta đầu hàng cuộc chiến thì không ai làm được hết. Nếu các bạn không phát nguyện lớn, cương quyết: bạch Phật từ bi, con cương quyết chiến thắng cái nỗi đau này, kiếp này thôi, con không muốn tái sinh nữa, làm đàn ông, đàn bà, chư thiên con đều không muốn, con chỉ muốn giải quyết kiếp này, chấm dứt sanh tử, tại vì còn sanh tử còn khổ, làm chư thiên hết phước cũng rớt thành côn trùng. Phải cương quyết và phát nguyện lớn như vậy, thì mới tu nổi. Còn không làm được như vậy thì nên tìm chỗ suốt ngày tụng kinh, ăn chay, có phước rồi kiếp sau thành cái gì thì thành, chứ không giải quyết được sanh tử.

Cuộc chiến giải quyết sanh tử là cuộc chiến giữa thân và tâm. Thân mạnh thì tâm đầu hàng và tiếp tục sanh tử. Tâm mạnh thì thân đầu hàng, tâm hoàn toàn trong sáng, thanh tịnh và đi tới Niết Bàn. Chỉ có hai con đường, đừng phí thời giờ, ai cũng gần chết hết rồi, một là phát nguyện rộng lớn, chiến thắng tất cả những cảm giác dục lạc nơi thân. Mỗi ngày Sư ăn bằng ½ của quý vị, cơm rau, năm nay Sư 77 tuổi, tới 11h mới ngủ, quý từng thời giờ vì sợ sanh tử, giờ nào rảnh là ngồi thiền, giờ nào tiếp khách là tiếp khách, giờ nào giảng là giảng, xong rồi là thu thúc sáu căn, vào phòng ngồi thiền hoặc đọc kinh sách, không

để tâm lăng xăng, không muốn ai làm phiền hết, nhằm chán cái thân, nhằm chán cái đau, phiền não mới ly tham, đoạn diệt, chấm dứt sanh tử. Ngày nào cũng thế 1h đêm Sư đi ngủ, sáng 1h30p dậy đi một vòng sân, rồi vào kiểm tra toilet, sạch rồi thì thôi, chưa sạch thì chùi, không phiền hà, hoan hỷ. Sư dặn quý vị sau khi đi toilet xong thì quay lại nhìn và chùi sạch, vì mình phóng uế ra, thấy dơ, của mình đây, nhằm chán và chùi sạch để người sau đi họ hoan hỷ.

Tám chi phần để làm thanh tịnh hóa thân và tâm, Sư không dịch chánh kiến, vì có chánh kiến thì có tà kiến đối nghịch nhau. Cái nhìn hài hòa, cái hiểu biết hài hòa, cái lối sống hài hòa, tư duy hài hòa, lời nói hài hòa. Trong hoàn cảnh, đúng lúc đúng chỗ và nói như vậy. Sư kể quý vị nghe câu chuyện: Đức Phật đang ngồi thiền, có con thỏ núp đằng sau, (vì Đức Phật có tâm từ lớn trải ra mát mẻ, các sinh linh luôn muốn lại gần) Ngài thấy vậy đứng lên liền. Năm phút sau đám thợ săn chạy lại hỏi: này Ngài Cồ Đàm có thấy con thỏ chạy qua đây không? Ngài nói: từ lúc ta đứng đây ta không thấy con thỏ nào hết. Tại sao Ngài nói vậy? Ngài muốn cứu đám thợ săn khỏi sát sanh, Ngài muốn cứu con thỏ và Ngài đã nói thật, lời nói từ bi, trí tuệ, tùy hoàn cảnh để nói. Lời nói đảm bảo lợi mình, lợi người và được người hiền trí khen tặng. Không nói sai, không làm hại mình, không làm hại người, không làm khổ ai hết, nói đúng hoàn cảnh.

Tám chi phần không có chánh kiến ở đây mà thấy hài hòa, không có chánh ngữ ở đây mà lời nói hài hòa... Tám chi phần đều có tính cách đối cảnh và tâm nó xử sự như thế nào để được lợi lạc. Chúng ta sẽ học: cái thấy hài hòa, lời nói hài hòa, hành động hài hòa, lối sống hài hòa... và còn hai yếu tố rất quan

trọng là xả không chấp thủ hài hòa và cái thấy biết rõ vô ngã. Bước đầu là tưởng niệm. Làm sao chúng ta có niềm tin vững chắc để thực hành được? Những điều khổ đau, đau thân, ít ăn, ít ngủ, mệt mỏi, chúng ta phải nương tựa vào đâu.

Bốn điều mà các bạn quán xét và nương tựa:

Thứ nhất tin Phật: Phật là tâm thanh tịnh, tâm của chúng ta là tâm Phật, tâm thanh tịnh, phải moi nó ra, sao không moi ra được, vì đau quá nên moi không ra được, đau ở cái thân, cát bụi phủ đầy trên thân giờ phải phủ đi và thò tay móc lên và dẹp đám bụi đi để thấy hột xoàn bên trong.

Thứ hai tin Pháp: cách để làm thanh tịnh hóa, chứ không phải kinh sách đâu. Phật không nói kinh. Đức Phật không nói kinh gì hết, tùy từng trường hợp nói và giải quyết thôi. Nhưng sau khi Đức Phật mất, các chư Thánh Tăng gom lại và kết tập lại thành 5 bộ kinh. Các Ngài quy định nếu lời Đức Phật nói dài quá thì gọi là Trường bộ; ngắn thì gọi là Tiểu bộ; lời nói mà tăng tăng lên thì gọi là kinh tạng chi bộ. Tự các Ngài gom lại và đặt tên. Đức Phật không hề nói kinh. Khi Đức Phật gặp 5 anh em Ngài Kiều Trần Như, Ngài nói Tứ Diệu Đế là khổ, tập, diệt, đạo. Nhưng sau đó vài năm, Đức Phật gặp ông Susami còn trẻ, ông than với Đức Phật: con khổ quá. Đức Phật nói có cái khổ và có cái hết khổ. Như vậy là tứ đế sang nhị đế à? Sau khi nghe xong ông ấy cũng chứng A La Hán.

Rồi ông Bahiya (phẩm Ngàn của kinh Pháp Cú): Này Bahiya nếu nhà ngươi muốn giải thoát hãy nghe ta mà thực hành: trong sự thấy chỉ có cái thấy, trong sự nghe chỉ có cái nghe, trong ấy không có ông, không có Bahiya nghe trong ấy, không có Bahiya thấy; tại vì nó là ngũ uẩn, tiến trình thành lập tạo tên, danh sắc trong ấy mà không có ông trong ấy đời này, không có

ông trong ấy đời sau thì chấm dứt sanh tử. Ông nghe lời Đức Phật, sau khi nghe xong ông đi từng bước, từng bước trong chánh niệm và chiêm nghiệm lời Đức Phật. Trong sự thấy chỉ có cái thấy, trong sự nghe chỉ có cái nghe, trong đó không có ngã và không có ngã nên không còn tái sanh nữa.

Khoảng 15 phút sau ông đắc quả A La Hán. Khi Đức Phật đi đâu đó và quay trở lại thì thấy ông chết. Đức Phật yêu cầu chư Tăng làm lễ hỏa thiêu ông như một vị Thánh Tăng. Chư Tăng bạch ông chưa cạo đầu và chưa vào tăng đoàn. Đức Phật nói ta đã dạy cho ông và ông đã chứng A La Hán rồi, không còn tái sanh nữa, các thầy làm lễ trà tỳ và đem đi thiêu như vị A La Hán. Chúng ta lấy đó làm gương tu giải thoát.

Tin Phật, tin Pháp, tin Tăng và cái thứ tư là tin vào chính mình. Tin vào mình đang trên đường thanh tịnh hóa. Mình đứng theo phe nào? Nếu theo phe thân thì về nhà ngủ, còn đứng phe tâm thì phải chấp nhận khổ, đau đớn, đúng giờ đúng giấc, ít ăn, ít ngủ để đưa tới giải thoát. Tất cả đều có giá.

Sáu năm khổ hạnh trong hang và 49 ngày không ăn, ngồi dưới gốc cây Bồ Đề là cái giá Đức Phật phải trả để thức tỉnh và thoát ly khỏi sanh tử. Chúng ta có đồng ý trả cái giá đó không, hay tu để lấy hình tướng thôi?

Nên nhớ bài học của ông Bahiya chưa thọ giới vẫn chứng đắc, cho nên đừng nói tôi thọ giới là giải thoát, lắm to. Thọ giới mới là hứa với Phật con giữ bao nhiêu giới đó thôi. Mình giữ giới, mà giữ được không? Đó lại là vấn đề khác.

Bắt đầu từ nơi mình nhưng dựa vào Phật, Pháp, Tăng.

Phật là gì? Phật là trong tâm quý vị, chứ không phải ông Phật bằng xi măng ngồi đằng trước, thanh tịnh nơi tâm là Phật tánh. Phật nói rồi Tâm của ta và Tâm của chúng sanh đều giống nhau.

Tại vì nó chất chứa tham, sân, si, phiền não thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi nên ô nhiễm. Đơn giản vậy thôi, nên chúng ta tin Phật, Pháp, Tăng. Lúc nào cũng quán niệm, nghĩ, nhớ tới Phật là thanh tịnh hóa.

Pháp là kỹ thuật thanh tịnh hóa. Không có con đường nào khác thân, thọ, tâm, pháp ngay thân này, thanh tịnh nó. Không có kinh sách nào làm cho quý vị thanh tịnh, quý vị có đọc hết tam tạng, kinh điển cũng không bao giờ thanh tịnh được. Cho đến lúc nào quý vị thực hành thấy cái khổ, chuyển khổ và chứng khổ, chính quý vị thanh tịnh chứ không ai giúp được, an tâm thủ ý.

Phải nhận biết liên tục phản ứng của thân đối với cảm giác bên ngoài nóng, lạnh, mồ hôi chảy, ngứa ngáy, ruồi đậu, khó chịu... Những sự phản ứng này nên được nhận biết là hoạt động vật lý của thân hay là áp lực vật lý trên thân; nó đang làm áp lực trên thân, ta phải dùng tâm để chiến thắng; ta phải nhận biết rõ ràng, đây là ngứa, là đau; đằng sau ngứa đau là sân sanh, sân diệt, ta phải nhận biết. Sau khi ta nhận biết đủ khả năng trình độ sâu hơn nữa, kỹ hơn nữa, thì thấy nó là thọ lạc, thọ khổ. Mới ngồi 10 phút mở quạt sướng quá là thọ lạc, mà ngồi lâu đau, nóng, khổ quá là thọ khổ. Giờ ngồi không cần quạt, coi cơ thể nó hành hạ mình như thế nào, nếu tâm mình cương quyết chấm dứt sanh tử, tôi không thèm quạt nữa, mồ hôi chảy cho nó chảy đi. Cương quyết như Đức Phật, ta thề ngồi dưới gốc cây này, không thấy được sự khổ của thế gian ta bỏ xác ở đây, ta không đứng dậy. Quý vị làm được như vậy thì chiến thắng thôi. Còn không nóng quá mới 10 phút đứng dậy bật quạt, là đầu hàng cái thân, mà đầu hàng cái thân thì không bao giờ giải thoát. Chỉ là tô hình tô tướng, chỉ có cái đầu, áo, ăn chay, in kinh... như thoa phấn son trên mặt, xịt nước bông nước hoa, bên trong thói ình, khi đi tắm

thì trôi hết trôi, lại hoàn như cũ, chỉ là đóng tuồng trôi, cần thận chúng ta đang đóng tuồng đấy, mà đóng tuồng thì dính mắc, ưa thích thì lại càng tái sanh nữa.

Khi sự nhận biết sâu và kỹ hơn thì chỉ thấy cảm thọ, thọ lạc, thọ khổ, rồi nó lại được chuyển sang dạng cảm xúc phản ứng, ta thấy thọ lạc thì muốn thêm nữa, chính là khát ái và những cái đó dẫn tới tái sanh. Cuối cùng khi thấy cảm xúc, sự chống trái của cảm xúc mà chúng ta không chạy theo nó thì còn một vấn đề chúng ta cần thanh lọc nữa đó là tư tưởng. Quan sát hơi thở vào, hơi thở ra, tư tưởng bất thiện nào xảy ra trong đầu nhặt ra, vất bỏ. Tư tưởng bất thiện là tất cả những tư tưởng dẫn tới cảm giác dục lạc, ưa thích, dễ chịu. Ví dụ ngồi lâu, mở quạt lên dễ chịu, đó là mang lại cảm giác dục lạc, hãy bỏ đi. Nó có tiến trình hết đấy, tiến trình từ nhận biết vật lý của thân đau, rồi tới cảm xúc khó chịu, đằng sau đó là sân sanh, sân diệt. Cuối cùng còn lại những dòng tư tưởng, thân này đau, rồi sân sanh sân diệt như dòng suối. Sau 90 phút không còn cái gì làm phiền quý vị hết. Tùy quý vị, quý vị muốn tu giải thoát thì đây là cánh cửa. Mà nếu quý vị thấy đây không phải là pháp quý vị tu thì chọn cách khác, không bàn tán mất phước đi. Tu giải thoát là quyết tâm hạ thủ công phu. Đây là con đường Đức Phật dạy để giải thoát khỏi sanh tử, ưu, bi, phiền não. Phải thấy được khổ, chuyển khổ và chứng khổ. Vì vậy, ba thừa trong Tứ diệu đế thành 12 thừa. Cho nên quý vị thấy biểu tượng bánh xe trong các chùa Nam Tông có 12 nhánh.

Đó là 3 thừa và tứ diệu đế thành 12 cãm xe. Tu là phải thấy được cái khổ mới tu nổi, còn không thấy được cái khổ thì chỉ tu tướng, cái ruột bên trong còn y nguyên, ta tu chơi vui vậy thôi, tham sân si còn y nguyên. Ngay bản thân Sư cũng nói rất khó, 10 năm

chao đảo vì nó, nhiều lúc muốn bỏ cuộc, 10 năm để rồi mới đánh được nó, năm nay Sư 77 tuổi, chứ không phải dễ, cho nên Sư rất thông cảm cho quý vị. Quý vị đừng đầu hàng cái thân, cái thân chỉ là thùng phân di động biết đi thôi. Tại sao mình là người thông minh thế này mà lại đầu hàng thùng phân di động biết đi ư? Quý vị tỉnh táo lên, quý vị cố lên nha.



BÀI 3:

LỜI NÓI HÀI HÒA (TRÍ NGŨ)

Thông thường trong truyền thống kể cả Theravada lẫn Mahayana, Nam tông và Bắc tông, đều nói đến 8 chi phần để đưa tới giải thoát.

Câu hỏi đầu tiên có phải là Đức Phật tạo ra 8 chánh đạo không? Đức Phật chỉ khám phá ra 8 con đường để đi tới thánh quả thôi. Ở đây Đức Phật nói rất rõ, Ngài có thị hiện ra hay không thì đây là phương pháp của vũ trụ tuyệt đối để áp dụng chuyển hóa từ một người phàm phu thành con người bậc thánh.

Tám chi phần chia thành 3 nhóm:

Nhóm 1: Giới, người tu phải có giới hạnh. (Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng).

Nhóm 2: Định (Chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định).

Nhóm 3: Tuệ (chánh kiến, chánh tư duy).

Yếu tố thứ nhất dẫn tới khổ đau của chúng sanh là: vô minh và tham ái. Vì vô minh nên tham đắm những bóng mờ vì nghĩ có ta đây, vì vô minh nên nói ta là có thực, vì nói ta có thực cho nên chấp thủ ở đây và dẫn tới khổ đau. Chỉ có tuệ giác mới có thể giải quyết những khổ nạn này. Có tuệ giác khi va chạm với các khổ nạn thì lại nhận biết một điều là đều do duyên sanh, vì duyên sanh nên mới khổ, khổ không tự nhiên có đâu. Có duyên mới khổ, ví dụ ăn nhiều quá, đầy bụng, khó tiêu, ngồi thiền không được, nhân quả rõ ràng, cho nên khổ đau bụng, ngồi thiền không được là do ăn nhiều. Người nhịn đói ngồi thiền rất khỏe. Chỉ có tuệ giác mới tiêu hủy được vô minh và tham ái,

đừng mong cầu niệm Phật mà hết vô minh và tham ái. Chỉ bằng sự tu tập của quý vị trong một lộ trình mà Đức Phật hướng dẫn, nếu quý vị cương quyết đi theo thì quý vị đạt được tuệ giác và chỉ có tuệ giác mới có thể phá hủy vô minh và tham ái thôi. Tuệ giác đó là của quý vị. Không có cầu ông Phật phá khổ đau giúp quý vị được. Quý vị đem khổ từ bên ngoài vào làm ô nhiễm tâm thanh tịnh của quý vị thì tự quý vị phải thay đổi nó. Niết Bàn là mục đích cuối cùng mà vị nào tu cũng đều muốn, người nào cũng muốn nhập Niết Bàn không còn đau khổ nữa, không còn tái sinh, không còn vương vấn cái gì nữa. Thế thì mục đích thực hành tu tập làm sao chứng ngộ Niết Bàn?

Ý nghĩa Niết Bàn là gì?

Niết Bàn không phải là nơi mà thường thường người ta tưởng tượng sau khi chết rồi sẽ về đó. Có người còn nói sau khi chết hộ niệm cho họ về. Đó là niềm tin mù quáng, tà kiến.

Niết Bàn là trạng thái của tâm, tâm chúng ta không còn đau khổ nữa thì đó là Niết Bàn, tâm chúng ta không còn lo lắng, không còn sợ hãi, không còn dính mắc vào điều gì nữa, đó chính là Niết Bàn, ngay lúc chúng ta đang sống thể nhập Niết Bàn này.

Niết Bàn là trạng thái của tâm, mỗi một người đều có quyền quyết định cho mình được Niết Bàn hay không. Nếu mình cứ lãng xãng tham muốn thì không bao giờ có Niết Bàn, kể cả tham muốn về Niết Bàn cũng sẽ không bao giờ đạt được Niết Bàn. Xả hết, xả thân, xả cửa, xả ý thức, xả chấp thủ, thương ghét, buồn vui, còn nói ta đây, nhà của ta đây, tất cả đều là hệ lụy gây ra khổ đau. Nếu ta không dính mắc tới nó nữa, tâm không dính mắc tới nó nữa, có cũng được, không có cũng được, như vậy là Niết Bàn. Trạng thái của Niết Bàn là trạng

thái của tâm, chứ không phải cái chỗ nào đó khi chết sẽ về. Đức Phật nói Niết Bàn là gì? Là nơi không thêm củi nữa, lửa tắt. Củi đó là tham ái, muốn nhiều, kể cả tham vào Niết Bàn cũng là cái muốn nữa, thì lập tức có thêm củi, là nơi đây không còn lửa tham, lửa sân, lửa si không còn cháy nữa, chấm dứt. Bát Chánh Đạo là phương thức trung đạo để giải quyết khổ đau, đạt thánh quả, là dây xích nhân duyên, vì có cái này nên có cái kia. Điều quan trọng ở đây là sự thực tập miên mật, kiên quyết và liên tục mới giúp chúng ta thể nhập Niết Bàn, thoát ra khỏi những giấc mơ hiện hữu thân tôi, nhà tôi, con tôi, chồng tôi...

Trong kinh Pháp Cú có vị Sư đệ tử Đức Phật, vì mê áo cà sa mà quên rằng áo cà sa là vật ngoài thân, cái điều quan trọng là ông ấy thấy mình có thực nên ông mới thích áo cà sa, cho nên khi chết lập tức tái sanh thành con rận bò trong áo cà sa. Đức Phật xuống dặn chư Tăng đừng đụng vào y, để bảy ngày sau con rận chết rồi hãy cắt. Thời Đức Phật quy định, khi có vị nào chết thì cái áo cắt ra chia cho mọi người để người ta vá y áo bị rách. Tại sao con rận bảy ngày sau chết? Vì nó cứ bò và ngửi mùi vải, không có đồ ăn và chết. Nhưng câu chuyện đó sau này đưa tới một số vị, vì không thấu rõ nguyên thủy nên lại phiên dịch lầm lẫn: khi con người ta chết, bảy ngày sau mới chết. Cái chết của con rận và cái chết của ông Sư khác nhau, không giống nhau, không phải ông Sư chết rồi, bảy ngày sau mới chết thật. Điều đó là sự hiểu lầm, ông đã chuyển thể và đầu thai thành con rận, con rận chết không dính líu gì ông Sư hết. Nhưng mà từ đó người ta nói chết là sau 7 ngày mới chết nên cúng thất 7 ngày. Ở Trung Quốc nói 7 ngày chưa chắc đã chết nên nhân 7 lên cho chắc ăn là 49 ngày. Hoàn toàn là điều trái ngược lại với chân lý của Phật vì thiếu hiểu biết.

