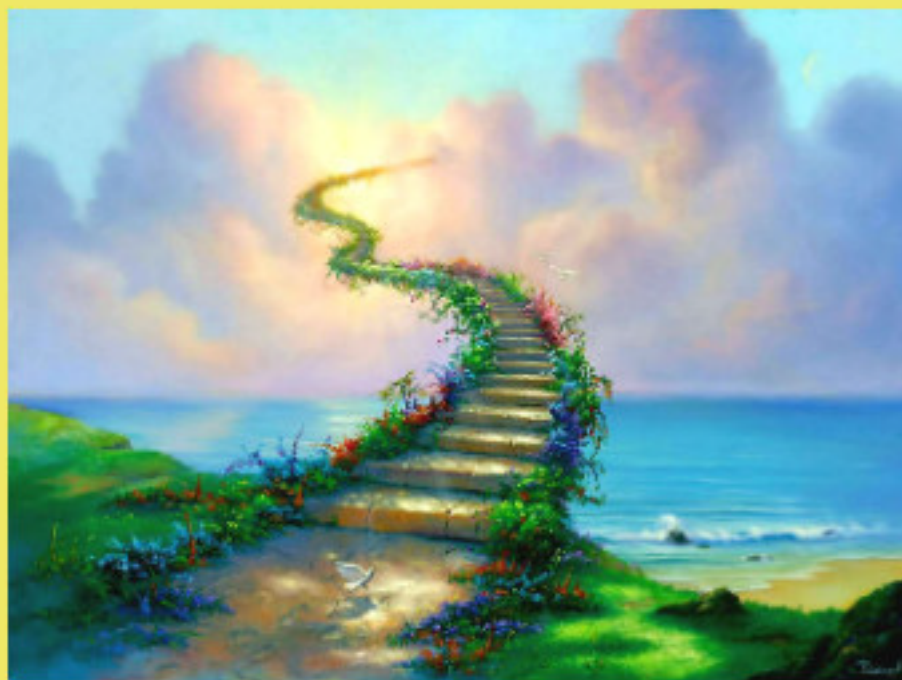


*Lối về*  
**NIỀT BÀN**



# Lối về Niết Bàn

## TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

### MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	3
Bài 1: MỘT KIẾP TRẦM LUÂN VẠN KIẾP KHỔ	6
Bài 2: TÁM NGỌN GIÓ ĐỜI XOAY VÒNG SANH TỬ	48
Bài 3: TAM ĐỘC – XÚC THỌ ÁI	97
Bài 4: THẾ NÀO LÀ NHÂN QUẢ	129
Bài 5: CHIẾN TRANH GIỮA TIM VÀ NÃO	143
Bài 6: THAY ĐỔI TÂM THỨC	180
Bài 7: BỐN PHÁP MIÊN MẬT	212

Bài 8: NHƯ LÝ TÁC Ý	247
Bài 9: LỐI VỀ NIẾT BÀN – THẬP THÁNH ĐẠO	302
Bài 10: PHẬT Ở NƠI ĐÂU?	351

## LỜI NÓI ĐẦU

Để chữa bệnh thân và tâm của chúng sinh, theo lời Phật dạy, phải quán sát căn cơ mà nói pháp, tùy theo bệnh mà cho thuốc. Hành trình đi đến đạo quả, có nhiều đường dẫn, tùy theo năng lực, phước duyên của mỗi người. Tuy là vậy, nhưng nếu hành giả thiếu quan sát ngay từ đầu thì rất dễ bị nhầm lẫn, mất nhiều thời gian để rồi đi đến ngày càng xa hoặc có khi đang ở chặng dừng nào đó mà cứ tưởng đã là đích cuối thì uổng phí đời tu.

Lối về Niết Bàn cần phải xác định chắc rõ, không mơ hồ. Không thấy được nguyên nhân của luân hồi từ tam độc Xúc Thọ Ái, không thấy được cuộc chiến giữa tim và não của chính mình từng giây phút, thì những pháp ngữ ngậm khiến ta không quản lý xúc cảm, để rồi bị dập vùi, khổ đau bởi tám ngọn gió đời.

Những lời Phật dạy rất gần gũi với đời thường, rõ như bàn tay mở, được Sư Minh Tâm thuyết giảng sẽ là món quà Pháp bảo tuyệt vời gửi đến cho người có

như lý tác ý tâm cầu bến bờ giải thoát. Liễu tri được nhân quả, thực hành một cách hài hòa thập thánh đạo, chuyển hóa tâm thức bằng bốn pháp miên mật, chắc chắn ta sẽ thấy Phật ở nơi đâu trong kiếp sống hiện tại.

Các thiền sinh đã ghi chép lại loạt tập bài giảng này với tâm thành, nguyện cho chánh pháp được trường tồn, chúng sanh được an lạc. Mọi sự khiếm khuyết do đánh máy, in bài xin được sự chỉ dạy của người đọc để bản in lần kế tiếp được hoàn chỉnh hơn.

Nội dung bao gồm các bài:

1. Một Kiếp Trăm Luân Vạn Kiếp Khổ
2. Tám Ngọn Gió Đời Xoay Chuyển Vũ Trụ
3. Tam Độc – Xúc Thọ Ái
4. Duyên Oĩ Là Duyên, Trùng Trùng Duyên Khởi
5. Cuộc Tranh Đấu Giữa Tim và Não – Lý Trí và Cảm Xúc
6. Tu Tập Cách Nào Để Chấm Dứt Khổ Đau
7. Như Lý Tác Ý Trưởng Dưỡng Hạnh Phúc
8. Tìm Phật ở Nơi Đâu?

9. Thực Hành Bát Thánh Đạo ở Cửa Niết Bàn
10. Bốn Pháp Miên Mật Để Sống Hạnh Phúc Chết Về Niết Bàn

Các bài giảng trên có lưu trên youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC1vWGM1>

[LaGnObaTZBrhrWMw](https://www.youtube.com/channel/UC1vWGM1LaGnObaTZBrhrWMw)

- Nhóm Hoằng Pháp Tuệ Tâm thực hiện

***Nguyện cho sự cúng dường Chánh Pháp  
sẽ giúp mọi chúng sanh hết khổ đau.***

***Nam mô Phật, Nam mô Pháp, Nam mô Tăng.***

**Bài 1****MỘT KIẾP TRĂM LUÂN VẠN KIẾP  
KHỔ**

*“One life of Dukkha  
Million lives of suffering.”*

Xin giới thiệu bài học đầu tiên cho những người mới bắt đầu tu. Đề tài “Một kiếp trăm luân.”

**TRĂM LUÂN Ơ?**

*Trăm luân từ thuở lọt lòng,  
Khi sanh đã chết trong vòng tử sinh,  
Chát đầy tham ái, vô minh,  
Sanh thêm thủ hữu trôi mình cơn mơ,  
Còn sinh còn diệt còn chờ,  
Còn mong còn đợi ngu ngơ luân hồi,  
Cái thân là khúc củi rơi,  
Trên dòng tâm thức làm nơi luân trăm.*



Mấy câu thơ kệ trên đề cập đến luân hồi, vậy thì cái gì luân hồi, và luân hồi như thế nào?

Thường chúng ta hay nghe nói đến Khổ, mà “Khổ” cái gì đây trong khi hằng ngày ai cũng thấy thích thú khi miệng nếm món ăn này thức uống kia, tai nghe lời ca tiếng hát, mắt nhìn cảnh đẹp người xinh...thường thức biết bao nhiêu sự hấp dẫn của âm thanh, ánh sáng, mùi vị như vậy thì khổ là khổ ở chỗ nào?





### **Rồi Có Khi Nào Chúng Ta Tự Hỏi Ta Là Ai?**

Chúng ta có phải là ông A, bà B hay không? Thật sự ra ông A, bà B là một cái tên gọi, là định ước, quy ước xã hội, được đặt ra cho dễ nhớ (trong thời điểm này) mà thôi. Trên thực tế chúng ta đã biết bao lần sanh ra, có khi kiếp này là ông A nhưng kiếp trước là cô B, và có thể kiếp này là cô B nhưng kiếp trước là con chó cái, nó đã xoay chuyển như vậy biết bao nhiêu kiếp rồi, cho nên cái gọi là Ông A, Bà B là khái niệm của trần gian ngay trong kiếp này để chúng ta nhận diện chúng ta là ai thôi, nó không có thực thể.

Ngay cả khi nói ông A, bà B thì cũng không nói hết được các cá tính của con người đó, và cũng không nói hết được cá tính của mỗi chúng ta lúc khi sáng giật,

lúc buồn chiều hôm, sáng thương, chiều ghét đủ thứ...  
lộn xộn hết, chứ không phải ông A là như thế, có cái  
đầu biết tư duy như thế, như thế... Ta là sinh vật có hai  
chân, đang chờ chết!

Ngay khi vừa sanh khỏi lòng mẹ, mỗi người trong  
chúng ta đã có sẵn bản án tử rồi (vì có sanh ắt có tử),  
chẳng qua không biết chết lúc nào, vấn đề là chúng ta  
có nhận thức sự thật này hay không mà thôi.

### **Thế thì chúng ta là cái gì đây?**

Khi nói ta là ai đây – ta là thùng phân di động với  
2 ý nghĩa: nghĩa đen tức là cái thân của mình, nó di  
động biết đi, bên ngoài được che đậy bởi quần là áo lụa  
chứ thực chất là một bị thịt bọc da bên trong chứa đựng  
ghèn mắt, cứt mũi dơ dáy, chứa đầy máu mủ, đờm dãi,  
phân, nước tiểu... đầy mùi hôi thúi; và nghĩa bóng là  
thùng phân thứ hai, là cái nằm trong tâm, nó cũng xấu  
xa, như bản với cái tâm ích kỷ nhỏ mọn, tham lam, sân  
hận đủ dạng, chứ chẳng có tốt lành gì.

Tiếp đến, hiểu được cái tôi là tập hợp của tứ đại chuyển hóa trong ngũ uẩn, chúng di động và tương tác với nhau. Tùy theo trình độ của người tu tập, nếu mà tu một thời gian thì sẽ nhìn thấy thực thể của cái ta gọi là ông A, bà B ấy chẳng qua là dụng cụ để thu lượm tất cả những thương ghét, giận hờn mà thôi. Nó tác động lên con người tạo nên vóc dáng, vẻ mặt, cử chỉ, hành vi... của con người, giống như người ưa nổi sân hầu như mặt mày luôn cau có.

Và người tu tập lâu năm hơn nữa sẽ thấy chẳng qua đó là một tiến trình thanh lọc hay ô nhiễm của tâm; tất cả những thương ghét, buồn vui, sự rung động, năng lượng ấy đưa vào gandhabba, dẫn tới sinh tử luân hồi.



Thế thì ta là ai đây? Nhìn cho kỹ đi các bạn, chúng ta chỉ là những dạng năng lượng làm cho cái thân này di động thôi. Các bạn nhìn thấy trên trái đất này nhà cửa, cây cối, chó mèo, máy bay, núi non, sông nước... chúng ta thấy nó khác nhưng mà thật sự khoa học chứng minh chúng chỉ được cấu thành từ 108 nguyên tử mà thôi, kết lại với nhau tạo nên cấu trúc khác nhau và trong thân chúng ta cũng vậy, nhìn thấy thân nam, thân nữ, rồi mập ốm, nhưng thật ra chỉ có 108 nguyên tử mà thôi và mỗi nguyên tử đều có điện âm, điện dương và điện trung hòa.

Chúng ta là năng lượng chứ chẳng là gì hết, chúng ta không phải là ông A, bà B, chúng ta chỉ là năng lượng mà thôi. Cho nên là năng lượng thì phải chịu sự ảnh hưởng của năng lượng chung quanh, những năng lượng ấy đều ảnh hưởng đến chúng ta, tác động làn sóng của năng lượng. Năng lượng trong trái đất này ảnh hưởng đến cái thân của chúng ta, năng lượng từ những nơi khác cũng ảnh hưởng đến chúng ta.

Ví dụ mặt trăng có lúc gần, lúc xa trái đất mà lúc nào gần thì có sức hút mạnh làm cho mực nước trên trái đất dâng lên, nước dâng lên không phải tự nhiên dâng, không phải do thủy triều, khi mặt trăng ở gần trái đất nó hút cho nên nước dâng lên người ta gọi là thủy triều lớn, mặt trăng đi xa thì thủy triều cạn.

Nên nhớ một điều chúng ta 80% chất liệu trong cơ thể đều là nước có nghĩa là chịu sự chi phối của mặt trăng, khi mặt trăng gần (cơ thể sinh học) chúng ta có phản ứng khác, khi mặt trăng ở xa chúng ta có phản ứng khác và vì như vậy cho nên chúng ta phải hiểu điều đó để xử lý, giải quyết thích hợp khi có những sinh khởi trong sinh hoạt đời sống hàng ngày, nếu không hiểu thì cũng chỉ là vô minh.

Thật sự cái năng lượng gọi là ta ấy, nó vô duyên lắm, nó vô duyên ở chỗ tích trữ, hành xử rồi tạo tác, tương tác qua hệ thống gọi là thương ghét, buồn vui, giận hờn đủ thứ. Nếu các bạn nghĩ rằng chỉ có người nữ giận hờn nhỏ nhen thì quý vị bỏ ý tưởng đó đi, người nam cũng vậy thôi. Sự đã chứng kiến một số vị tu lâu

năm rồi, có khi tu 30-40 năm mà cũng có lúc giận dữ, nhiều khi họ không biết vì sao họ giận, họ giận một cách vô thức, hành xử một cách vô thức, năng lượng thương ghét một cách vô thức. Thế thì những cái gì chúng ta đang làm ở đây, các hoạt động ăn, uống, ngủ, nghỉ đều tạo nên năng lượng và năng lượng ấy sẽ quyết định trong tương lai chúng ta tái sinh đi về đâu.

Là cái gì và tái sinh về đâu đều do hành động của chúng ta ngay bây giờ. Chúng ta có thể thay đổi điểm đến, các bạn có quyền và có khả năng chọn cho các bạn nơi đến, Đức Phật đã dạy như vậy, mà quan trọng là các bạn có muốn không?

Có muốn đi tới cảnh giới đó không, có chịu luân tu tức là tạo nên một cái năng lượng mới chuyển hóa để đi tới cảnh giới đó hay không? Nó nằm trong sự kiểm soát của các bạn và các bạn làm được.

Đức Phật đã dạy các bạn có thể làm được và vấn đề này tùy thuộc vào các bạn có muốn làm hay không, có khao khát muốn làm hay không thôi. Đức Phật đã khẳng định như vậy, Ngài không bao giờ nói sai, Phật

nói các chúng sanh đều có thể làm được, đều có thể thành Phật được, chỉ có điều các bạn có khao khát, có tâm nguyện muốn thành Phật hay không, hiểu vậy để chuyển hóa mình.

Đức Phật đã dạy 3 điều mà chúng ta phải nhớ:

1. Ai cũng phải chết
2. Chết bất cứ lúc nào, không thể nào biết trước được
3. Khi chết chúng ta mang theo cái khát ái, cái thủ đắc về ước muốn để trở thành cái gì đó, tâm tư của chúng ta, giận hờn thương ghét mà thôi, ngoài ra chúng ta không mang theo được cái gì hết.

Ngay cả cái thân này sau khi chết một là chôn, hai là thiêu chử nó cũng không còn nữa. Không có khó gì để nghĩ đến điều đó. Nhưng cái điều quan trọng là làm sao các bạn nhớ được trong từng giây trong đời sống hằng ngày; chúng ta thường quên chúng ta là ai,

cách hành xử trong đời sống đã tạo nên nhiều nghiệp bất thiện để rồi đi tái sanh. Cái nghiệp ấy chính là khát ái, tham muốn một sự hiện hữu.

Sau khi chúng ta đã biết được chúng ta là ai, đại khái là như vậy chứ chưa rõ đâu thì câu hỏi kế tiếp là chúng ta đang làm gì đây?

Thứ nhất là chúng ta ăn, ngủ, sinh hoạt sinh lý, đủ các thứ tạp nham. Thực vậy, khi ý thức giảm thấp thì con người hành xử chẳng khác nào như súc sanh tức là giận hờn, thương ghét, ăn uống, ngủ nghỉ giống như súc sanh không khác gì cả. Khi nào ý thức cao thì đó là con người, mà không có ý thức thì đó là con vật.





Trong cuộc sống hàng ngày, mỗi một phút giây chúng ta đều có cái lo tính về tương lai, chẳng hạn chút nữa đây ta ăn uống như thế nào, đi đâu, hoặc buồn rầu nhớ về quá khứ, như hôm qua tôi không ngủ được, đại khái như sáng nay tôi ăn không ngon... Đáng lẽ chuyện tôi phải làm mà tôi đã không làm là những gì đang có, đang xảy ra ở trong tâm, mà cái bên ngoài mới là hài lòng, chúng ta không hài lòng với nhà cửa, áo quần... không bao giờ hài lòng với hiện pháp.

Ở đây, Sư nói rất rõ Đức Phật quan tâm đến hiện pháp. Ngài không quan tâm đến hiện tại, tức là không nói tới thời gian, quá khứ, hiện tại, tương lai, tại vì ba cái đó cứ trôi không dừng lại.

Ngài chỉ nói hiện pháp tức là cái gì nó sanh ra. Khi chúng ta quan sát trong tâm ví dụ chúng ta thấy có tâm sân, giận dữ, buồn phiền thì chúng ta biết rằng tâm chúng ta đang sân, tâm sân đang sanh và Đức Phật có dạy: nếu như vì bất cứ cái gì sanh ra chúng ta thấy nó đều sanh, đều diệt thì chúng ta sẽ an vui, vì an vui như vậy chúng ta thọ lạc. Hiện pháp lạc trú, tức là an trú trong cái pháp đang sanh ra chứ không phải trong hiện tại bây giờ đâu. Tham, sân, si cũng đều vui hết tại vì nó sẽ mất đi, tất cả các cái đều thay đổi không có cái gì tồn tại. Cho nên nếu chúng ta hiểu biết các điều không tồn tại tức là vô thường thì chúng ta an vui, tại vì không có gì tồn tại.

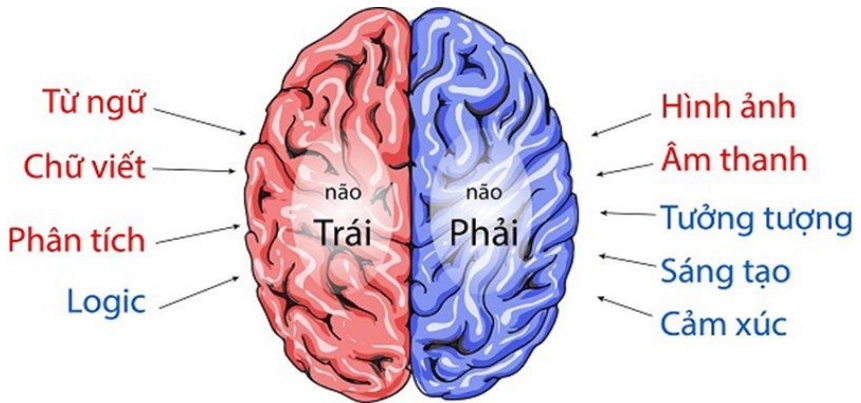
Khi chúng ta vui chúng ta không bao giờ vui hoài, kính thưa chư vị nếu giờ nào cũng vui chắc chúng ta sẽ điên. Nếu chúng ta giờ nào cũng buồn hết thì chắc

chấn chúng ta sẽ xuống địa ngục thôi. Cho nên cảnh giới sinh diệt do tâm, chúng ta thay đổi cái tâm của chúng ta hoài, có lúc vui, có lúc buồn thay đổi hoài và đây là điều Đức Phật dạy, là tính chất vô thường của các pháp. Vô thường của các pháp là như vậy.

Cho nên cái tâm của chúng ta không ưa chúng ta, cái tâm luôn luôn phản đối ví như điều này không được, điều kia không được mà nó luôn luôn thay đổi; có lúc cái Tâm chấp nhận ta, có lúc không chấp nhận ta, nó luôn luôn thay đổi. Tâm chúng ta là tâm vô thường.

Tâm phản đối chúng ta: ví dụ như ta đang huân tu, biết rằng nên ăn ít ít thôi, nhưng cái tâm lại bảo không nên, phải ăn nhiều vào vì hôm nay có món ngon lắm, ăn thêm nữa đi, *tâm luôn thay đổi biến động*, nó phản ứng hoài, ngập ngừng không muốn ăn nữa nhưng rồi tâm lại thúc giục cứ ăn nữa đi, ông Sư không thấy đâu, ông nhắm mắt ông không thấy gì hết, cứ việc ăn. Cái tâm như vậy đấy.

Cuộc chiến tranh ở trong nội tâm của chúng ta giữa tim và não luôn luôn đều có, cuộc chiến tranh ấy thực ra là cuộc chiến tranh giữa não bên phải và não bên trái. Cái phần não ở bên phải lúc nào cũng chịu ảnh hưởng tới đời thường, các âm thanh, ánh sáng, nó rung động, nó yêu thích nhưng cái não bên trái thường thường nó rất là tính toán, rất logic, rất là lý luận, suy tư trước khi nói, trước khi hành xử, trong khi não bên phải cứ vui đùa, nơi nào vui thì tới.



Cho nên cuộc chiến đây là cuộc chiến của cái não chúng ta, giữa cái não bên trái và não bên phải. Bên nào thắng thì chúng ta sẽ biết được giá trị con người ấy thôi và nên nhớ một điều là bản chất thương, ghét,

buồn, vui, hài lòng, không hài lòng đều đến đều đi, nó sanh và nó diệt, nó không bao giờ ở lại, phải nhớ như vậy; không có gì tồn tại, nó đều sanh diệt và nếu chúng ta chấp thủ vào đây chúng ta sẽ dính mắc, chúng ta sẽ buồn khổ, tại vì không có gì tồn tại, thân ta không tồn tại, vui buồn không tồn tại và trái đất này cứ tiếp tục xoay. Hơn 3.5 tỷ năm rồi trái đất vẫn cứ xoay hoài, biết bao nhiêu người chết, biết bao nhiêu người còn và chúng ta cũng thế thôi, bắt chấp vì lý do gì đi nữa thì chúng ta cũng sẽ chết, rõ ràng như vậy, chúng ta biết chắc như vậy.

Các bạn có tin rằng các bạn sống hoài không chết không? Chính vì thế cho nên chúng ta đừng buồn rầu vì bất cứ lý do gì. Tại vì cái chết là quan trọng, mà nó đến lúc nào là nó đến thì cái khác đâu còn quan trọng phải không thưa chư vị?

Chúng ta không kiểm soát được cái chết và chúng ta cũng không kiểm soát được cái nơi chúng ta chết, nó sẽ đi đâu chúng ta không kiểm soát được. Vậy thì tại

sao hằng ngày chúng ta phải buồn rầu làm chi, mà phải sống hạnh phúc, sống an vui.

Chúng ta nên nhớ một điều lời Phật dạy là năng lượng Gandhabba đi tái sinh được chuyển hóa từ cấp thấp đến cấp cao hoặc từ cấp cao xuống cấp thấp, có 2 chiều chứ không phải một chiều.

Trong lúc ăn uống mà chúng ta có chánh niệm, chúng ta có quan sát, chúng ta nhận rõ cái ăn đó là cái gì thì lúc bấy giờ Đức Phật nói rằng chúng ta đang tu, chúng ta sắp trở thành người tu. Nếu chúng ta ngồi thiền xong mà lúc ngồi vào bàn để ăn mà ăn quên trời quên đất luôn thì cái tâm của chúng ta là cái tâm hoang vu, cái tâm hoang vu ấy nó biến con người chúng ta từ chỗ đang tu học trở thành con người không tu học nữa.

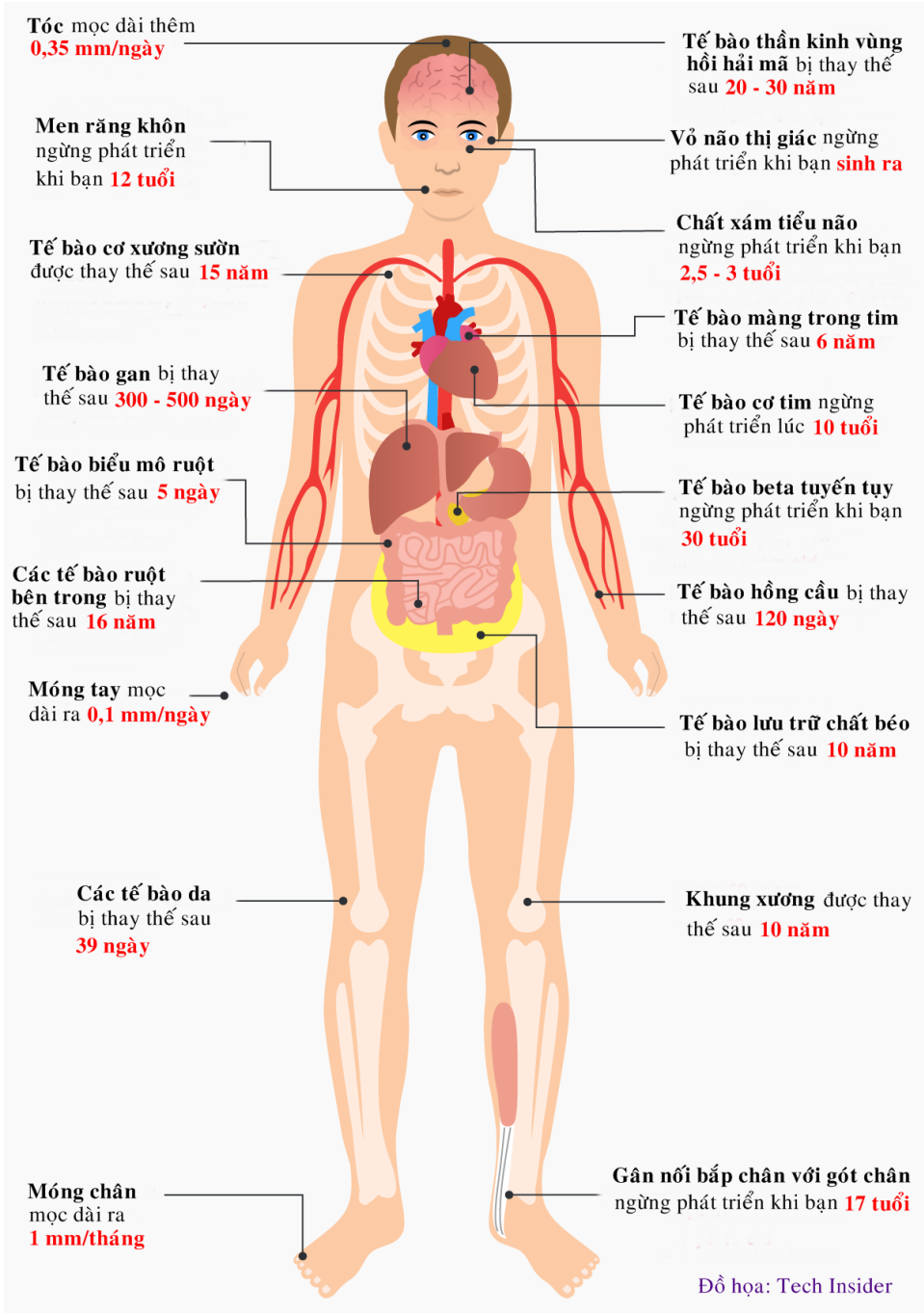
Là phàm phu cho nên năng lượng đều có hai chiều, một chiều đi lên và một chiều đi xuống. Cái tâm thức của chúng ta cũng thế, khi huân tu, chúng ta thấy (có sự hiểu biết đúng đắn) sáng ra, hiền lành hơn và khi quên tu thì chúng ta không còn sáng nữa, chúng ta không còn hiền lành nữa, nhiều lúc chúng ta nổi sân

mà chúng ta không biết. Và rất nhiều lần trong cuộc đời của mình, khi có quan sát, chúng ta sẽ thấy rất nhiều lần chúng ta đã thay đổi từ cao xuống thấp; đang tu đang ngồi thiền đang tịnh tâm nhưng khi bước vào phòng ăn thấy món ăn lạ, không hợp khẩu vị, thiếu xì dầu, thích ăn ớt mà không có ớt, thì cảm thấy khó chịu... những thứ này đều tạo chướng ngại trên đường tu tập và chính những cái đấy tạo nên năng lượng đi tái sanh.

Năng lượng Gandhabba thay đổi từ dạng thô sang dạng sạch, sang thuần tịnh khiết và có thể xoay chuyển, có thể thay đổi theo chiều xuôi, chiều ngược lại. Vậy chúng ta thực sự đang làm gì đây, chúng ta chỉ có ăn, ngủ và hoạt động sinh lý. *Ở đây không đề cập gì đến hoạt động sinh lý giữa người nam và người nữ theo quan niệm cổ điển* mà là những hoạt động như tắm rửa, đi đứng, thở, vui chơi là những sinh hoạt sinh lý, đọc sách là sinh hoạt sinh lý. Về tâm lý chúng ta đọc sách để giải tỏa những buồn bực trong tâm, thích nghe âm nhạc để xả bớt những căng thẳng hoặc ngắm nhìn

bông hoa xả bớt các căng thẳng... cũng là những thứ được khoa học quy định. *Hoạt động tâm sinh lý* là như vậy.





Chúng ta ăn, ngủ, và sinh hoạt sinh lý đơn thuần theo bản năng thì chúng ta sống như một con vật nên khi ý thức trong cuộc sống thấp thì lập tức chúng ta biến chúng ta thành súc sanh.

Đức Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú nếu ý thức giảm thì con người trở thành con vật. Và trong mỗi một giây chúng ta đều lo tính cho tương lai, buồn rầu trong quá khứ và không hài lòng với các hiện pháp đang sanh ra. Cái tâm luôn luôn phản đối chúng ta và nó không ổn định; tâm luôn luôn biến động cho nên cảnh giới sinh diệt là do cái tâm của chúng ta, cái tâm biến động nên cảnh giới cũng sinh diệt biến động. Nên nhớ rằng tất cả hiện tượng xảy ra trong tâm chúng ta đều sanh đều diệt nó không tồn tại, không bao giờ tồn tại, đến rồi đi, sanh rồi diệt mà nếu chúng ta dính mắc vào nó thì khi vui quá mà nó đi thì chúng ta buồn, chúng ta khổ sở.

Giống như các bạn có bạn trai bạn gái mà nếu không may bạn trai hay bạn gái đó chết đi thì bạn buồn rầu thương tiếc nhưng thật sự các bạn có mất gì đâu,

bạn vẫn còn 65kg vẫn ăn, vẫn ngủ. Đôi khi cha chết, mẹ chết, bạn trai hay bạn gái chết, buồn quá ta tạo nên khoảng trống về mặt vật lý, về mặt tâm lý; không biết làm gì để lấp khoảng trống đó, chúng ta buồn quá nên ăn nhiều một chút để lấp khoảng trống đó đi, không phải ăn thỏa thích mà không biết làm gì hơn nên ăn, mặc dù chưa chắc thức ăn đã ngon.



Thế thì điều này nói cho chúng ta biết rằng năng lượng gandhabba là năng lượng dẫn chúng ta đi tái sanh, sự hình thành năng lượng này do chúng ta hành xử trong cuộc sống như thế nào; nó có hai chiều hoạt động, một là từ thấp lên cao, hai là từ cao xuống thấp, từ sự thanh tịnh trở thành ô uế hoặc từ sự ô uế trở nên

thanh tịnh, nó hoạt động hai chiều, chứ không phải một chiều đâu.

Nếu chúng ta vì say mê một đề mục nào đó, khởi tâm thỏa thích đam mê trong cái ăn, cái ngủ và cái sinh hoạt lập tức chúng ta, tâm ý chúng ta trở thành cấp thấp, cái sự nhận thức thấp tức là năng lượng Gandhabba thấp. Gandhabba có 4 tầng năng lượng và chúng ta tự làm cho chúng ta thấp.

Thế thì cái năng lượng Gandhabba thấp có hình dáng ra sao? Thực ra nó đơn giản lắm, ăn, ngủ và sinh hoạt sinh lý như tắm rửa, ngắm hoa, uống trà... tất cả những hành động ấy. Khi uống một ly trà, quý vị nhâm nhi và tự nghĩ rằng ta đây là người cao thượng, nhưng Đức Phật dạy rằng ngay lúc ấy nếu ta không có ý thức nhận biết ngậm trà ngọt (*khiến ta sáng khoái*) hay trà đắng (*cảm giác khó chịu*); không biết tâm tham, tâm sân phát sanh từ vị trà thì chính người đang uống trà ấy chẳng phải là bậc nho nhã, người ấy không khác gì hơn con vật uống nước mà thôi, nó cũng giống vậy, chẳng có gì khác hết.

Hình ảnh uống trà nhâm nhi giống như ông đạo sĩ nhưng thực sự trong tâm không có cảnh giác, Đức Phật nói ngay lúc ấy là sinh vật đang uống trà, đó là con vật đang uống nước mà nó gọi là trà chứ không có gì hơn cả, cho nên chúng ta phải cẩn thận điều ấy.

Ý nghĩa về năng lượng thay đổi từ thô sang tế, hoặc chiều ngược lại, hoạt động hai chiều là thế. Câu chuyện từ thời Đức Phật, có một vị tu sĩ khi gia nhập Tăng đoàn đã 80 tuổi, lớn tuổi rồi mới tu. Vì lớn tuổi nên việc học tu chậm chạp, bị Tăng chúng chê nên sinh tâm buồn chán, ý định nhảy sông tự tử, lúc ấy Ngài Sariputta (Xá Lợi Phất) đang ngồi thiền biết được và Ngài lập tức thị hiện nắm áo ông già kéo lại, không để ông rơi xuống nước. Và nhân cơ hội Ngài Xá Lợi Phất dẫn ông ấy đi một vòng cho thăm thú chỗ này, chỗ kia để cho ông ấy thấy có cảnh tiên, cảnh người khô, cảnh người chết và cuối cùng trong chuyến đi ấy, khi đi ngang một xác chết, có một con giòi thật to bằng ngón tay cái bò từ con mắt này sang con mắt kia, nó cứ chui tới chui lui trong mắt mà không đi đâu cả. Vị tu già ấy

hỏi: bạch Tôn giả hà có gì mà con giòi này lạ quá cứ bò từ mắt này sang mắt kia. Ngài Xá Lợi Phất nói rằng: cái xác này khi còn sống là một kỹ nữ đẹp tuyệt vời mà cả hàng ngàn thanh niên đến cung phụng, nhưng khi chết cô ấy trở thành cái xác như vậy. Khi còn sống cô kỹ nữ có cặp mắt rất đẹp, hàng ngày cô soi gương, yêu thích chăm sóc nó hoài, vì thần thức thích cặp mắt cho nên khi chết đi lập tức nó trở thành con giòi to bằng ngón tay cái cứ chui từ con mắt này sang con mắt kia, không rời. Những cái gì mà quý vị đang ưa thích trong kiếp sống hiện tại, cái mắt, cái mũi... khi chết nó sẽ trở thành con giòi hoặc loài sinh vật nào đó tương tự để được ở trong ấy.

Có câu chuyện trong kinh Pháp cú nói về một đệ tử của Đức Phật, chỉ vì mê cái áo cà sa được người chị cúng dường mà chưa kịp mặc, khi chết thần thức lập tức biến thành con rận bò trong cái áo cà sa 7 ngày vì *ông Tăng ấy mê sự mịn màng, mùi thơm của vải áo cà sa.*



Do đó những điều chúng ta làm hàng ngày đều ghi vào trong Gandhabba và cái khát ái, những gì yêu, ghét nhất trong Gandhabba dẫn chúng ta đi tái sanh. Điều đó rất nguy hiểm nên chúng ta phải có ý thức trong tất cả các hành động đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, nhìn, nghe, nghĩ, nếm... Chúng ta luôn luôn phải có ý thức, ý thức thật cao độ về những việc chúng ta làm.

Nếu chúng ta hành xử vô thức chúng ta trở thành súc sanh và đừng trách rằng kiếp sau chúng ta trở thành súc sanh. Sống như súc sanh thì chết sẽ trở về súc sanh.

## **Ta sẽ ra sao sau khi chết?**

Trong Kinh sách của nhiều tôn giáo, cũng như có nhiều người nói về chuyện sau khi chết con người sẽ như thế nào. Người không tin Chúa, người không tin Phật, người làm ác, làm thiện sẽ bị xử lý ra sao? Cũng có vài ba quyển sách tường thuật lại Trở về từ cõi chết, hay chuyện Cô ba cháo gà chết đi sống lại kể chuyện dưới địa phủ chứ từ trước đến nay chưa từng thấy ai đã chết rồi quay trở lại chốn dương trần này, chính người ấy kể cho chúng ta nghe là cõi chết như thế nào, cõi địa ngục như thế nào.

Trong bài Kinh Kalama, Đức Thế Tôn đã dạy: chớ tin những gì từ truyền thuyết từ đời này đến đời kia, chớ tin những gì từ trong đám đông, chớ tin những gì từ trong Kinh Sách, chớ tin những gì từ ông thầy dạy mình, chớ vội tin. Các bạn nên áp dụng những điều mà mình học vào đời sống thực tế. Nếu sự áp dụng ấy từ sự đau khổ vì vô minh mà dẫn tới hạnh phúc do mình thấy sáng tỏ hiểu biết thì đó là chân lý. Nếu như vậy thì đó là bản kinh tốt, cái tốt ấy là dẫn tới sự giải thoát



ra khỏi khổ đau. Nói cách khác khi nào niềm tin ấy giúp chúng ta tự biết rõ: Các pháp này là thiện, các pháp này không đáng chê, các pháp này được người trí ca ngợi, các pháp này nếu được thực hiện, chấp nhận thì dẫn đến hạnh phúc an vui.

- Theo Kinh Kalama thuộc Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya, tập I) -

Đức Phật dạy cái gì xảy ra sau khi chết rất đơn giản và rất khoa học. Ngài dạy: cây lúc sống nghiêng về hướng nào thì chết sẽ đổ về hướng đó. Cũng như thế, trong lúc sống nếu chúng ta ưa thích những cảm giác, những hình ảnh, những âm thanh thì đó là chúng ta đã tạo ra cảnh giới của tâm và khi chúng ta chết thì cái tâm sẽ đi tìm cảnh giới đó, cảnh giới tương ưng. Nói một cách rõ ràng hơn nữa, ví dụ hằng ngày ăn một cách vô thức, lúc sống ham ăn, mà ăn thỏa thích đắm mê trong những cảm giác dục lạc thì khi chết chúng ta sẽ trở thành súc sanh giống như con heo; bất chấp là

quý vị có cúng dường bao nhiêu, in bao nhiêu kinh sách.

Tương tự như vậy, trong lịch sử tôn giáo ở Ấn Độ có hai tôn giáo: một tôn giáo thờ bò, một tôn giáo thờ chó và người thực hiện hai giáo pháp ấy đều hành xử như chó, như bò nhằm xóa đi những cảm giác dục lạc. Vì là chó, là bò nên họ ở truồng, rồi bò bốn chân, ăn uống dơ dáy tức là không có tự mình đi tìm cảm giác dục lạc.

Một hôm có vị Bà La Môn đến gặp Đức Phật thưa hỏi. Ngài từ chối hai lần nhưng tới lần thứ ba, vì tâm từ, Đức Phật trả lời: *“Người tu tập hai pháp môn đó nếu mà chết thì nếu không chứng thì sẽ rớt vào địa ngục vì đó là tà kiến, còn nếu chứng thì sẽ thành chó, thành bò”*. Người Bà La Môn hỏi Phật rằng tu như vậy để không còn cảm giác dục lạc, không ưa thích các cảm giác dục lạc thì tại sao khi chết lại thành chó, thành bò.

Đức Phật giải thích như thế này: bởi vì tâm họ hằng ngày thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi đều nhìn thấy

làm chó, làm bò và nó quen như vậy rồi cho nên cái tâm được dạy dỗ theo hạnh chó, hạnh bò nên khi chết chỉ nhớ tới chó, bò thôi. Cho nên tiếp tục sanh vào cảnh giới của chó và bò mặc dù người tu rất khổ hạnh phải ở truồng, ăn dơ dáy, không đi như người mà bò giống như con chó, như con bò có bốn chân.

Cho nên không cần biết quý vị đã cúng dường cho chùa bao nhiêu, ấn tống bao nhiêu quyển kinh, tụng hằng ngày bao nhiêu tụng Kinh mà các bạn không biết hậu quả của sự huân tập, hành trì ấy chuyển hóa trong tâm thức mình như thế nào thì dầu là các bạn có làm bao điều thiện lành đi nữa thì các bạn cũng có thể trở thành súc sanh vì hàng ngày cái tâm súc sanh nó cứ lập đi lập lại quen rồi. Phàm ăn tục uống thì sẽ đi về với cõi súc sanh để ăn cho đã, thích diêm dúa lòn lợt thì về cõi ong bướm sắc màu.

Vua Lương Võ Đế xây 82 kiếng chùa, vậy mà khi chết đầu thai làm con rắn ngay lập tức vì không hiểu được mấu chốt của vấn đề mắt, tai, mũi, lưỡi phải tu tập như thế nào?

Đi chùa mà chỉ biết lạy tôn tượng, chỉ biết van vái cầu xin phước lộc, nghe ông Sư này, nghe ông Sư kia giảng pháp mà chẳng hiểu, chẳng thực hành theo chánh pháp để tự giải trừ tham sân si, dứt bỏ phiền não trong tâm thì chẳng ích gì.

Cho nên, không cần phải đi chùa, không cần phải nghe ông sư nào hết. Đức Phật dạy hãy đứng trên đôi chân của mình và hãy quan sát tất cả những gì xảy ra trong nội tâm của mình.

Và trong tâm chúng ta luôn luôn xảy ra ba hiện tượng mà chúng ta đều phải thấy, đó là tham, sân, si. Nó luôn luôn sanh diệt, nếu chúng ta không thấy được cái này thì coi như chúng ta sống trong cảnh giới mà chúng ta không biết, cảnh giới đó có thể là cảnh giới của súc sanh, chỉ biết ăn và ngủ và hoạt động tính dục.

Có nhiều người nói cận tử nghiệp là cái nghiệp nó phát sinh ra ngay lúc chết nhưng mà Đức Phật dạy chẳng có cái gì là cận tử nghiệp hết, thực ra nó là những cái đã tạo ra nghiệp qua thói quen hằng ngày ăn, ngủ, mắt, tai, mũi, lưỡi. Tham ăn, tham ngủ, tham muốn

sex, những cái đó chất chứa mạnh đủ sức để khi chúng ta chết thì cái nào mạnh nhất sẽ chiếm hữu và thúc đẩy tái sinh vào cảnh giới tương ứng.