Thế nào là chánh ngữ? Là nói hài hòa, so sánh ví dụ thôi, đừng dính mắc. Ví dụ khi nói tới sự dối trá – thành thực. Dối trá là đã có tâm dối trá, cái ý dối trá, lời nói là biểu hiện, do sự huân tập. Người tu tập luôn huân tập cái tâm trong sáng, lời nói thật. Sự phân tích lời nói hài hòa là thích ứng với môi trường, lý do, trường hợp, hài hòa với không gian với thời gian và ứng với mọi người liên quan.

Câu chuyện Đức Phật ngồi thiền thấy con thỏ chạy qua, Đức Phật đứng dậy và nói: từ lúc ta đứng ở đây ta không thấy con thỏ nào cả. Câu nói không những cứu con thỏ; đám thợ săn không phạm tội sát sanh, không bị đọa; bảo vệ Ngài khỏi bị người đời chê trách là Ngài nói dối. Có ý nghĩa cả ba, đó là lời nói đầy tâm từ và trí tuệ (lời nói có tuệ giác), quan tâm tới những đối tượng xung quanh.

Khi các bạn giữ giới nghiêm trì thì thân nghiêm trang trong giới hạnh, nghe tiếng khen không chạy theo, nghe tiếng chửi vẫn bình thường, nghe tiếng chó sủa vẫn đi bình thường, nghe mọi người nói có ma vẫn đi thong dong, không quan tâm những lời đàm tiếu của thiên hạ, thân lúc nào cũng được thả lỏng, khinh an.

Trong đời sống thiền tuệ không phải chỉ ngồi thiền mà còn hành xử trong 24 giờ đồng hồ luôn chú tâm, cái gì đang xảy ra. Luôn luôn quán chiếu trong nội tâm cái gì đang xảy ra, khi va chạm với cảnh trần, mắt nhìn thì có cảm giác, đó là cảm giác gì, chúng ta phải nhận biết, luôn luôn chú ý đến những điều đó. Khi các bạn chú tâm đến cái tâm của mình mà không quán sát cảnh giới bên ngoài, thì tất cả những gì va chạm trong cuộc sống, đời sống hằng ngày ăn, uống, ngủ, nghỉ đều nảy sinh ra những hiện tượng trong tâm, quán sát kỹ không đặt tên cho hiện

tượng đó, không phải đây là trái ớt, đây là trái chanh, mà chỉ thấy sự hiện diện và mất đi là quán pháp trên pháp.

Vì các bạn luôn luôn quán chiếu thấy rằng các pháp đều sanh và diệt, khi biết rằng đều sanh và diệt cho nên thấy vô thường, vì thế không dính mắc vào cảm xúc trong tâm của mình và không dính mắc, nên đặt cái này sanh, cái này diệt, chứ không đặt tên đây là trái ớt, đây là củ cà rốt rồi sanh ra thương hay ghét, danh sắc không xuất hiện trong tâm nữa. Danh sắc đặt tên trái ớt, củ cà rốt hay là bánh mì tất cả đó là danh sắc do ngũ uẩn đánh lừa từ bao nhiêu kiếp mà mình đặt tên, do mình đặt tên mới có danh sắc, vì có danh sắc mới có thương hay ghét.

Khi các bạn không làm chủ được sự nhận biết danh sắc, mà các bạn chỉ chú ý tới đây là tên, như vậy nên khởi lên ưa thích, ưa thích mà mình không biết nó đều vô thường nên chuyển sang tham ái, có xúc, có thọ thì có ái, có ái thì muốn giữ lại, vì muốn nắm giữ cho nên sanh tử, ưu bi, khổ não.

Không phải Thượng Đế hay Đức Phật tạo ra cảnh giới rồi nhét các bạn vào đó, không có, cảnh giới do tâm biến hiện và chúng ta thích rồi chúng ta vào đó. Ví dụ hằng ngày chúng ta ăn một cách vô thức, không phân biệt cảm giác mà chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, ăn mà không biết ngon dở, không biết tâm tham sanh ra, tâm sân sanh ra. Ăn ngon mà muốn ăn nữa thì tâm tham sanh ra, ăn dở chán là tâm sân sanh ra. Những điều chán hay thích đều xảy ra trong hành trì thiền. Ví dụ ngồi thiền đến 90 phút vượt qua cái đau, đạt cảnh giới khinh an, ở vào cảnh giới khinh an các bạn không muốn ra, muốn ngồi lâu hơn. Mà khao khát muốn ngồi lâu hơn nữa là tham đây, là cảnh giới của tham, không phải thiền mà không nhận biết đâu, tâm tham đang phát sanh, muốn ngồi lâu hơn,

có nhiều vị ngồi 90 phút rồi thích quá ngồi đến 3 tiếng, 4 tiếng, điều đó không tốt đâu, tâm tham đang phát sinh.

Chỉ khi nào chúng ta hoàn toàn kiểm soát được, chúng ta nhận biết rất rõ, tôi ngồi tâm tham đang phát sanh, cảm giác hoan hỷ đang sanh nhưng tôi không đắm chìm vào cảm giác an lạc, cái đó tuệ mới phát sinh; cho tới khi nào các bạn ngồi thiền thấy được cảm giác nhưng vẫn có tuệ giác nhận biết thì tuệ giác mới phát sinh. Ngay cả khi các bạn ưa thích ngồi thiền mà thấy nó được an vui quá, tâm mà muốn ngồi thiền nữa là tâm tham đấy, nhưng chúng ta biết rằng cảm giác khinh an, cái gì đang xảy ra trong tâm, nhận biết thì khinh an sẽ biến mất.

Sơ thiền làm cho cảm giác khinh an, khoan khoái lắm, nhưng rời được cảm giác khinh an, buông xuống, bỏ sơ thiền mới vào định được, đó là nhị thiền. Bỏ cảm giác đó đi mới lên được, còn thấy nó ưa thích, còn tham đắm thì không lên nhị thiền được vì cảm giác đó thích lắm, rất quý cho nên ở sơ thiền hoài, không vào được nhị thiền.

Khi tâm của chúng ta được huân tu kỹ, phải dần vật nó giống như người muốn làm thanh kiếm họ lấy thỏi sắt nung rồi lấy búa đập, rồi thả vào nước lạnh, rồi lại nung vào lửa và đập, cứ liên tục như vậy cho đến khi thành thanh kiếm mới thôi. Cho nên khi chúng ta muốn đạt được mục đích vào Niết Bàn, thì chúng ta phải qua nhiều tiến trình huân tu cái tâm, chấp nhận sự đau khổ nơi thân nơi tâm để rồi cuối cùng không dính mắc vào nơi thân nơi tâm nữa thì chúng ta mới đạt mục đích Niết Bàn. Tất cả đều có cái giá của nó, chứ không phải cứ lạy Phật 108 cái, cầu nguyện rồi vào Niết Bàn, cái đó không bao giờ có đâu. Có nhiều bạn tụng bao nhiêu là bộ kinh rồi lạy Phật 108 cái rồi cầu: Phật ơi cho con vào Niết Bàn, rồi cứ trợ trợ ra đó, phiền não còn

ý nguyên, tham, sân, si, còn y nguyên.

Tại vì Niết Bàn không phải đi cầu Phật. Niết Bàn là cái tâm trong sáng, chúng ta phải xả bỏ hết mới có Niết Bàn nơi trong tâm ta mà thôi.

Thiền đòi hỏi kỹ năng thiện xảo, biết chọn lọc những tư tưởng nào đang xảy ra, thì tâm mới an được, khi tâm an, thân an thì hành vi cũng thay đổi, thì các bạn sẽ thay đổi lối sống từ ý, khẩu, thân. Khi các bạn đã có được tư cách thanh cao rồi thì hành vi đi đứng nằm ngồi đều thay đổi, làm một con người cao thượng thì tương ứng với đó là lời nói của bậc thiện trí, không có nói lung tung và đưa đến phát triển tuệ giác. Khi các bạn tu tập tư cách của mình mà hằng ngày đều thăng hoa từ phạm phu lên bậc thiện trí thức thì sự đối kháng giữa thân và tâm đều bị tiêu diệt, tại vì các bạn sẽ nhận thức được nó, chẳng qua là sự đòi hỏi, tham ái dục lạc, các bạn sẽ dẹp nó, không thích ăn, không thích ngủ, không lang thang, không phóng túng và hoàn toàn kiểm soát được cái ăn, cái ngủ.

Khi các bạn tu tập, tư cách của mình thay đổi vì nhân sinh quan của mình thay đổi, thân và tâm được hài hòa: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ nghỉ, đói cũng không khó chịu, nóng cũng không khó chịu mà tự hài hòa, nhẹ nhàng, không quan tâm nữa. Vì tư cách thay đổi thì thay đổi tâm nhìn, mình phát triển được tuệ giác, mình từ từ thoát được ra khỏi ưu, bi, phiền não. Có tuệ giác nhận biết các pháp đều sanh và các pháp đều diệt, không có một cái gì tồn tại cho nên ta không dính mắc vào nó, ta không đau khổ. Khi chúng ta đã thay đổi tư cách, lối sống, thay đổi lời nói để hài hòa thân và tâm thì chúng ta đang chuyển hóa từ năng lượng thô thành năng lượng sạch. Nếu chúng ta có năng lượng thô, năng lượng đen, ai nói gì là phang

lại liền, xúc cảm là nói liền, nói một cách vô thức mà không sợ nhân quả. Nhưng khi chúng ta đã chuyển hóa thành con người thiện trí hơn là phàm phu, chúng ta không nói như súc sanh nữa, con chó gặp là nó sủa, nhưng chúng ta nói năng tùy hoàn cảnh, đúng lúc đúng thời điểm, thì phát sanh năng lượng sạch, đưa tới sự thanh tịnh. Giá trị của con người, chúng ta cần có tâm tích cực, không có tiêu cực, quyết tâm thay đổi lời nói của chúng ta, thay vì lời nói của phàm phu, súc sanh thì chuyển sang lời nói của bậc thiện trí, lời nói hài hòa. Nhưng để thay đổi được lời nói thì phải điều khiển được cái tâm, vì cái tâm thiện trí thì lời nói thiện trí, tâm thô thì nói ra lời nói thô. Muốn cho tâm chuyển hóa từ thấp lên cao, bất thiện lên thiện thì chúng ta phải thay đổi môi trường sống. Trong bài kinh Đệ Nhị Hạnh Phúc: tránh xa kẻ ngu si, thân cận người hiền trí. Muốn thay đổi tâm, phải thay đổi môi trường sống. Nếu ở nhà luôn tranh cãi, mỗi người một ý về ăn uống, vào chùa đến giờ ăn, đến giờ thiền, đến giờ sinh hoạt, sau 10 ngày không lệ thuộc vào ăn uống nữa. Ở nhà thức đến 2 giờ sáng, ngủ đến 8 giờ sáng mới dậy; ở chùa 10 giờ đêm ngủ, sáng 3 giờ dậy. Ở nhà thích cái này, cái kia; vào chùa không ăn những thứ đó nữa. Mình phải làm chủ cái ý. Không ngủ trễ là không ngủ trễ, dậy sớm là dậy sớm. Sợ sanh tử nên lo tu, không ngủ trưa, rất quý thời giờ nên lo hành thiền, không ngồi nghĩ vớ vẩn, chỉ cần 5 phút nghĩ vớ vẩn, mất hết công lao mình tu tập cả ngày. Một là ngủ, hai là hành thiền, ba là đọc kinh sách. Điều cuối cùng là tin sâu vào nhân quả, không tin sâu nhân quả không được. Phải chuyển hóa cái tâm thì lời nói mới thay đổi, ghê sợ tội lỗi thì mới thay đổi được lời nói. Muốn chuyển hóa thói quen thì phải thay đổi môi trường, không thể nào làm khác được.

Hồi xưa ăn vội vã thì giờ ăn chậm, ăn trong chánh niệm, nhận biết. Nhưng khi thuần thục rồi thì cứ ăn tự nhiên. Khi tâm đang phân tích miếng chả ngon hơn củ cà rốt là nhận biết tâm cà chớn đang nhảy lên, khi nhận biết được thì phát sinh tuệ phân biệt, vì có tuệ phân biệt cho nên phân biệt được đây là thiện, đây là bất thiện thì mới tránh xa được. Cho nên trong đời sống hằng ngày, ngay cả miếng ăn đều phải cẩn trọng. Tin sâu vào nhân quả, thay đổi lối sống, sống cảnh giác thì sẽ có chánh niệm. Ăn không nhất thiết nhanh hay chậm mà biết rất rõ và nhận biết tâm mình đang thích cái gì, tâm thích cũng sanh diệt, thấy mít tố nữ thơm ngon, lấy ăn liền, nhanh quá vô tình nuốt luôn cả hạt, mắc nghẹn, khó chịu, tâm sân sanh, cứ tham sanh, tham diệt, sân sanh, sân diệt, liên tục như vậy thì phát triển tuệ vô thường. Tuệ vô thường là tối cần thiết của người tu, mà có tuệ vô thường lâu ngày góp lại thì nhàm chán tất cả, yếm ly, độc cư. Hễ có tuệ vô thường thì có tuệ vô ngã, nó đi liền, mà có cả hai thì chứng Tư Đà Hàm, phá hoại nghi, hôn trầm, trạo cử. Có ba cái mà quý vị phải thay đổi.

1)Đề lời nói ác thành lời nói thiện thì các bạn phải chuyển hóa cái tâm, lúc nào cũng cẩn thận, cẩn thận, lời nói này có hại cho ai không, lời nói này có phải lúc đang sân hận không, luôn quan sát cái tâm, thì sẽ có lời nói hài hòa.

2)Thay đổi môi trường sống

Luôn luôn thân cận người hiền trí, nếu bạn mình lăng xăng quá thì né tránh, chứ không lâu ngày mình cũng lăng xăng như con lật đật, chỗ nào đông quá thì tìm chỗ vắng ngồi hành trì, để đạt được hiệu quả.

3)Thay đổi thói quen.

Trước đến giờ đi toilet xong là ra luôn, giờ đi xong quay lại nhìn và chùi sạch, lại thấy hôm qua mình ăn đồ ngon giờ ra toàn phân, hôi thối thế này, nhàm chán và không khát ái cái ăn nhiều nữa. Trước đến giờ nói nhiều thì giờ nói ít lại, trước đến giờ quay ra ngoài thì giờ quay vào trong, quan sát xem tâm gì đang sanh, tâm gì đang diệt...



BÀI 4:

LỐI SỐNG HÀI HÒA (CHÁNH MẠNG)

Một trong những cái thuộc nhóm giới là phát triển lối sống hài hòa, sống trong giới luật mà vẫn được an vui.

Đức Phật chia ra 4 nhóm cho cư sĩ.

1. Nỗ lực thiện xảo.
2. Bảo vệ gia đình và tài sản.
3. Có những bạn hữu, thiện hữu.
4. Giữ quân bình trong đời sống giữa thân và tâm.

Bốn điều này muốn được thực hiện cần 4 yếu tố:

+ Niềm tin.

+ Đạo đức hoặc giới luật.

+ Rộng lượng, bố thí.

+ Trí tuệ.

Sự nỗ lực tinh tấn giúp cho cư sĩ thành công về địa vị, có tài sản.

Sự nỗ lực tinh tấn giúp cho người xuất gia luôn đi tới, bất chấp khổ hạnh, mình phải chấp nhận, mình phải đi đầu, đi tới, nỗ lực vượt qua khổ hạnh cả thân và tâm.

Người cư sĩ thì cần có phương thức để bảo vệ tài sản, tiền bạc, nhà cửa. Thế thì người tu sĩ bảo vệ gì đây? Chúng ta phải bảo vệ tâm chúng ta không bị ô nhiễm, chúng ta phải bảo vệ cái thức, đừng để cho thức bị sự xâm nhập của 6 trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, thông qua mắt, tai, mũi.... Chỉ bảo vệ cái đó thôi, không có tài sản gì để bảo vệ hết.

Đối với cư sĩ hay tu sĩ thì cũng giống nhau trong mỗi quan

hệ bạn bè: luôn giữ mối quan hệ với người thiện trí, đạo đức, giới hạnh.

Khi các bạn đã xuất gia thì các bạn sẽ sống hài hòa như thế nào đây? Người cư sĩ thì họ sống hài hòa với cảm giác dục lạc, với nhu cầu đời sống hằng ngày. Nhưng mà tu sĩ thì sống hài hòa là như thế này đây:

1. Có niềm tin tuyệt đối vào sự giác ngộ của Phật.

2. Luôn giữ giới hạnh nghiêm túc, giới luật không giết hại, sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm, không rươi chè say sưa, tất cả đều phải giữ giới nghiêm túc. Dầu có mặt người khác hay không thì mình vẫn luôn giữ giới để có lợi ích cho mình.

Đối với cư sĩ là bố thí, đem tài vật của mình đi cho, chia sẻ cho những đối tượng khác rộng rãi mà không ích kỷ.

Đối với tu sĩ sự rộng lượng ở đây là không dính mắc với bất cứ pháp gì, không dính mắc với mối quan hệ gì hay không dính mắc với lý thuyết gì, không dính mắc. Đừng nghĩ rằng tôi đã thực tập trong một giáo pháp khác an lạc hơn giáo pháp này, điều đó là sai lầm lớn, chỗ phân biệt là dính mắc vào cái ngã. Người đã xuất gia thì không dính mắc, kể cả giáo pháp.

Trong kinh Trung Bộ: Bà la môn lại hỏi Đức Phật tóm tắt giáo lý của ngài lại cho mọi người dễ hiểu thì Đức Phật nói: Chớ dính mắc một điều gì. Chìa khóa là: “CHỚ CÓ DÍNH MẮC BẤT CỨ ĐIỀU GÌ”

Đối với cư sĩ thì trí tuệ là thiện xảo trong nghề nghiệp và làm sao cuộc sống phong phú hơn. Nhưng đối với một người xuất gia thì cái sự thành tựu về trí tuệ, luôn luôn nhận rõ các sự sanh diệt của các pháp, cái gì sanh, cái gì diệt phải luôn thấy rõ. Và thấy rất rõ sự khổ đau của chúng ta cũng đều do duyên sanh, mà Đức Phật dạy hễ pháp nào do duyên sanh thì duyên diệt là

pháp diệt. Cho nên sự khổ đau đều do duyên sanh, chứ không phải tự nó có hay trên trời rơi xuống. Chúng ta hiểu duyên nào tạo ra sự đau khổ, chúng ta chấm dứt duyên đó thì đau khổ không còn.

Thay đổi lối sống hằng ngày để chúng ta chuyển hóa tư cách của chúng ta. Thay đổi lối sống như thế nào đây? Nếu muốn thay đổi lối sống để chuyển hóa bản ngã thì trước hết điều quan trọng là phải thành thực với chính mình, mình phải biết mình đúng, mình sai và mình phải công nhận điều đó, luôn luôn thành thật.

Vào thời Đức Thế Tôn có một vị nữ tu, trước khi gia nhập tăng đoàn là gái lầu xanh, khi gia nhập tăng đoàn, Đức Phật dạy: Một phương pháp luôn sống thành thật, nghĩ thật, nói thật với bản thân và mọi người và bà đạt thành tựu quả A La Hán. Nhà vua hỏi cô này hồi xưa làm kỹ nữ, xấu xa, tội tệ, làm sao chúng A La Hán được. Vị A La Hán nói với nhà vua: Kể từ khi ta gia nhập tăng đoàn của Đức Phật, ta luôn nghĩ, nói và hành động thành thật, không hề có gì giấu giếm, không một mảy may, không một chút gì sai về sự thành thật này, nếu quả thực đúng như vậy thì xin cái cây bờ sông bên này dòi qua bờ sông bên kia. Và quả thực cây di chuyển qua, quả thật cây dòi qua. Chư Thiên dòi chứ không ai dòi hết. Tại vì bà nói thật, từ lúc bà gia nhập tăng đoàn, hoàn toàn thành thực từ ý thành thật, lời nói thành thật và hành động thành thật, không giấu giếm điều gì cho dù trong tâm, rất thanh tịnh. Như vậy cần phải:

1. Thành thật.
2. Tôn trọng.
3. Phát triển tâm từ.
4. Bi mẫn.
5. Không ích kỷ.

6. Có bạn hữu tốt.

7. Yêu thương chúng sanh như quyến thuộc của mình.

8. Chấp nhận cuộc sống hiện tại, như vậy là như vậy vì do nghiệp và phước báu, có thay đổi chút rồi cũng vậy.

Và hai điều quan trọng cuối cùng:

9. Chuyên nghiệp.

Chấm dứt nghiệp bất thiện không làm nữa và nghiệp thiện luôn luôn tăng trưởng.

10. Nhất tâm thiền quán, chú ý một điểm, chú tâm vào đề mục.

Ví dụ mình chọn hơi thở thì luôn chú tâm vào hơi thở, hoặc đề mục thọ thì luôn chú tâm vào đề mục ngứa ngáy, khó chịu, không phải ở chỗ khó chịu mà nhận thấy tâm sân sanh, tâm sân diệt, như vậy mới là một niệm.