Cho nên Đức Phật dạy những vị nào muốn hộ niệm thì chỉ nên hộ niệm cho người sắp chết, chứ người chết rồi thì chỉ còn cái xác không ăn thua gì đâu. Lúc sắp chết cái tâm nó còn tỉnh táo, cho nên nếu muốn hộ niệm cho người nào thì phải đến khơi dậy cho họ để họ có niềm tin nơi Phật, Phật là giải thoát và phải nhắc cho họ về những việc thiện mà họ đã làm trong cuộc đời, đừng nhắc tới những việc bất thiện, chỉ nhắc tới thiện nghiệp mà thôi. Nếu chúng ta làm được hai việc này và người đó có niềm tin nơi Phật, đồng thời nhớ lại những thiện nghiệp họ đã làm trong quá khứ, họ khởi tâm hoan hỷ thì Đức Phật dạy rằng người ấy có thể sanh thiên tức là không còn sanh vào cõi người, không còn đau khổ nữa, đó là pháp hộ niệm thiết thực nhất.

Luôn luôn nhớ, những việc thiện chúng ta đã làm trong cuộc đời rất là quan trọng, cái nhớ đấy rất quan trọng và Đức Phật gọi ấy là niệm.

Niệm đây không phải nhớ cành cây ngọn cỏ, nhớ ngôi nhà, chồng vợ con cái mà nhớ tới cái tâm chúng ta, luôn luôn nhớ vào bên trong những cái gì hoan hỷ về thiện sự mình đã làm, những gì xảy ra trong lúc hành thiền, những thiện pháp đã xảy ra, nhớ là nhớ như vậy.

### **Cái gì có thể chuyển hóa?**

**Thế thì chúng ta đang chuyển hóa thân hay tâm?**

Cái thân sau khi chết thì 5 uẩn sẽ tan: sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều tan hết vì là sản phẩm của não. Nói cách khác, khi bộ não chết theo thân thì 5 uẩn cũng mất: sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều mất hết và chỉ còn một dạng năng lượng còn tồn tại đó là gandhabba.

Thật sự ra gandhabba được dịch là hương âm hay thân trung âm, nhưng cái đó không phải là ý của Đức

Phật, Đức Phật chỉ nói đây chỉ là một dạng năng lượng chờ đợi để tái sanh, đủ điều kiện thì sẽ hiện ra thôi.

Thế gandhabba là cái gì? Nó có thể ví như là máy photocopy tất cả những hành động thân, khẩu, ý của chúng ta. Chúng ta cảm thọ như thế nào thì gandhabba ghi lại, nó như máy photocopy, nó ghi lại hết và khi chết cái gì được ghi sâu đậm nhất sẽ xuất hiện *chứ chúng ta không phải là máy photocopy tốt đâu*. Cái máy photocopy ở trong tâm chúng ta có khi nó nhạt được những cái hình nó ghi nhận, có khi không nhận được và có khi ghi nhòe, ký ức không rõ ràng lắm tức là máy photocopy này không được tu tập, ghi lộn xộn, có cái hình đáng ghi thì không ghi, nó ghi tùy theo cảm xúc của nó và những cảm xúc ấy đều bị chi đạo bởi định kiến.

Cho nên ở đây chúng ta thấy rõ như vậy và nói tu là để chuyển hóa cái tâm, cái thân mà lâu nay chúng ta cứ nói đã tu từ năm này năm kia, nhưng nhìn lại chẳng chuyển hóa được cái gì, chẳng được bao nhiêu hết.

## Lập trình chuyển hóa

Chuyển hóa như thế nào ? Nó rất đơn giản thôi, *chỉ cần thay đổi lối sống có ý thức* thì thay đổi hết tất cả. Trước đây chúng ta ăn uống, ngủ nghỉ một cách phóng dật giống như heo nhưng bây giờ chúng ta chỉnh đốn lại ăn uống có chánh niệm cẩn thận, ăn uống biết nóng lạnh, cứng mềm. Khi ngủ cũng vậy, phải có chánh niệm.

Nếu các bạn có dịp hãy đặt máy camera quay hình mình nằm ngủ cho tới khi tỉnh dậy, để thấy tư thế suốt thời gian nằm ngủ như thế nào, thanh thoát hay bầy hầy, thô tháo, thối thện... Không giống ai hết!

Chuyện kể có một vị sư vào thời Đức Phật, xin đắp y rồi xả y, rồi lại đắp y, đi ra đi vô 6 lần. Ở nhà chán quá đi vô chùa, vô chùa chán quá đi khát thực không ai cho rồi đi về ở với vợ 6 lần. Một hôm vào buổi trưa, vị ấy đẩy cửa vào phòng vợ và thấy người vợ ngủ tênh hênh. áo quần xóc xếch, hở hang, miệng há to rồi nước miếng, nước dãi chảy tùm lum. Vị ấy nhìn thấy kinh tởm quá, và tự nhủ “*Cái thân nó như*



*thế này, nó tởm như thế này à và rồi tự thán: cũng chính vì cái thân như nhóp này mà ta phải rời bỏ chùa 6 lần, ta không theo Đức Phật được, mà cứ ra vô tới 6 lần, không lẽ chỉ vì vì cái thân như nhóp như thế này ư?”* Cho nên lần này ông quyết định đi tu luôn.

Ông quay vào nhà lấy áo khoác lên người và đi ra khỏi nhà, không quay trở lại nữa – nhận thức được sự vô thường, vì tởm cái thân người vợ và cả thân mình nữa, không lẽ vì một người đàn bà thân xác hôi hám như thế này mà ta không tu nổi, cuối cùng ổng nói: vô thường ,vô thường, kinh khủng quá! Và vì ông luôn chú tâm vào vô thường, cho nên mới đi chừng nửa đường thôi đã chứng được Tư đà hoàn, vào dòng thánh.

Quý vị nên nhớ sự kiện như thế này, ngay lúc ấy vị này đang trên đường đi đến chùa, chưa cạo đầu và chưa gặp Tăng đoàn – mà chỉ ngộ được vô thường thôi đã chứng được Tư đà hoàn. Tại sao vậy? Khi chứng được Tuệ vô thường thấy các pháp rõ ràng là vô thường bằng cái tâm chứ không bằng cái miệng, thấy rất rõ thì tự nhiên là chứng quả thôi.

Câu hỏi ở đây cho thấy tuy biết cái thân nó là tởm nhưng ta vẫn còn dính mắc cho nên Đức Phật dạy buông. Ta lại thỉnh hỏi tiếp: bạch Thế Tôn, buông cái gì đây?

Có người Bà La Môn đến hỏi Đức Phật: Bạch Đức Thế Tôn, xin chỉ dạy giáo lý của Ngài một cách tóm tắt nhất để con học và thực hành theo. Trong lúc này vị Bà la môn ấy đang mang hai bó hoa đến dâng cúng Ngài. Đức Phật nói “Buông.” Lập tức ổng buông bó hoa bên tay trái rớt xuống đất. Đức Phật nói “Buông.” Ổng buông bó bên tay phải rớt xuống đất. Đức Phật lại nói “Buông.” Vị Bà la môn nói “Dạ con đã buông hoa cả hai tay rồi”. Đức Phật nói “Này, ngu vừa vừa thôi ta đâu có bảo ngươi buông hai bó hoa”. Đến đây quý hành giả chắc đã hiểu ý nghĩa rồi chứ! Buông hai bó hoa là hiểu lắm; giống như con khỉ, người ta nói gì bắt chước làm y như vậy chứ không hiểu được ý nghĩa.

Thế thì chúng ta phải làm cái gì đây trong cuộc sống để trước khi chết chúng ta biết chắc chắn là chúng

ta đi đâu và chúng ta quyết định được cái nơi mà mình đến. Đó là mục đích của người tu.

*Như lý tác ý trong đời thường:* thay đổi lối sống hiện tại ăn ngủ một cách vô thức. Nếu ăn uống một cách vô thức thì các bạn đang áp dụng tánh súc sanh ở trong con người chúng ta, tánh ham ăn, ham ngủ, ăn nhiều và ăn ngon. Ngay cái lúc các bạn thấy đồ ăn ngon mà các bạn lấy nhiều thì các bạn phải quán được liền cái tâm ấy là tâm gì? Đó là tâm súc sanh, nếu thay đổi được lối sống một cách khiêm tốn, có ý thức thì chúng ta đã thay đổi được môi trường cái thân và cái tâm. Luôn luôn như lý tác ý nghĩa là đặt tâm đúng hướng, và đặt tâm làm sao để luôn luôn các pháp thiện đều tăng trưởng: nhìn, nghe, ngửi, nếm các pháp thiện đều phải tăng trưởng.

*Luôn luôn phát triển tâm từ, phát triển yêu thương không điều kiện.* Ở đây không phải là thương chó, thương mèo, thương cây, thương cảnh, thương người ta mà phải thương chính mình vì mỗi người chúng ta đã từng trôi trong 3 cõi 6 đường cả tỷ kiếp rồi.

Đức Phật đã dạy trong quá khứ một chúng sanh cả tỷ kiếp không biết bao nhiêu kiếp đã làm chó, mèo, rắn, chuột rồi, cho nên khi được làm người rất là quý. Đức Phật ví như con rùa mù năm trăm năm mới trồi đầu lên một lần, tìm bọng cây ngoài biển chui vào, việc đó không khó bằng sanh ra được làm người. Cho nên quý vị được làm người là có phước lớn lắm. Thật ra cuộc sống của quý vị biết bao nhiêu năm, cả tỷ kiếp mới được làm người nhưng làm người rồi thì hỏi sống được bao nhiêu năm? Đức Phật nói đời sống các con chỉ bằng hơi thở, thở ra mà không thở vào thì đời sống chấm dứt. Vậy nên hãy quán chiếu hơi thở cẩn thận, rời hơi thở thì lập tức tái sanh vào cảnh khổ chó, mèo, rắn, chuột một tỷ kiếp nữa.

Đức Phật bảo Ngài Sariputta “*Ông hãy nhìn móng tay của ta xem đất trong móng tay của ta và trên trái đất này cái nào nhiều hơn?*” Ngài Sariputa nói rằng trái đất này lớn quá và đất trong móng tay quá nhỏ. Số người chúng sanh loài người sau khi chết không còn làm người nữa thì lớn như trái đất mà số người thoát

ra khỏi sanh tử luân hồi chỉ là đất ở trong móng tay Đức Phật, có nghĩa là hiếm lắm.

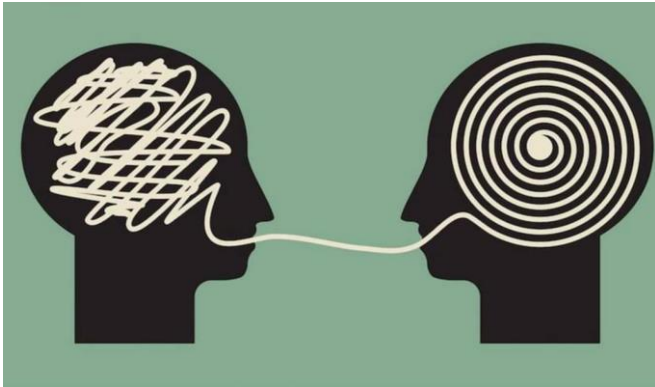
Tại sao chúng ta không thoát ra khỏi luân hồi? Vì chúng ta thích luân hồi, thích những sự rung động; thích ăn, ngủ, cảm giác dục lạc của nam nữ. Những cái ăn, ngủ, sex là của súc sanh vì súc sanh hành xử như vậy và ta cũng hành xử như vậy một cách vô thức.

Đức Phật nói người và súc sanh *đều là loài động vật giống nhau*; khi ý thức con người trong vấn đề sinh hoạt thấp thì lập tức con người trở thành súc sanh.

Thế thì ý thức và sự cảnh giác là gì? Nó chỉ là sự chú ý cẩn thận trong các hành động đi, đứng nằm, ngồi của chúng ta mà thôi. Vấn đề tu ở đây không khó, nói đến cảnh giác, nhận biết thì ai cũng nhận biết được nhưng trong một ngày chúng ta chỉ cảnh giác được một vài phút giây thôi, thời gian còn lại chúng ta chỉ quanh quẩn việc ăn ngủ, chạy theo những cảm giác dục lạc và tâm chúng ta chạy theo nó, phát triển cái (*bản năng*) thú tánh cho nên khi sống phát triển thú tánh thì khi

chết làm con thú. Nó vậy thôi, đơn giản lắm, cho nên sự liên tục cảnh giác rất là quan trọng.

Nói đến hoạt động của não, ta thấy não bên phải hành xử theo cảm xúc; khi có đồ ăn ngon – phản ứng cảm thọ vô thức muốn ăn liền, muốn gấp nhiều nhưng não bên trái rất là suy tư, tính toán ăn như thế là đủ, ăn để sống, phải cân đối với nhau. Do đó, nếu chúng ta dùng trạch giác chi cẩn thận, thì não trái phát triển, sẽ tạo cân bằng hệ thống não.





Nếu chúng ta hiểu được cấu trúc hoạt động của cơ thể thì chúng ta sẽ thấy toàn thân các cử động của chúng ta hằng ngày đều bị kiểm soát bởi hóa chất. Những hoá chất ấy đều được trữ trong cơ quan rất nhỏ nằm trong não, lượng hóa chất nhỏ bé này điều khiển toàn thân chúng ta.

Khi chúng ta kiểm soát được mắt, tai, mũi, lưỡi, *giảm bớt sự dính mắc cảm thọ*; nên nhìn cái đáng nhìn, nghe cái đáng nghe, không có thọ nhận thì chúng ta đã kiểm soát được tâm của chúng ta, chuyển hóa được tâm

của chúng ta từ tâm súc sanh thành tâm của con người thì chắc chắn chúng ta sanh về cảnh giới của người.

Nếu chúng ta phát triển được tâm rộng lượng, tâm từ bi của bậc trí giả hay bồ tát thì chúng ta sẽ sanh về cõi của các Ngài Bồ Tát và chắc chắn các bạn biết trước. Nếu các bạn tu tập đàng hoàng sẽ biết khi chết cõi đến sẽ là súc sanh hay ngã quý hay con người. Con chó, mèo, thiên thần hay vua trời, đều do hành xử hiện tại của chúng ta và tất cả những hoạt động ấy tạo nên cái mà chúng ta thường gọi là nghiệp nhưng thật sự chỉ là gandhabba mà thôi.

Vấn đề ở đây không phải lo lắng chết đi về đâu hay nhờ ông sư nào cầu nguyện, quý vị phải tự đi thôi. Đức Phật dạy hãy tự đứng trên đôi chân của mình, hãy tự đi và hãy tự sửa, tự chọn con đường cho mình đi.



## TÁM NGỌN GIÓ ĐỜI XOAY VÒNG SANH TỬ

Đức Thế Tôn là bậc thầy của trời và người, Ngài đã luân chuyển trong sanh tử luân hồi vô vô lượng kiếp, Ngài đã tìm ra chân lý, chính Ngài đã tìm ra sự khổ và Ngài cũng tìm cách thoát ra khỏi sự khổ không còn sanh tử ưu bi phiền não, nay Ngài dạy lại cho chúng con để chúng con cũng thoát được ra khỏi sanh tử, ưu bi phiền não.

*Chúng con xin nguyện trọn đời Quy Y Phật*

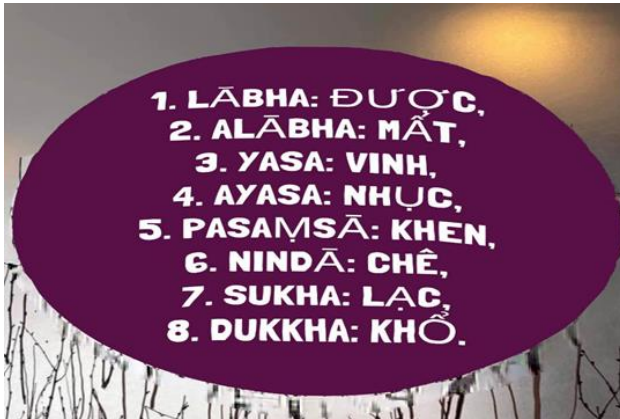
*Chúng con xin nguyện trọn đời Quy Y Pháp*

*Chúng con xin nguyện trọn đời Quy Y Tăng*

Bài kinh **Lokavipatti Sutta** giảng về tám pháp thế gian (còn gọi là Bát Phong): *Đức Phật giảng về sự khác biệt giữa một phàm nhân và một người đã giác ngộ, về cách ứng xử đối với những thuận cảnh và nghịch cảnh tất nhiên của cuộc đời.*

## Luân hồi

Luân hồi là gì? Luân hồi như thế nào? Và Đức Phật chỉ cho chúng ta biết chỉ có 8 ngọn gió đời mà thôi và chúng ta luân hồi ngay trong 8 ngọn gió đời: *được, mất-- khen, chê-- vinh, nhục—vui, buồn* đó.



Trước hết chúng ta nên dành vài phút để tìm hiểu xem Đức Phật là ai để chúng ta có thể có niềm tin nơi Đức Phật một cách kiên cố hơn.



Đức Phật theo những kinh sách, lịch sử chép lại, có tên là **Siddhārtha Gautama**, là một hoàng tử trong một đất nước tên là Shakyas tại Ấn Độ dưới chân núi Hy Mã Lạp Sơn, *kinh sách thì không nói rõ ràng, cho nên chỉ có thể ước lượng* Ngài ở vào khoảng thời gian từ 563 trước công nguyên cho đến 483 trước công nguyên. Thái tử **Siddhārtha** là con của gia tộc Gautama và là con trai của vua Suddhodana và hoàng hậu Maya. Ngài đã từ bỏ gia đình vào tuổi 29 để trở thành một người khất sĩ đi tìm chân lý. Ngài lang thang 6 năm trong thung lũng, sống với nhiều nhân sĩ tu học

nhiều phương pháp khác nhau, nhiều giáo lý khác nhau nhưng Ngài vẫn không tìm ra được sự thật của sanh tử luân hồi. Cuối cùng Ngài quyết định bằng cách riêng của mình và tránh được 2 trạng thái cực đoan, Ngài đã tìm ra trung đạo dẫn tới thanh tịnh Niết bàn đó là Bát Thánh Đạo.

Bát Thánh Đạo thực sự ra là trung đạo để dẫn tới thanh tịnh Niết bàn, an vui đời này. Sau khi Ngài đã chứng đắc 49 ngày dưới gốc cây bồ đề, Đức Thế Tôn đã nói như sau:

*Lang thang bao kiếp sống  
 Ta tìm nhưng chẳng gặp  
 Người xây dựng nhà này  
 Khổ thay phải tái sanh  
 Ôi người làm **nhà**\* kia       (ái)  
 Nay ta đã thấy người  
 Ngươi không làm nhà nữa  
 Đòn **tay**\* ngươi bị gãy       (thân)  
 Kèo **cột**\* ngươi bị tan       (phiên não)  
 Tâm ta đạt tịch diệt*

*Tham ái thành tiêu vong*

Ở đây Ngài nói rất rõ, nguồn gốc làm cho sanh tử luân hồi chính là tham ái, khi tham ái đã tiêu vong, tâm tịch diệt không còn sanh tử luân hồi nữa, tất cả nghiệp đều bị gãy đổ.

Mấu chốt ở đây chúng ta cần phải nhớ, trong kinh pháp cú 154, Đức Phật nói khi tham ái bị tiêu diệt, tâm được tịch diệt tất cả nghiệp quả như bóng trăng dưới đáy nước, không còn tồn tại vì trong tâm thức đã hoàn toàn tịch diệt.

Nơi đây Sư trình bày cho quý vị hình ảnh bàn chân Đức Phật lớn hơn bàn chân người thường và dấu ấn đó còn lưu lại để cho chúng ta có niềm tin nơi Tam Bảo. Một điều đặc biệt mà chúng ta cần ghi nhận là trong kinh sách có chép là ngài A Nan có tốc độ nói chuyện, hoằng pháp nhanh gấp 8 lần người thường và Đức Phật nhanh gấp 8 lần ngài A Nan. Có nghĩa là thừa chư vị Đức Phật khi nói chuyện Ngài nói nhanh với tốc độ 64 lần nhanh hơn người thường theo như kinh sách

ghi chép lại. Nhưng khi Ngài giảng người ta vẫn nghe được vì người ta phát tâm, chăm chú lắng nghe và đều được chứng đắc giải thoát.



### **Đức Phật nói gì đầu tiên về sự đi tìm chân lý?**

Trước hết ta phải có lòng khao khát giải thoát, phải có lòng khao khát giải thoát mới có thể đi tìm chân lý, mới có thể tu tập giải thoát được. Đoạn đường nào cũng đầy ổ gà, đầy xương rỗng không có đoạn đường nào mà có hoa thơm cỏ lạ đâu, tất cả đều chân cứng, đá mềm, sỏi đá, xương rỗng khắc khổ và đều đó được chứng minh ở trong *Chú giải kinh Pháp cú – phẩm*

*Đạo trường, chuyện Sadi Hạnh Phúc (Sukhakumara)* nói về một vị sa di có 7 tuổi, đó là Ngài SUKHA. Tuy mới có 7 tuổi nhưng khi Ngài gia nhập Tăng đoàn, Ngài được Đức Phật bảo trợ và canh chừng. Ngài thiền định theo lời Đức Phật dạy có 8 ngày miên mật không ngừng nghỉ và cuối cùng ngài chứng A La Hán, tức là xả bỏ được giao động trong tâm, tham ái không còn, tịch diệt chấm hết.

Tại sao Ngài làm được thừa chur vị? Tại vì Ngài có lòng khao khát giải thoát, ngoài điều đó ra không còn điều gì khác, Ngài chỉ muốn giải thoát mà thôi cho nên Ngài đã chứng đắc.

Đức Phật nói với Tăng đoàn: Khi một người tu tập chánh pháp miên mật, Vua trời, chư thiên đến hộ trì. Không những thế chính đức Phật đã dùng thân thông để giữ trưởng lão Sariputta (thầy tể độ của Sadi Sukha) ở ngoài cửa để cho Sukha không bị kinh động khi hành Sa môn pháp, lúc ấy Sukha đã đạt được tam quả và đang thực hành quả vị cuối cùng.