Đi từ đây đến nhà bếp thì chỉ chú tâm bước chân mình đi, đừng nhìn ngang, nhìn dọc. Trong lúc ngồi thiền chỉ biết chú tâm vào hơi thở. Lúc đi kinh hành chỉ biết ba đến bốn thước đằng trước, không quan tâm những việc xung quanh, ai làm gì kệ, chỉ chú tâm một việc là tu tập để giải thoát thôi. Nhất tâm, chỉ một điểm thôi, không lăng xăng. Ngồi thiền đau quá bỏ đi uống café, nói chuyện. Điều đó không ích lợi gì hết, điều đó là ba, bốn tâm xóa bỏ hết công lao tu tập. Tại vì các cử động của chúng ta dơ tay, dơ chân, nhìn ngang, nhìn dọc, cầm ly lên uống tất cả đều là Ngã hết.

Nếu muốn chấm dứt Ngã để không còn tái sanh nữa, chú tâm vào một việc, ngồi thiền là chỉ biết ngồi thiền, ai đi kinh hành, ai chạy tới chạy lui không quan tâm.

Khi Đức Phật ngồi thiền, sét đánh chết con trâu kẻ bên, người ta lại hỏi: Ngài Cồ Đàm có thấy con trâu bị sét đánh chết không,

ta không biết, ta chỉ biết ngồi thiền. Chúng ta không quan tâm tới sanh tử của chúng ta mà đi quan tâm người này thế này, người kia thế kia, người này ăn kiểu này, người kia đi kiểu kia, toàn là rác, rác bên ngoài đưa vào trong tâm. Khi chúng ta thực hiện thiền quán chỉ chú tâm một điểm thôi, nếu là hơi thở thì là hơi thở; nếu thọ lạc thọ khổ thì chú ý sanh, diệt; lúc ăn biết mình đang ăn và quan sát tâm tham, sân, si sanh, diệt. Lo quan tâm người này ăn nhanh, ăn chậm là hỏng hết. Nếu mình cảm thấy mình ăn không kịp thì ăn ít đi, ai bắt mình ăn nhiều đâu, nếu mình sợ đói để mình ăn ít thì đâm ra mình lại tham và mong tiếp tục tái sanh. Các bạn đã ăn mấy chục năm rồi, bây giờ đi tu có 10 ngày cái ăn không quan trọng. Ở đây nhiều người hành giả nhịn ăn 10 ngày không sao hết. Người ta vẫn sống, mình đã ăn mấy chục năm rồi, đừng quan tâm mình ăn gì, người ta ăn gì lại làm cho tâm mình lảng xãng. Nếu mình thấy mình ăn chậm thì ăn một nửa thôi, người ta hết mình cũng hết, lỗi tại mình thì mình ăn ít đi. Nếu mình sợ ăn ít lại đói thì lại đầu hàng cái thân, chúng ta lại đầu hàng tham đắm và cảm giác dẫn tới cái sân, dẫn tới sầu bi, khổ não. Tiến trình một người cư sĩ đi đến đời sống phạm hạnh là không nợ và không lỗi, có nợ khổ lắm, có lỗi bị ray rút. Hạnh phúc không nợ nần và hạnh phúc không bị khiển trách, hoàn toàn trong sạch là hai điều dẫn tới đời sống phạm hạnh trong chùa hay trong thiền viện.

Cái thứ nhất luôn luôn chánh niệm về cái thân, biết rằng cái thân sinh ra luôn có nhiều vấn đề, nó luôn yêu cầu đủ mọi thứ, yêu cầu luôn luôn tăng. Cố gắng thiểu dục, tri túc, biết đủ, vừa phải để cho cái thân tồn tại nhưng không đắm chìm trong các cảm giác dục lạc do thân tạo ra. Khi chúng ta ăn để sống thì ăn ít, còn phục vụ cảm giác thì ăn rất nhiều, món nào ngon nó

ăn nhiều lắm, cho nên chúng ta cần tỉnh giác cái thân. Lúc nào cũng nói Tôi, cái này của tôi, ý kiến của tôi, cảm thọ của tôi, kể cả tôi đang ngồi thiền, hay tôi đang thở ngon lành, đó là cái tôi đó. Chỉ quan sát và thấy hơi thở vào ra, cái phổi phồng lên thì phải hút hơi thở vào, có vậy thôi chứ không có cái tôi nào hết. Tránh làm tổn hại cho bản thân và cho người khác. Làm sao chúng ta hại bản thân đây? Rất đơn giản, khi mình nổi giận một giây làm chết 3 triệu tế bào não, tự mình sát sanh tế bào não mình rồi, cho nên người tu bỏ bớt tham, bớt sân, bớt si đi, tất cả ngũ ngầm đó, không đơn giản đâu. Ngay cả ngồi thiền thấy khó chịu quá muốn ngồi lâu thì cứ ngồi lâu, chứ đừng ngồi lâu để giải quyết những cái khác, bỏ cái này thì lại dính cái kia.

Tăng trưởng lối sống hài hòa, chánh niệm nơi thân, không tham ái nơi bản ngã, tránh làm hại ta và người khác, trường dưỡng tâm trong sạch.

Phật dạy nỗ lực chớ làm lẫn với khát ái, nỗ lực cố gắng để làm thiện, khát ái để thành tựu. Ngay cả ngồi thiền cố gắng để thành tựu tức là tham, dính mắc đấy, khác biệt với nỗ lực giải thoát không dính mắc. Nhân thiện thì quả thiện thôi, cứ sống tự nhiên, nỗ lực là tinh tấn, tinh tấn mỗi ngày. Ví dụ hôm nay ngồi được 2 tiếng, mai ngồi 2,5 tiếng, nhưng mà không khởi tâm tham đắm, tôi ngồi được rồi sợng quá và mai tôi ngồi tiếp. Giữa sự nỗ lực vượt qua khó khăn và sự tham đắm trong cảm giác khinh an dẫn tới kết quả sai vì có dính mắc.

Hằng ngày chúng ta mở mắt nhưng mà chúng ta mở mắt chiêm bao, tôi muốn làm cái này, tôi làm cái kia. Cư sĩ muốn hạnh phúc, muốn có tiền, muốn được mọi người tôn trọng, toàn là chiêm bao, mở mắt mà chiêm bao.

Tu sĩ thì con rắng ngồi thiền để sau này bớt đau khổ để chúng

A La Hán là giấc mơ, nó có sẵn khát ái trong thân, tu thì cứ tu thôi, nó chứng nó sẽ chứng thôi. Chứ còn mong mỏi để đạt tới chỗ đó là tiến trình khởi tâm tham ái, mở mắt giữa ban ngày mà mơ. Lối sống hài hòa, kiểu mẫu, sự cân đối giữa thân và tâm, tâm khinh an, thân thông dong, thì đó mới là lối sống hài hòa, đừng tạo nên nghiệp gì. Tránh tăng gia nghiệp đã có, hoặc tạo nên nghiệp mới, kể cả nghiệp thiện nghiệp ác, tránh đi. Nghiệp thiện cũng dẫn chúng ta sanh tử, vì sẽ quay lại để thọ hưởng nghiệp tốt đó.

Chánh mạng: vậy nuôi thân thế nào đây, sống thế nào để được hài hòa? Đây là câu chuyện của một tu sĩ ngoại đạo tên Suchimiki và Tôn giả Xá Lợi Phất.

-Này Sa môn, có phải ông ăn cúi mặt xuống?

-Tôi ăn không cúi mặt xuống.

-Vậy Sa môn có phải ông ăn ngẩng mặt lên?

-Tôi ăn không ngẩng mặt lên.

-Vậy Sa môn có phải ông ăn hướng về 4 phương chính?

-Tôi ăn không hướng về 4 phương chính.

-Vậy này Sa môn ông ăn hướng về 4 phương phụ?

-Tôi ăn không hướng về 4 phương phụ.

Bốn phương chính là: đông, bắc, tây, nam.

Phương phụ là: đông bắc, tây bắc, tây nam, đông nam...

-Vậy Sa môn ông ăn thế nào?

Trong lúc ăn, tiến trình ăn, suy tư như thế nào trong cái ăn. Dĩ nhiên ăn là nhai rồi. Nhưng mà lối sống và lối ăn như thế nào mà thành tựu. Những vị bà la môn sống bằng những nghề tà như: xem phong thủy, địa lý, đất đai chỗ nào hợp, xây nhà chỗ nào hợp, chôn cất chỗ nào hợp, đại khái là nhìn xuống dưới; những người như vậy, Ngài Xá Lợi Phất nói ăn mà cúi mặt

xuống, ăn đây có nghĩa là sinh sống bằng nghề đấy. Không quan tâm quý vị là cư sĩ hay là tu sĩ, hễ quý vị sống bằng nghề chuyên môn coi phong thủy và coi mồ mả... thì Ngài nói ăn mà cúi mặt xuống. Khi mà các vị Bà La Môn sống bằng nghề không chơn chánh, sống bằng thiên văn, địa lý thì Ngài nói ăn mà ngẩng mặt lên. Bà La Môn sống bằng nghề môi giới, mua bán bằng tin tức, thì ăn hướng 4 hướng chính, lấy thông tin bên đông đưa sang tây... Và những vị Bà La Môn sống bằng nghề bói toán, xem bói, xem giải hạn thì nhóm người đó ăn mà hướng về phương phụ.

Ngài Xá Lợi Phất ở trong kinh Tương Ưng Bộ nói rất rõ, Ngài không sống bằng nghề tà mạng: trung gian, bói toán... Ngài đi khát thực, món ăn đó là hợp pháp và sử dụng các món ăn đó.

Người xuất gia lúc nào cũng nghĩ nhớ tới, lúc nào cũng sống bằng nghề ăn xin, không xin cái gì hết mà chỉ xin thức ăn thôi. Và vì chỉ xin thức ăn thôi nên nhận biết rất rõ cái Ngã không có gì quan trọng, kẻ đi ăn xin mà chỉ xin thức ăn thôi thì cái Ngã sớm muộn cũng được phá tan. Tại sao chư Tăng phải đi khát thực là như vậy, pháp tu đi khát thực là bào mòn bản ngã, tiêu diệt Ngã từ từ. Nếu người ta có mắng chửi thì cũng vui vẻ, người ta có hành hạ thì cũng hoan hỷ thôi, tại vì mình là người thấp nhất trong xã hội. Đi xin mà xin ăn thôi thì có gì cao quý, mà không có gì cao quý thì Ngã tiêu, từ từ bào mòn, phá được Ngã là điều kiện quan trọng để chứng quả Tư Đà Hoàn, phá được thân kiến. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói các chư Tăng, chư Ni đã xuất gia theo giáo pháp của Ngài, phải thực hiện pháp đi khát thực, không thể bỏ được. Tại vì đó là pháp mà giúp ta phá được Ngã, ta muốn giải thoát thì đó là pháp tu cao

thượng của các vị xuất gia chứ không phải xin ăn bình thường. Phải đi khát thực, phải xin thức ăn thôi. Bất cứ là thức ăn của người thương, người ghét, kẻ thù đưa thức ăn đến vẫn phải nhận, để tâm mình không còn chống trái, chứ không phải là kẻ thù thì ta không ăn không nhận như vậy là không được, đó là còn cái Ngã. Kẻ thù cũng như người quen, mình chỉ việc mở bình bát và cũng không cần biết đó là ai nữa, phải tu như vậy mới phá được Ngã. Sư đến xứ nào cũng đi khát thực. Khát thực là một pháp tu thù thắng.

Đoạn trừ tà mạng: Này các Tỳ Kheo, ở đây vị thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống chánh mạng. Vị Tỳ Kheo chỉ đi khát thực thôi, ôm bình bát đi người ta cho thì ăn, không cho thì thôi. Không làm bất cứ cái gì để người ta cho ăn, không cúng tụng, cúng lễ, xem bói, giải oan, giải vong để người ta cho ăn. Chỉ tuyệt đối đi khát thực để phá bản ngã dẫn tới giải thoát rốt ráo.

Nói tới chánh trí trong Bát Chánh Đạo thì trong Tương Ưng Bộ, Đức Phật nói rất rõ con đường Đức Phật đi. Khi các bạn muốn ra khỏi sanh tử thì phải biết sanh tử là gì? Và trong sanh tử có khổ: sanh, già, bệnh, chết, ai cũng giống nhau, đó là nghiệp chung. Thấy được khổ trong đó, thấy nguyên nhân của khổ thì mới có chánh trí, biết rất rõ mới thực hiện theo Bát Chánh Đạo được. Khi ngồi thiền chỉ có một tâm niệm, quán cái chết. Trong 10 cái niệm, Đức Phật dạy: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng... và cuối cùng là niệm Chết và cái niệm chết là mạnh nhất, vì nó chuyển đổi tâm tư, cách hành xử của chúng ta từ cái ăn cái ngủ. Khi chúng ta niệm nhớ cái chết thì cái ăn, ngủ không làm chủ được chúng ta, chúng ta làm chủ nó. Ngay cả khao khát, khát ái, muốn cái này muốn cái kia cũng không

làm ảnh hưởng, không nảy sinh được. Chết, chết, chết... đã chết thì xác sinh lên, nó thúí, đốt còn một nắm tro còn gì nữa mà tham, còn gì nữa mà sân. Từ từ cũng loại trừ được, niệm chết là một đề mục rất mạnh đối với người nào muốn liễu đoạn sinh tử.

Thế nào là chánh mạng? Chánh mạng không phải là ăn nhìn ngang, không ngẩng đầu lên, không cúi mặt xuống... Đó là kinh sách nói.

Đức Phật dạy: Là vị Thánh đệ tử nơi khổ tư duy khổ, nơi tập tư duy tập, nơi diệt tư duy diệt, nơi đạo tư duy đạo. Từ bỏ lối sống tà mạng với các ác hạnh nơi thân ngữ. Với sức mạnh quyết trạch vô lậu, viễn ly, tịnh chỉ, viễn ly một cách hoàn toàn, tịch tịnh lập nghi, không tạo tác, không sai phạm, không phá giới, không trái, không vượt, trụ nơi không trái không vượt. Sống đúng là sống như thế này: là thấy rất rõ khổ, quán sát cái khổ và biết nguyên nhân dẫn đến khổ; thấy rất rõ khổ cũng chỉ là duyên sanh duyên diệt, làm sao cho nó diệt và biết Bát Chánh Đạo là con đường đưa tới giải thoát rốt ráo, không còn khổ nữa chứ không phải là: tôi không buôn bán đồ vũ khí, súng... Lúc nào cũng nhận biết rất rõ khổ, tập, diệt, đạo; tư duy về khổ, tìm hiểu nguyên nhân của khổ và thực hành về Bát Chánh Đạo để tiêu diệt luôn cái khổ nơi tâm, khổ nơi thân; luôn giữ giới, luôn sống một mình độc cư, ở giữa đám đông cũng tìm một chỗ cho riêng mình, không bao giờ thích nói chuyện với ai hết, không để ai làm phiền mình, tìm chỗ để hành trì và không nói, không nghe, như vậy mới đưa đến an tịnh, đình chỉ, viễn ly hoàn toàn. Trong Tạp A Hàm, có 2 cách sống hài hòa: một là thế gian và hai là xuất thế gian. Đời sống thế tục là lo ăn, lo ngủ, lo sợ bệnh, lo mất, lo còn. Thế nào là lối sống xuất thế gian: không

tranh chấp, thấy rất rõ khổ, chuyển khổ nơi thân, nơi tâm. Lúc nào cũng tư duy về cái khổ, không thích đắm đuối nơi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào, các cảm giác dục lạc nào, giới luôn giữ, không bao giờ vượt qua giới hạn, luôn biết đủ, thiếu dục tri túc, từ từ sẽ chuyển hướng đến thoát khổ, luôn cân đối thân và tâm, đừng có làm nô lệ cho thân, ăn nhiều, ngủ nhiều thì tâm cũng lệ thuộc, chao đảo.

Làm sao giữ cân đối hài hòa giữa thân và tâm?

Ăn nhiều và uống ly nước đi lên giường nằm thẳng cẳng ra thì trước sau gì cũng bị bệnh hết. Nguyên tắc y học, ăn xong là phải đi nhẹ nhàng để tiêu hóa rồi sau đó mới nằm xuống ngủ thì không sao. Khao khát cái ngủ là hại cơ thể, vì bao tử cần máu để làm việc mà lại nằm vội thì bệnh thôi. Buổi trưa nên ngủ 20 phút đến 30 phút để cơ thể trả lại quân bình. Ăn xong mà leo lên ngủ là bệnh, ngồi thiền không được bực bội, khó chịu, nó không tiêu hóa. Cho nên chúng ta cần cân đối giữa thân và tâm. Khi ăn lại suy nghĩ nữa, đó là tâm ma, như vậy vừa ăn vừa suy nghĩ là gánh nặng, máu vừa bơm lên nuôi não và vừa phải bơm để cho bao tử làm việc, gồng gánh quá thì phải chết sớm thôi. Cho nên khi chúng ta sống hài hòa là luôn tỉnh giác luôn biết đủ, nếu nặng về thân thì phải chỉnh đốn lại thôi. Vừa ăn xong mà mình muốn leo lên nằm ngủ liền theo thói quen cũ, nay biết nguy hiểm thì điều chỉnh lại lối sống của chính mình. Nhận thức được sự khổ mới chuyển hóa được, các cảm giác dục lạc luôn luôn muốn chiếm hữu thân và tâm. Khi các bạn đã điều hành được lối sống của mình về môi trường, bạn bè, ăn, ngủ và luôn niệm chết, thì cái nhìn của mình cũng thay đổi. Mình không quan tâm gì nữa, chết, chết, chết, ai đúng ai sai không quan tâm, ai khen chê cũng không quan tâm, đó

là chuyện của người ta, chuyện chết là chuyện của tôi. Vì như vậy sẽ phát triển tuệ giác tương ưng. Hễ càng quán sát chừng nào thì tuệ giác tương ưng càng phát triển và hễ có tuệ giác thì trước hay sau, sớm hay muộn thì sẽ biết rất rõ chúng ta đang mở mắt chiêm bao, thấy thân hiện hữu nhưng thân không có thực, thân đều do ngũ uẩn, mà uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì không có thực. Chúng ta tụng bài kinh Vô Ngã Tướng: uẩn chỉ là uẩn thôi. Uẩn không có thực, chỉ là sự tương tác, uẩn làm gì có quá khứ, hiện tại, tương lai, hễ có tương tác thì nhận biết, từ sự nhận biết phát sinh tuệ giác.

Sư nghĩ cư sĩ hay tu sĩ luôn cân đối thân và tâm, hài hòa trong không gian và thời gian để thuận lợi rất nhiều trong việc hành trì và tu tập của chúng ta.



BÀI 5:

CÁI NHÌN HÀI HÒA VÀ TƯ DUY (CHÁNH KIẾN, CHÁNH TƯ DUY)

Nhìn hình là mặt người nhưng ăn, ngủ, và hành xử như súc sanh, và bị cột bởi cảm xúc đã đóng khuôn trong đời sống hằng ngày bởi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, nó cột trói chúng ta lại; quy ước về đời sống, giáo dục, phong tục tập quán, tất cả trói chúng ta lại.

Ví dụ người nữ thì phải để tóc dài, ăn nói nhẹ nhàng, mềm mại, còn nam thì phải mạnh mẽ, dũng mãnh... đó là những quy ước do ta đặt ra và trói chúng ta lại. Chúng ta tạo ra mẫu người như vậy thì khi chết chúng ta sẽ tái sanh ra cảnh giới đó.

Có 12 định luật trong vũ trụ người ta đã khám phá ra.

- 1) Tất cả chỉ là năng lượng thôi.
- 2) Sự rung động: ánh sáng, âm thanh chỉ là rung động thôi.
- 3) Hành động: tất cả hành động tạo tác đều có nguyên do của nó.
- 4) Tương ứng: màu trắng phải có màu đen, khi ánh sáng thì chúng ta hành động khác, bóng tối chúng ta hành động khác.
- 5) Nhân quả: có nhân là có quả, nhưng chưa chắc nhân nào quả đó.
- 6) Bồi thường lại những gì đã mất: ví dụ khi mất người yêu là tìm người khác thay vào, đói thì tìm đồ ăn.
- 7) Luật hấp dẫn: nam châm hút lại, nam nữ ở gần hút lại.
- 8) Bảo tồn năng lượng: năng lượng không bao giờ mất đi mà chỉ chuyển hình dáng thôi, có nghĩa là trong sự chết và sống thì chuyển hình dáng từ người thành súc sanh, súc sanh thành

người... sự chuyển hóa nhưng hình dáng không hề mất, khi chết thiêu còn lại thành nắm tro là hết, tâm thức lại tìm xác khác đầu thai lại và trôi lên.

9) Tương đối: cái gì cũng tương đối không có gì tuyệt đối, cái này tác động lên cái kia.

10) Cực âm dương: nam bắc hai đầu, đầu âm, đầu dương đều cùng trong một thời nam châm, trong một con người có tính nam và có tính nữ.

11) Nhịp điệu

12) Giới tính.