Vị sa di này nhìn thấy người nông dân tưới những cánh đồng, vị sa di này đã nhìn thấy người thợ mộc làm bánh xe bò, vị sa di này đã nhìn thấy người thợ làm thẳng cái tên và Ngài luyện cái tâm của Ngài, tu tập hành trì pháp cũng tương tự bằng cách như vậy. Nhờ đó, vị ấy trở thành A La Hán.



Khi làm bánh xe bò, phải chú tâm nhìn nếu không bánh xe sẽ bị cong; khi làm cái tên thì phải làm cho thật thẳng, nhắm một mắt lại người ta chú tâm, thì người ta làm cái tên mới thẳng, còn nếu không, cái tên cong một tí xíu sẽ bắn trật. Tu tập cũng thế ta phải đặt hết tâm huyết vào mục đích mà chúng ta muốn đạt đến,



chúng ta hành trì pháp mới có lợi lạc. Người nông dân dẫn nước, người thợ làm tên vót tên, người thợ mộc uốn gỗ mềm làm bánh xe như bậc trí tự điều phục thân trong Kinh Pháp cú 145:

*Người trị thủy dẫn nước*

*Kẻ làm tên nắn tên*

*Người thợ mộc uốn gỗ*

*Bậc trí tự điều tâm*

### **Người bậc trí là gì?**

Người bậc trí không phải là người học giỏi, không phải là người học nhiều, không phải là người có chức vụ nhiều bằng cấp, mà bậc trí ở đây là người thấy rõ sanh tử là hệ trọng. Các pháp đều là vô thường chẳng có gì đáng quan trọng, chẳng có gì đáng lưu tâm. Tất cả rồi sẽ phải chết, chết cũng không mang theo được gì, cái thân này nó cũng thối, nó cũng mục cũng phải rã. Cho nên, *bậc trí chính là người thấy rõ cái hiểm họa của sự tái sanh* nên mới luyện tập cái tâm của mình giống như người nông dân dẫn nước, dẫn từ cao xuống

thấp, dẫn như thế nào để cho nó đạt được mục đích; người thợ làm cung tên cũng vậy, họ chăm chú sao cho tên thẳng, bắn tới đích. Tu tập cũng như thế, cho nên bậc trí tự điều phục cái tâm để cho nó ngay thẳng đừng có cong queo giống như người thợ làm vót tên vậy đấy, lúc nào cũng chăm chú hoặc nó giống như câu chuyện Người tử tù và giọt dầu.

Có một anh chàng có án tử tù, nhà vua ra điều kiện nếu như anh làm được thì tha nếu không được thì bị chặt đầu. Thưa quý vị, chuyện gì đã xảy ra? Nhà vua giao cho anh ta một chén dầu đầy lên tới mặt chén, đi kể bên anh là một người đao phủ và Nhà vua dặn người đao phủ rằng nếu anh tử tù làm rớt một giọt dầu thì cứ việc chặt đầu, vì là tử tù đằng nào cũng chết. Trong khi anh đi một vòng thành phố thì nhà vua ra lệnh cho các cung nữ múa hát trên đường. Anh tử tù ôm chén dầu đi kể bên cạnh người đao phủ cầm dao luôn ở tư thế muốn chặt đầu. Anh đi một vòng về và không có một giọt dầu nào rớt ra. Nhà vua hỏi bằng cách nào nhà ngươi làm giỏi vậy? Người tử tù đáp:

muôn tâu bệ hạ con có giỏi giang gì đâu, chẳng qua nếu con để rớt một giọt dầu thì đầu của con bị rụng vì thế làm sao con dám xao lãng, dám nhìn chỗ nào khác.

Người tu cũng thế, phải thấy sợ sanh tử luân hồi, cái đó giống như anh chàng tử tù ôm chén dầu sợ rụng đầu thì mới tu nổi. Nếu nhìn thấy một tử kiếp nữa, rằng nếu ta sơ sẩy ta sẽ bị trôi lăn trong vô vô lượng kiếp làm chó mèo, rắn chuột, bò cạp, sâu róm. Vậy nên cẩn thận, nếu tu không khéo thì sẽ trở nên súc sanh, mà đã trở thành súc sanh rồi thì cả tử kiếp sau mới sanh ra làm người. Khó lắm thưa chư vị! Đức Phật dạy như con rùa mù ở dưới đáy biển 500 năm mới trồi đầu lên một lần, tìm bong cây trôi dập dềnh để chui vào, chưa khó được sanh ra làm người. Rất khó để được làm người, phải tu vô lượng kiếp mới được làm người nhưng mà kiếp người chỉ bằng hơi thở, thở ra mà không thở vào là xong và rồi đi về đâu? Và thành cái gì mà kiếp này ta cứ mãi lãng xãng, bon chen danh lợi, tiền tài? Đó là câu hỏi mà chúng ta cần giải đáp.

Theo phẩm Hai pháp trong Kinh Tăng chi, pháp đưa đến giải thoát trong hai cách: Thiền Định và Thiền Tuệ. Nếu định phát triển, tâm cũng phát triển và tham ái không còn, đưa đến kết quả tâm giải thoát. Nếu tuệ quán phát triển, trí tuệ phát triển và vô minh tan biến đưa đến kết quả tuệ giải thoát.

Thiền dẫn đến trí tuệ, trí tuệ dẫn tới giải thoát cho nên đừng bỏ lỡ cơ hội. Đừng nghĩ rằng ta còn trẻ ta còn vui chơi, tại vì trẻ cũng chết, trong nghĩa địa có cả mồ của người lớn tuổi, cũng có của trẻ 2 tuổi cũng chết, 1 tháng cũng chết và Đức Phật dạy: chỉ bằng hơi thở thôi, thở ra mà không thở vào thì đời người xong một kiếp và xong một kiếp đó chúng ta luân chuyển như thế nào là do công phu tu tập của chúng ta cho nên hãy cố gắng thiền định, thiền tuệ vì thiền dẫn đến trí tuệ.

Đức Phật dạy rất rõ nếu chúng ta tu tập nhưng chúng ta không biết đường thì sẽ dẫn tới sai lầm. Ví như là chúng ta nắm một nắm cỏ rất là sắc bén ở trong tay mà nếu không biết cầm thì nó sẽ cắt đứt tay chảy

máu. Người hành giả hành trì sai sẽ bị thoái hóa và mất thời gian, tổn phước rơi vào địa ngục.

Ví dụ việc đáng hối hận ta lại không hối hận, việc không hối hận thì ta lại hối hận thì tất cả những điều đó đều là tà kiến. Và người sợ hãi cho việc không đáng sợ cũng như người không biết sợ hãi cho việc đáng sợ hãi, cả hai đều là tà kiến.

Ví dụ việc đáng sợ là gì? Ở đây chúng ta đã học và đều biết nếu không tu hành đúng đắn thì một tử kiếp nữa chúng ta sẽ là chó, là mèo, là rắn, là chuột. Mà nếu ta không biết sợ cái đấy thì coi như ta không biết sợ cho việc đáng sợ hãi.

Vậy ta sợ cái gì cho việc không đáng sợ ta sợ mất nhà, mất cửa, mất vợ, mất chồng, mất con, mất tiền, mất của, mất xe, có nhiều người sợ mất mái tóc nữa chó, có nhiều người sợ mất ông chồng, tại không có chồng nhớ lắm, mất chồng thì tiếc. Cho nên sợ hãi việc không đáng sợ.

Cái việc một tử kiếp làm chó, làm mèo, làm rắn không sợ mà lại sợ mất cái mà trước sau gì cũng phải

mất, chắc chắn luôn, như tiền bạc, nhà cửa, vợ chồng, con cái ... tại vì đó không phải là của mình. Nếu là của mình, sao khi chết những thứ ấy mình không mang theo.

Trong câu chuyện ông trưởng giả trước khi chết hỏi 4 người vợ. Ông hỏi người vợ thứ nhất rằng: Cả đời anh đã lo lắng cho em vậy khi anh chết em theo anh không?, Người vợ đã trả lời: Anh lo lắng cho em nhưng khi anh chết em cho đặt anh trong hòm chứ em không theo. Ông hỏi người vợ thứ nhì: Cả đời anh đã phụng dưỡng, lo hết cho em để em nổi tiếng thế này thế kia, vậy anh chết em có theo anh không? Cô trả lời: Không, không, chỉ đưa tiễn anh ra cửa thôi. Ông hỏi người vợ thứ ba rằng: Đầu ấp tay gối ôm nhau cả đời, khi anh chết em có theo anh không? Cô trả lời: Có chứ em theo anh đến nghĩa địa thôi, khi hạ huyệt rồi thì em đi về. Và ông hỏi người vợ thứ tư: Còn em thì sao?- Em theo anh đến chân trời góc biển, anh đi đâu em đi theo đó.

Đức Phật dạy: Bà thứ nhất là tượng trưng cho thân ta. Thân ta thì ai cũng quý trọng, nuôi dưỡng tử tế, cho thân ăn ngon, mặc đẹp, ở sang, nhưng đến khi chết thì đành bỏ lại, thành tro, thành đất. Thân này rất là bạc bẽo với chúng ta, không một chút biết ơn. Có khi vì nó mà ta tạo tội để bị đọa đày, khổ đau.

Bà thứ hai chính là tiền bạc, của cải. Tiền bạc, của cải thì ai cũng khổ tâm tìm cầu, tích lũy. Giàu đến đâu nhưng khi nhắm mắt xuôi tay thì đành để lại cho người khác,

Bà thứ ba chính là quyền thuộc, bà con. Khi người thân qua đời thì họ cũng buồn ngủi, xúc động, đau lòng. Nhưng sau khi tiễn đưa đến nơi an nghỉ cuối cùng, về nhà thời gian sau thì họ phải sinh sống tiếp không thể tiếc thương ta mãi.

Bà thứ tư chính là tâm của ta, tâm trong con người ta. Đó là việc hành nghiệp thiện hoặc nghiệp ác. Hành nghiệp là việc làm của mình nhưng không bao giờ ta để ý. Chúng không bao giờ mất mà theo ta như bóng theo hình. Hễ tạo nhân thì phải chịu quả báo. Làm việc

thiện lành thì có quả báo lành. Làm ác phải chịu quả xấu dữ. Không sai một mảy may.

Cái nghiệp của ta nó đi theo ta bất cứ chân trời góc biển. Nếu ta không biết sợ hãi việc đó thì ta đúng sai lầm và Đức Phật đã nói sai lầm thì sẽ rơi vào địa ngục. Đức Phật dạy tu rất dễ, luôn tránh các điều ác hay các việc bất thiện, luôn làm các việc lành, luôn giữ tâm thanh tịnh. Chỉ có 3 điều đó thôi thừa chư vị, có khó không quý vị?

***Tránh các điều ác,***

***Luôn làm các việc lành,***

***Luôn giữ tâm thanh tịnh.***

Nào chúng ta bắt đầu quay trở về 8 ngọn gió đời. Đức Phật dạy: 8 ngọn gió đời chính là được, mất, vinh, nhục, khen, chê, lạc, khổ. Và thừa chư vị, chúng ta đều luân chuyển trong 8 ngọn gió đời đây và đồng thời cũng sanh tử luân hồi ngay trong 8 ngọn gió đời đây. Có lúc chúng ta là người, có lúc chúng ta là thú, có lúc chúng ta là chư thiên, bị chửi mà không buồn đó là chư



thiên, ăn không ngon mà thấy khổ đó là súc sanh, từ chư thiên rớt xuống súc sanh liền. Trong một thoáng giây chúng ta đã trải nghiệm sự thực của 8 ngọn gió đời đây.

Đức Phật đã nói trong kinh Tăng Chi 86: 4 cặp này tạo ra năng lượng tiếp tục tái sanh. Hễ có vui thì có buồn, có được thì có mất, có khen thì có chê, có vinh thì có nhục. Không bao giờ chúng tồn tại vì các pháp vô thường. Hễ có khen tặng thì có phỉ báng, lúc nào cũng có như nhau, tất cả đều biến đổi. Đức Phật nói như thế này: cái được đã sanh ra nơi ta nó là thường không biến đổi. Vì người ta thường quan niệm như thế nên họ thích thú, họ chống đối cái mất, họ nghĩ rằng cái được là cái đã có và không biến đổi. Ví dụ ta có cái nhà, ta có cái xe, ta có chức vụ, ta có học thức. Nghĩ rằng những cái đó là của ta và họ không thích thú khi những thứ đó bị mất, họ thích thú cái khen và chống trái lại cái chê, họ thích thú cái khoái lạc và chống lại sự đau khổ.

Ví dụ quý vị ngồi thiền, mà ngồi thiền 30 phút thì thích quá tại vì nó êm, nó không đau nhưng nếu ngồi thiền đến 4 giờ đồng hồ thì gương mặt nhăn. Xin lỗi quý vị, nhăn còn hơn khi nữa. Thế thì ta luôn luôn có tâm lý chống lại sự đau khổ, ưa thích sự khoái lạc và chính cái đó tạo nên sự thọ lạc, thọ khổ vì dẫn tới tham ái là dẫn đến tái sanh. Trong kinh Tăng chi, Đức Phật đã dạy rõ ràng như vậy.

## Tô Đông Pha và Thiền Sư Phật Ấn



Sư mượn câu chuyện của ngài Tô Đông Pha và ngài Phật Ấn để quý vị rõ hơn vì câu chuyện này rất nổi tiếng. Tô Đông Pha vốn là quan Bộ Lễ (*trương tự*

*Bộ trưởng Giáo dục thời nay*) một hôm đi đến thiền viện của ngài Phật Ân, thiền viện ở trên một hòn đảo.

Tô Đông Pha chèo thuyền qua đảo nhưng không gặp Ngài Phật Ân, cho nên Ngài ngồi xuống tọa thiền; hành thiền xong, lúc xả thiền Ngài Tô Đông Pha nhìn thấy tượng Phật uy nghiêm bèn làm mấy câu thơ:

*Khé thủ thiên trung thiên  
Hào quang chiếu đạo thiên  
Bát phong suy bất động  
Đan tỏa tử kim liên*

Có ý nghĩa là:

*Đánh lễ bậc giác ngộ  
Hào quang chiếu vũ trụ  
Tám gió thổi chẳng động  
Ngôi vững tòa sen vàng*

Ngài Tô Đông Pha để lại bài thơ đây và bắt người hầu phải đưa bài thơ đến tận tay ngài Phật Ân khi Ngài ấy về và dặn dò nếu Ngài Phật Ân có nói điều gì thì

phải cầm tờ giấy hỏi đáp đó về, đưa lại ngay cho Ngài. Vì Tô Đông Pha rất tâm đắc bài thơ này, quý vị có biết ý gì không? Bài thơ không phải nói lên hình ảnh đức Phật ngồi, mà Tô Đông Pha ngẫm tự đề cao mình ngồi thiền giống như Phật, 8 ngọn gió thổi chẳng động. Ai mắng chửi, khen chê cũng không động mà ngồi vững trên tòa sen vàng, tức là tự cao tự đại cho nên *câu khế thủ thiên trung thiên* là ý như vậy đấy.

Ngài thiền sư Phật Ấn xem mấy câu thơ xong lấy bút phê mấy chữ: *phóng thí* có nghĩa là đánh rắm vào trong miếng giấy và đưa người hầu mang về.

Tô Đông Pha nhận được, đọc xong, lập tức kêu người hầu chèo thuyền vội vã sang Thiền viện. Từ xa đã thấy Ngài Phật Ấn đứng ngay ngoài cổng chờ, tay cầm cái quạt phe phẩy. Tô Đông Pha hỏi ngài Phật Ấn: “*Tôi làm thơ hay như thế mà Ngài nở lòng nào hạ bút ghi mấy chữ đánh rắm (phóng thí). Ý nghĩa làm sao?*”. Ngài Phật Ấn mỉm cười: “*Bát phong thì bất động, 8 ngọn gió thổi thì không lay chuyển nhưng chỉ có một tiếng đánh rắm thôi mà đã lập tức vượt sông liền. Như*

vậy 8 ngọn gió đời đó đã không đúng rồi.” Ngài Tô Đông Pha nghe xong tự thẹn bèn cáo từ ra về, biết mình thua rồi, mình chỉ biết nói không thôi chứ không hành trì nên mới phản ứng (lời chê) như vậy. Ngài Phật Ấn rất từ bi, Ngài biết người bạn này chỉ có sở học chứ không có sở hành, cho nên Ngài bằng mọi cách đốn cái ngã, để giúp bạn mình mở mắt.

Có nhiều huyền thoại nói về quan hệ giữa Ngài Phật Ấn và Ngài Tô Đông Pha theo như sách xưa có ghi chép lại. Tiền kiếp hai vị đó cùng là tu sĩ. Một hôm vị tu sĩ đang ngồi thiền đột nhiên nghĩ tới sắc dục và ông tu sĩ bạn kia ngồi thiền kè bên. Vì vị này đã *chứng đắc vào sơ thiền, nhị thiền* nên phát hiện được. Đợi lúc xả thiền xong, vị tu sĩ đắc thiền kia mới nói: “Hồi nãy hiền huynh hành thiền sao lại nghĩ nhớ tới đàn bà?” Ông tu sĩ này mắc cỡ quá lập tức nhập thiền tự diệt chết luôn. Vị tu sĩ kia thấy vậy biết mình phạm lỗi, tại mình nói ra lỗi thâm kín của bạn tu khiến cho người ấy tự tử nhập diệt luôn, nên mới bàn giao công việc cho các đệ tử để theo độ người bạn ấy.

Mà vì ông này rất giỏi văn thơ cho nên nhờ tu tập, ông có trí tuệ nên được làm quan bộ lễ tức Ngài Tô Đông Pha và ngài Phật Ấn làm thiền sư. Vì có nhân duyên từ trước nên hai người gặp nhau và nhờ đó ngài Phật Ấn giúp cho ngài Tô Đông Pha ngộ ra nhiều điều.

Cho nên tu tập mà nếu tu sai pháp thì giống như cầm nắm cỏ sắc bén vào trong tay, vuốt một cái chảy máu, đứt tay, cho nên hãy cẩn thận, cẩn thận. Tám ngọn gió đời thì chẳng qua nó như đường biểu diễn *sin, cos* lên lên, xuống xuống. Càng dính mắc nhiều thì mức độ dao động càng cao và càng cao thì càng phiền não, được thì ưa thích nhiều, mất thì đau khổ nhiều, phiền não nhiều. Mà chính những cái phiền não này đưa đến lậu hoặc, để dẫn tới sanh tử ưu bi.

Ở trong bài kinh Tăng Chi này Đức Phật nói: Đây các chư tỳ kheo, 8 duyên này quay quanh theo sau thế giới và thế giới quay vòng theo 8 duyên trần này tức là ngoài 8 duyên trần này chưa thấy có cái thứ 9.

8 cái này làm cho thế giới xoay và thế giới cũng xoay theo nó vì 8 cái duyên này. Thế thì thế giới đây

là gì? Thế giới đây là thức của chúng sanh, chúng sanh có cái thức và Đức Phật nói cái thức chính là thế giới. Mỗi người đều có thế giới riêng không ai giống ai cả và thế giới được xây dựng bởi cái thức.

Tám ngọn gió đời này nó xoay thế giới của chúng ta tức là xoay cái thức của chúng ta quay vòng vòng và chúng ta cứ thế sanh tử luân hồi.

Trong bài kinh Tăng chi Đức Thế Tôn dạy: Đây các chư tỳ khuru, 8 biểu hiện của thế giới điên đảo luôn luôn theo sát chúng sanh. Các cảnh giới mà chúng sanh đeo đuổi theo các duyên trần điên đảo cũng từ nơi 8 biểu hiện này mà ra.

8 biểu hiện này cho thấy 8 ngọn gió đời được, mất, hơn, thua nằm ở đâu? Đó là câu hỏi chúng ta cần tìm hiểu. Quý vị thấy không, như cái bông gòn gió thổi bay tứ tán hết, rụng lông rụng lá cũng chỉ vì 8 ngọn gió đời. Có người đang tốt và đụng tới 8 ngọn gió đời, trở thành xấu, trở thành tệ mất đi phẩm cách. Trả thù, hận thù, thương ghét để rồi tạo nên oan trái.



*“Này các chư tỳ khuru 8 biểu hiện của thế giới đien đảo luôn luôn theo các chúng sanh và các chúng sanh đeo đuổi 8 duyên trần đien đảo này.”*

## **Chúng sanh là gì?**

Chúng sanh là tạp chủng duyên sanh luôn luôn đeo đuổi 8 duyên trần này để điên đảo. Nó mê 8 duyên trần này gọi là 8 ngọn gió đời nhưng thực sự nó là 8 duyên trần mà thôi. Nhưng mê lắm; được, mất, hơn, thua; mất rồi thì muốn được. Mấy người đi đánh casino khi mất họ muốn gỡ, cuối cùng họ mất thêm. Có nhiều người ghen khi vợ, chồng ngoại tình, rồi đi đánh ghen, đánh ghen rồi mất luôn tư cách của mình và mất người bạn đời của mình luôn.

Thế thì nói đến cảnh giới, cảnh giới điên đảo và 8 ngọn duyên trần này làm cho chúng sanh điên đảo trong cảnh giới. Thế thì cảnh giới là gì? Mỗi chúng sanh đều có cảnh giới ưa thích, ghét, buồn, vui, thương nhớ và kể cả ăn uống, ngủ nghỉ đều khác cảnh giới của chúng sanh khác, ưa thích kiểu này, kiểu kia. Mỗi chúng sanh là một cảnh giới, sự tập hợp của các duyên. Quý vị tự nghĩ xem có cái gì của quý vị không?

Cái thân này hồi mới đẻ có 3kg nay 60kg thế thì đưa bé 3kg đi đâu? Bây giờ 60kg khoa học đã chứng

minh 60kg là 600 tỷ tế bào, 600 tỷ sinh linh đang cộng sinh sống trong cái thân này. Có phải của ta đâu, ta chẳng có gì cả. Cho nên mỗi chúng sanh là một cảnh giới và trong tâm thức cũng vậy nhìn, nghe, ngửi, nếm, được, mất, thương ghét, buồn vui, khó chịu, dễ chịu hàng ngày đều liên tục thay đổi cảnh giới của chúng ta. Nơi cư trú, loài người có cảnh giới của loài người; cảnh giới của chư thiên; cảnh giới thấp kém khổ đau: ngã quý, súc sanh. Cảnh giới của súc sanh trên trái đất, cảnh giới của chư thiên ở tầng cao hơn.

Tâm thức của chúng ta cũng vậy. Nếu tâm thức của chúng ta hạ tiện thì cùng với làn sóng của súc sanh, cho nên nó ưa thích súc sanh, khi chết thành súc sanh. Không ai bắt ta là súc sanh cả, tự chúng ta chọn cách sống, cách sống hạ cấp, hèn hạ thì tâm địa thấp, làn sóng thấp thì nó là là trên mặt đất cùng với loài bốn chân hay là loài bò sát. Còn tâm địa cao thượng hơn giống như loài hai chân: khỉ đột hoặc là người. Và tâm địa cao hơn nữa là tâm địa của chư thiên, tầng cao hơn và trong cảnh giới khác.

Thế thì cảnh giới đó là gì thừa chư vị? Chính là do sự sống của chúng ta, cách chọn sự sống, tiến trình cải tiến những hoạt động liên tục của tâm sinh lý chúng sanh; tiến trình của sự thay đổi liên quan như đất, cây cỏ, rừng núi, nước lửa. Đó là tiến trình cải tiến của thân và tâm. Trước khi tu, chúng ta ham ăn, ham ngủ, hành xử như súc sanh. Bây giờ tu, chúng ta bắt đầu thấy nhàm chán cái thân: ăn cũng được, không ăn cũng được, ngủ ở đâu cũng được, ngủ dưới gốc cây cũng được, chúng ta đều có sự an vui chứ không miễn cưỡng. Nghe Đức Phật dạy các chư tỳ kheo hãy kiếm gốc cây rồi mình ra gốc cây, mình nói tại vì con nghe lời Phật con ráng ra ngoài gốc cây ngủ chứ con buồn lắm, kiến cắn con. Phải nhìn thấy gốc cây là sự giải thoát thì nằm ra ngủ không cần mái nhà, đi không cần đem cái nhà theo, chết ta đâu có mang cái thân này đi theo cho nên ta huân tập cho cái tâm của mình không còn dính mắc nữa. Ngủ dưới gốc cây mát lắm quý vị và khi đi chẳng phải mang cái cây theo, đâu có mang bóng mát theo và như vậy thì tâm được giải thoát.

Tu tập tâm giải thoát lúc sống thì khi chết sẽ được giải thoát. Đức Phật đã dạy thường cận y duyên, tâm người lúc sống hành xử như thế nào thì khi chết sẽ đi về cảnh giới đó. Đây là tiến trình cải biến của thân và tâm thôi.

Nói đến cảnh giới chúng sanh, chữ cảnh giới có nghĩa là sự thể hiện tâm thức chúng sanh đang sống và có pháp lý, nguyên lý của tự nhiên. Những hệ quả tự nhiên mỗi chúng sanh phải trải nghiệm sẽ tự xử lý buồn, vui, thương, ghét. Nếu ta không biết xử lý thì ta sẽ trở thành súc sanh, nếu ta biết xử lý tốt ta thành người và nếu ta buông luôn không cần xử lý nữa, không cần chấp nữa thì ta trở thành chư thiên. Mà ta buông được hết thì không còn quan tâm, không còn phiền não nữa và trở thành Phật. Phật chính là ta, ta chính là Phật, Phật giới hay là pháp giới đều là ta.

Vậy thì ở đây điều chúng ta cần học là cách đối ứng thích hợp với 8 ngọn gió đời. Nếu biết 8 ngọn gió đời mà không biết cách đối ứng thích hợp thì không có ích gì. Thua chư vị biết rằng được mất, hơn thua, phi

báng khen tặng, vui buồn là 8 ngọn gió đời, nhưng 8 ngọn gió đời nằm ở đâu? Không phải nằm ở bên ngoài, không phải vì người ta khen mà mình vui, không phải người ta chê mà mình buồn mà tại vì tâm chúng ta vô minh. Thứ nhất vì vô minh chúng ta không biết là đồ giả, thứ nhì vì tham ái, ta tham cái ngã. Cho nên ai nói đặng tới cái ngã thì khởi tâm buồn phiền hoặc là hoan hỉ. Người ta khen thì mình hoan hỉ vì mình có cái ngã, nếu người ta khen mà không hoan hỉ thì có cái gì là cái ngã đâu.

Đức Phật ngồi ở giữa chợ, có người đi tới nhỏ nước bọt vào mặt Ngài, Ngài hỏi còn gì nữa không, tức là điềm đạm như vậy không dính gì hết, nhỏ nước bọt vào mặt mà không hề dính cái gì tới Phật, tới cái tâm của Phật. Các duyên xảy ra đối với chúng sanh đều vô thường, luôn luôn thay đổi. Nếu ta hiểu được như vậy thì ta thông dong tự tại; khen cũng không màng, không vui; chê cũng không buồn. Đức Phật nói khi người ta khen, người ta chê mà khởi tâm thì chúng ta đã bị vướng mắc trên con đường tu học, bị trở ngại rất lớn.

Khen chê đều dính tới 3 cái. Ví dụ như ông tu dở lắm, ta nghe rồi buồn, đó là trở ngại trên con đường tu học; hoặc người ta chê pháp của Phật dở lắm mà ông tu hoài làm chi, mình nghe mình cũng buồn, điều đó cũng dở nữa, điều này mình không chấp nhận được, Phật nói hãy quăng nó đi, pháp như bè qua sông; rồi người ta chê Phật này nọ, Phật là vị Thánh Tăng cao quý của mình mà bây giờ nghe người ta chê mình buồn. Như vậy là chấp ngã, chấp pháp và chấp kiến. Ba thứ ấy đều đưa tới sự khổ đau.

Đức Phật đã nói rằng đừng vì người ta khen Như lai mà khởi tâm hoan hỷ, đừng vì người ta chê Như lai mà khởi tâm phiền não, 8 ngọn gió đời chớ để nó lay động.

Nếu ta biết như vậy thì người có trí luôn luôn tỉnh giác với các sự thay đổi, tâm sẽ không vui thích với các pháp hợp ý, tâm sẽ không chống đối với các pháp bất hợp ý. Cái gì không vừa ý, ta không quan tâm, không chống trái. Vì sao? Vì các sự thọ nhận, tham ái nơi tâm chúng ta phải đoạn diệt; tham ái bị đoạn diệt,

như bài kệ mà Đức Thế nói khi Ngài chứng đắc, Ngài nói tham ái đã đoạn diệt, đoạn diệt rồi thì không còn phiền não nữa. Nếu quan sát chín chắn thì sẽ vượt qua được bờ bên kia tức là không còn 8 ngọn gió đời. Không còn 8 ngọn gió đời làm cho ô nhiễm nữa thì vị ấy vượt qua bờ bên kia. Khen chê mất còn không quan tâm, không thọ nhận thì vị ấy vượt qua dòng sanh tử.

Đức Phật dạy chúng ta một cách để giải quyết vấn đề 8 ngọn gió đời này. Đó là khoảng cách giữa tác nhân và sự phản ứng. Tác nhân là nguyên nhân của 8 ngọn gió đời. Khi người ta chửi mình lập tức mình khởi tâm phiền não, ở đây chắc chắn chư vị cũng vậy, khi Sư chê thì khởi tâm phiền não. Điều đó quan trọng không? Phiền là tác nhân nhưng ta phản ứng như thế nào? Phản ứng bằng cách khi ông Sư chê, ta né, rút lui vào trong phòng, ta không đến nghe giảng pháp nữa. Tức là ta có phản ứng, giữa tác nhân và phản ứng có một khoảng không gian và thời gian. Đức Phật dạy rất rõ giữa khoảng tác nhân và phản ứng vị ấy có năng lực chọn lựa theo ý thích và sự phản ứng này dẫn đến kết quả



tùy thuận hay là đối nghịch. Tức là nếu ta không chấp, không phản ứng, không thọ thì thoát ra khỏi sanh tử. Nếu ta chấp, ta phản ứng buồn hay vui, tránh né hay chống trái tất cả đều dẫn đến kết quả khổ đau vì nó phát sinh ra cái ngã, ta có đây và cái pháp có đây, ta buồn đây tức là lậu hoặc, buồn phiền là lậu hoặc.

Thế thì năng lực chọn lựa phản ứng ấy tùy thuộc vào tuệ giác kiểm soát cảm xúc của chính mình. Nếu ta có tuệ giác ta biết rằng lời khen lời chê bình thường, ông Sư có khen thì rồi chút xíu nữa ông sẽ chê, ông có chê thì rồi ông sẽ khen, cho nên đây là thử thách, nếu ta có tuệ giác thì ta không buồn phiền. Nếu ta có buồn phiền ta tự lấy sắc ngoại biến thành sắc nội rồi theo dòng tâm thức của 5 uẩn mà khổ đau, tự ta xây dựng một cái địa ngục cho mình.

Thế nên, nếu một người biết tu tập thì giữa tác nhân và phản ứng ta chọn lựa cái cách để đối ứng và cách đối ứng ấy dẫn đến sự huân tu, tiến trình huân tu

cải tiến thăng hoa. Giải thoát hay không được giải thoát nằm ở đây.

Đức Phật dạy cho ngài La Hầu La như thế này: Con hãy huân tu cái tâm như đất, đất chịu các thứ không ưa như mưa gió, người ta nhổ nước miếng lên đất, đất không bao giờ nhổ nước miếng lại, người ta tiểu trên đất, đất cũng không bao giờ quăng nước tiểu lại. Điều đó cho thấy tu phải như đất. Đức Phật dạy cho ngài La Hầu La: Này con ơi, con muốn tu tập thì con hãy tu cái tâm như đất, chịu đựng người ta quăng rác lên đất, đất không chuyển động, không bị lay chuyển và nếu hợp thời tiết, thời tiết mát mẻ đất cũng không vui, tưới nước lên cho đất, đất cũng không vui và đất khô nó cũng không buồn, nó giữ thăng bằng ngày này qua ngày khác, mùa này qua mùa kia. Cho nên ở nơi ấy Ngài La Hầu La đã tu tập và chứng đắc, quý vị có biết Ngài chứng đắc cái gì không? Ngài chứng đắc tánh xả. Nhờ tu như đất cho nên tâm xả phát triển. Tâm xả phát triển cho nên nó không dính mắc cái gì hết, cái gì cũng đi qua giống như đi qua ống cống, tất cả đi qua

không còn dính một cái gì cả, nước đi qua ống cống sạch sẽ không có rác rưởi gì cả, không còn lưu giữ trong ống cống.

Tu tập phải như vậy đấy. Bởi thế, Đức Phật khuyên chư tăng hay là các vị tu sĩ hãy cố gắng sống trong thiên nhiên, gần gũi với thiên nhiên. Để làm chi? Để cho cái tâm của mình được như thiên nhiên. Chứ không phải sống như thiên nhiên rồi mình ưa thích thiên nhiên, rồi tạo ra cảnh giới. Súc sanh cũng ưa thích thiên nhiên vậy. Con cọp, con beo, con gấu cũng thích sống trong rừng, rồi mình cũng sống trong rừng, vậy mình chẳng khác nào là gấu, là beo, là cọp ư? Mình phải nhận biết rõ điều này.

Thiên nhiên nói ở đây là biểu hiện của cái tánh xả. Tức là khi ta sống giống như cái cây, ta lấy cái búa chặt nó, nó không kêu. Có khi nào quý vị lấy cây búa chặt cái cây, cái cây kêu lên đau quá đừng chặt tôi, nó có kêu không, không kêu, nó để cho chặt. Đất cũng vậy, lấy cái cuốc cuốc nó, nó có kêu không, nó có kêu này này đừng cuốc lên tôi đau lắm, không, nó không

kêu. Vậy người tu tập theo Phật phải tu tập cái tánh như đất và ngài La Hầu La nhờ tu tập như vậy nên chúng đắc. Như vậy kết cục lại là gì? Là bạn có khả năng quyết định nơi bạn sẽ đến. Bạn muốn đến địa ngục, được; bạn muốn đến Niết bàn, đều được cả. Không ai có năng lực ấy ngoại trừ bạn, chính bạn là người quyết định nơi đến của bạn. Bạn là người quyết định đi đến địa ngục, bạn là người quyết định về Niết bàn. Tự bạn và bạn có năng lực ấy. Chỉ có điều bạn có sự chọn lựa: phản đối, im lặng, không thọ nhận, xả hay như thế nào tùy bạn. Tức là có nhiều cách để bạn hành xử, phản ứng lại trong một tình huống và tùy theo cách bạn phản ứng để tạo nên nghiệp và cuối cùng là sanh tử luân hồi hay là giải thoát. Ai chọn cho bạn sự phản ứng ấy, ông Phật có chọn được không, ông thượng đế có chọn được không? Thừa quý vị câu trả lời là không. Chính bạn chọn, tự bạn chọn cách phản ứng. Một là mình nghe rồi mình xả, hai là mình phản ứng, tỏ thái độ. Những gì tác động đều dẫn đến nhân quả, dẫn đến khổ đau. Thế thì chính mình chọn cho mình địa ngục,

chính mình chọn cho mình cái Niết bàn và chính mình chọn cho mình cái thích phản ứng. Các phản ứng này tạo nên thói quen và thói quen là gì thừa quý vị? Là duyên, là nghiệp, thói quen chính là nghiệp và nó dẫn các bạn tiếp tục sanh tử luân hồi. Ví dụ ông sư nói mà các bạn buồn, các bạn đóng cửa lại, các bạn không bước ra ngoài nữa thì chẳng khác nào bạn tự cô lập, có cái buồn trong tâm rồi thì có lậu hoặc, mà có lậu hoặc thì không thể tu được. Một ngày nào đó bạn không muốn ở trong chùa nữa, không ở trong giáo pháp của Đức Từ phụ nữa. Tại vì trong giáo pháp của Như Lai không có buồn vui, không có 8 ngọn gió đời, bất thọ mà, không thọ, có xúc nhưng không thọ, không tham ái. Nếu còn tham ái là còn sanh tử luân hồi. Cho nên ở nơi đây Đức Phật nói rất rõ, chính bạn là người có khả năng chọn lựa, không ai có khả năng ấy ngoại trừ bạn. Nên nhớ một điều như vậy. Điều thứ nhì, chúng ta có nhiều cách chọn lựa để phản ứng, đối ứng trong một tình huống. Có nhiều cách lắm. Và điều thứ ba, chính ta chọn sự phản ứng trong cái năng lực của ta, không

ai giúp ta chọn được. Chính ta chọn và chính ta phản ứng. Khi ta phản ứng thì tạo nên các duyên dẫn tới kết quả liên tiếp, 12 nhân duyên nó cứ tiếp tục xoay xoay và sanh tử, phiền não.

### **A La Hán là gì?**

Thưa quý vị A La Hán là những vị thanh tịnh các lậu hoặc nhưng vẫn còn đối diện với 8 ngọn gió đời. Các Ngài cũng bị người ta mắng chửi, khen chê, nhưng các Ngài chấp nhận và không vì thế mà thấy phẩm giá của mình cao hơn.

Trong Kinh Hạnh phúc, Đức Thế Tôn dạy : tâm của vị A La Hán không bị rung chuyển bởi 8 ngọn gió đời ; vô ưu, vô nhiễm bảo vệ chính là phước lành tối thượng. Thế thì khen chê là sắc ngoại mà ta đem vào thành sắc nội rồi ta khởi tâm phiền não và xây dựng các lậu hoặc, từ đó sanh tử ưu bi khổ não có mặt. Ở đây Sư gửi gắm đến quý vị một kinh nghiệm của Đức Phật khi Ngài trải nghiệm với 8 ngọn gió đời. Chính vì trải nghiệm như vậy nên Ngài mới dạy cho chúng ta.

Cũng như vậy, khi nói ra mà chúng ta đã trải nghiệm rồi thì chúng ta mới có thể nói chính xác.

### **Dhammapada Verse 200 Mara Vatthu**

#### **Tích kệ Kinh Pháp cú 200 - Ma vương khuấy phá Phật**

Tại một ngôi làng của người Bà la môn được gọi là Pancasala (ngôi làng có năm hội trường, sảnh đường). Thuở ấy, vào một buổi sáng sớm, Đức Phật quán thấy đã đủ cơ duyên giúp cho một số đông phụ nữ ở làng này chứng được đạo quả Tu đà hoàn nên Ngài liền trì bình vào làng Pancasila để khát thực. Đám đông phụ nữ ấy ra bờ sông tắm gội, trang sức điểm lệ để dự hội, chẳng lo việc cúng dường bố thí cho chư Tăng vì họ đã bị ma vương cám dỗ. Đức Phật quán thấy, biết Ma vương khuấy rối. Do không ai cúng dường, Ngài quay về Tịnh xá. Lúc này Ma vương xuất hiện dùng lời hỏi mỉa mai, Ngài đáp: *“Này Ma vương, chính bàn tay tội lỗi của ông đã lôi kéo các vị phụ nữ trong làng xao lãng công đức cúng dường chư Tăng.”*

Ma vương nghe vậy hoảng hốt, lập tức xin mời Ngài quay lại đi khất thực, kỳ này dân chúng sẽ cúng dường.

Vừa lúc ấy, các bà đi dự hội ra về, trông thấy Đức Phật, họ liền quì xuống với khoảng cách thích hợp, cung kính đánh lễ Phật.

Ma vương bảo: *“Hôm nay, Đức Phật chẳng được gì để ăn nên đang đói bụng. Ngài có buồn không?”* Đức Phật đến làng này với mục đích độ giúp cho người ta vượt thoát ra khỏi khổ đau, thoát ra khỏi sanh tử luân hồi, Ngài thuyết pháp để 500 người được chứng quả thôi nên Ngài bảo: *“Này Ma vương, mặc dầu chư Tăng chẳng được cúng dường sáng nay, nhưng chúng ta sống chẳng phải chỉ nhờ vào thực phẩm mà thôi. Cũng như chư Thiên trên cõi Trời Quang âm (Abhassara), chúng ta sống nhờ vào phỉ và lạc trong Chánh pháp”*

*Abhassara* là Cảnh giới của những vị Phạm Thiên có ánh sáng rực rỡ chói lòa, tức là có hay không có vẫn vui, không vì không có đồ ăn mà buồn phiền, không bị chê mà buồn phiền, không dính mắc.



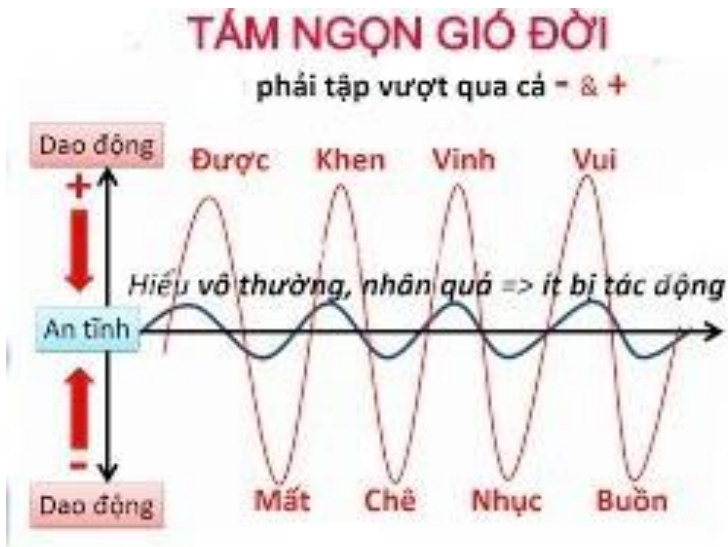
Rồi Đức Phật thuyết pháp và tuyên những lời sau đây, nhờ đó mà một số đông các vị phụ nữ 500 người của làng Pancasa chứng được quả vị Tu Đà Huòn:

*Susukham vata jivama  
yesam no natthi kincanam 1  
pitbhakkha bhavissama  
deva abhassara 2 yatha.*

***Hạnh Phúc thay khi ta sống không còn lậu hoặc  
phiền não,  
với khinh an ta tự tại sống như các thiên vương  
nơi cảnh giới Phạm Chúng Thiên (Brahma  
Parisajja),  
Cảnh giới của các vị Trời tùy tùng các vị Phạm  
Thiên.***

Bài kệ nêu lên sự cao quý của hạnh dứt bỏ những chướng ngại trong tâm, như ở trong kinh Trường bộ, tức là không còn phiền não, không còn lậu hoặc phiền não, lậu hoặc do đâu mà ra? Tại vì ta

chấp 8 ngọn gió đời. Tám ngọn gió đời luôn luôn thay đổi, nó là vô thường. Không phải tự nó vô thường, tự tâm ta vô thường, lúc người ta khen thì ta thích, lúc người ta chê thì ta buồn. Tâm ta vô thường. Nếu ta quán được, quán tâm trên tâm, ta thấy tâm vô thường thì ngay chỗ đó ta chứng ngộ giải thoát.