Hiện tại người ta đã khám phá ra nhiều định luật khác nữa nhưng chưa công bố.

Có hai cách nhìn:

Một là của người phàm phu, thấy rất rõ, tôi làm tốt là tôi được quả tốt, tôi cố gắng tạo điều tốt để tôi thọ hưởng những việc tôi đã làm.

Cách nhìn thứ hai rất rõ ràng, thấy thế giới chỉ là ảo giác, thấy rõ nghiệp và tái sinh, sự khổ chỉ là duyên sanh, muốn chấm dứt sự khổ là phải chấm dứt khát ái và vô minh. Cách nhìn thứ hai, nếu chấm dứt khát ái và vô minh không còn sự khổ nữa là quan điểm của thượng nhân, thấy khổ tìm đường giải thoát.

Sự cảnh giác đối với chúng ta lúc nào cũng có. Đó là sự bất ổn của đời sống thay đổi liên tục, nay thế này, mai thế kia, nay muốn tu mai không muốn tu, lúc đầu ngồi thấy an lạc thích nhưng một lúc sau thấy đau lại chán, muốn đi về, nó thay đổi trong tâm trí của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tìm thấy nguyên nhân đau khổ, hễ có thân thì có khổ, chùng nào chấm dứt sự hiện hữu của thân, không còn tái sinh nữa thì không còn đau khổ, hiểu được như vậy thì ngồi thiền an vui. Tôi không muốn 1000 kiếp nữa sinh ra đau khổ, có chồng con, làm như trâu

mà về còn bị chửi, nợ nần... Tôi muốn chấm dứt đau khổ trong kiếp hiện tại, thì chuyện ngồi thiền bị đau, hay bệnh, tê bại hay đau là chuyện nhỏ, vì chuyện luân hồi vô cùng khổ, mình thấy rất rõ nên mình giải quyết khổ hiện tại rất nhẹ nhàng.

Khi có vấn nạn thì Đức Phật tìm ra cách giải quyết và Ngài cũng nói rất rõ, tìm ngay nguyên nhân vấn nạn, nó ngay trong tâm thì giải quyết ngay trong tâm.

Thường thường chúng ta tai nghe, mắt thấy đều tạo cảm xúc vô thức, mà cảm xúc vô thức đều đi ngược lại với sự thực. Đó là cảm xúc mù quáng. Chúng ta thấy một cách rõ ràng thông qua tuệ giác của chúng ta, chúng ta bị cảm xúc dẫn dắt, giờ giải quyết cảm xúc mù quáng thì khổ đau sẽ chấm dứt. Vì cảm xúc mù quáng nên nhận lầm khổ đau là do bên ngoài nó gây ra cho ta, mà quên rằng khổ đau ấy là nơi trong nội tâm của chúng ta, chúng ta nhận lầm, chúng ta không có tuệ giác nên chúng ta khổ đau. Cảm xúc dục lạc, cảm xúc mù quáng phát sanh đều có nguyên nhân. Đức Phật nói vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt thì vạn pháp diệt. Nay chúng ta biết nhân duyên để cho cảm xúc phát sanh, chúng ta hủy bỏ thì cảm xúc, cái khổ nó chấm dứt. Loại trừ rồi thì thăng hoa. Bản chất con người là thích ăn và khi ăn thì có cảm xúc sung sướng mà quên rằng nguyên nhân chính là ở bên trong đầu chứ không phải miếng ăn bên ngoài. Trong đầu cái khao khát, thói quen ăn ngon quen rồi. Một nhà khoa học người Đức đã làm thí nghiệm trên con chó, mỗi lần cho nó ăn là ông lắc chuông. Ông lấy dịch vị trong bao tử xem là bao nhiêu và trong đó có chất gì. Sau một thời gian quen rồi, ông lắc chuông mà không cho ăn, con chó vẫn tiết ra chất chua và dịch vị bằng lúc nó được ăn. Não nghe tiếng chuông là kích thích ăn làm dịch vị trong bao tử tiết ra bằng với dịch vị lúc nó ăn, mặc dù không có ăn. Hình ảnh con

chó bị trói cổ cũng như ta bị sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp trói cổ lại. Thực sự cái đói không làm cho chúng ta khổ, mà cái cảm xúc làm cho ta khổ, cảm xúc đó là cảm xúc vô thức.

Tư duy hài hòa chỉ có thể được phát sinh khi hành giả nhận thức biết rõ sự nguy hiểm về cái ngu dốt của mình về cảm xúc dục lạc. Có nhiều người thích cảm xúc dục lạc lắm, nếu không có không chịu được. Ví dụ như nhiều người uống cà phê, hút thuốc, giờ không uống, không hút thì không chịu được, thấy lằng lằng... Tất cả những cái đó là cảm xúc dục lạc. Vì mình ngu dốt, hoang tưởng nên không thấy được nguy hiểm của cảm xúc ấy. Giờ thấy được thì cách ly nó, tâm sẽ trong sáng. Nếu chúng ta hiểu được giá trị thì chúng ta sẽ kiểm soát được, khổ nơi tâm chứ không phải khổ nơi thân.

Làm người tốt nhiều lúc không được hạnh phúc, nhiều khi phải từ chối một số quy luật, không được làm một số việc. Những cảm xúc dục lạc đều xảy ra cảm giác nơi giác quan, cho nên tạo nên sự rung động muốn làm tốt, trong khi sự hạnh phúc và khinh an là tâm trong sáng, không rung động, cho nên hai cái luôn chọi với nhau. Thường thì người ta chọn hạnh phúc hơn là làm người tốt. Làm người tốt phải kham nhẫn, phải đem của đi cho, bố thí cúng dường, người ta chửi cũng để cho người ta chửi... Nhưng mà hạnh phúc là thu gọn trong nội tâm của mình không bị giao động bên ngoài. Thiện pháp có cảm thọ do các giác quan, còn hạnh phúc là tâm trong sáng không bị giao động. . Thiện pháp thường là từ bỏ những cảm xúc rung động, phải có quy luật như bố thí, cúng dường đem của mình đi cho, mà đem của đi cho thì nó đau bụng lắm, thành thử ra không hạnh phúc, vì công sức cực nhọc làm ra mà đem đi cho thì đau khổ lắm.

Ba, bốn tháng trước Sư có mở một khóa tu ở Mỹ, sau 10 ngày thì có 13 người Mỹ xin xuất gia. Sư nói nếu các anh muốn chứng minh là các anh muốn xả bỏ hết đi theo Phật thì các anh về nhà bán hết toàn bộ tài sản hoặc đem cho con cái, người thân, bố thí cúng dường, cho hết. Các anh đi ra hai bàn tay không, các anh làm được như vậy thì đến đây Sư cạo đầu và nhận làm đệ tử. 6 người làm được còn 7 người nói để về suy nghĩ. Mặc dù quyết tâm và thấy khổ từ việc đi chinh chiến, bị vợ bỏ, phá sản... nhưng mà cũng không từ bỏ được tài sản, dù đó là cho con cái và người thân, vẫn muốn giữ của mình, còn nói là con để lại lỡ may con không tu được thì về còn có nhà để ở. Lúc nào cũng nghĩ tới bước thối lui, vì vậy có ngã, có cảnh giới thì không thể nào giải thoát. Tu để được phước, đẹp hình đẹp tướng, cạo đầu cho tươi, người ta xá, lay vậy thôi. Còn 6 người kia bán hết tài sản làm từ thiện 50% còn 50% là cho con cháu. Sư nhận 6 vị người Mỹ. Người Mỹ họ nghiên cứu kinh điển, chánh pháp kỹ rồi mới đi tu chứ không phải nói đi theo ông Sư, đi theo Phật được cái này cái kia, rồi xuất gia, rồi thấy những việc khó không làm được rồi lại xả đi về đời thường. Giữa việc làm thiện và hạnh phúc khác nhau. Đức Phật đưa ra trung đạo là không tham lợi dưỡng, cũng không hành xác mình; không để tự do cho cảm xúc rung động dẫn dắt, cũng không vô cảm về thân và cố chiến thắng bằng cách hành xác thân. Đắm chìm trong cảm xúc dục lạc dẫn tới tái sanh, hành xác dẫn tới khổ đau,

Ví dụ câu chuyện đạo chó, đạo bò là hành xác dẫn tới khổ đau chứ không giải thoát. Đức Phật đưa ra thuyết trung đạo để giải quyết rung động. Các sự xúc cảm là những nguồn khổ đau, xúc cảm gây ra cho thân chúng ta phản ứng lại những hình ảnh

trong tâm (nội sắc). Hình ảnh bên ngoài khi chúng ta nhìn cái gì lập tức đi vào trong đầu. Vì trong đầu nên đặt tên với hình ảnh 3 chiều về cá tính của nó, nếu không thỏa mãn những điều đó thì đau khổ, tức là chúng ta đang phản ứng lại với những hình ảnh nội sắc chứ không phải ngoại sắc. Ví dụ có ai đó chửi mình một câu xong họ đi rồi, nhưng vì mình cài đặt người đó là phải như thế này, thế kia, nên khi họ chửi mình đưa vào trong đầu và phản ứng với nội sắc bên trong. Phải thực hành và áp dụng trong cuộc sống. Quy định em tôi phải như vậy và khi nó không được như vậy cho nên mình đau khổ, em là em chứ sao mình lại đặt ra quy định cho em. Khi mình hiểu được tất cả những sự đau khổ gây ra khó chịu cho mình trong não là do mình có định kiến về đối tượng và chính nó gây ra đau khổ trong nội tâm và gây ra đau khổ trong nội tâm sẽ diễn ra phản ứng, biểu hiện qua những hành vi, lời nói làm thương tổn đến những người xung quanh. Mỗi hành cảm xúc đều là sự khai thông của căng thẳng vô thức. Khi mình hành động xúc cảm mà mình không biết thì tự động đi vào thức hết, nhưng ngủ ngầm. Sự căng thẳng đó làm cho thân khó chịu.

Nếu chúng ta có trí tuệ chúng ta biết và từ bỏ những cảm giác đó. Hạnh phúc, khinh an là xả bỏ tất cả những gì vướng mắc về thân, thông dong và tâm thanh thoi. Thiện pháp là phải làm gì đó tốt, không phải đè cảm xúc xuống mà thành tự, phải nhận biết nó.

Thay đổi định kiến là quan trọng. Khổ đau là do nhận thức và tư duy, sự quy định cái nhìn đúng đắn và tư duy đúng đắn về hiện tượng đó. Bởi vậy, chánh kiến và chánh tư duy thường sẽ bị dính mắc vào cái ngã. Phải hài hòa, tức là tôi ở bối cảnh khác thì tôi nghĩ khác: ở nhà nghĩ kiểu ở nhà, ở cơ quan nghĩ

kiêu ở cơ quan. Có khi nào quý vị nhận thấy về sự thay đổi của quý vị không?

Ví dụ ở nhà thì tư duy: chồng của tôi không ai được đụng đến, bà nào lém phếng thì chết với tôi; đó là định kiến. Chúng ta thay đổi định kiến bằng cách không dính mắc vào cái ngã, tức là thay đổi cả cái tôi, cái của tôi. Cái tôi ở trong chùa khác với cái tôi ở nhà... Thay vì nói tôi là thì phải biết nhân duyên gì làm tôi xuất hiện. Ở trường thì nhân duyên là thầy, là cô nên tôi phải trả bài; ở chùa thì tôi mặc áo tràng, không thể mặc áo chim cò được vì nhân duyên là nơi tu, người tu. Thế có nghĩa là bạn không dính mắc tới cái ngã nữa, chứ đi chùa mà cứ mặc áo chim cò vì “tôi thích thế” thì tức là bạn còn dính tới cái ngã, mà hễ còn ngã thì còn đau khổ.

Thứ nhì là thay đổi ngã từ cái có ta thành cái không có ta, hòa đồng. Hãy thay đổi sự hiện hữu, tôi nè, mắt tôi đẹp, tóc tôi đẹp, được chồng khen tóc tiên, khen là tôi thích. Chúng ta thay đổi nhận biết đó, nhận xét đó, tư duy đó cho tới vô ngã. Thân chỉ là 5 uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà thôi, theo ngã trần tục chỉ là thùng phân biệt đi mà thôi, không có gì quý. Hiểu được như vậy cho nên ai chửi, mắng gì cũng bình thường, mình không đau khổ vì mình biết uẩn chỉ là uẩn thôi, chỉ là nhóm. Uẩn không có quá khứ, không có hiện tại, không có tương lai, chỉ là 5 uẩn tương tác, không phải của mình mà cũng không phải của ai.

Không hiểu được mình chấp thủ và tạo cho mình khổ. Thí dụ sư cô mới vào sau đi lấy cơm phải đứng sau tôi, tôi có được 5 hạ hơn cô là cô phải tôn kính tôi...

Điều mà chúng ta tìm đến mục đích chính là Niết Bàn, là trạng thái của tâm một cách cao thượng chứ không phải Niết Bàn là

nơi chết mà đi về đó đâu. Ngay lúc chúng ta chết là chúng ta về cảnh giới tương ứng rồi.

Ngay cả trong cảnh giới của ngã quý là đã tái sanh rồi, tại ta không thấy thôi, chứ họ vẫn đang nghe Sư giảng đó. Cảnh giới ngã quý vì chấp thủ, nghĩ có thân, có nhà nên còn khát ái, cho nên cúng dường để họ ăn, bằng tương. Vì chấp thủ vào ngũ uẩn, khi hiểu được họ buông và thể nhập Niết Bàn. Niết Bàn không phải nơi nào đó để đến, chết cũng không phải 7 ngày mới tái sanh, chết là lập tức vào cảnh giới khác. Cũng như quý vị đang ngồi đây ra ngoài là cảnh giới khác rồi, vào bếp là cảnh giới khác rồi. Làm sao để có sự cân bằng, an tĩnh trong trung đạo giữa ưa thích cảm giác dục lạc và ưa thích làm các thiện pháp. Làm thiện pháp là phải chịu thiệt thòi, phải lấy của mình đi cho, còn hạnh phúc là buông xả hết. Hai cái khác nhau. Làm sao chúng ta cân đối hai cái để an vui thân và tâm và không để cảm giác dục lạc chế ngự. Nếu cố gắng đè nén cảm xúc rung động để thay vào đó làm thiện thì tất cả đều gây ra đau khổ.

Ví dụ tiếc của nhưng cần phải làm phước, có 500 tỷ trong ngân hàng, mà rút 10 triệu để đi mua phước là tư duy không rõ ràng. Ta mua mì, gạo làm từ thiện để mua được phước lớn, ở đây có sự đổi chác. Đè nén cảm xúc thì còn y nguyên trong tiềm thức, còn trong tâm, cho gạo, mì gói thì kiếp sau có phước, người ta sẽ cho lại, nhưng cái thức lưu lại tiếc hùi hùi nên đi tìm con gì để tái sanh để được ăn.

Niết Bàn là trạng thái không bị trạng thái rung động bên ngoài, tất cả những gì ảnh hưởng bên ngoài đều tạo ra cảm giác dục lạc, chúng ta từ bỏ hết, chúng ta cố gắng tạo nên thiện pháp để tâm an vui.

Ví dụ sân hận là xấu, đối chọi với sân hận là tâm từ.

Thể hiện xấu là thấp hèn, đắm mê trong cảm giác đục lặc, hung bạo; thể hiện tốt và cao thượng là không đắm chìm trong cảm giác đục lặc, là tâm từ, tử tế.

Khi chuyển đổi, chúng ta chuyển đổi như thế nào? Nếu chúng ta chuyển đổi được tư duy, lối sống của chúng ta thì cách sống thay đổi.

Ví dụ hằng ngày đều phải ăn ngủ thì đó là tư duy phạm phu, nay chúng ta nhận biết tư duy phạm phu sẽ tái sanh vào cảnh giới súc sanh, biết được quả khổ như vậy thì không lệ thuộc vào ăn ngủ nữa mà làm chủ ăn ngủ. Tư duy đúng thì hành xử đúng, tư duy giải thoát thì hành động giải thoát.

Chúng ta thay đổi một cuộc cách mạng hành nghiệp, thay đổi lối sống. Hồi xưa sống bừa bãi thì giờ nghỉ, nói, hành động thiện nghiệp, không những không ăn trộm, không giết hại, không nói dối mà còn bảo vệ chúng sanh và nói lời ái ngữ và mang của mình đi cho.

Hằng ngày chúng ta đang phản ứng lại với những hình ảnh, đối tượng trong đầu chúng ta, sau khi sắc pháp ngoại đi rồi còn hình ảnh nội tâm (sắc nội) và phản ứng lại với nó. Ví dụ có người chửi ta và đi mất tiêu rồi nhưng 10 ngày sau chúng ta vẫn bực mình, vì chúng ta đang phản ứng lại với lời nói trong tâm, biến sắc pháp ngoại thành sắc pháp nội và phản ứng lại với sắc pháp nội một cách vô thức, không suy tư. Cho nên chánh tư duy rất quan trọng, nó cho chúng ta biết rằng chúng ta đang phản ứng lại cái của chúng ta thôi. Tư duy đúng thì buông xuống một cách dễ dàng, còn không chúng ta còn nhớ lời mắng chửi và còn thêm bực, cái mặt đáng ghét, nó đã làm như vậy bao nhiêu lần, tôi đã tha thứ rồi mà nó vẫn làm như thế, mình còn bồi nhọ thêm quá khứ, do chúng ta vẽ vời thêm và chúng

ta khổ vì cái đó. Tất cả những cái đó là gì, khi chúng ta chết nó sẽ dẫn chúng ta vào bốn đường ác đạo vì năng lượng sân hận rất mạnh, rất thô. Khi đè nén thì nó còn nằm trong tiềm thức và nó sẽ trỗi dậy, nên tu tập là xả bỏ luôn, còn đè nén là nó còn nằm trong tiềm thức. Chúng ta phải thay đổi lối sống của chúng ta để cho chúng ta từ từ thanh lọc hóa thân tâm, cứ phải làm từ từ chứ không thể lọc một ngày là xong được.

Nếu nhìn kỹ thì đây chỉ là chương trình, phương thức để điều hành, quản lý cảm xúc vô thức của chúng ta, vật lý thôi, không có gì to tát lắm.

Đức Phật dạy nếu các bạn muốn vào sơ thiên hoặc nhị thiên thì các bạn phải làm 4 bước.

1) Ngăn ngừa (đóng bót 6 căn) mắt, tai, mũi giảm bớt lại để không cho tràn vào nữa.

2) Loại trừ những gì đang xảy ra, ngủ ngầm trong tâm chúng ta, thấy nó nhảy lên, âm thanh, ánh sáng, những gì chống trái, những hình ảnh trong tâm là bỏ ra, không quan tâm tới nó nữa, loại trừ.

3) Xây dựng, nuôi dưỡng, tăng trưởng thiện pháp, làm cho tâm trong sáng, khinh an, tiếp tục nuôi dưỡng. Nay hiểu khát ái ăn, ngủ mới quan trọng chứ không phải ăn ngủ. Nhìn rất rõ đó là duyên thì loại trừ dễ dàng.

4) Bảo quản những suy tư, những cái thấy và những hành động để giải thoát từ từ. Giải thoát không thể được liền đâu. Tuệ giác cũng phải từ từ, tuệ giác được xây dựng từng tuệ sát na mới xây được tuệ lớn. Giải thoát từ từ, giải thoát từng cảm xúc dục lạc, giải thoát phiền não, cứ thế buông từ từ. Luôn luôn thẳng tiến chứ đừng có thối lui.

Tâm chúng ta lúc nào cũng chạy theo cảnh, những xúc cảm

bên ngoài, hãy từ bỏ và quay vào bên trong, trong đó có kỷ ức, kỷ niệm, màu sắc âm thanh loại bỏ nó đi một cách có ý thức và liên tục không ngừng nghỉ, chứ đừng có nói lúc nhìn lúc không nhìn, lúc nào cũng nhìn và loại bỏ nó đi một cách có ý thức. Khi tâm chúng ta được cứng cáp và hoàn tất, giải quyết được sự quấy nhiễu của 5 triền cái thì chúng ta có tâm trong sáng. Nếu các bạn thực hiện được 4 bước Đức Phật dạy thì bước vào dòng thánh A Na Hàm (chỉ còn một lần sanh nữa), chứ không qua Tư Đà Hoàn và Tư Đà Hàm. Nếu quý vị làm 2 bước ngăn ngừa và loại trừ liên tục và xuyên suốt, quý vị vào Tư Đà Hoàn và Tư Đà Hàm.

Có hai con đường giải quyết tà kiến. Cái này chỉ dành cho những người chuyên tâm về thiền để giải quyết sinh tử thôi, chứ không phải lâu lâu đến trường thiền, ngày nào giờ nào cũng miên mật thiền 24 tiếng đồng hồ thì thích hợp cho người đó, thực hiện được điều này thì giải quyết được tà kiến.