Ở đây Sư đưa ra biểu đồ cho quý vị thấy khi ở trong vùng an toàn và vùng không an toàn. Vùng không an toàn 8 ngọn gió đời sóng động cao, nhưng vùng an toàn sóng nhẹ thôi. Là người phàm phu

chúng ta đều chấp nhận, thọ nhận bởi 8 ngọn gió đời nhưng cách chúng ta phản ứng rất là quan trọng. Nếu chúng ta có chấp thủ thì chúng ta kẹt.

Trong *Kinh Tập Phẩm Qua bờ bên kia SN 5.15* hoặc (*Kinh Tiểu Bộ I (XVI) Câu hỏi của thanh niên Mogharàja (Sn 216) kệ 1116-1119*) nói về cuộc đối thoại giữa Đức Phật và người Bà La Môn Mogharaja – manava- puccha.

Sau hai lần thưa hỏi, đến lần thứ ba Đức Phật mới trả lời, vị Bà La Môn Mogharàja đã hỏi Đức Phật: Một người nên nhận thức về thế giới như thế nào để không bị thân chết bắt gặp?

*1118. Vị thầy được thù diệu,  
Con đến với câu hỏi,  
Cần nhìn đời thế nào,  
Để thân chết không thấy.*

Đức Phật dạy: Này Mogharaja, hãy quan sát thế giới như trống rỗng, luôn cảnh giác từ bỏ những sự chấp thủ về ngã và vì như thế vượt qua sự chết.

*1119. Này Mô-gha-ra-ja,*

*Hãy nhìn đời trống không,  
Luôn luôn giữ chánh niệm,  
Nhô lên ngã tùy kiến,  
Như vậy vượt tử vong,  
Hãy nhìn đời như vậy,  
Thần chết không thấy được.*

Đó là cách vị ấy nhận thức đúng về thế giới, cảnh giới để không bị thần chết bắt gặp. Nếu chúng ta muôn bất tử chúng ta coi thế giới như trống không.



Quý vị thấy những chiếc lá, gió thổi một cái là bay toi tả hết nó không còn hình dáng của chiếc lá nữa.



Tám ngọn gió đời cũng thế, bông sen vẫn đứng  
vững, dù đài sen có bị rụng vẫn là sen.



*Not even if it rained gold coins  
would we have our fill of sensual pleasures.*

Ngay cả khi trời mưa tiền vàng vị ấy cũng chẳng đắm  
mê

trong cảm giác vui mừng, chúng chỉ đem lại một chút  
thích thú.

*‘Stressful,  
they give little enjoyment’–  
knowing this, the wise one  
finds no delight  
even in heavenly sensual pleasures.*

*He is  
one who delights  
in the ending of craving,  
a disciple of the Rightly  
Self-Awakened One.*

*These verses are a summary of a talk called the  
Ovada Patimokkha which the Buddha is said to have  
delivered to an assembly of 1,250 arahants in the first  
year after his Awakening.*

Do biết rõ như vậy người trí không thích thú ngay cả trong cảm giác thích thú cao nhất. Ngay cả khi mình ưa thích nhất, mình cũng biết cái thích ấy là vô thường, nó cũng sẽ tàn. Vị ấy hoan hỉ trong sự chấm dứt tham ái. Tức là khi không còn tham ái thì mới thực sự khinh an, hoan hỉ và nếu chấm dứt được tham ái vị ấy là đệ tử chân chính của Đức Giác ngộ đã thức tỉnh trọn vẹn. Đây là cuộc đối thoại do Đức Phật tuyên thuyết cho hội chúng 1250 vị A la Hán trong năm đầu tiên sau khi Ngài chứng ngộ. *Dhammapada a Translation (Ven Thanisaro, Bhikhu) XIV – Awakening = 183*

### **Thế thì thừa quý vị, tám ngọn gió đời là gì?**

Tám ngọn gió đời là sắc ngoại nhưng chúng ta phản ứng là chúng ta đã thọ nhận, xúc - thọ - ái, cho nên tám ngọn gió đời ở bên ngoài đã biến thành tám ngọn gió đời ở cảnh giới trong tâm của chúng ta.

Khi chúng ta phản ứng lập tức có sắc nội. Sắc nội thì dẫn tới thọ, tưởng, hành, thức; tiếp tục xây dựng cảnh giới để rồi chúng ta trở thành súc sanh, ngựa quý,

chư thiên hay là loài người đều do sự phản ứng của chúng ta.

Nếu nghe khen mà chúng ta vui thì chẳng khác gì súc sanh, con chó được kêu tên, được vỗ đầu nó cũng thích; nếu nghe khen mà chúng ta bình thản thì giống như người; nếu nghe khen mà chúng ta xả luôn, xem như không có thì chúng ta là bậc thánh. Đây là cách chúng ta xử lý vấn đề nếu chúng ta biết tu tập tâm như đất, không dao động trước khen chê, tám ngọn gió đời thì chúng ta sẽ thành tựu, tại vì tâm rộng không, tâm rộng không sẽ không có duyên, không có duyên sẽ không còn đau khổ.

Đây là đặc thù, này các Tỷ-Kheo, đây là thù thắng, đây là sai biệt giữa vị Thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ phàm phu không nghe pháp.

*Lợi dưỡng, không lợi dưỡng,*

*Danh vọng, không danh vọng,*

*Chỉ trích và tán thán,*

*An lạc và đau khổ,*

*Những pháp này vô thường,*



*Không thường hằng, biến diệt,*

*Biết đúng, giữ chánh niệm,*

*Bậc trí quán biến diệt.*

*Pháp khả ái, không động,*

*Không khả ái, không sân,*

*Các pháp thuận hay nghịch,*

*Được tiêu tan không còn.*

*Sau khi biết con đường,*

*Không tràn cấu, không sâu,*

*Chơn chánh biết sanh hữu,*

*Đi đến bờ bên kia. ( Tăng Chi Bộ ,Phẩm 1 -*

*Tập 3, tr,498)*

**Bài 3****TAM ĐỘC: XÚC - THỌ - ÁI****- Ba nguyên nhân dẫn tới sanh tử luân hồi -**

Đức Phật đã dạy, chỉ vì tam độc mà dẫn tới sanh tử luân hồi trong trong vô lượng kiếp. Thông thường nghe nói tới tam độc, lập tức người ta nghĩ tới tham sân si, mặc dù chưa biết tham là cái gì, mặt mũi nó ra sao, cấu trúc của nó như thế nào và nó gây tác hại trong sự sanh tử luân hồi như thế nào. Thật sự ra, tam độc không nằm trong tham sân si.

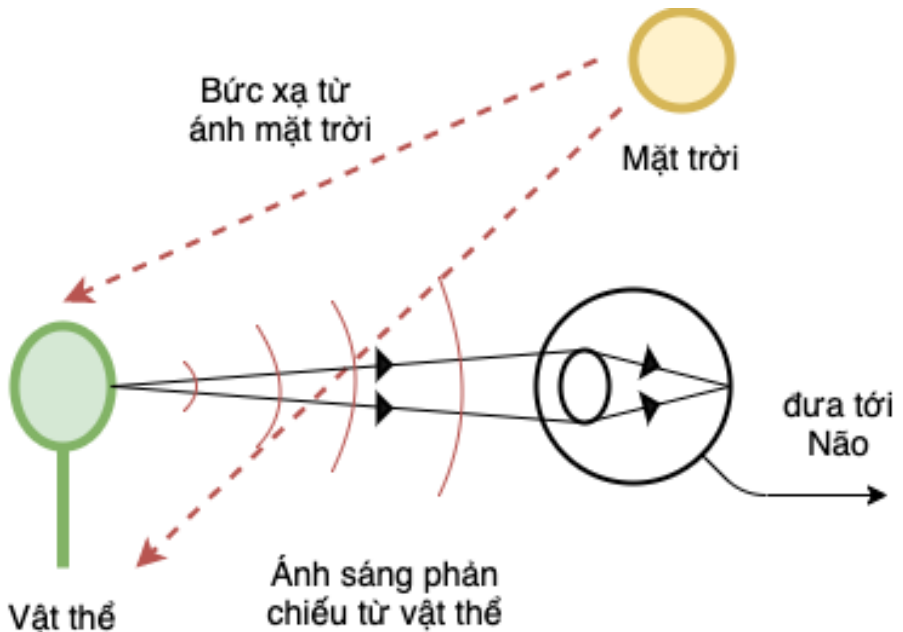
Đức Phật dạy tam độc gồm có Xúc - Thọ - Ái vì ba cái này dẫn tới sanh tử luân hồi. Có xúc, thọ, ái thì có sanh tử ưu bi phiền não và cứ tiếp tục như vậy.

Hôm nay, chúng ta sẽ nghiên cứu sơ lược tam độc xúc, thọ, ái là gì, hoạt động như thế nào. Tất cả đều do cái Tâm. Đức Phật dạy khi có sự phản ứng cảm xúc thì sự cảm xúc nó rất dao động phản ứng nơi con người, còn khi có sự nhận biết là có tri thức, có suy tính.

Tóm lại có hai loại phản ứng: một loại phản ứng theo cảm xúc và một loại phản ứng theo tư duy. Trên thế giới nếu nhìn kỹ thì sẽ thấy các sự cảm xúc đều thống trị thế giới và các sự cảm xúc ấy đều tạo nên sự căng thẳng và sự căng thẳng ấy Đức Phật gọi danh từ tóm tắt là Dukkha.

Dukkha là khi môi trường bên ngoài tạo áp lực âm thanh, ánh sáng, mùi vị trên cơ thể con người và con người phản ứng.

Ví dụ như trên hình:



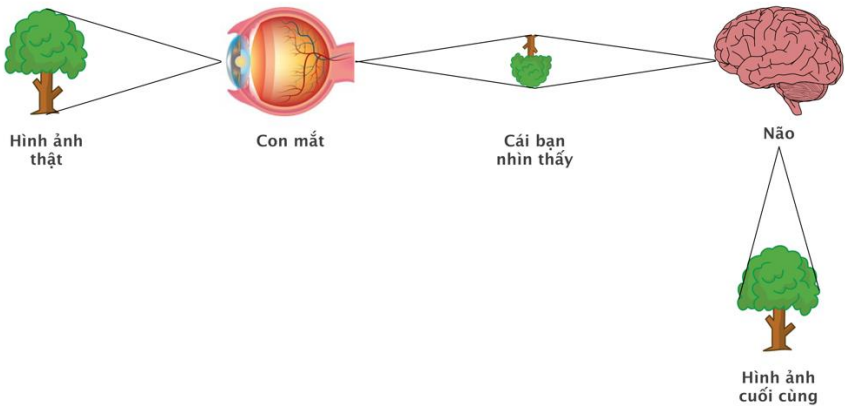
Mặt trời chiếu ánh sáng xuống một vật, rồi vật ấy phản chiếu một phần, phản quang trên mắt rồi mắt đưa tới não. Hàng ngày chúng ta đều nói “tôi thấy” nhưng chúng ta thấy cái gì đây: cây, cỏ, chó, mèo, nhà, người đàn ông, đàn bà...

Nhưng thật sự ra, Đức Phật đã dạy cũng như *khoa học ngày nay cũng đã chứng minh* con mắt không thấy người này là chồng, là vợ... Mắt chỉ thấy được một số màu thích hợp, tương thích với mắt mà thôi.

Chính cái não, rõ hơn là chính cái thức nhận biết hình dạng đó. Và vì cái thức nó ghi nhận những cảm xúc cho nên ngay từ nhỏ nó đã biết đây là cha tôi, đây là mẹ tôi. Tại sao cha ông hàng xóm chết ta không buồn, mà cha ta chết ta buồn? Tại sao vợ ông hàng xóm bỏ đi lấy chồng khác ta không buồn, mà vợ ta đi lấy chồng khác thì ta buồn? Tất cả những cái đó đều có trong cái thức. Cái thức nó chỉ đạo hành vi cư xử của con người và những cái thức ấy nó tham dự trong phần tạo nên nghiệp, mà nghiệp thì dẫn chúng sanh vào trong sanh tử luân hồi. Cho nên thực sự những cái

chúng ta thấy như cây cỏ, hoa lá, chó mèo... tất cả đều là cái tượng. Tượng thấy chứ không phải thực thấy.

Thế thì thật sự ra cảm thọ là gì? Thừa chư vị, cảm thọ là do có xúc, có xúc có cảm thọ đưa tới tham ái, đó là công thức. Chúng ta thường thường tin vào những cái chúng ta cảm nhận chứ không tin vào sự thực, và chúng ta cố nắm giữ những cái chúng ta cảm nhận, và chúng ta tự đầu hàng, tự làm nô lệ cho những cái cảm xúc đau khổ giả tạo.



Nhìn vào hình, sẽ thấy một cái cây thông qua con mắt cái cây bị lộn ngược trở lại, thật sự con mắt ta thấy

cái hình cây lộn ngược. Nhưng mà não lâu ngày đã quen rồi cho nên nó lật ngược lại cái hình đó.

Cái mà ta thấy thật sự không phải là cái thực thể mà cái đã lộn đi lộn lại nhiều vòng. Chính cái lộn đi lộn lại nhiều vòng này chính là tác động của sinh tử luân hồi.

### **Vedana là gì?**

#### **Là sự thọ nhận cảm xúc.**

Khi có xúc, dẫn tới thọ. Ở thành Shravasti (Savatthi) , Đức Phật dạy như thế này: *“Này các chư Tỳ Khuru, cảm thọ là vô thường. Những cảm thọ sinh ra từ nơi mắt (nhãn thọ) do cảm xúc của mắt, và từ nơi nhãn thọ ấy đều không bền vững, đều bị thay đổi, đều bị di chuyển và cũng như thế áp dụng cho những cảm thọ ở nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi và nơi thân. Những sự xúc chạm nơi ý cũng thế, đều bị thay đổi, đều bị hoán chuyển.”*

Trong Kinh Tương Ưng Samyutta Nikaya 25.5 Đức Phật nói như thế này: Vị nào nhận biết và thấy rõ

các hiện trạng, sự kiện như thế, thì đó là cái cách mà vị ấy, con đường vị ấy bước vào dòng thánh một cách vững chắc và không bao giờ tái sanh vào những cảnh khổ (chó, mèo hay hạ cấp như ngựa quỳ, súc sanh) và vị ấy chỉ có hướng thượng để đưa đến sự giải thoát rốt ráo.

Điều đó nói cho chúng ta biết điều gì? Đức Phật nói rất rõ: “vị nào nhận biết và thấy rõ các hiện tượng”. Hiện tượng gì? Hiện tượng Xúc - Thọ - Ái, và nếu thấy rõ thì các thứ ấy đều thay đổi. Điều quan trọng ở đây không phải là THẤY, mà NHẬN BIẾT rằng nó thay đổi, nó không tồn tại mà nó luôn luôn dao động, và nếu thấy biết được sự dao động ấy là đặc tuệ Vô Thường. Và thừa chur vị, khi đắc được được tuệ vô thường thì sẽ nhàm chán các cõi trần tục và dẫn tới bước vào dòng thánh.

Cũng ở tại thành Shravasti, trong Kinh Tương Ưng 25, ở phẩm Thức, **Vinnana Sutta**, Đức Thế Tôn nói như thế này: *Này các chur Tỳ Khuru, nhãn thức là vô thường là biến đổi là hủy hoại. Nhĩ thức, thiệt thức,*

*thân thức, ý thức cũng đều như thế. Tức là chúng đều vô thường, chúng đều thay đổi, chúng đều biến dạng và nếu ta chấp thủ vào những cái chúng ta nói nó tồn tại mãi thì sẽ dẫn tới khổ đau khi những sự vô thường xuất hiện.*

Vedana là gì? Theo kinh điển cổ, vedana đã được dịch ra rất nhiều nghĩa, đó là cảm giác, xúc cảm, cảm thọ.... Còn theo Kinh Tương ưng 36 chương II Tương ưng thọ thì là Thọ. Có 3 loại : thọ lạc, thọ khổ và thọ không lạc không khổ đôi khi được dịch là trung tính, cảm thọ trung tính.

Vedana rất là quan trọng, là một trong bốn nội dung của Tứ niệm xứ, tức là quán thọ. Có rất nhiều định nghĩa của cảm thọ.

- Một, nghĩa là vì có những sự cảm thọ khác biệt nảy sinh, nên có những sự khác biệt về các yếu tố cấu thành.
- Hai là, vì có những cảm thọ khác biệt nảy sinh, cho nên có những sự khác biệt về những yếu tố nhưng không có ngược lại, tức là



không có sự khác biệt về các yếu tố cấu thành để tạo nên những sự cảm thọ, chỉ có cảm thọ tạo ra những yếu tố, tức tạo ra duyên.

- Cái thứ ba là “cảm thọ được nảy sinh ra bởi những sự xúc chạm thì nó không dính mắc tồn tại và nó luôn luôn di chuyển”.
- Và thứ tư, ở trong Kinh Tương Ứng, Đức Phật dạy Bát Thánh Đạo là con đường để thể nhập kiểm soát hiểu rõ ba loại cảm thọ này : thọ lạc, thọ khổ và thọ không lạc không khổ.

Và sự trưởng dưỡng tăng trưởng về sự hành trì Bát thánh đạo chính là cách để làm tăng trưởng sự nhận thức về ba loại cảm thọ này. Thế thì thử quan sát sự cảm thọ Vedana quan trọng như thế nào trong vấn đề tu học Phật?

Một loại cảm xúc, cảm thọ có cảm xúc tức là không nằm trong sự kèm chế của chúng ta. Chữ Vedana là ngôn ngữ cổ điển, nói về sự cảm xúc. Khi có xúc thì có cảm thọ, và nó dính tới cái thức.

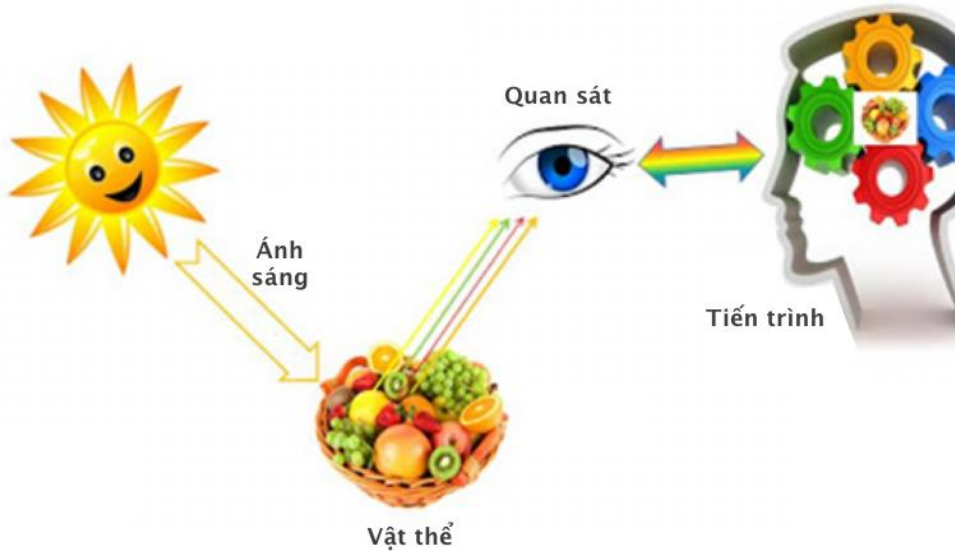
Vedana được Đức Phật phát hiện ra như sau:

- Thứ nhất, nó là một trong bảy yếu tố về tâm dẫn tới sự giải thoát, được giới thiệu trong kinh Vi Diệu Pháp của Nam Truyền.
- Hoặc là một trong năm yếu tố về tâm dẫn tới sự phổ thông, sự giải thoát nằm trong kinh điển Thắng Diệu Pháp của Bắc tông.
- Hoặc là một trong 12 thập nhị nhân duyên mà cả Bắc tông và Nam tông đều công nhận.
- Và nó là một trong năm uẩn mà cả Bắc tông và Nam tông đều công nhận. Là một trong những đề mục quán sát trong Tứ Niệm Xứ tức quán thọ trên thọ

Khoa học đã khám phá về Vedana. Có hai loại cảm xúc: một là tạo nên sự nhạy cảm trên cơ thể như âm thanh, ánh sáng tạo cho mình cảm xúc dễ chịu, khó chịu, và những cảm xúc ấy ở nơi da, nơi mắt đưa vào não, não chế tác ra phản ứng thích hợp; loại thứ nhì là loại cảm xúc đưa tới sự tổn hại trên cơ thể như nóng quá thì cháy da, sáng quá thì cháy mắt và gây ra sự tổn

hại cho cơ thể, và phản ứng sẽ khác, dẫn tới thị lực, thị khô.

Quý vị nhìn kỹ bức hình: Chúng ta nhìn thấy như thế nào?



Cái cách quý vị thấy như thế nào? Chẳng qua là ánh sáng chiếu vào cái vật và nó phản ánh lại trên con mắt, con mắt đưa vào não và não phối hợp lại thông qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức phối hợp lại tạo thành một bức hình.

Quý vị thấy một quả trái cây, vì sao ta nhận biết quả trái cây? Là do con mắt quan sát được các màu, và não

bộ phân tích nhận biết. Thế thì cảm thọ và những sự dao động về xúc cảm, nó giống như người đói và người khao khát tình yêu. Nó là một tiến trình luôn luôn di chuyển bởi cơ thể luôn phản ứng lại với những sự xúc cảm. Nếu có cái gì xảy ra dao động ở trong môi trường sống bên ngoài như nóng quá, lạnh quá; sáng quá, tối quá... thì cơ thể ta luôn có phản ứng, phản ứng đẩy dẫn tới não. Những sự rung động trên não sẽ chế tác ra hành động tương ứng để phản ứng lại và chúng ta gọi đó là thọ lạc, thọ khổ hoặc dễ chịu, khó chịu. Dễ chịu gọi là thọ lạc, khó chịu gọi là thọ khổ. Đôi khi danh từ thọ lạc, thọ khổ làm chúng ta rối, chúng ta cứ nói là dễ chịu hay khó chịu cho dễ hiểu.



Quý vị nhìn tâm hình này, sẽ thấy đó là tiến trình của cảm thọ, nó chỉ có những tương tác giữa điện âm, điện dương. Điện âm, điện dương tương tác tạo nên sự rung động trong cơ thể và có đôi khi dẫn tới sự không kiểm soát được nếu ta không huân tu.

Nói tóm lại, cảm thọ Vedana là gì? Cảm thọ Vedana gồm có tham ái và dính mắc. Tham ái, dính mắc thì luôn luôn dẫn tới khổ đau. Cảm thọ là yếu tố về Tâm cảm nhận về đối tượng hay đề mục, trong sự trải nghiệm cảm nhận như thế nào thì đó gọi là sự cảm thọ. Như vậy chúng ta hiểu rằng cảm thọ là kinh nghiệm, những sự trải nghiệm. Những sự cảm thọ đều có chức năng của sự trải nghiệm, trải nghiệm của mùi vị, âm thanh.

Đặc biệt trong bài kinh Anapanasati, Đức Phật dùng thí dụ cho chúng ta hiểu về sự trải nghiệm của cái vị: *“người đầu bếp khi nấu cho nhà vua ăn thì người đầu bếp phải ném một chút, và khi ném người đầu bếp cũng thưởng thức hương vị đồ ăn đấy, nhưng người cuối cùng, nhà vua là người ăn hết phần ăn đấy, là*

*người thưởng thức trọn vẹn.*” Nhưng nói về mức độ tâm thọ nhận sự cảm xúc giữa người đầu bếp thử đồ ăn và nhà vua thưởng thức đồ ăn thì cái tâm phát sinh sự hoan hỷ ấy bình đẳng, nghĩa là dù nếm chút xiu hay ăn hết phần ấy thì sự cảm xúc đều bằng nhau. Sự trải nghiệm mới chính là chức năng của cảm thọ.

Vedana, cảm thọ cũng có thể được hiểu như một tình trạng song hành, tâm song hành khi Đức Phật nói rằng những trải nghiệm về hiện trạng về tâm liên tục đều trộn lẫn với nhau và không thể tách rời ra sự cảm thọ.

Sư lấy một thí dụ để cho quý vị hiểu rõ: ví dụ quý vị ưa thích cà phê sữa, nếu có người pha cho quý vị ly cà phê sữa, trong đó có sữa, đường, cà phê, nước sôi, và chocolate. Thừa chur vị, khi nếm, quý vị không thể tách rời ra vị cà phê, đường vì đã bị trộn lẫn. Và khi đã trộn lẫn, ta không thấy, nhiều khi ta tạo nên ảo giác để nhận biết những ảo giác. Thí dụ cà phê sữa ngọt thì nói cà phê này ngọt. Làm sao có cà phê ngọt? Nếu người có trí tuệ, quý vị biết cà phê thì đắng, đường mới

ngọt. Vì bỏ đường nhiều nên ngọt nên gọi ly cà phê sữa này ngọt. Thực sự cà phê không ngọt. Chúng ta suy xét mọi việc trên đời bằng cái tưởng chứ không bằng trí tuệ thực sự. Vì như vậy thấy nó ngọt khởi tâm ưa thích hay ghét, và khởi tâm ưa ghét chính là vedana, cảm thọ.

Đó là cách chúng ta phản ứng tạo nên thọ lạc, thọ khổ và thọ không lạc không khổ. Cho nên một hành giả khi giữ được quân bình giữa sự hiểu biết về vô thường và cảm thọ thì nhận biết được rằng các cấu trúc của những cảm thọ như thế nào. Sự nhận biết các hiện tượng bên ngoài không nằm bên ngoài đâu, sắc ngoại không ảnh hưởng gì, chính những sắc nội tức là những cái thọ, tưởng, hành, thức nằm trong tâm chúng ta.

Chúng ta ưa thích một cái ly cà phê tại vì chúng ta ưa thích khẩu vị như vậy quen rồi, ít đường nhiều cà phê hoặc nhiều đường ít cà phê, thích nhiều sữa.. Đó là thói quen của ta, chẳng dính líu tới cà phê. Cà phê là đắng, ta thích cà phê ngọt, ta thích cà phê sữa, cà phê sữa đá tùy theo khẩu vị của ta. Cà phê sữa nóng, sữa

đá khác nhau chỗ nào? Một ly cà phê thì bỏ một muỗng cà phê thì độ đắng như nhau, độ kích thích như nhau. Nhưng cho viên đá lạnh vào thấy uống ngon hơn. Tức là cảm thọ. Vì chúng ta có định kiến, chúng ta có được sự huân tập từ nhỏ tới lớn, nhận xét các việc thế gian đều sai lầm và dính mắc ở nơi cái thọ lạc, thọ khổ.

Đức Phật nói tới 7 cách để phân tích thọ

1. Có 1: hoặc thọ lạc hoặc thọ khổ
2. Có 3: là thọ lạc, thọ khổ, và thọ xả (không lạc không khổ)
3. Có 5: lạc thọ khởi lên từ năm căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân căn)
4. Có 6: theo nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý (nhãn xúc, nhĩ xúc....)
5. Hoặc là 18 (6 căn x 3 loại thọ)
6. Hoặc là 36 (18 x 2 bên ngoài, bên trong)
7. Hoặc là 108 (36 x 3), tức là bao gồm quá khứ, hiện tại, vị lai



Những gì quý vị lưu trữ trong thời gian dài, thoát đầu quý vị nghĩ là mất nhưng thật sự nó không mất, nó vẫn tạo nên cảm thọ. Bằng chứng là cha mất đã 10 năm, khi nấu cơm cúng cha nước mắt vẫn rơi. Đâu thấy thân cha, đâu nghe giọng nói của cha, thế cái gì làm cho nước mắt rơi? Chính là sắc nội, hình bóng của cha, cảm tình, sự dịu dặt của cha từ nhỏ tới lớn...làm cho nước mắt rơi. Tất cả những cái đấy hiện trở về, thực sự nó không mất, nó nằm đó, và chính cái đấy dẫn tới sinh tử luân hồi. Cái ta nắm giữ về quá khứ, hình ảnh để dẫn tới cảm thọ, cảm thọ dẫn tới khổ đau.



**THANG ĐO MỨC ĐỘ ĐAU KHỔ**

Mức độ cảm thọ tùy theo cái sự xúc. Quý vị nhìn tấm hình sẽ thấy, cái xanh là không đau, xanh lá cây là đau chút chút, lên tới màu đỏ là đau quá mức. Đau quá mức thì nước mắt rơi.

Đau có hai trạng thái, đau về thân và đau về tâm, đều nước mắt rơi. Đau về tâm gọi là đau khổ, đau về thân gọi là đau đớn, phải không chư vị, cái nào cũng là Dukkha, Dukkha. Nhưng người ta phân tích ra là đau đớn, đau khổ.

Đau đớn như khi bị mổ xẻ hay thân bị chảy máu, bị chích thuốc. Người nhất chỉ cần nhìn thấy ông bác sĩ cầm kim tiêm là mình đã run, bác sĩ chưa chích mà mình đã thấy đau đau rồi, chẳng qua là do cái thức đã có kinh nghiệm, lần trước bị chích đau quá, bây giờ mới nhìn thấy cây kim tiêm là thấy đau mặc dù chưa chích. Tâm thức hoạt động như vậy.

Cũng như thế, nếu có người rủ quý vị ngày mai ăn me ngào đường, ăn ổi, ăn xoài chấm nước mắm ớt .. Hồi xưa có ăn me ngào đường, bây giờ đâu có me,

chỉ cần nghe nói tới me tự nhiên nước miếng chảy. Đó là tâm thức.

Trong thí dụ nổi tiếng của bác sĩ Pavlov người Nga, ông cho con chó ăn rồi lắc chuông, rồi khi không cho con chó ăn ông cũng lắc chuông, đo lường dịch vị tiết ra bằng nhau. Ông phát hiện ra khi huấn luyện con chó thuần thục bằng âm thanh, cứ hễ lắc chuông thì con chó nó tưởng tượng ra có ăn, và hễ tưởng tượng có ăn thì não con chó kích thích tiết ra dịch vị.

Có 6 loại thọ (*Vedana*), những loại cảm thọ đều sanh ra từ nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Những cảm thọ sanh ra từ nơi mắt: từ nơi vật có đủ điều kiện để thấy và cái thức thì gọi là cảm thọ nơi mắt. Tương tự cho cảm thọ sanh ra từ tai, mũi...

108 loại thọ cũng thế, chung lại cũng chỉ có 2 cái: thọ lạc, thọ khổ. Nhưng tùy theo trường hợp hay tâm thức mà biến dạng tới 108 chứ thật ra chỉ có khổ và sướng. Khi sướng thì cười ha há, còn khổ thì nước mắt dâng tràn mi.

Thế thì câu hỏi ở đây là thân đau hay tâm đau? Đức Phật dạy như thế này: *“Này các chư Tỳ khuru, cái gì là đau. Này các chư Tỳ khuru, nếu có một cái loại nào mà thân đau, và các cái loại đau của thân không được hài lòng và các cái loại đau đớn và các loại tội ý là kết quả của thân thì đây gọi là đau.”* Tức là phải có cái thân, có xúc chạm, rồi mới thấy có cái đau.

Nếu mà nói rằng tưởng tượng tôi đau, thì không có đau, cái thân phải có xúc chạm đưa tới cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính, thì mới có cái đau. Cho nên sự phân biệt giữa thân đau và tâm đau cũng không chính xác tại vì tâm là do cái não, sự nhận biết về cái đau là do não, não là một phần của thân nên thân đau, thế thôi. Đức Phật ở đây nói rất rõ, cái mà thân tạo nên xúc chạm thì cảm thấy đau thì gọi là đau.

Ở trong Thập nhị nhân duyên, chuỗi duyên khởi Đức Phật nhấn mạnh rất rõ, cảm thọ xuất hiện bởi do sự xúc, xúc là duyên của cảm thọ, khi có cảm thọ thì cảm thọ duyên cho tham ái, có nghĩa là Xúc duyên cho Thọ, Thọ duyên cho Ái.

Sự nhận biết về những sự cảm thọ của thân sẽ dẫn tới tuệ giác. Ở đây Đức Phật nói rất rõ, tùy theo những cảm xúc của thân, khổ hay không khổ mà tuệ giác phát sinh. Đạo lộ này sẽ dẫn tới kiến thức được phát triển và cuối cùng Niết bàn sẽ được thể nhập. Thế thì giải pháp của chúng ta phải làm gì với những cái thọ đây thưa chư vị?

1. Thứ nhất, để tránh những khổ đau trong cái thọ: thọ lạc, thọ khổ, thì Đức Phật hướng dẫn cho chúng ta là *“từ bỏ những sự xúc chạm tới những cái đối tượng, để mục tạo ra những sự cảm xúc”*. Ví dụ như quý vị thường xem phim, phim bạo động tạo những sự cảm xúc và cái đó đưa vào trong não, tránh né nó đi. Hoặc quý vị còn trẻ ưa thích xem những phim nam nữ, thì cũng tránh đi, vì thấy những thứ đấy tạo nên sự cảm xúc bất thiện nên ta phải từ bỏ.

2. Thứ nhì, chuyển sự chú ý. Thay vì chú ý vào những đề mục tạo nên cảm xúc, nay ta chú ý vào những đề mục tạo nên những sự khinh an mà Đức Phật gọi là “*yoniso manasikāra*” tức là như lý tác ý, tức là ta chú ý, ta suy nghĩ vào những đề mục để cho các thiện pháp được tăng trưởng.
3. Thứ ba, từ bỏ những thói quen, tật xấu chú ý vào những đề mục, đối tượng bất thiện. Ví dụ như ngày xưa ta thích xem phim sex, bây giờ bỏ nó đi, tại vì những thứ ấy là tật xấu, nó sẽ dẫn tới khổ đau

Ba phương pháp mà Đức Phật dạy tạm thời để giải quyết như thế nào gọi là xúc đúng đắn? Ở đây Đức Phật dạy rất rõ “*Này các hành giả, người tu tập thiền giống như là một nhà khách công cộng, người ta đến từ hướng đông, hướng tây, hướng nam, hướng bắc, và người ta ở trong ấy, đến và ở đủ các loại.*”

*Cũng như thế, người hành giả khi quan sát các cảm xúc ở trên thân, các cảm thọ trên thân, các loại cảm xúc đến từ âm thanh, ánh sáng, mùi vị, đủ các thứ, nó đến từ đủ mọi hướng, từ trên đầu dưới chân, bất cứ chỗ nào nó cũng len lỏi được, có những chỗ thâm kín nhất nó cũng len lỏi vào. Cho nên phải cẩn thận, nếu ta có phản ứng, ta có dính mắc, ta có chống đối; dính mắc, chống đối, phản ứng đều dẫn tới sự dính mắc và dẫn tới khổ đau”.*

Làm sao ta có thể quán sát được cảm thọ đây? Ở trong Tứ Niệm Xứ, Đức Thế Tôn dạy rất rõ trong Satipatthana, dạy quán bốn cái nền tảng: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp.

Thế thì 4 nền tảng này được công nhận là những thành phần quan trọng trong 7 yếu tố *Thất bồ đề phần* dẫn tới giải thoát.

Sự tinh xảo, thiện xảo sử dụng cảm thọ và những yếu tố khác trong Tứ Niệm Xứ khi thực hành sẽ dẫn tới sự an vui và dẫn tới sự điều hòa hơi thở, dẫn tới Niết Bàn. Là người hành giả, để tránh thoát khỏi sự

khô đau và đưa tới những quyết định sai lầm thì người hành giả phải luôn luôn tỉnh giác khi nào có cảm thọ xuất hiện. Khi có cảm thọ xuất hiện ta phải nhận biết liền là thọ lạc.. đang có mặt, thọ lạc.... đang xuất hiện, thọ lạc... đang biến mất, khi nó đi ta cũng phải nhận biết.

Đức Phật dạy như thế này “*Này các chư Tỳ Khuru, một vị Tỳ Kheo hiểu biết như thế nào về cảm thọ một cách xuyên suốt, này các chư Tỳ Khuru, một vị Tỳ Kheo nhận biết được cảm thọ xuất hiện phát sinh ra ở nơi ta, biết rằng nó đang tồn tại, đang có mặt và nó đang biến mất. Biết rất rõ những sự áp dụng của Tâm vào những đề mục phát sinh, và khi biết rất rõ như vậy, thì biết rất rõ không có còn bị dính mắc, lúc nào cũng thấu thức, và luôn tỉnh giác.*”

Trong kinh Satipatthana, Tứ Niệm Xứ có nói đến bốn cách đặc biệt, bốn phương cách để đưa tới sự trải nghiệm trong sát na hiện tại, làm nền tảng cho sự tỉnh giác. Và khi thực hành được, sẽ giúp cho người hành



giả trong từng sát na luôn luôn tỉnh giác và không có lui về quá khứ, không tạo tác về tương lai.

Khi quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp, *sự quán sát, quán chiếu về cảm thọ là cái yếu tố thứ nhì ở trong Tứ Niệm Xứ.*

Và cái thức coi như là một cái yếu tố nằm trong cái xúc. Đức Phật dạy rất rõ, khi cái thức, nhãn thức mà nó thay đổi, không tồn tại, thì đó cũng là hiện tượng tự nhiên, không ngược lại đâu, không có cái gì tồn tại.

Bất cứ cái gì tạo ra nguyên nhân, tạo ra cái duyên, làm cho sự sanh ra của nhãn thức, thì cái duyên ấy (**nên nhớ kỹ điều này**), bất cứ cái duyên gì tạo ra, những điều kiện gì tạo ra cho sự xuất hiện của nhãn thức, thì nó cũng không tồn tại, nó cũng đều thay đổi.

Cái duyên nó cũng thay đổi, không những hiện tượng thay đổi mà cái duyên, điều kiện tạo ra hiện tượng ấy cũng thay đổi, thì Đức Phật gọi đó là những quy luật thiên nhiên, tự nhiên nó như vậy, và không có cách gì khác hơn.

Và cái này nó đều lệ thuộc nơi cái kia, nhãn thức không xuất hiện được nếu không có xúc, nếu không có sắc pháp. Có sắc pháp, rồi có xúc nơi mắt, tức là nhãn xúc thì mới sinh ra nhãn thọ, từ nhãn thọ rồi mới có tham ái, rồi mới sinh nhãn thức, nhận biết đây là cha, mẹ, vợ, chồng.

Cha người hàng xóm chết mình không buồn, cha mình chết mình buồn, tại sao thế? Tất cả các yếu tố này nó quây quần với nhau, nó tập hợp với nhau giống như vậy cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.

Ở trong kinh Tăng Chi Samyutta Nikaya nói tới 36 cái lối cảm thọ. Một hành giả, một người đệ tử Phật lúc nào cũng tập trung quan sát rõ ràng, hiểu biết các cảm thọ, hiểu biết các nguồn gốc của cảm thọ, hiểu biết rằng khi nào nó chấm dứt, nó chấm dứt ở đâu, và hiểu biết rằng cái đạo lộ, cái con đường dẫn tới sự hủy hoại của cảm thọ; nếu làm được như vậy, một vị Tỳ Khưu sẽ không bao giờ bị tham ái và chấm dứt được tất cả những cái khao khát và từ đó đưa tới chỗ tịnh thẳng.

Sự hủy hoại của cảm thọ, dính mắc vào cảm thọ, nếu giữ được cái tâm luôn luôn không có dao động và với sự cảnh giác cao độ, với sự chú tâm tỉnh giác cao độ sáng suốt, hiểu biết tất cả những cảm thọ và sự xuất hiện của những cảm thọ, thì vị ấy cũng hiểu biết luôn tất cả những cái sự chấm dứt của cảm thọ và con đường đạo lộ của thánh đạo. Bát thánh đạo dẫn tới sự hủy hoại của cảm thọ, tiêu diệt của cảm thọ, và khi đã tiêu diệt được cảm thọ thì người ấy thoát ra được những sự ràng buộc về lậu hoặc và chứng ngộ được vào Niết bàn, ngay cả khi còn sống hoặc cả khi đã chết.

Trong kinh Tương Ưng (**Kutuhalasala**, S.iv,398 – IX.15 Luận Nghị Đường) cuộc đối thoại giữa Ngài Vaccha và Đức Thế Tôn. Ngài Vaccha hỏi như thế này:

- Nay Tôn giả Gautama, ở vào thời điểm ngọn lửa bị thổi nó kéo dài bởi ngọn gió và nó đi một khoảng xa thì Ngài nói rằng cái gì làm cho ngọn lửa bị kéo dài như thế?
- Vaccha khi ngọn lửa bị kéo dài bởi gió đi một khoảng xa thì ta nói rằng chính ngọn gió đã

làm cho ngọn lửa đó kéo dài, và chính ngọn gió là năng lượng nuôi dưỡng cho sự kéo dài của ngọn lửa.

Ngài Vaccha hỏi tiếp:

- Vào khoảnh khắc mà một chúng sanh rời thân này và chưa được tái sanh ở thân khác, có một khoảng cách thì Ngài nói rằng cái gì làm cho cái sự tồn tại của cái khoảng cách ấy?

*Tại vì theo nguyên lý, nó rời cái thân này thì nó phải vào cái thân khác liền, còn không có, nó sẽ rớt giống như mũi tên bắn lên trời mà nó không trúng cái đích nào thì nó sẽ rớt xuống dưới đất, thì nó sẽ biến mất.*

Đức Phật nói thế này (**xin quý vị hãy lưu tâm**):

- Nay Vaccha, khi một chúng sanh rời khỏi cái thân này chưa kịp sanh vào cái thân khác thì ta nói rằng, tham ái là nguồn gốc, tham ái là sự nuôi dưỡng cho sự tồn tại của cái thân này khi rời khỏi thân mà chưa bị tận diệt, tham ái là năng lực cho sự tồn tại.

Có nghĩa là sao thừa chur vị? Có nghĩa khi tu tập chúng ta nhận biết được tham ái, chúng ta từ bỏ được tham ái, thì khi chết chúng ta không còn chỗ nào để bám víu và không còn chỗ nào ưa thích thì thừa chur vị, chúng ta sẽ nhập cảnh giới Niết Bàn, tức là không còn tái sanh nữa.

Quý vị có thích tái sanh không? Sư cảnh giác quý vị nha, Đức Phật dạy, chúng sanh loài người sau khi chết, 99,999% loài người sau khi chết đầu thai làm súc sanh, ngạ quỷ cả tỷ kiếp, tức là chúng ta nếu không tu học đàng hoàng, thì chắc chắn chúng ta nằm trong tỷ số đó, chúng ta rớt vào thành phần đề tái sanh làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột tới 1 tỷ kiếp!

Tại vì tham ái, tham cái gì đây thừa chur vị? Tham xúc, xúc ở đâu? Ở nơi tai, nơi mắt, nơi mũi, nơi thân, nơi ý. Hàng ngày chúng ta ăn. Chỉ nói cái ăn thôi, chúng ta nhìn cái ăn chúng ta khởi tâm ưa thích rồi, mất xúc rồi, mũi người thấy ưa thích nữa, là xúc rồi. Hễ có xúc thì có thọ. Thọ gì? Thọ lạc. Thấy món ăn ngon là thích, thích là thọ lạc, cái mắt nó thọ lạc, cái mũi nó

thọ lạc, cái lưỡi nó thọ lạc, tất cả đều rung chuyển. Và cứ như thế tạo nên nguồn năng lượng để tiếp tục cho sự tái sanh. Cho nên khi rời cái thân này, chưa kịp đi sang cái thân khác thì lập tức nó vẫn còn tham ái, và chính cái nguồn tham ái ấy nó dẫn chúng sanh vào trong cõi của ngạ quỷ, hay là súc sanh. Mà đa phần là súc sanh, tại vì ngạ quỷ là những người nào tạo nghiệp ác, chẳng hạn như là thấy người ta đói mà không cho ăn hay gì đấy, thì ngạ quỷ.