Niết Bàn là cái tâm không bị giao động và trong sáng. Khi các bạn có tâm trong sáng luôn luôn thì tiêu diệt được các quan hệ cảm xúc dục lạc và lậu hoặc. Thường thường làm được như vậy là chứng A La Hán, nếu không chứng A La Hán thì dưới A La Hán một bậc và còn 1 kiếp tái sanh nữa. Quý vị nhìn thấy bức hình của người chuyên tâm thiền là còn bộ xương, tay chân đều lòi xương ra chứ không có gì hết vì người ta quyết giải quyết sinh tử, chuyên tâm thiền để giải quyết đau khổ trong kiếp này.

Có hai con đường: một là chúng ta đi theo cảm giác dục lạc, hai là chúng ta giải quyết đau khổ và không còn tái sanh nữa. Đó là sự chọn lựa của chúng ta.

Chánh tư duy và chánh kiến thấy rất rõ sự khổ trên thế gian,

thấy rất rõ khổ thì mới từ bỏ cảm giác dục lạc được. Nếu chúng ta chưa thấy khổ trong kiếp này và trong nhiều kiếp sau nữa thì chúng ta còn ưa thích, thích ăn, thích ngủ và đi tu cũng muốn có chỗ rộng rãi, có chỗ yên tĩnh,...



BÀI 6:

CHÚ TÂM HÀI HÒA (CHÁNH NIỆM)

Sự chú ý hài hòa, cảnh giác hài hòa, một trong 5 ngũ lực, ngũ lực rất quan trọng, Đức Phật nói ngũ lực có thể đưa đến giải thoát, liên quan đến ký ức và ghi nhận, chú ý. Chú ý hài hòa là tùy theo môi trường, thời điểm và luôn luôn giữ được mức độ chú ý liên tục. Thay vì nhìn bên ngoài thì mình chú tâm vào bên trong mới gọi là chánh niệm. Nhìn thấy bên ngoài và quay vào bên trong, từ bỏ những hiện tượng bên ngoài, khi thấy con chó, nhận biết liền tâm ta đang nghĩ gì?

Từ bỏ chú ý ngoại cảnh và chỉ chú ý bên trong. Khi sự chú ý đó cao độ thì sự chú ý đó ý thức bên trong và có ý thức liên tục về những gì đang xảy ra bên trong tâm. Vì vậy các hành vô thức lập tức chấm dứt, không còn vô ý thức nữa, có ý thức và như vậy là như lý tác ý, lúc nào cũng nhận thức liên tục những gì đang xảy ra trong tâm.

Một vị có cái nhìn bên trong kỹ lưỡng sẽ quan sát, nghiên cứu và khảo sát một cách rõ ràng và những cái đó chỉ là sự kết hợp vô ngã. Nếu quan sát như vậy, Đức Thế Tôn dạy trong kinh Tương Ứng: Này các chư Tỳ Kheo vì ta quan sát liên tục vào bên trong và cảm nhận được những gì đang xảy ra trong ta nên ta thấy rất rõ sanh có mặt, già có mặt và như thế thấy rất rõ.

Sư công hiến một vài điều trong kinh. Sự chú ý hài hòa là sao? Là từ bỏ những nguồn từ bên ngoài mà chỉ chú ý bên trong: ở thân biết thân có gì; chú ý tâm: tâm tham, tâm sân, tâm sân trong đó có gì; chú ý cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, cái đó có gì.

Trong kinh Tăng Chi: đây là con đường trực tiếp thanh lọc thân tâm, chế ngự được ưu bi, phiền não và chấm dứt khổ đau. Chú ý hài hòa là luôn luôn tăng trưởng ở tứ niệm xứ thân, thọ, tâm, pháp.

Kinh Trường Bộ 22: Tất cả những gì ảnh hưởng tới cảnh giới ở bên ngoài: thương ghét, buồn, vui đều bỏ qua hết. Chỉ chú ý 4 trạng thái, 4 cảnh giới của thân, thọ, tâm, pháp nằm ở bên trong, cảnh giới bên trong của người tu.

Kinh Trung Bộ: Này các Chư Tăng thế nào là chú tâm hài hòa? Vị ấy quán thân trên thân vị ấy biết rõ, tỉnh giác. Sau khi từ bỏ cảm xúc ngoại giới, vị ấy trú vào quán thọ trên thọ và trạng thái của tâm trên tâm và các pháp trên pháp.

Năm triền cái sanh diệt nhận rõ: thân kiến, hoài nghi, giới cảm thủ, trạo cử, hôn trầm. Khi nó sanh biết nó sanh, khi nó diệt biết nó diệt. Phải biết rất rõ. Khi vị ấy chú tâm cẩn thận, các cảm xúc dục lạc đã sanh sẽ được loại trừ, nếu chúng chưa sanh sẽ được ngăn ngừa và như thế được áp dụng cho 4 triền cái còn lại. Do đó tuệ giác được phát triển. Nếu chú tâm cẩn thận vào năm triền cái, thứ nhất là cảm giác dục lạc làm cho mình tê tái, dễ chịu hay khó chịu, nếu nó chưa sanh mình chú ý nó không sanh, nếu nó sanh rồi mình chú ý rồi loại trừ nó, nó sẽ không còn nữa. Và cũng như vậy áp dụng cho 4 cái kia. Nếu được áp dụng đều đặn thì tuệ giác phát triển. Tuệ giác phát triển thì 5 uẩn bị tiêu diệt, 5 triền cái bị tiêu diệt. Sự chú ý cẩn thận sẽ nhận biết đất, nước, gió, lửa và không gian đều không có tự ngã. Và phối hợp với 5 ngoại tố ấy, vị ấy thấy rõ không có tự ngã, ngoại tố và nội tố đều phải quán xét như vậy, lia tất cả những chấp thủ và đưa tới giải thoát.

Năm đại là đất, nước, gió, lửa và không gian. Không gian là cái chúng ta thấy được và đang thụ hưởng, có không gian nội và

không gian ngoại, không gian ngoại mênh mông, không gian nội còn vô giới hạn nữa vì liên quan đến cái thức.

Trong bài kinh Thế Giới, Đức Thế Tôn nói thế giới này được tạo dựng bởi cái thức, cái thức còn thì thế giới còn, khi nào thức bị tiêu diệt thì thế giới không còn. Tất cả những sắc ngoại thông qua năm căn lập tức đưa vào trong não và thông quá tiến trình sinh hoạt thọ, tưởng, hành, thức biến sắc ngoại thành sắc nội và những yêu, thương, buồn, ghét, nhớ đều từ sắc nội mà ra. Chúng ta chống trái với những gì chúng ta thấy ở sắc ngoại, sắc ngoại là cái bông hồng, nhưng sắc nội là có thêm anh chàng lúc tặng hoa nói những câu nói ngọt ngào, thiết tha, biểu cảm qua mặt anh chàng, cảm giác. Từ bông hồng ra 1000 chuyện do cái thức. Thực chất 6 đại là đất, nước, gió, lửa, không gian và thức. Trong không gian đã có thức rồi nên không nói, cái thức rất quan trọng, nếu quý vị rửa sạch cái thức thì không còn tái sanh, nếu còn cái thức thì còn tái sanh. Nếu nhận rõ thì 6 đại đều không có tự ngã. Không có cái gì của tôi, đất này không phải của tôi, nước này không phải của tôi, tự nó sẵn như vậy rồi, tự nó sinh hoạt, ví dụ như thở mạnh là cứng, thở nhẹ là mềm.

Khi một vật bên ngoài được tiếp nhận, trông đen nhìn, từ con mắt sự rung động được đưa lên hệ thống thần kinh, rồi hệ thống thần kinh đưa lên não và não mã hóa, chỉ là sự rung động, chỉ đưa sự rung động lên não thôi, chứ không có hình ảnh nào cả, nếu có hình ảnh thì con người chết, não mã hóa và so sánh với cái thức. Nếu đó là cái cây, vì cái cây trong đầu có rồi và nói đây là cây sống, cây chết, đây là cây xoài, đây là cây ổi... Tại sao nó biết vì đã có trong đầu và mã hóa rồi, nó nằm trong đầu, sau óc có một chút xíu bằng ngón tay út thôi mà chứa cả vũ trụ

trong suốt từ nhỏ tới lớn, chúng ta ghi nhận bao nhiêu thông tin đều nằm sau ót. Cho nên nếu ai bị té đập đằng sau là thương tổn có thể mất luôn bộ nhớ.

Sư công hiến quý vị 3 yếu tố của sự chú ý có thể ghi nhận được:

1. Không dính líu vào tiền kiến hoặc định kiến.

2. Luôn luôn chú ý liên tục.

3. Không dính mắc, không có đề mục để mà dính mắc, vô tư.

Sự chú ý hài hòa là quan sát, chú ý các loại kẻ cả tướng, tiến trình thành lập cái tướng: cái tướng nhìn thấy cái bông và tướng nhớ đến người yêu, mình biết tiến trình thành lập như thế nào, vì từ ký ức đưa tới hình dáng, đưa tới gợi nhớ và cái thức trở sinh. Phải thấy được như vậy mới loại trừ được bất thiện pháp.

Hai điều kiện để chú ý hài hòa phát sinh:

1) Có đề mục để chú ý. Đề mục gọi là tâm tứ. Nên nhớ rằng sự chú ý hài hòa là pháp xả, chứ không phải chú ý rồi dính mắc tới nó. Chỉ cần nhận biết nó đang vận hành nhưng không phải chúng ta đóng tất cả các giác quan.

2) Bớt lãng xăng nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, chứ không phải đóng hết. Sẽ không có sự chú ý hài hòa nếu không có đề mục, ta phải nhận biết đây là cái bông, phải nhận biết, bớt lãng xăng, vì những lãng xăng tạo nên ảo giác, tướng ở trong vật hay sự kiện mà chúng ta đang quan sát. Chú ý sự kiện chứ không tướng tượng ra. Thấy con chó biết con chó, nhìn thấy con chó đàn ông chứ không phải nhắm mắt và tưởng tượng con chó. Phải thấy thực sự chứ không tưởng tượng.

Học cho đến giờ này chúng ta biết thân chúng ta là năng lượng, năng lượng di động và bên ngoài cũng là năng lượng di động.

Tất cả đều rung động bên ngoài và rung động bên trong, nhưng không cùng giống nhau về tần số. Nhưng não của chúng ta luôn bị các sự rung động đó, vì sự rung động được mã hóa nên như thế. Những ai thường xuyên cầm điện thoại hoặc thiết bị điện tử luôn làm cho não của chúng ta rung động. Mỗi lần quý vị nhìn ánh sáng bên ngoài tạo nên sự rung động và cơ thể tạo nên những chùm rung động tác động một cách vô thức, cho nên nhìn nhiều, thấy nhiều qua những máy móc điện tử làm giảm tuổi thọ của chúng ta vì làm cho não rung động liên tục. Đức Phật nói rất rõ: hành giả liên tục quán thân trên thân, biết rất rõ, cảnh giác tất cả những gì đang xảy ra, co giãn, hấp dẫn hay phản ứng trong thân liên quan tới đối tượng được quan sát. Ví dụ chọn đề mục hơi thở. Hơi thở vào biết hơi thở vào, hơi thở ra biết hơi thở ra, hơi thở vào có cảm xúc gì hoặc không có, chú ý hoặc vô thức. Sau đó tâm gì đang xảy ra, có phiền não, khó chịu không, Luôn luôn nhận rõ sự hiện diện của nó. Luôn luôn có một chuỗi như vậy và tương tự với thọ, với cảm xúc dục lạc, với tư tưởng. Nhất là tư tưởng luôn luôn xảy ra, vẫn quan sát hơi thở nhưng tư tưởng vẫn xảy ra, nghĩ cái này, nghĩ cái kia.

Lúc nào cũng quan sát và chú ý bên trong nên chúng ta luôn thấy được cảm giác đang xảy ra bên trong chúng ta. Phản ứng của chúng ta gồm có 4 phần:

- Thứ nhất là cái tưởng.
- Thứ nhì là phiền dịch cái tưởng nên có thọ lạc, thọ khổ, thương hay ghét.
- Thứ 3 là đặt tên những điều xảy ra và có cảm giác tiêu cực, tích cực.
- Thứ tư là luôn phản ứng, tìm cách nào đó để giảm bớt căng

thẳng, không được vui nên tìm cái gì đó vui hơn để thay thế. Ví dụ ngồi thiền đau lưng nên nghĩ tới đây để thưởng thức chứ không phải để chịu đau đớn như thế này. Thôi chết thì chết, không thềm làm nữa nên đứng dậy, thân luôn làm như thế.

Chúng ta muốn giải quyết phải luôn quay vào bên trong, nhìn cho kỹ những cảm giác đó thực chất từ đâu đến. Khi nhìn kỹ tự nhiên nó biến mất. Vì đó là thọ, nó sanh và diệt.

Nên nhớ một điều cái não luôn luôn sinh động và phát ra năng lượng điện sóng, thức hay ngủ đều phát ra điện sóng. Sự phát sóng tùy thuộc vào năng lực tu tập. Người nào chú ý cao thì phát sóng rất mạnh, nếu ngồi bên người thiền yếu sẽ ảnh hưởng đến người ta. Nếu đang thiền cao độ mà nghĩ đến bất thiện pháp thì sẽ phát sóng ảnh hưởng đến người thiền yếu xung quanh. Cho nên lúc thiền nên ngồi cách ra. Não luôn luôn hoạt động, không tu tập đàng hoàng không ai đảm bảo được nhưng cứ tưởng tôi luôn nghĩ thiện pháp một cách vô thức. Sóng từ phát ra ảnh hưởng đến 500 tỷ tế bào trên toàn thân của chúng ta và ảnh hưởng đến những người xung quanh.

Đức Phật dạy rất rõ, các hành giả tìm gốc cây và ngồi một mình chỗ vắng để không gây ảnh hưởng hay bị ảnh hưởng từ trường của người khác. Khi mình kiểm soát được tâm thì có hiệu quả rất nhanh, ngồi kế bên nhau không ích lợi đâu, từ trường phát ra lỡ có tâm bất thiện, không thanh tịnh, nghĩ lung tung sẽ phát ra sóng và làm nhiễu loạn đến những người khác. Nên khi hành trì các hành giả nên ngồi tách nhau ra.

Chúng ta ở đây tuyệt đối không chỉ trích bất kỳ một ai, nhưng chúng ta áp dụng điều Phật dạy ngăn ngừa, vì chúng ta mới tu, thấy ai lăng xăng, điện sẽ luôn chao đảo, sóng từ luôn giao động nên ảnh hưởng đến chúng ta. Nên tìm chỗ vắng để hành

trì, vì não luôn phát ra sóng mà nếu nó đôi ứng lại sóng bất thiện, nếu hai cái giao động thì làm bất ổn cho chúng ta. Ý thức rõ chúng ta mới tu nên phải bảo vệ mình.

Ba mục tiêu chúng ta chú ý giữa thân và tâm: thả lỏng toàn thân và tâm; đừng chống trái; chú ý hơi thở để hơi thở được thanh tịnh và tâm được nhẹ nhàng, lúc đầu thở thô và sau đó sẽ thở nhẹ.

Cái tâm không phải phạm vi trừu tượng mà là một phần của não. Thọ, tưởng, hành, thức chính là tâm. Đó là một phần hoạt động của não, não là một phần của thân vật lý. Cho nên khi thân yên thì não được nhẹ nhàng, an vui và thọ, tưởng hành, thức hoạt động một cách rõ ràng. Nếu chúng ta luôn luôn quan sát nhận biết bên trong nội thân từ đầu tới chân thì sẽ cách ly được sự dính mắc. Nếu chúng ta quán kỹ, chúng ta nhận biết bên trong chúng ta gồm 32 thể trực tức, răng, lông, móng, đờm, rãi, máu, mủ, phân, nước tiểu... và từ đó sẽ nhàm chán cái thân thì ly tham, đoạn diệt được. Cho nên cứ quan sát bên trong đến một lúc thấy rõ, đủ năng lực, ngũ lực đủ mạnh lúc nào cũng thấy, chứ không phải lúc có lúc không. Đó là lý do Sư cứ khuyên quý vị khi ăn đừng nghĩ tới món ăn này ngon, món ăn kia dở, mà nghĩ sau khi ăn thì đi toilet sẽ ra cái gì. Ngay lúc đó bình đẳng với nhau hết. Một ngày không thấy hết đâu, có lúc nhìn thấy hấp dẫn quên mất cái quán. Tương tự như vậy, đi toilet cũng nhìn rất kỹ, ngửi mùi gì, màu gì, thấy cái đó từ trong bụng mình ra. Thấm nhuần 5 giác quan của mình nhìn rất rõ sự thực như vậy, sau này nhìn cái gì đẹp thì cũng thấy như thùng phân.

60 cái toilet hơn 300 vị tăng ở trong đó, Sư phụ của Sư giao cho Sư đi chùi cầu tiêu. Chùi cái đầu sạch chưa tới cái cuối

cùng thì cái đầu dơ rồi. Liên tục như vậy thì toilet ở trong đầu. Sư giữ được thân này sống sót cho đến ngày nay là do ngày xưa Sư phụ giao chùi toilet. Hồi đó Sư ức Sư phụ lắm nhưng mà nhờ chùi cầu tiêu nên khi ra ngoài nhìn cô nào cũng là cầu tiêu, vì thế yên tâm tu.

Trong não có một bộ phận nhỏ chút xíu chỉ chứa hóa chất thôi, hàng ngàn thứ hóa chất khác nhau. Khi cơ thể phản ứng buồn vui, thương ghét thì nó sẽ tiết ra đúng loại hóa chất và tràn ra cơ thể rất nhanh, tác động qua cơ thể để phản ứng lại. Ví dụ khi giận nó lập tức tiết ra hóa chất đặc biệt và hóa chất đó chạy xuống tác động tuyến thượng thận, tuyến thượng thận tiết ra hóa chất adrenalin đưa vào trong máu làm cho toàn thân rung lên, mắt mờ, hoàn toàn vật lý chứ không có gì mơ hồ hết. Cho nên chúng ta hiểu thì ăn như thế nào, ngủ như thế nào, nghĩ gì để chúng ta chế ngự nó. Dễ dàng thôi, vì vật lý là y khoa, có công thức và cách chữa trị.

Tâm là cái gì?

Tâm không tách rời não mà chỉ là hoạt động của não mà thôi. Cơ thể chúng ta nếu là 50 ký thì có 500 tỷ tế bào. 500 tỷ tế bào có những tương tác riêng của chúng. Tế bào của tim khác, thận khác, não khác... có cảm nhận riêng, có bộ nhớ riêng, có thọ, tướng, hành, thức riêng, không lệ thuộc não. Mỗi tế bào là một sinh linh nên chúng ta không có quyền làm tổn hại đến nó. Ví dụ chúng ta đi trên một đoạn đường và có một chỗ gai nhiều, khi đi giẫm phải gai, thì hôm sau đi đến đoạn đó cái chân tự động cẩn thận.

Tâm chúng ta lúc nào cũng phát ra sóng, tùy theo mức độ chú tâm hay không chú tâm của chúng ta mà sóng phát ra mạnh hay không. Năng lượng trong đầu nếu có tập luyện hoặc có tu

tập thì sóng điện trong đầu rất mạnh. Người ta có thể điều chỉnh mạnh hay nhẹ được và trị được những thứ bệnh như tâm thần.

Bên Âu Châu hoặc bên Mỹ người ta có những khoa thoi miên học để trị tâm thần. Dĩ nhiên là không có bệnh nặng, bệnh trung trung hoặc bệnh nhẹ, người ta đều chữa trị được hết. Làm sao phù hợp tần số với người đó? Người tu tập có rèn luyện, không nhất thiết phải là những người tu đạo Phật, họ đã tập luyện và điều chỉnh tần sóng, họ muốn mạnh là mạnh, nhẹ là nhẹ. Chúng ta ngồi thiền ở đây cũng vậy, chúng ta điều khiển tâm của chúng ta phát sinh điện mạnh, điện yếu đều được, vì đó là sự tập trung của tâm, của não.

Tất cả hệ thống cơ thể của chúng ta đều được điều khiển bởi hệ thống thần kinh, hệ thống thần kinh được điều khiển bởi bộ não. Chăm sóc bộ não là lý do như vậy. Hệ thống thần kinh làm sao chuyển hóa được thông tin từ chân lên đầu và từ đầu xuống chân, như đạp gai dưới chân mà trên đầu hiểu liền được. Làm sao làm được, làm bằng cách nào?

Nguyên tố chính để hệ thống thần kinh rung động là muối. Ở trong máu có muối, khi có sự rung động thì lập tức muối đi vào dây thần kinh. Hệ thống thần kinh như cái ống, phân tử muối lớn đi vào không nổi, nên phải tách ra rồi đi xuyên qua màng của hệ thống thần kinh. Nguyên tắc là khi một phân tử tách ra thì nhả ra năng lượng nên bên ngoài rung. Khi đi vào bên trong dây thần kinh, hai nguyên tử Na và Cl kết hợp lại thì phải lấy năng lượng cho nên bên trong rung làm nguyên dây thần kinh chuyển hóa rung động. Cho nên muối rất cần cho hệ thống thần kinh và nhận thức.

Quán sát nội tâm, quán sát bên trong là sao?

Không phải là nhìn xem có hào quang hay có vật gì bên trong ấy. Không có gì trong đó hết đâu, đằng sau não tối mò, không có ánh sáng đâu, có ánh sáng thì cái đầu bẻ rồi. Tối đen hoàn toàn. Quan sát bên trong là nhìn tiến trình sắc, thọ, tưởng, hành, thức ở trong não chúng ta thành lập từ sắc ngoại biến thành sắc nội như thế nào. Nếu nhận biết được tiến trình thành lập sắc nội của năm uẩn rồi đưa đến thương ghét, buồn vui thì hiểu là không có cái ngã nào can dự vào được, tức là bảo nó đừng như thế thì nó vẫn như thế. Ví dụ mắt nhìn thấy cha chết, tai nghe người ta khóc thì lập tức chấn động: thọ, tưởng, hành, thức phát sinh. Không thể làm chủ được, không thể nói rằng tôi không buồn, điều đó vô lý. Nhưng Đức Phật nói xả thôi chứ không thể nói tôi đóng mắt lại, tôi không thấy cha tôi chết, tôi tu giỏi rồi tôi không buồn, điều đó là sai. Đức Phật nói không bao giờ có, cái buồn vẫn phát sinh, nhưng là người tu ta buông cái buồn xuống. Cảm thọ vẫn có, tại vì là con người, dẫu là A La Hán vẫn có nhưng mà buông xuống. Quan sát, nhận biết không có một ngã nào kiểm soát 5 uẩn. Nếu liên tục quán chiếu như vậy, đối cảnh sẽ không bị giao động. Nếu có cảm thọ lập tức buông xuống thì từ từ dần tới thức tỉnh, thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu, nơi ấy không có ta, không có ta hiện hữu thì chấm dứt sanh tử.

Khi thở là tỉnh giác thở chứ không phải cố gồng để thở, cho dù có đau, nên nhớ kỹ như vậy, phải thả lỏng toàn thân. Thân thả lỏng thì tâm khinh an, không chống đối, không bị phản ứng ở trong và ở ngoài thì đưa đến trạng thái tâm hoàn toàn được định. Cho nên tâm được định thì không phải cố gắng gồng mà thả lỏng, buông xuống, tất cả những cái đau và khó chịu đều buông xuống. Thường thường bị hiểu nhầm, định là tập trung

lại vào một đề mục không rời, mà là cân bằng giữa thân và tâm thả lỏng xuống, đó là trạng thái thân và tâm hài hòa, đưa tới sự tĩnh lặng giữa thân và tâm.

Định là gì? Là từ từ làm ngưng các hoạt động của tâm, tâm lảng lảng đến bớt lảng xãng cho tới lúc không còn lảng xãng nữa, lúc đó hoàn toàn ngưng như bộ máy không hoạt động nữa. Ở vào thời điểm Đức Phật đạt cảnh giới tâm không còn lảng xãng, Đức Phật lại tiếp tục quán chiếu vào cái tâm và thấy lảng xãng, ngay chỗ bắt đầu khởi động lại Ngài phát hiện ra SỰ THỨC TỈNH là cái gì, ngay chỗ đó Ngài chấm dứt sanh tử và thành Phật. Tức là cứ để từ từ, chúng ta phải đi hai chiều từ việc quán tâm lảng xãng cho đến hết lảng xãng, chấm dứt lảng xãng và quán chiếu tiếp khởi động lại quan sát sự lảng xãng, chúng ta thấy tại sao nó lảng xãng, ngay điểm ấy thức tỉnh giấc mơ hiện hữu, không còn thân, không còn tâm nữa, chỉ trống vắng mà chỗ đó không còn tái sanh vì không còn tự ngã nữa, ngay điểm ấy Đức Phật gọi là Phật.

Có 20 bước để chúng ta thực hiện về hơi thở mà Sư đã phân tích trong khóa trước. Không nhất thiết phải tập cả 20 cái mà có thể 2 đến 3 cái phù hợp với quý vị cũng có thể thành tựu rồi.

Niệm về cái chết rất quan trọng, luôn luôn nhìn vào bên trong, giữ luôn luôn như vậy sẽ rất thù thắng(kinh Tăng Chi 619) cho nên nội tâm lúc nào cũng nhớ chết, chết, chết. Đức Phật nói rất rõ như vậy, luôn luôn quán chiếu bên trong và thấy cái chết, nội thân của chúng ta đang chết dần chết mòn, sau 21 ngày là máu mới. Cho nên người nào muốn thanh lọc cơ thể thì uống nước chanh muối trong 21 ngày. Đó là chế độ sạch sẽ làm thay đổi máu mới, máu mới ảnh hưởng đến toàn thân, rất có lợi. Khi quán chiếu được sự chết thì nó dẫn đến sự vô chết,

vô sanh thôi. Đức Phật khuyên trong kinh Tăng Chi, luôn quán sự chết bên trong nội tâm, chứ không phải bên ngoài, thấy sự sanh diệt đều có trong tâm, ruột gan chết, tư tưởng cũng chết, cái gì cũng chết, khi quán sâu đậm thì không còn đau khổ, không còn chết nữa.

Công thức của sự chú ý hài hòa là tâm được khinh an, thân được thả lỏng thì tâm trong sáng dẫn tới khinh an, khinh an dẫn tới hạnh phúc trong sơ thiền, khác với vui của thiền bên ngoài, vui thiền bên ngoài có lúc 5 phút là hết. Hạnh phúc trong sơ thiền, cảm giác kéo dài 3 đến 4 ngày có khi đến cả tuần, nhẹ nhàng, khinh an, ăn gì cũng được, ngồi đâu cũng được.

Sư công hiến 7 chữ A:

- 1.Attentive - Chú tâm
- 2.Aware - Cảnh giác
- 3.Alert - Thận trọng
- 4.Absortion - Phân tích ngoài vào bên trong sắc nội
- 5.Analytical - Ghi nhận diễn biến tiến trình thọ, tưởng, hành, thức, nhận thức, tăng trưởng trí tuệ (tuệ thế gian)
- 6.Apperceptive - Tâm khinh an
- 7.Acknowledgement - Thân thả lỏng

Ngồi thiền ngoài biển, dưới gốc cây hay ở nơi đâu thanh vắng cũng được, chỉ có một mình, đừng cột mình vào một công thức, tôi ngồi thiền phải có y áo, phải trong chánh điện, không nhất thiết phải bán già, kiết già, chỉ cần lưng thẳng, thả lỏng toàn thân và để tâm thông dong, khinh an.

BÀI 7:

TÂM XẢ HÀI HÒA (TÂM QUÂN BÌNH)

Giữa trạng thái của thôi miên và trạng thái tập trung, giống như giữa ngủ và đi, ngủ là ngủ, đi là thân hoạt động, rất nhiều người rơi vào trạng thái đó, đó không phải là trạng thái của thiền, đó là trạng thái vật lý thôi, thường bị nhầm lẫn giữa định và nhập thiền. Nhập thiền là thân hoàn toàn thả lỏng, tâm hoàn toàn tỉnh giác, nhận biết xung quanh những gì xảy ra, tiếng động, tiếng chó, tiếng mèo, các cảm giác đau đớn trên thân đều biết, thân hoàn toàn thả lỏng, tâm hoàn toàn an lạc... giống như ngủ ngưng không phải ngủ mê, ngủ mê là thôi miên. Giữa cảm xúc và trải nghiệm hoàn toàn khác nhau. Sự xúc cảm và trải nghiệm thực tế đều có thể tính bằng công thức. Bà Elizabeth đoạt giải Nobel thế giới ở trên đất Mỹ đo tính được tham, sân, si. Ngài thiền sư Kim Triệu có máy để 8 hay 9 bộ phận trên đầu và khi thiền đo được tâm anh đang có tham không, tâm anh đang có sân không.

Bốn tầng thiền:

1. Tâm, tứ, khinh an, hỷ, tĩnh lặng
2. An vui, lạc, tĩnh lặng
3. Khinh an, tĩnh lặng
4. Tĩnh lặng luôn luôn soi chiếu bên trong.

Tu Phật là không phải đạt được cái gì mà buông những gì mình có, kể cả định kiến và thân kiến đều phải buông hết mới đạt cảnh giới. Nếu cố gắng tu để vào Niết Bàn thì đó là mê lầm. Phật dạy: hãy đứng ra ngoài cảnh giới đó.

Trong 4 tầng thiền thì chúng ta loại bỏ những cảm xúc dục lạc. Những cảm xúc đều do ngũ uẩn nhờ sợ và đánh lừa.

1) Sơ thiền có tầm tứ, hài hòa, khinh an, tĩnh lặng, ly dục, ly ác pháp, tức là bỏ các ham muốn, còn ham muốn là không vào được sơ thiền, kể cả muốn thiền để chứng A La Hán là tầm bậy, phải bỏ.

Thiền là biết thiền thôi: ly dục, không muốn nữa; ly ác pháp, các pháp bất thiện không dính líu tới nữa, buông bỏ. Chỉ cần hai cái này là vào sơ thiền rồi.

2) Tầng thứ hai: Bỏ bớt tầm tứ, nó đến biết đến, nó đi biết đi chứ không cố gắng nhận diện nữa, bỏ

3) Tầng thứ 3: Bỏ bớt cái vui, cái vui cũng là năng lượng làm cho mình bị kích động, chỉ còn lại khinh an và tĩnh lặng.

4) Tầng thứ 4: Bỏ bớt khinh an luôn, chỉ còn lại tĩnh lặng, bình bình, trống vắng; tâm nhận biết hết các hiện tượng xung quanh; đi, đứng, nằm, ngồi... đều quay vào bên trong, không quay ra bên ngoài, quán chiếu cái gì sanh, cái gì diệt trong tâm, đứng ra ngoài thế giới các cảm giác dục lạc, cái gì rung động nơi âm thanh, ánh sáng đều phải bỏ hết.

Để không quý vị? Chỉ bỏ bớt chứ đâu có thêm, Phật nói bỏ bớt chứ đâu nói mang cục đá lên núi đâu. Sắp tới giờ ăn trưa thêm cái mùi, nghĩ không biết hôm nay nhà bếp nấu ngon hay dở nữa, trông đợi là tư niệm thực, thức tái sanh thì đi tái sanh thôi, tự mình tạo cho mình.

Bốn tầng thiền đó là gì?

Tầng thứ nhất từ bỏ tham ái, bất thiện pháp thì được vào sơ thiền ngay. Bỏ bớt đi, đừng nhớ nhà, nhớ con, nhìn bông hoa thích thì rung rung là bất thiện pháp đó. Tại vì tâm mình tầm tứ, chìm sâu, đẹp, xấu, bông này màu vàng, ai cắt đẹp thế này... cứ chạy theo cái này hoài gọi là bất thiện pháp. Từ bỏ

tâm tứ thì hành giả vào tầng thiền thứ hai gồm có hỷ lạc và tĩnh lặng. Từ bỏ hỷ lạc thì vào tầng thiền thứ 3, chỉ còn an lạc và tĩnh lặng. Từ bỏ an lạc thì hành giả vào tầng thiền thứ 4 chỉ còn tĩnh lặng.

Trong kinh Tương Ưng Phật nói rất rõ, hễ còn gồng mình ngồi thiền để đạt cái này cái kia là sai lời Phật dạy. Hễ còn gồng mình là thân không thả lỏng, tâm không khinh an, tâm không đẹp bỏ tất cả thế giới hỷ lạc tạo ra cảm giác dục lạc thì tất cả chỉ là ma sự, đang đi vào con đường ma thiện chứ không phải con đường thiện của Phật. Từ bỏ bớt, bỏ bớt, nhận biết, bỏ bớt, nhận biết tư tưởng, bỏ bớt.

Có 3 bước:

- 1) Tư tưởng nào bất thiện nảy ra trong đầu, bỏ đi.
- 2) Ngăn ngừa tất cả những gì tạo ra cảm giác rung động.
- 3) Loại trừ tất cả những cảm xúc quá khứ, kể cả thiện trôi lên, vớt bỏ, chứ không chúng ta cứ thương, ghét.

Nên nhớ Phật dạy quán chết, nhìn thấy mình chỉ còn đồng tro vớt đi thì mới loại được; thứ hai là quán thân bất tịnh. Cho nên Sư khuyên quý vị khi đi toilet đừng nhấn nút vội, hãy quay lại nhìn và nghĩ. Chiêm nghiệm mới nhàm chán được, không thì cứ nói cái thân của tôi đẹp, rồi ai đụng đến lại phiền não. Làm sao giảm ngã đi, khó lắm, có người nói tôi tu, tụng kinh, bố thí cúng dường 30 năm rồi, cô ấy mới cạo đầu một năm là phạm đấy. Người ta dám cạo đầu, ít nhất người ta đi trước là mình cung kính và cúng dường, vì phước báu nên người ta mới tu được, không dễ gì để tu đâu quý vị. Mình cúng dường là có phước báu. Ngày xưa có con khỉ cúng dường Đức Phật mật ong, khi đầu thai lại làm đệ tử Phật, đi khát thực cái gì cũng biến thành mật ong.

Sư không yêu cầu nhưng khuyến khích quý vị cúng dường cho

các Sa di, để xả bớt ngã. Có cung kính Phật Pháp Tăng Tam Bảo mình mới tu được. Biết đâu sau này họ lại thành A La Hán, nữ cũng có A La Hán. Thời Đức Phật có biết bao nhiêu là nữ A La Hán, thời bây giờ cũng có ở Miến và Thái Lan. Nói vậy chứ nữ đừng có ngã mạn nha, rớt vào đó là mắc kẹt.

Để có được tâm xả là một tiến trình tu tập chứ không phải điềm đến rồi mình chạy đến mình lượm nó, không phải như vậy. Tiến trình là lúc đầu xả ít, lúc sau xả nhiều, từng giai đoạn rồi xả hết. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật nói: Đây các chư Tỳ Kheo, thế nào là tâm xả? Có 7 yếu tố trợ giúp: cái nhìn hài hòa, cái suy tư hài hòa, lời nói thiện trí, thân hành hài hòa (rất quan trọng đi, đứng, nằm, ngồi), lối sống hài hòa, nỗ lực hài hòa, nghĩ nhớ hài hòa.

Tầng thiền thứ nhất là gì? Đây là tiến trình xả bỏ của tâm. Xả bỏ bớt sẽ vào cảnh giới đó, giảm thiểu những kinh nghiệm và thế giới bên ngoài, những thứ nhớ, thương, buồn, vui... Đây là tiến trình ngưng hoạt tác của tâm một cách từ từ, cũng như xe đang chạy nhanh, muốn giảm là phải phanh từ từ; máy bay cũng vậy, muốn hạ cánh phải từ từ. Cũng như thế tâm đầu tiên là bớt lãng xãng, đẹp, xấu, ồn ào, âm thanh, ánh sáng,... phải xả bỏ mới vào tầng thiền thứ nhất được. Ở sơ thiền, cảm giác rất sung sướng như vào cảnh trời, yên ắng, không có hờn giận, rất vui.

Có 5 chi phần ở tầng thiền thứ nhất: tứ, tâm, hỷ, lạc, tĩnh lặng. Muốn vào được cảnh giới thiền thì phải từ bỏ những cảnh giới bên ngoài: ăn đơn sơ, ngủ đơn sơ, bỏ những gì gây ra cảm giác dục lạc, luôn quay vào bên trong, bỏ một lúc không được đâu, phải bỏ từ từ. Từ bỏ cảm giác dục lạc bên ngoài, tâm luôn quay vào bên trong, đó là cảnh giới tâm linh. Tên đó là do mình đặt thôi.

Sự tương tác giữa não và bao tử: khi bao tử ngưng không hoạt động thì năng lượng đưa lên não, não hoạt động tốt, nhưng nếu bao tử hoạt động mạnh thì năng lượng đưa lên não yếu, cho nên phát ra những sóng không được tốt. Nếu chúng ta ăn nhiều thì não không hoạt động được, nếu ăn nhiều thì giải phóng chứ không giải thoát nổi.

Vào được cảnh giới thiên sẽ đưa tới tình giác và khó thối lui lắm, vì an vui với cảnh giới không bị ô nhiễm, cái tâm nó biết và nó ngăn ngừa không cho nhìn, không cho nghe, không cho ngửi, nếm, không muốn nói chuyện với ai nữa vì làm ồn ào nội tâm.

Chưa vào được thì thối lui, còn thích nghe nói là chưa vào được sơ thiên.

Phân biệt giữa thức và tiềm thức: thức là sự nhận biết do mắt, tai mũi, lưỡi đưa vào, ví dụ thức của mắt là nhãn thức, cái biết của mắt, mà ngủ ngầm dưới thức là tiềm thức, thương ghét của cái nhìn. Tôi nhìn thấy cái bông màu vàng, cái thức chỉ biết màu vàng, nhưng tiềm thức còn nói thương, ghét, buồn, vui về màu vàng nữa. Tôi thích bông huệ màu đỏ mà nó đưa tôi bông huệ màu vàng, tôi không thích, lập tức có thương ghét, tiềm tàng tàng dưới của thức. Ngoài cái thức còn có một thứ nữa đó là năng lượng tâm linh, chỉ thấy chuyển hóa của năng lượng mà thôi, còn cái sâu thẳm hơn nữa, những người hành trì miên mật, sợ sống chết, sợ sanh tử mới học lớp này được.

Tầng thiên thứ nhất là tâm trong sạch, khi thực hiện 7 bước thì không còn thối lui nữa, chỉ có đi lên. Đây là sự thanh tịnh của tâm không còn ô nhiễm.

Bước đầu là ly dục, ly ác pháp. Tất cả những pháp nào đưa lại sự rung động, dễ chịu hay khó chịu trong tâm đều là thiện hay

bất thiện. Nhìn thấy tượng Phật mà hoan hỷ là bất thiện chứ không phải pháp thiện đâu, lạy tượng Phật được cái gì, lạy Phật mới được, cho nên người ta lạy Phật hoài mà không có tuệ. Có chùa còn cúng heo quay, gà quay... mong cầu cái gì đó là bất thiện.

Trong kinh Tương Ưng, những hành giả chuyên sâu, phát triển tâm định, tâm xả. Nay các chư Tỳ Kheo,, tâm định, tâm quân bình, tâm xả sẽ nhận biết các pháp sinh ra như thế nào, bằng cách nào có mặt, khác hơn với các pháp là tôi không thấy cái bông, mà tôi thấy tiến trình mắt nhìn, sắc ngoại đưa vào mắt, sự rung động đưa vào, não có thọ, tưởng, hành, thức phân tích rồi so sánh lại với cái cũ, cái cũ đã có cái này và tên nó là bông, thì gọi là bông hay hoa. Đó là tiến trình của 5 uẩn. Nhận biết pháp sinh ra do 5 uẩn như thế nào và pháp diệt như thế nào, như vậy mới gọi là thấy pháp như thực.

Phật nói thấy các pháp sanh ra như thế nào? Tâm xả là tâm nhận biết các tiến trình pháp thành hình như thế nào. Cái bông từ sắc ngoại đi vào sắc nội, khi không nhìn cái bông nữa thì vẫn còn cái bông màu vàng trong đầu, và đã đi đâu thấy, à, trong Tuệ Tâm có bông giống vậy, tức là đã so sánh, cái thức còn y nguyên. Cha mình đã chết 20 năm rồi nhưng mỗi năm thấp nhang nước mắt đều rơi là vì ông cha trong đầu, hình ảnh của ông là hình ảnh 3 chiều, 4 chiều: buồn, vui, thương, ghét, chứ không phải cái ông bằng xương, bằng thịt; cái ông bằng xương, bằng thịt đâu còn nữa. Cái thức làm cho mình có sự xúc cảm. Cho nên người tu cần phải biết sự xúc cảm đó sinh ra như thế nào. Mỗi năm thấp nhang, tại sao nước mắt rơi, cảm xúc gì, tiến trình làm sao sinh ra cảm xúc đó. Nếu thấy rõ đó là tiến trình tương tác của ngũ uẩn thì dọn dẹp ngũ uẩn sạch sẽ mới

thoát ra khỏi sanh tử luân hồi, còn không là quý vị tu phước. Nếu các bạn cạo đầu, cố gắng làm phước, ăn chay, tụng kinh, thì kiếp sau quay lại tu tiếp. Tại vì có phước, còn nói giải thoát thì không đâu. Giải thoát là phải thấy rất rõ các pháp sanh như thế nào và diệt như thế nào, chỉ còn thấy sanh diệt mà thôi. Đừng cho đối tượng cái tên, đừng đặt đối tượng là cái gì đấy, thức sẽ nhận diện tên và sanh ra cảm giác thương ghét, thế là tiếp tục sanh tử luân hồi.

Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng: Lựa chọn các tư tưởng đang xảy ra trong đầu của mình, nếu không thì thiện pháp và bất thiện pháp như gói mìn mình đang ôm mà người ta đã châm ngòi rồi, không biết nó nổ tan xác lúc nào, nhanh lắm. Cảm giác dục lạc xảy ra, xáo động mà mình không hay biết. Những sự thay đổi về thân như đau chân thì muốn duỗi ra, stress, những hiện tượng đó làm cho thân căng thẳng không hài lòng với hoàn cảnh hiện tại của mình. Ngồi thiền nóng quá, mà ngồi ngay quạt thì ồn quá, cái nào cũng khổ hết. Đang ngồi thiền đột nhiên có người mở nhạc, ca hát mà các bạn phản ứng là các bạn đang làm khó dễ đối với nguồn âm thanh đó chứ không phải nó làm khó mình, nếu tâm không phóng ra, lúc nào cũng nội soi thì sẽ thấy tâm sân đang có mặt. Bữa ăn cũng vậy, lỡ ai đó để trái ớt ở bên dưới phần ăn, mình không thấy mà chỉ thấy cơm, múc bỏ vào miệng nhai, cay quá chừng, giận lên. Người ta để trái ớt bên dưới là bẫy chuột, mình ăn vào là vào bẫy chuột, không nói nhưng bực, nghĩ nhà bếp vô ý. Trường hợp này mình phải cảm ơn nhà bếp đã cho mình bài học là phải chánh niệm, tỉnh giác, ăn trong giải thoát, đừng có ham mê ăn mà sanh tử luân hồi. Vì vậy những gì gây khó chịu mình đều phải cảm ơn hết, nhờ những cái đó mình mới thành tựu. Thuận

duyên thì dễ rồi.

Vì không hài lòng với hoàn cảnh nên tâm không được an, cho nên phải nhứt bỏ các tư tưởng gì xảy ra trong đầu.

Kinh Pháp Cú (372), Đức Phật dạy: không tuệ, không thiên định; không thiên định, trí tuệ không sinh. Không có tuệ không biết khổ đau, không thiên đầu, tôi đi chơi sướng hơn chứ làm gì phải thiên. Không tuệ thì không thiên định. Phải thấy sự khổ của sanh, lão, bệnh, tử là khổ cho nên mới thiên định. Nếu không thiên thì tuệ không phát sinh, lại càng giải đãi. Người có thiên, có tuệ trước sau gì cũng thoát vòng tử sinh, người có thiên có tuệ thì trước sau gì cũng đến Niết Bàn. Cho nên hành giả thiên đi nha.

Khi các bạn áp dụng phương pháp lựa chọn tư tưởng trong đầu thì hiệu quả như thế này: nỗ lực tăng tiến, ngăn ngừa và loại bỏ các tư tưởng tiêu cực trong đầu sẽ dẫn tới chỉ còn lại tư tưởng thiện, tích cực, còn hột xoàn không à. Trong đầu các bạn luôn tích lũy và phát triển tư tưởng thiện nên được an vui, trong sạch. Tâm trong sạch thì thân thả lỏng không còn khó chịu nữa, vì tâm khó chịu thì thân mới khó chịu thôi. Tâm an, thân thả lỏng, hài hòa dễ dàng nhập Niết Bàn. Niết Bàn ngay trong cuộc sống hiện tại, tâm trong sáng, nhận biết hết, không có sai sẩy. Điều quan trọng để các bạn lựa chọn tư tưởng bất thiện loại ra, tư tưởng thiện giữ lại là các bạn phải giữ giới nghiêm trì, không có giới không cách gì vào được đâu, bảo đảm. Đức Phật dạy rất rõ người giữ giới nghiêm trì, giữ đầy đủ các giới thì mới vào thiên nội, các bạn lơ là trong một sát na không giữ giới là mất. Giới đây không phải là giết chóc, nói dối, hành dâm đó là giới của cư sĩ mới học, giới đây là ngăn ngừa nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, nơi thân, khẩu, ý.

Trong kinh Tương Ưng Đức Phật dạy: “Bạn còn chần chờ cái gì, hãy thức dậy ngồi lên, tại sao bạn lại cần ngủ, ngủ nhiều có ích lợi gì, cho ái nhiễm chịu sự đau khổ thấm mũi tên độc tham ái. Hãy thức dậy ngồi thiền, nỗ lực cho sự khinh an, tĩnh lặng, đừng để thần chết thấy được yếu điểm của bạn, gạt gẫm bạn và dẫn dắt bạn vào vòng kiềm tỏa của thần chết”

Hãy thức dậy ngồi lên, đừng có ngủ, ngủ nhiều kiếp rồi, vì ngủ cho nên sanh tử luân hồi khổ đau nhiều kiếp rồi. Hãy từ bỏ ái nhiễm thân thích ngủ, càng ngủ thì càng ái nhiễm. Thân ưa thích ngủ cho nên hãy thức tỉnh, thức tỉnh chịu sự đau khổ của ngồi còn hơn chịu mũi độc của tham ái, nỗ lực cho sự khinh an, tĩnh lặng, chấm dứt không để cho thần chết dụ dỗ ngủ đi ngủ đi. Hãy thức tỉnh ra khỏi vòng kèm kẹp của nó.

Câu chuyện Tứ tổ ở Ấn Độ, Tứ tổ chúng A La Hán rồi, Ngài giảng lần đầu tiên là 5000 ngàn người nghe, lần thứ 2 còn 10 người. Ngài ngạc nhiên nghĩ chúng nó đi đâu, Ngài ngồi thiền quán chiếu thấy có con ma chuyên đi vào trong đầu người ta và nói khổ lắm, đừng nghe, đi chơi đi, và thế là mọi người đi hết. Ngài kêu con ma lại và nói nhà ngươi giỏi lắm, ta có phần quà tặng ngươi. Ngài đưa một xâu chuỗi rất đẹp, con ma chụp và đeo vào cổ ngay, nó thích lắm, vì xâu chuỗi bằng ngọc lưu li rất đẹp, ánh sáng lấp lánh, Ngài dùng thần thông làm mà. Ngay khi con ma đeo vào cổ, lập tức xâu chuỗi biến thành xương, đầu lâu, máu mủ, hôi thối kinh khủng. Chịu không nổi, nó gỡ ra mà gỡ không được, càng gỡ lại càng mắc vào da. Nó bay lên trời gặp Ma Vương xin giúp, Ma Vương hỏi ai làm, nó nói là đệ tử Phật, vậy thì nhà ngươi phải đi tìm người đó gỡ chứ không có ai gỡ được. Nghe vậy nó buồn lắm và xuống năn nỉ Tứ tổ xin tha và gỡ dùm. Ngài nói: nhà ngươi có thực sự muốn

gỡ không, ta gài được mà ta không gỡ được, nhà người phải tự gỡ. Nó nói nó không thể và lạy Ngài xin giúp cách nào cũng được chứ hồi quá nó không chịu nổi. Ngài nói chỉ có một cách là quy y Tam bảo thì mới hết. Quy y Tam bảo đây không phải quy y ông Phật bằng xi măng đâu, cho nên quý vị đừng nghĩ quy y ông thầy nào hết mà là quy y Tam bảo, Đức Bổn Sư là Thầy của ta, ta quy y là quy y Phật, có thầy là phương tiện. Bắt đầu nó đọc 3 lần “Buddham saranam gacchami ...” thế là cái dây rớt xuống. Nó mừng lắm, nó lạy và nói con khổ mấy ngày rồi nay con mới thoát ra được. Quý vị thấy quy y Tam bảo quan trọng vậy đó. Giờ Ngài có điều ước gì mà chưa làm được, con có thân thông con giúp được con làm. Tứ tổ nói ta bất hạnh, nhờ Pháp của Phật mà ta chứng được A La Hán, nhưng mà ta không có duyên gặp Phật bằng mắt thật, nhà người là con ma thì chắc chắn là nhà người có mặt thời Phật, nhà người làm cho ta thấy Phật để tín tâm. Ma nói tưởng gì chứ con thấy rõ Đức Phật và 1000 ngàn vị A La Hán, con giao trước với Ngài con biến hóa ra Phật nhưng là giả nên Ngài không được đánh lễ nếu không con bị tổn phước. Mà làm đi, ta biết cái nào thật, cái nào giả mà. Nó biến mất. Sau 5 phút, từ trong rừng Đức Phật và 1000 vị đầy ánh hào quang từ từ đi ra. Tứ tổ thấy vậy lập tức quỳ xuống đánh lễ. Nó biến mất và sau đó nói con đã dặn rồi mà Ngài cũng lạy, con mất phước. Tứ tổ nói ta quên. Quý vị thấy đó bầy chuột mà chính Tứ tổ cũng bị. Chính cái thức, thấy Phật, hình dáng hay bức tranh là quỳ xuống lạy rồi. Tâm như vậy mới là tu, mơ ước được thấy Phật, tưởng tượng được gặp Phật và thấy hình ảnh là cúi xuống đánh lễ liền mà đó là con ma giả. Tứ tổ nói ta đã đút đầu vào bầy chuột của ta. Cái thức quý vị rửa được sạch, quý vị giải thoát; quý vị rửa không

sạch, quý vị dính mắc. Cho nên ma nó tinh xảo lắm, nó dụ dỗ thứ. Có khi nó hiển thị ra hình Phật, Phật phải như thế này, Phật Di Lặc, Phật A Di Đà... để quý vị cứ chạy theo. Đức Phật nói trong tam thiên, đại thiên thế giới có vô lượng Phật. Trong kinh A Di Đà nói Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ là như vậy, không biết bao nhiêu Phật đếm được. Cho nên đừng bài bác, nói rằng có Phật Thích Ca mà không có Phật Quan Âm, mắt thường chưa chứng đắc, đừng nói mà phạm. Tại vì vô lượng quang, vô lượng Phật, mà Phật thì muốn thị hiện ra như thế nào thì hiện ra thôi, khi mình thích Phật nào thì thị hiện ra để mình tu thôi.

Sư kể cho quý vị nghe một câu chuyện: có một làng ưa giết chóc người. Ông trưởng làng sinh ra một cô con gái xinh đẹp, dễ thương, đẹp tuyệt trần. Năm 18 tuổi ông rao đưa nào thông minh và đạo đức đến đây ta gả con gái cho. Cô con gái nói cha muốn vậy thì con cũng vâng theo cha, nhưng phải thông qua thi tuyển chọn mới được. Đầu tiên cô đưa bài sám hối, ai thuộc tôi lấy làm chồng, 500 người thuộc và còn giải thích sám hối là phải như thế này: sám hối tâm, sám hối thân. Cô nói 500 người tôi làm sao lấy. Cô ra bài khác: kinh Lăng Nghiêm. 500 người còn 10 người thông thuộc hết kinh. Cô nói 10 người cũng không lấy được. Cô ra một đề khác khó hơn: kinh Kim Cang, ai giải thích được tôi lấy làm chồng. 10 người còn 1 người, người đó liễu tri được. Cuối cùng người đó đến đòi cưới, tới cổng mới hay cô ấy bệnh chết đã liệm vài hôm rồi. Chàng nói với cha là chưa làm đám cưới nhưng con làm đúng lời hứa của nàng rồi cho nên cô ấy đã là vợ con, cha cho con xem mặt của cô ấy, vợ chết mà con không xem mặt thì vô lý, ông cho mấy người nhà hòm gỡ đình ra, mở quan tài ra nó xi

hơi, mùi hôi mọi người chạy hết, anh giật mình nhưng cũng ráng bước lại xem, anh thấy mặt mũi sinh lên, dòi đục, rã ra. Tự nhiên anh quỳ xuống lạy, ngộ ra, tụng kinh Kim Cang mà không hiểu cho tới khi thấy cái chết mới hiểu thế nào là bóng trắng, thế nào là ánh trắng, thế nào là sanh diệt, thế là anh đi tu luôn. Khi người ta đã ngộ rồi người ta không dính mắc gì nữa. Các pháp như mộng huyễn ảo ảnh, như bóng trắng dưới nước, như ánh chớp giữa đêm trường không lưu lại dấu vết gì hết. Quý vị ngồi đây 50 năm nữa rồi cũng biến mất; Sư hai, ba năm nữa cũng không còn. Như bóng trắng vậy đó, nên không dính mắc vào hiện tại để rồi mình đau khổ.

Cho nên Phật nói đừng để thân chết thấy điểm yếu của bạn: có gì đâu mà tham ăn, tham ngủ. Vì như vậy nó gạt gẫm bạn và đưa vào vòng kiếm ché của nó, biết tham ăn nó đưa đồ ăn ngon, biết tham ngủ nó đưa cho chỗ ấm êm. Thế là dính vào bầy chuột, dính ngay trong đó.



BÀI 8:

BÁT CHÁNH ĐẠO - NGŨ UẨN

Ngày hôm nay chúng ta sẽ nghiên cứu Bát chánh đạo và sanh tử luân hồi.

Thông thường khi nhìn cái bông, một vật...ta nói ta thấy cái bông, vật đó và nghĩ ta đã nhìn thấy nó như nó là. Nếu thấy cái bông là cái bông thì lập tức có ngã, có ta và có cái bông. Nếu có ta và có bông thì tất cả 5 uẩn thọ, tưởng, hành, thức hoạt động, đặt tên, thương ghét đưa vào cái thức và tiếp tục tái sanh.

Đức Phật không hề nói “thấy nó như nó là” mà trong đó có ngã và cái bông. Phải hiểu bằng cách nào vật ấy, hiện tượng ấy xuất hiện trong tâm của chúng ta, nó có một tiến trình, ở đây không nói vật đó là cái gì, vì là cái gì thì là đặt tên, hoàn toàn sai.

Trong kinh Bahya: “trong cái sự thấy chỉ có cái thấy”, nhưng rất nhiều người hiểu lầm và nói nhìn vật đó mà không suy nghĩ nó là như thế thì không thể xảy ra. Một đứa bé mới sinh ra cầm một vật và nó không biết là gì cho đến khi trải nghiệm tay chân, cha mẹ dạy, thầy cô dạy nó mới biết.

Nói lửa, đứa bé không biết lửa là cái gì, chỉ khi thò tay vào lửa, thấy đau, phỏng nó mới biết lửa là gì, có trải nghiệm thì trong đầu nó mới biết.

Sư nói tiếng Pali mà quý vị chưa học thì không hiểu Sư nói gì, vì trong đầu quý vị chưa hề có tiếng Pali, cho nên chỉ biết những gì đã có trong đầu tức là cái thức.

Nên các bạn phải dọn dẹp sạch sẽ cái thức chứ không phải vật bên ngoài. Khi chúng ta quan sát, quán xét cái bông, cái ly là

bằng cách nào cái bông, cái ly này vào trong đầu ta được. Bông ở bên ngoài chỉ là bông vô tư, vô cảm giác nhưng mà cái bông ở trong đầu quý vị có cảm xúc, thương, ghét, buồn, vui. Tiến trình làm sao có vật trong đầu là do 5 uẩn. Cho nên Đức Phật nói cũng vì 5 uẩn mà chúng sanh tái sanh.

Khi các bạn nhìn một vật, một sự kiện hay một con người ở bên ngoài lập tức các bạn đem vào trong não. Cái đối tượng trong não gây ra cảm xúc đối với bạn và hằng ngày bạn phản ứng lại các cảm xúc đấy, không phản ứng về vật nữa, phản ứng cảm xúc, chứ không phải phản ứng hình ảnh trong đầu nữa, vì hình ảnh trong đầu luôn luôn tạo ra cảm xúc, sự rung động và ta đang phản ứng sự rung động, tạo nên sự quan hệ, liên đới về cảm xúc, thương ghét. Nhưng mà tất cả liên đới về cảm xúc đều dẫn tới khổ đau, buồn phiền, tại vì tất cả đều sanh diệt mà ta thì cố giữ nên đau khổ.

Ví dụ nhìn một cái bông. Buổi sáng tâm trạng của các bạn vui vẻ nên nhìn cái bông tươi rói, dễ thương, yêu đời. Buổi chiều bạn mệt mỏi, nhìn cái bông đáng ghét. Thế thì cái bông vẫn vậy nhưng sao có thương, có ghét, sao lại thay đổi, tại tâm mình thay đổi.

Nhìn cái bông liên tục một tiếng đồng hồ, lúc mới nhìn thấy đẹp, nhưng càng nhìn càng thấy xấu xí vì nhìn thấy chỗ này có lỗi, chỗ kia xấu...Giống như các bạn ăn bánh xèo bữa trưa rất ngon, nhưng ngày nào cũng ăn tới ngày thứ 10 sẽ ngán, mặc dầu rất ngon. Tại sao lại thay đổi? Vì tâm mà đã thay đổi thì mọi thứ đều thay đổi. Chính cái thay đổi đó gây ra đau khổ.

Chú tâm vào một vật có thể là người, vật hoặc một đối tượng sẽ sinh ra cái ta và đối tượng, đề mục, cảm xúc. Chính vì cái đó tạo nên căng thẳng trong thân và tâm làm cho ta đau khổ.

Dukkha theo ý dịch của Sư là stress, căng thẳng thân và tâm.

Những người bị bệnh ung thư đều là do stress. Nếu chúng ta chỉ chú ý tiến trình làm cách nào để vật được nhận diện, từ chỗ không có rồi qua mắt, đưa vào tâm rồi mình công nhận là bông thì không có ngã. Còn chỉ thấy cái bông thì có đối tượng và có ta, ta đang quan sát nó. Tiến trình đây là sự rung động đưa lên mắt, mắt rung động đưa lên não, não rung động mã hóa rồi để một chỗ và đối chiếu lại con mắt nhìn thì đó là một tiến trình, là một đoạn đường đi, diễn biến. Mà một đoạn diễn biến như vậy thì không hề có ta mà chỉ là chuyển biến năng lượng.

Đức Phật dạy cho ông Bahya, ông đi một thời gian ngắn 15 đến 20 phút là ông phá được lậu hoặc dính mắc, vì ông thấy tiến trình nhận biết vật, trong đó không có cái ngã, không có ông, cho nên ông không còn sanh tử. Chấm dứt, cái ngã bị triệt tiêu. Cái nhìn cho đúng là tiến trình thành lập cảm thọ.

Ví dụ có hai người bạn gái chơi thân với nhau từ lúc còn nhỏ, cái gì cũng chia sẻ, tâm tình. Khi lớn lên một người thấy bạn kia có bạn trai dễ thương nên dụ dỗ, cướp luôn người yêu của bạn. Thế thì trước đến giờ, người mất người yêu nhìn bạn mình là dễ thương, giờ thấy nó là ác quỷ, răng nanh. Bạn mình vẫn không thay đổi nhưng mình thay đổi vì tâm mình thay đổi trong cái nhìn, cái nghe. Mình cứ chú ý tới đề mục chứ mình không chú ý tiến trình thì đề mục thành lập trong tâm và mình phản ứng lại các cảm xúc. Nếu các bạn không có ngã, không có vật tức là không có nhân ngã thì không có cảm xúc nên không có khổ.

Chỗ nào có khổ là có cảm xúc vì khổ là do sự rung động. Chúng ta không hạnh phúc gọi là khổ. Tại sao chúng ta không hạnh phúc? Vì chúng ta chịu những sự rung động của ánh sáng, âm thanh nên không hài lòng. Chúng ta không biết thì ta có cảm

giác với nó và phản ứng lại, tạo nên cảm xúc khó chịu thì đó là khổ. Ngay cả lúc các bạn ngồi thiền mà các bạn thấy đau thì đó là khổ đấy.

Trong kinh Đức Phật có nói rất rõ, những người có trí tuệ giải thoát, chẳng hạn như Đức Phật, đều nhìn vật thể một cách rõ ràng, vì không phải nhìn đối tượng nữa mà nhìn tiến trình thành lập trong não, trong tâm của mình, có nghĩa là chuyển từ sự hiện hữu sang kinh nghiệm. Trải nghiệm tiến trình nó thành lập trong đầu qua thọ, tưởng, hành, thức. Mắt nhìn nhưng mà rung động đưa tới mắt thôi, rồi từ mắt sự rung động theo dây thần kinh lên não, não rung động mã hóa và so sánh xem đã có tên chưa, nếu chưa thì nó đặt tên. Giống như đài truyền hình và ti vi. Đài truyền hình làm sao có hình, phải đi quay phim xong làm ra rồi mới phát. Phát ra không phải phát hình mà phát làn sóng, mã số 1234 gì đó, rồi đài và ti vi của mình thu toàn là số. Trong ti vi lại có bộ phận chuyển những con số ra hình, mã hóa hình thành số và số thành hình rồi chúng ta mới thấy. Tương tự như vậy cho bộ não của chúng ta. Khi chúng ta tiếp nhận nó là làn sóng, khi những làn sóng ánh sáng, âm thanh đưa vào mắt, vào tai không hề có bóng dáng của bông. Nhưng khi đưa vào trong mắt lên não, não có hệ thống mã hóa trở lại chuyển tín hiệu thành hình thì chúng ta mới thấy cái bông. Sự cảnh giác quý vị, cái não của quý vị thấy bông chứ không phải mắt thấy cái bông đâu.

Ví dụ dây thần kinh từ mắt lên não bị hư, mắt vẫn còn nguyên nhưng không thấy. Chúng ta từ trước đến giờ vẫn bị nhầm lẫn điều này. Điều này rất quan trọng, não thấy chứ không phải mắt thấy, cái não nghe chứ không phải tai nghe.

Trên não có 5 trung khu thần kinh kiểm soát 5 giác quan.

Mỗi trung khu kiểm soát một thứ thôi: trung khu của tai nghe âm thanh, trung khu của mắt thấy vật, trung khu của mũi cảm nhận mùi hương, trung khu của lưỡi cảm nhận vị, trung khu của xúc cảm nhận sự xúc chạm. Người tu tinh tế biết cái nào đang hoạt động là tâm thức: thọ, tưởng, hành, thức đang hoạt động. Trong kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu: cái tâm, cái ý dẫn đầu các pháp. Cái ý cũng không đúng, thực chất là năng lượng. Nó biết cách ma giáo lăm, tạo dựng thêm.

Ví dụ cho nó $1+1=2$, vậy là $2+1=3$, $3+1=4$... cứ như thế nhảy lên 1 tỷ. Ví dụ như thấy con chó, ý nghĩ ra con chó này chó cái, nó bị bỏ đói,... hàng trăm thứ. Đức Phật gọi đó là vọng tâm. Vọng tâm thì dẫn đến sanh tử luân hồi.

Đối với người nào kiểm soát được tâm ý của mình thì họ nói những lời làm cho mọi người an vui, còn không kiểm soát được thì làm cho mọi người thương tổn.

Câu nói nổi tiếng của Đức Phật: “Này các đệ tử, tâm của các người vốn trong sáng và thanh tịnh, chỉ vì đem tạp chất vào cho nên nó ô nhiễm, người phạm phu vì không hiểu biết điều này nên luôn luôn bị ô nhiễm”. Mình biết tâm mình ngày xưa thanh tịnh nhưng giờ bị dơ bẩn thì phải lọc lựa tạp chất vớt ra thì trong sạch thôi. Giống như lọc nước vậy. Nhưng mà người ta không hiểu nên sợ hãi và nghĩ mình có tội nên đi xin Phật tha, Phật không có tha được. Mình phải tự lọc thôi. Một vị Thiền sư nổi tiếng có câu thơ: Tội từ tâm khởi đem tâm sám, tâm được tịnh rồi tội liền tiêu. Tụng kinh cả ngàn lần mà không hiểu, tâm tự vốn thanh tịnh, tự mình làm dơ thì tự mình lọc cho nó sạch. Nếu chúng ta lọc được thì tâm thanh tịnh lại thôi. Vì không biết điều đó nên không chịu tinh tấn tu học, nghĩ mình tội nhiều nên tu không nổi, cái gì mà tu không nổi, tâm mình

vốn là tâm Phật, thanh tịnh.

Sau khi thức tỉnh, Đức Phật tuyên bố tâm của ta và tâm chúng sanh giống như nhau. Ngài đã làm được việc dọn dẹp năm uẩn. Còn chúng ta vì không hiểu chỉ có 5 uẩn làm ô nhiễm mà cứ nghĩ con có tội nhiều quá con không tu được. Vì nghĩ không làm được nên không làm cho nên không lọc được thì không sạch, cứ dơ hoài. Mà thực chất bản tâm của chúng ta trong sạch chỉ vì tạp chất bên ngoài sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, buồn, vui, thương, ghét. Nay chúng ta lọc đi thì sạch thôi.

Các bạn biết ở những nước tân tiến họ thu gom hết toàn bộ nước từ ống cống, sông, hồ, và hầm cầu bơm vào cái hồ rất lớn, rất hôi thối nhưng mà người ta có công nghệ lọc lại thành nước tinh khiết không có vi trùng, không mùi gì hết, rồi họ lại bơm nước vào cho các hộ dân xài. Bạn nghe thấy thế nhọn không dám uống nhưng thực chất nước đã sạch, tinh khiết rồi.

Trong bài Tâm Kinh có câu nổi tiếng: “các pháp đều bình đẳng, không dơ không sạch, bất cấu bất tịnh”. Cho nên đừng nói con phước mỏng nghiệp dày không tu nổi. Nước ô nhiễm thì lọc đi, nghiệp dày là do tạp chất thì lọc đi, nó sẽ sạch thôi. Với công nghệ tốt chúng ta lọc được nước từ ống cống thì tâm của chúng ta cũng vậy, tâm dơ bản thì cũng có cách để lọc.

Đức Phật nói rất rõ, tất cả chúng sanh đều thanh tịnh, tại vì vô minh nên không thấy nó trong sạch, cho nên cứ nói phước mỏng nghiệp dày và không chịu thanh lọc thân tâm. Nếu chịu thanh lọc, bằng thời gian, bằng phương pháp đúng thì tâm thanh tịnh trở lại. Trong Phật học không có khái niệm về tội, chỉ có bị ô nhiễm thì giờ rửa sạch thôi. Đức Phật nói rất rõ trong kinh Pháp Cú: “Các người tự làm tâm dơ thì tự các người làm tâm sạch”. Đừng có trách cứ ai, kiếp trước con như vậy,

hoàn cảnh làm con như vậy nên con không rửa được tâm con. Điều đó là hoàn toàn sai lầm, tự mình làm cho mình như uest thì phải tự làm cho mình trong sạch. Muốn làm thanh tịnh thì phải đúng phương pháp và cần thời gian, chứ không phải như uống thuốc tây cái là sạch Đức Phật nói 3 điều: vô thường, vô ngã, khổ là 3 khái niệm phạm trừ để phương tiện giúp chúng ta giải quyết tâm ô nhiễm của chúng ta, chứ không phải kinh điển. Khi chúng ta thấy đời là vô thường, là vô ngã, là khổ, không có gì mà kiểm soát được hết nên nhàm chán, không dính mắc nữa thì tự nhiên tâm thanh tịnh. Đây là phương thuốc Đức Phật cho chứ không phải kinh điển gì hết, nhưng mà từ bao nhiêu năm nay mọi người đều hiểu là phải có khổ, vô thường, vô ngã. Đức Phật nặn mấy con búp bê rồi mọi người tưởng là em bé thật. Vô thường, vô ngã, khổ là khái niệm giúp chúng ta hiểu được sự thật của cuộc đời để nhàm chán, ly tham không dính mắc tới nó nữa nên giải quyết ưu bi, phiền não, sanh tử, nhưng mà người ta không hiểu nên nói kinh về vô thường, vô ngã và khổ. Đức Phật không dạy kinh gì hết, phải hiểu rất rõ, đây là tiến trình lý luận Ngài phương tiện để giải thích. Cứ nói Tứ Diệu Đế là khổ, Đức Phật không nói kinh, trước khi chết Ngài còn nói ta không nói gì hết.

Trong kinh Trung bộ: không có cái thực thể gọi là tâm, không có cái thực thể gọi là linh hồn ở từ thân này để rời thân này đi tái sanh, Đức Phật nói không có, tại vì tâm do duyên sanh.

Ví dụ ngồi trong chùa không ai có tâm tham, nhưng ra ngoài công thấy cái bọc 500 lượng vàng, lúc này mới biết mình có tâm tham hay không. Vì tâm tham do duyên, mắt thấy và biết vàng có giá trị, có tiền mới khởi tâm tham. Đức Phật dạy: “Vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt vạn pháp diệt”. Chúng ta biết

triệt đi thì không còn, không có gì khó hết, có điều mình muốn làm hay không thôi. Cho nên đừng nói khi chết linh hồn hay cái tâm đi đến chỗ này chỗ kia. Không có như vậy, đủ duyên thì kết tụ lại, không đủ duyên thì thôi. Vì duyên nên có sự hiện hữu, phá duyên rồi thì không còn, duyên diệt pháp diệt.

Đức Phật đã cảnh cáo trong kinh Trung Bộ là đôn đại hay phóng đại: nếu tôi tái sanh thì cái gì trong quá khứ và cái gì là tôi trong tương lai, điều đó là rác rưởi, đừng nghĩ vậy, sai lầm, vô minh. Đủ duyên thì thành, đừng nghĩ tôi làm ác thì kiếp sau tôi phải tái sanh thành con vật.

Cho nên tất cả chỉ là dòng tâm thức luôn tuôn chảy qua quá khứ, hiện tại, tương lai như những khúc sông. Ví dụ nước đi qua đám rác thì con sông mang thêm rác, đi qua nhà máy mang theo nước thải của nhà máy. Tự bản chất dòng nước của con sông không có những điều đó, biết vậy lọc thôi. Tâm thức cũng vậy, biết mình mang rác rưởi vào thì phải làm cho sạch thôi. Phải có thời gian và có đủ công thức để thực hiện. Quyết tâm làm thì 5 uẩn sụp đổ, 5 uẩn do duyên sanh, không phải tự nó có, nếu thanh lọc được thì tự nó sụp đổ. Những cái mà các bạn cảm giác được buồn, vui, thương, ghét đều là cái bóng. Nếu các bạn bước ra ngoài đường có nắng thì có bóng theo mình, nhưng bước vào nhà thì bóng đâu? Vậy bóng thiệt hay giả? Bóng thật thì vào đây sao biến mất, nếu nói giả thì sao ra ngoài lại có? Cho nên Đức Phật nói 5 uẩn lừa gạt quý vị, để rồi quý vị đam mê, có tôi, có hiện tượng, có cảnh giới rồi tiếp tục tái sanh. Có tôi, có nhà tôi, có vợ, có chồng, có áo cà sa... chỉ tại vì cái bóng thôi. Đi ra ngoài nắng thì có bóng mà đi vô thì mất, vì 5 uẩn đánh lừa mình cho nên nói có thực, để rồi mình bị nó gạt trong vô lượng kiếp. Bây giờ nhận thức nó không có thực

thì phải biết cái tiền trình thành lập. Vì đam mê nhiều năm rồi nên ăn uống không chánh niệm, bản tánh thú tánh vẫn còn y nguyên: muốn ăn nhiều, thích ăn. Ăn trong chánh niệm không phải là ăn chậm, ăn nhanh mà là biết cái gì đang vận hành. Tiền trình nhận thức là mắt ăn, mũi ăn, lưỡi ăn; nhận thức được rồi thì phát sanh cảm xúc. Mình có chống đối cảm xúc đó không: ăn ngon là thích, muốn ăn thêm thì đó là tham, ăn không ngon, không thích thì đó là sân. Ngay cả cảm thọ, nếu người nào tu lâu rồi thì nhận biết sanh diệt: ăn miếng này dở, buồn sanh, nhai đến cuối hết buồn, ăn miếng khác ngon, vui sanh... Cái vui, buồn liên tục thay thế nhau. Thấy sanh diệt của các pháp là thấy được sự thật như nó là.

Khi các bạn luôn luôn quán chiếu thấy cảm thọ của mình có sanh có diệt mà không đặt tên cho nó là thương hay ghét, quên luôn món ăn gì mà chỉ thấy sanh diệt. Theo đuổi cho tới được như vậy thì các bạn phát triển tuệ vô thường. Nhận biết tuệ vô thường sanh diệt là điều quan trọng trên con đường giải thoát. Chưa thấy cái đó là tu chơi, cạo đầu chơi, phải thấy được sự vô thường của các pháp sanh diệt

Bao nhiêu các vị ngồi đây đang chờ đến 4 giờ chiều nay về với gia đình, với người thân, với người yêu...? Rồi làm bữa ăn thịnh soạn, thỏa mãn những bữa nhịn đói ở đây, sớm mai dậy muộn cho bỏ ghét những ngày ở đây dậy từ 3 giờ sáng. Có bao nhiêu người nghĩ như vậy? Rất nhiều, còn chạy theo cảm giác dục lạc! Chạy theo cảm giác dục lạc là thú tánh, đừng hỏi tại sao kiếp sau mình đầu thai làm thú. Tự mình mình chọn, không ai bắt mình làm thú hết, trong đời sống hàng ngày thể hiện điều đó.

Hình ảnh con người được nhìn thấy thông qua con mắt.

Thực ra đó là chùm năng lượng rung, sự rung động được mã hóa, chùm rung có tần số riêng của nó. Con mắt ghi nhận, hình con người 1,8m(dĩ nhiên con người 1,8m không thể nhét vào đầu) được chuyển thành hình người nhỏ xíu chổng ngược trong não. Cái não phải mã hóa lần nữa, phải lộn ngược lại lần nữa con người này mới đứng được. Thói quen như vậy rồi, khi thấy được hình trong não thì lập tức có cảm giác. Cảm giác đó là 5 uẩn đầy, cảm giác đó là về cái hình trong đầu không phải về con người bên ngoài. Ví dụ cũng đều là người 1,8m nhưng cảm giác con trai khác với cảm giác chồng. Cho nên hình ảnh có cảm giác trong đây, chứ không phải chỉ có cái hình mà thôi. Cảm giác có do định kiến, phong tục, tập quán, giáo dục... Hình dáng của người đó trong đầu, đầy đủ 10 chiều chứ không phải 3 chiều nữa: cảm giác qua tính tình, cách ăn mặc, cách hành xử theo phong tục tập quán, giáo dục,... Mình để ngửi uẩn đánh lừa. Tất cả những hình ảnh trong đầu, cảm giác, định kiến, lối phiên dịch đặt tên, rồi cuối cùng tạo ra nội sắc. Cho nên nội sắc về người này khác với những người khác, vì có cảm giác đủ thứ, kể cả chồng và con đều khác. Như đài truyền hình và ti vi, mã hóa rồi chuyển hóa. Đầu chúng ta và đài truyền hình giống nhau. Khi mắt nhìn và có nội sắc rồi thì chúng ta có hai phản ứng:

Thứ nhất là phản ứng theo cảm xúc. Nếu các bạn phản ứng theo cảm xúc, không suy tư, thích là muốn thêm, khó chịu muốn thay đổi thì đó là thọ, tướng, hành, thức vận hành và dẫn đến tái sanh.

Thứ hai khi các bạn nhìn hình mà chỉ thấy toàn là sóng, tất cả hình ảnh bên ngoài đều là sóng được mã hóa, mắt nhìn thấy, đưa lên não là hình sao chép của hình bên ngoài cộng thêm

cảm giác sẵn có trong đầu, rồi thêm định kiến, đời sống, phong tục tập quán... đủ các thức phối hợp lại, mới phiên dịch ra hình bên trong đầu. Hiểu rõ thì thay đổi tư duy. Ví dụ có người vào chùa ăn mặc không đàng hoàng, các bạn cảm thấy bất mãn, vì định kiến. Người ta hiền muốn tu đàng hoàng, chỉ có hơi sexy tí thôi, nhưng mà bị phiên dịch theo phong tục tập quán, cho nên nói xấu hay tốt, rồi tạo nên nội sắc, hình dáng ở bên trong, phản ứng lại nội sắc.

Nếu phản ứng lại nội sắc có hai cách để phản ứng:

Một là nếu các bạn phản ứng theo cảm xúc thì lập tức thọ, tướng, hành, thức xảy ra liền, nhanh như chớp đưa ra sự hiện hữu, nhân ngã, tái sinh ngay. Nếu các bạn chạy theo cảm xúc thì dẫn tới ngũ uẩn đánh lừa, hiện hữu. Yêu quý sự hiện hữu là ngã, tham ái liền, lập tức tái sinh, chạy không khỏi, nhanh như chớp, đỡ không nổi.

Hai huân tu là gì? Vẫn đáp ứng lại, có suy tư nhưng có trạch giác chi, nhận biết rất rõ ràng. Thay đổi tư duy của mình. Từ xưa tới giờ mình nghĩ vậy sai hết rồi, giờ phải thay đổi lại. Thay đổi phải qua thiền định và chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Khi các bạn trải nghiệm thực sự thì các bạn thấy tiến trình của các năng lượng thành lập mà không có nghiệp, giống như lúc nãy Sư nói từ cái nhìn cho tới nhận diện biết cái hoa, đó là một tiến trình thành lập chứ không phải cái hoa. Đó là tiến trình thành lập, không có nhân, không có ngã trong này thì chấm dứt sanh tử.

Khi các bạn đã thấy được đó là tiến trình của năng lượng thì không có ý muốn sở hữu và thủ đắc nữa. Khi các bạn nhìn thấy ông xã đẹp như vậy, nhưng mà quán cho kỹ thì chỉ thấy khi ông chết sinh lên, đòi đực, thiêu còn nắm tro, hoặc chôn dưới đất,

như vậy mới cách ly được, cách ly trong tâm. Nếu các bạn cách ly trong tâm thì đó mới là xuất gia. Xuất gia là ra khỏi nhà phiền não, ra khỏi dính mắc chứ không phải rời nhà vào chùa. Nếu các bạn cạo đầu, đắp y mà các bạn nghĩ tôi đang đắp y tu là các bạn đã rời bầy chuột thứ nhất vào bầy chuột thứ nhì, không hơn không kém, tiếp tục tái sanh và kiếp sau tu làm hòa thượng hay làm gì đó thì làm, nhưng mà không cách ly được, không giải quyết sanh tử. Biết rằng đây chỉ là tiến trình của năng lượng thôi nên không tạo nghiệp thì thân này cũng bỏ. Khi các bạn đã thực hiện được cách ly ngay trong nội tâm thì các bạn mới thực sự xuất gia. Khi các bạn đã cách ly rồi thì thoát ly sanh tử, nhưng mà làm thế nào để cách ly đây? Hai điều quan trọng hằng ngày mà các bạn làm là ăn và ngủ, dính mắc tới ăn ngủ thì không bỏ được đâu. Tất cả những cảm giác dục lạc đều xảy ra nơi ăn, nơi ngủ. Nếu các bạn ăn ngủ trong chánh niệm thì các bạn kiểm soát được 50% đoạn đường đi. Vì không quan tâm cái ăn, cái ngủ thì không quan tâm thân nên tâm thanh tịnh. Xuất gia là ra khỏi nhà phiền não, còn phiền não là chưa xuất gia: ăn không ngon là phiền não, ngủ không được là phiền não, ngồi nóng là phiền não... Nếu tất cả những gì làm cho chúng ta khó chịu, dễ chịu đấm đuối trong đó thì phiền não, mà phiền não lậu hoặc thì chưa xuất gia, mới chỉ cạo đầu cho vui vậy thôi. Các cảm giác khó chịu, dễ chịu đều phải tách rời ra, hủy diệt nó, tại vì còn có nó là còn có thân kiến. Các bạn nếu không quản lý được cảm xúc dục lạc thì còn tham ái, mà có tham ái thì thủ hữu, mà có thủ hữu thì sầu, bi, khổ ưu não.

Điểm quan trọng ở đây là khi mắt, tai, mũi... va chạm cảnh trần, không phải đóng mắt, tai, mũi... lại, mà là nhận biết và

buông, buông từ từ, nghe mà như không nghe, thấy mà như không thấy. Ngay cả khi đang ăn thì Sư cũng quán chiếu sau khi ăn thì đi toilet cho nên không phân biệt nữa, ngon cũng vậy mà dở cũng vậy. Vậy thì tại sao mình phải chiên, xào, nấu mất thời gian? Nếu các bạn ăn thấy ngon quán liền: lát nữa đi toilet cũng thôi nên không có cảm giác ngon nữa.

Thiền cả đêm để cách ly cảm giác dục lạc ở cái ngủ. Hằng ngày ngủ sướng quá, giờ không ngủ thì nó như thế nào, phải thấy mới cách ly được. Không ngủ thấy cảm giác khó chịu, mà bao lâu nay ta làm nô lệ cho nó rồi, nay thấy ta không buồn, ta nhất quyết giải quyết sanh tử bằng cách chấm dứt tham đắm trong cái ngủ.

Cảm giác dục lạc ăn với ngủ tạo nên nghiệp. Tự mình xây dựng cảnh giới súc sanh thì khi chết tái sanh về cảnh giới súc sanh. Không ai có thẩm quyền biến các bạn thành súc sanh mà do các bạn ham ăn, ham ngủ. Súc sanh tánh thì khi chết theo cái trớn đó về cảnh giới súc sanh. Tất cả đều do các bạn quyết định.

Chúc các bạn tinh tấn tu học.

MỤC LỤC

1. Lời nói đầu.....	1
2. Tám con đường giải thoát.....	4
3. Phát triển lối sống hài hòa.	14
(Chánh nghiệp)	
4. Lời nói hài hòa (Trí ngữ).....	33
5. Lối sống hài hòa (Chánh mạng).	43
6. Cái nhìn hài hòa và tư duy hài hòa.	55
(Chánh kiến, Chánh tư duy)	
7. Chú tâm hài hòa (Chánh niệm).....	67
8. Tâm xả hài hòa (Tâm quân bình).....	79
9. Bát chánh đạo – Ngũ uẩn.	91

BÁT THÁNH ĐẠO



TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

Website: www.tuetam.info

Facebook: Tuệ Tâm Thiên Thư Quán

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

Điện thoại: 0963715342