Ngạ quỷ là những sinh linh thèm thường ăn mà không được ăn, ăn không được tại vì nó ở trong cảnh giới đó. Còn súc sanh là những chúng sanh nó thèm thường nhưng nó ăn được. Chó, mèo nó ăn được. Cho nên quý vị nào trong đời sống này ưa tham ăn thì cũng nên cẩn thận, kiếp sau làm chó, làm mèo, làm heo, nhất là làm heo ăn thoải mái. Kiếp này cúng dường chùa cho nhiều, không lo tu thì khả năng kiếp sau sanh ra làm heo để rồi tiếp tục được ăn, được người ta nuôi. Tại nhân quả kiếp này mình bố thí cúng dường nhiều, thì kiếp sau chắc chắn được ăn nhiều, ăn ngon nữa,

nhưng mà làm con gì để ăn thì lại là chuyện khác, thừa chur vị. Khi không có tuệ giác thì giống như ngọn lửa, vì tham ái để tiếp tục tái sanh.

Kính thưa đại chúng, Sư thiết nghĩ tới đây cũng vừa tạm đủ cho đại chúng suy nghĩ và điều quan trọng ở đây là **có xúc thì có thọ**, đó là nguyên lý của thiên nhiên, và **hễ có thọ mà nếu không cẩn thận thì có tham ái**, và **hễ có tham ái thì dẫn tới sự phát sinh của ngã**, **hễ có ngã thì có thủ, hữu, sanh tử ưu bi phiền não**.

Và một kiếp, kiếp này của chúng ta chỉ kết thúc bằng cái hơi thở, nếu thở ra mà không có thở vào thì là không còn một kiếp này nữa. Nhưng mà thừa chur vị, sau kiếp này rồi thì chúng ta đi đâu? Một tỷ kiếp nữa đang chờ chúng ta để làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột chỉ vì chúng ta tham ăn, tham ngủ, tham nói, tham hơn thua ư?

Tám ngọn gió đời nó làm cho chúng ta có thọ lạc thọ khổ, nói nôm na theo ngôn ngữ bình dân là có sướng có khổ thôi, sướng cái gì? Sướng cái miệng.

Ăn, sướng lắm, ăn ngon sướng lắm phải không quý vị? Nếu ta quán chiếu cho kỹ, ba tiếng đồng hồ sau khi ăn ta đi toilet, thì cái cục phân với cái miếng cơm nó bằng nhau. Tại vì từ miếng cơm cuối cùng sản xuất ra cục phân thôi chứ chẳng có gì hết, nhưng bởi vì ta bị đánh lừa bởi mắt, mắt xúc; mũi, mùi vị, xúc, cho nên ta ghê tởm cục phân và ta ưa thích cái miếng cơm. Tại vì ta hiểu lầm, hai thứ đó nó bình đẳng, hai thứ đó nó bằng nhau, và Sư rất tâm đắc bài Bát Nhã Tâm Kinh có câu như thế này “*Này Xá-lợi-tử, thị chư pháp không tướng bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh. Này Xá-lợi-tử, các pháp đều không có hình dáng, đều không có tăng, không giảm, và không có dơ, không sạch.*”

Có nghĩa là sao? Có nghĩa là cục phân với chén cơm là giống nhau, bản chất nó giống nhau, hóa chất nó giống nhau, tại vì mũi ta, ngửi mùi chén cơm ta thích, ngửi mùi cục phân ta ghét. Cho nên cái thương, cái ghét đều do sự nhận lầm về sự thế ở trong cuộc đời để rồi dính mắc. Vì dính mắc như vậy cho nên ta cứ



tiếp tục quay quần ở trong cái sanh tử luân hồi, trong tám ngọn gió đời.

Cần thận nghe chư vị, hằng ngày chúng ta ăn cơm, chúng ta nghĩ là ngon ư, nếu Chư thiên mà nhìn xuống ta đang ăn cơm thì có khác gì như chúng ta nhìn thấy cái đàn giò nó ăn ở trong đồng phân?

Cái đàn giò nó ăn trong đồng phân, nó lúc nhúc trong đồng phân, ta nhìn thấy nó ta gớm, nhưng nếu chư thiên mà các Ngài đứng ở trên trời các Ngài nhìn xuống thấy cái đám này nó ăn, nó nấu nướng nó ăn thì cũng giống như giò ăn đồng phân thôi, chẳng có gì khác hơn đâu. Chẳng qua có khác là do mình tự hào võ ngực mình là có tuệ giác, mình là thế này thế kia thôi !

**Bài 4****THẾ NÀO LÀ NHÂN QUẢ****Sơ lược 5 mô hình về nhân quả:**

## 1. Nhân A sinh ra quả A:

Ví dụ: người cha ác độc sinh ra con ác độc; hột chanh sinh ra quả chanh, nhân hạnh phúc sinh ra quả hạnh phúc, nhân bất thiện sinh ra quả ác độc.

## 2. Nhân A ra quả A+:

Ví dụ: có loại chanh sinh ra quả ngọt. Có tác động cái duyên bên ngoài vào để thay đổi giống. Có những người độc ác nhưng sau đó có duyên đi chùa và tu tập nên trở nên hiền lành, tốt bụng.

## 3. Nhân A ra quả B:

Ví dụ: Cha ác sinh ra con hiền, cha hiền sinh ra con ác. Khi hành động của chúng ta là

nhân, nhân bất thiện, nhưng lại ra quả thiện, vậy đó là duyên gì?

Khi một người làm việc bất thiện, nhưng họ nhận ra lỗi lầm, thành tâm sám hối, biết tu tập tinh tấn, từ bỏ tham sân si phiền não buồn phiền, từ đó chuyển hóa tâm và chuyển hóa con người và dẫn đến chuyển cảnh. Và nhờ vậy người đó chuyển hóa từ con người hung dữ thành hiền từ, nhân đạo.

Vì trước kia bất thiện, nên trước khi đi tu, con người ấy sẽ phải trả quả, sẽ đau khổ trong lúc đi tu, nhưng sẽ trả nhẹ nhàng vì người đó đang đi tu, nhận những phước báu.

Vào thời Đức Phật, có những vị vì tiền kiếp rất ác độc nên trí tuệ không thông minh, và đi vào trong Tăng chúng họ không tụng được kinh, ngay cả những bản kinh đơn giản. Đức Phật rất từ bi, thấy họ không tụng kinh được thì giao cho việc đi quét sân. Ngày đó, họ tin

Phật tuyệt đối nên họ thành tâm mang chổi đi quét sân và quét sân vài năm thì họ chứng A la hán. Niềm tin thay đổi cái nhân, mà nhân chính là tâm, và từ đó thay đổi quả, nhân A ra quả B, nhân chua ra quả ngọt.

Tâm chúng ta lúc nào cũng tham ăn, tham ngủ, hơn thua, ghen ghét, hờn giận, nhưng khi chúng ta thay đổi được cái tâm, hàng ngày chúng ta tụng niệm, niệm Phật, hàng ngày ta ghê sợ tội lỗi, hàng ngày ta soi vào bên trong mình để thấy mình còn tham sân si, để từ đó chuyển cái tâm.

Trong Kinh có câu chuyện về Ngài Phú Lô Na (Punnamantaniputta) xin đi hoằng pháp.

- Đức Thế Tôn nói: Này ông Phú lô na, ông có thực sự muốn vì pháp hay không? Tức là vì pháp quên thân.
- Ngài Phú Lô Na nói: Bạch Đức Thế Tôn, con đã sẵn sàng.

- Đức Phật nói: Nơi Ngài đến họ theo đạo Hồi, Ngài đến đó hoằng pháp, họ chửi Ngài thì sao?
- Ngài Phú Lô Na trả lời: Bạch Đức Thế Tôn, con cảm ơn họ vì họ mới chửi con, họ chưa đánh con.
- Đức Phật hỏi tiếp: Nếu họ đánh ông thì sao?
- Ngài Phú Lô Na trả lời tiếp: Bạch Đức Thế Tôn, con cảm ơn họ vì họ mới đánh con, họ chưa đánh con chết.
- Đức Phật hỏi tiếp: Nếu người ta đâm ông thì sao?
- Ngài Phú Lô Na trả lời tiếp: Bạch Đức Thế Tôn, con cảm ơn họ vì họ không đâm con chết.
- Đức Phật hỏi tiếp: Nếu người ta đâm ông chết thì sao?

- Ngài Phú Lô Na trả lời tiếp: Bạch Đức Thế Tôn, con cảm ơn họ vì họ giải thoát con ra khỏi đau khổ ở chốn trần gian.

Ngài Phú Lô Na đã thấy rất rõ chuyện sinh tử như thế nào, và Ngài luôn hoan hỉ dù người khác đối xử với Ngài ra sao. Ngài đem hết thân ra hoằng pháp, xả thân, phá thân kiến.

Khi người ta mắng chửi mình, đó là duyên, chúng ta hiểu điều đó và cảm ơn người ta, chúng ta trả được nghiệp quả, oan trái, và từ đó sinh ra quả B nhân ái, an vui, không còn sinh tử luân hồi.

#### 4. Nhân A không cho quả:

Nhân A là nhân thiện, nhưng không được tưới nước, không được chăm sóc, thì cũng không ra quả.

#### 5. Không nhân thì không quả:

Nếu quý vị không gieo thì sẽ không có nhân và theo đó không có quả.

## **Bây giờ chúng ta phân tích:**

### **1. Nhân A ra quả A**

- Nhân nào quả nấy, giống nhau về tướng
- Quả có số lượng Tích số nhân, quả nhiều hơn nhân
- Quả có chất lượng thay đổi, một phần tánh giống Nhân
- Tùy thuộc Duyên tức là điều kiện tương trợ hay nghịch trợ

Nhân nào quả nấy, con giống cha là chuyện bình thường. Chúng ta vẫn nói chúng ta là Phật tử, tức là con Phật, vậy chúng ta xét xem lại chúng ta có giống Phật không? Chúng ta ghen tị, bủn xỉn, buồn phiền, cãi cọ... Vậy chúng ta có giống Phật không? Giống Phật là phải tha thứ, thương yêu, hỉ xả.

### **2. Nhân A ra quả A++**

- Quả có một phần giống Nhân về Tướng
- Quả có một phần giống Nhân về Tánh
- Quả có số lượng Tích số nhân

- Quả có chất lượng thay đổi, vẫn mang một phần Tánh của Nhân
- Quả tùy thuộc Duyên, tương trợ thuận Duyên hay nghịch trợ Duyên

Chúng ta gieo hạt chanh xuống đất nảy mầm ra cây chanh, cây chanh hàng năm ra hàng trăm quả, chúng ta thoải mái uống nước chanh. Vậy nên Đức Phật nói chớ coi thường một việc bất thiện nhỏ, vì khi nó trở nhân ra thì không thể đỡ nổi. Nên quý vị hãy giữ thân, khẩu, ý cho thanh tịnh.

### Nhân A Quả A++





### 3. Nhân A ra quả B

Trong đời sống hàng ngày, nếu chúng ta va chạm với cảnh trần và chúng ta chạy theo duyên trần, chúng ta sẽ thay đổi quả. Nếu duyên trần bất thiện thì chúng ta tăng trưởng pháp bất thiện trong tâm, nếu duyên trần thiện thì chúng ta sẽ tăng pháp thiện trong tâm. Và luôn luôn có sự tương tác giữa nhân và quả, đổ nước loại gì sẽ tác động lên nhân và thay đổi quả.

Khi gặp nghịch duyên, chúng ta từ bi hỉ xả thì sẽ giúp chúng ta thay đổi quả. Vậy nên chưa chắc thuận duyên đã là tốt. Có khi nghịch duyên lại là cách giúp chúng ta thay đổi quả, có nhanh, có thành tựu. Quả có chất lượng thay đổi vẫn mang một phần tính quả nhân, nó mang tính xấu của nó, đó chính là gandhabba. Mặc dù nó có thay đổi do môi trường, nhưng nó vẫn giữ gốc của nó. Tùy thuộc duyên: thuận duyên hay nghịch duyên.

Nhân A ra quả B có những trường hợp sau:

1. Nhân A ra quả B: Tại sao nhân A ra quả B?  
 Tại vì cấu trúc của DNA bị thay đổi. Vậy

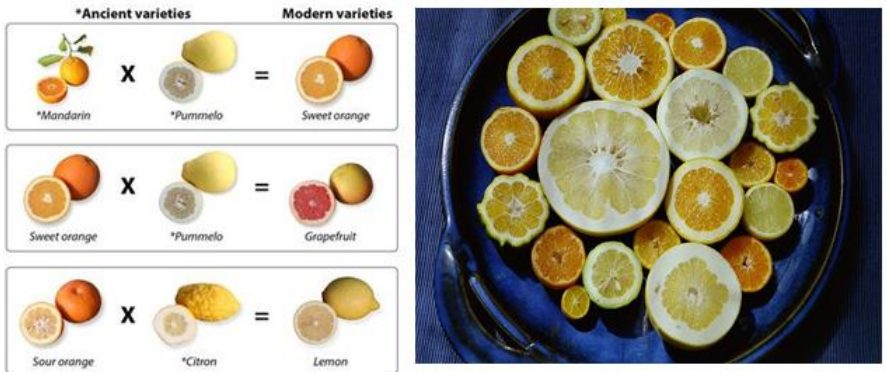
DNA là gì? Với chuyện tu tập của chúng ta, DNA chính là tâm của mình. Khi chúng ta tu tập, tâm của chúng ta thay đổi thì quả sẽ thay đổi.

2. Quả không giống nhân: Tại sao? Nhân ác nhưng quả thiện vì chúng ta đã thay đổi DNA, thay đổi tâm.
3. Quả không giống nhân do môi trường thay đổi. Chúng ta không tự thay đổi được tâm, thì chúng ta cần nhờ môi trường: đến chùa, làm việc phước thiện...
4. Bình cũ rượu mới: Thân vẫn như vậy nhưng tâm mới có những pháp thiện.

Môi trường rất quan trọng để thay đổi nhân quả. Theo đó, trong kinh Trung bộ, Đức Phật nói: *“Này các chư tỳ kheo, bất cứ chỗ nào, thiền viện nào có cơm gạo đầy đủ, có phương tiện tốt đẹp, có bạn bè đồng nhưng ở nơi ấy không có người dạy cho mình pháp giải thoát thì nên bỏ đi. Nhưng ở chỗ nào đời sống khắc khổ,*

*phương tiện không đầy đủ, nhưng ở nơi đó họ dạy cho mình pháp giải thoát thì dù họ đuổi đi mình cũng phải xin ở lại.”*

Quả B vì Ghép tánh, ghép tướng, chuyển đổi DNA



#### 4. Nhân không ra quả

- Trường hợp này tức là nhân bị hủy diệt trước khi gieo. Ví dụ: lấy hạt mang đi luộc thì gieo hạt đó xuống đất cũng không lên được.
- Quả không thành tựu vì DNA bị tiêu diệt. Nhân có vỏ bề ngoài, nhưng DNA đã bị tiêu diệt thì nhân đó cũng không thể ra quả.

- Quả không thành tựu vì DNA thiếu duyên tương trợ.
- Quả không thành tựu vì nhân gieo trái mùa, không đúng thời tiết, không đúng chỗ.
- Quả không thành tựu vì côn trùng ăn nhân. Người muốn tu mà không tu tập cho kỹ, tham sân si vẫn còn thì sẽ không thể ra quả.
- Quả không thành tựu vì nhân không được chăm sóc. Tâm của mình đã tu tập nhưng phải liên tục chăm sóc tu tập tiếp mới ra quả.

### Quả Không: côn trùng ăn



## 5. Không nhân không quả

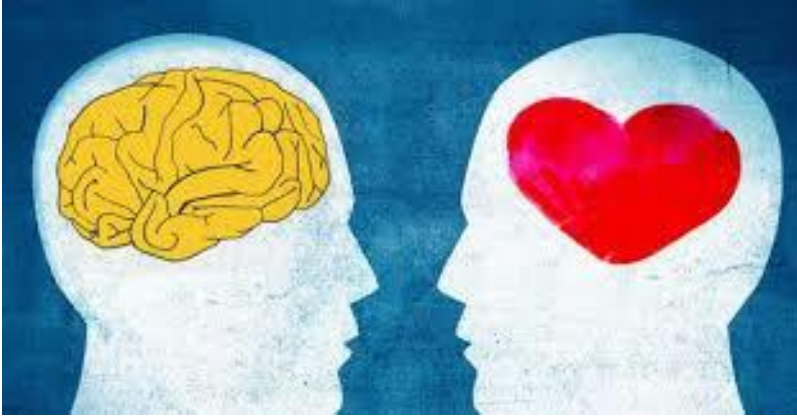
- Ta biết rằng quả không thành vì không có nhân cho nên chúng ta đừng tạo nhân. Chúng ta cần hiểu rằng trong đời sống hàng ngày chúng ta liên tục tạo ra nhân.
- Quả tánh không thì nhân tánh không. Chúng ta luôn từ bi, hỉ xả, yêu thương thì chắc chắn quả sẽ là quả Phật.
- Quả tùy thuận thì nhân tùy thuận: Nhân tùy thuộc môi trường, điều kiện thì quả cũng tùy thuộc vào đó mà sinh ra.
- Duyên tùy thuận tương tác, trợ thuận tác hợp yếu hơn nghịch trợ: khi càng nghịch thì càng lớn mạnh.
- Ví dụ mấy cây xương rồng lớn rất nhanh khi càng trong môi trường khó khăn. Khi nào hoàn cảnh càng khó khăn nhưng có người giảng pháp giải thoát thì phải năn nỉ ở lại học tập để có quả tốt đẹp, có thành tựu.

## **Vậy có thể tránh quả không?**

1. Quả đã trở (dị thực) thì không thể tránh.
2. Quả còn sơ kết có thể cản chậm sanh bằng nghịch duyên: ta đã làm việc ác, thì giờ sẽ phải làm thật nhiều việc thiện để thay đổi quả.
3. Quả chưa trở có thể bị hủy diệt: Quả có nhân bất thiện nhưng chưa kịp trở thì có thể bằng các pháp thiện để tiêu diệt nhân ác.
4. Tu tập trưởng dưỡng tâm từ: Quả bất thiện nhưng chúng ta tu tập phát triển tâm từ thì năng lượng của tâm từ sẽ tiêu diệt quả.
5. Nhỏ cỏ nhỏ tận gốc các pháp ngũ ngầm: Nhỏ từ từ, nhẹ nhàng, xem xét, lay lay để nhỏ cỏ hết cả gốc.
6. Luyện tập tâm không thọ các quả: Khi quả trở ra nhưng ta không thọ, quả buồn nhưng ta không buồn, quả vui nhưng ta không vui.

Hễ có nhân thì có quả, Đức Phật đã dạy như thế, cho nên cúng tế không thể giải quyết được nhân quả, chúng ta phải tự tu tập để giải thoát.

Trong phạm vi bài giảng này Sư chỉ nói ngắn gọn về nhân quả. Quý vị hãy tiếp tục nghiên cứu, đọc và nghe các bài giảng pháp về nhân quả.

**Bài 5****CHIẾN TRANH GIỮA TIM VÀ NÃO**

Đề tài hôm nay sẽ là chiến tranh giữa tim và não. Luôn luôn có một cuộc chiến tranh trường kỳ và có nhiều khi bất phân thắng bại, có khi não thắng, có khi tim thắng, có khi là nó thụt tới thụt lui và chúng ta hãy nghiên cứu học hỏi. Cái đó nó ảnh hưởng tới tiến trình tu học cũng như thoát ly ra khỏi sanh tử luân hồi như thế nào? Ở não có hệ nhớ của não, ở tim có hệ nhớ của tim.

Cách đây khoảng 15 năm, có một trường hợp đặc biệt, người ta nghĩ rằng khoa học đã sai vì khoa học



cho rằng chỉ có não mới có chức năng ghi nhận nhớ, còn tim thì không có nhớ. Nhưng có một trường hợp án hình sự xảy ra như thế này, để từ đó các nhà pháp y mới hiểu biết rằng là có sự liên hệ giữa tim và não và tim có bộ nhớ riêng của nó. Từ đó người ta đưa tới kết luận là mỗi tế bào trong cơ thể đều có cái nhớ chứ không riêng gì tim.

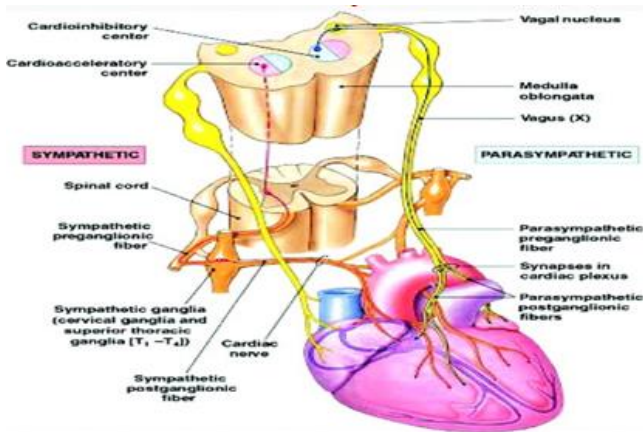
Câu chuyện như sau: có một cô bé bị chết, thân xác còn y nguyên, trong khi đó có một cô bé khác đau tim đang trong bệnh viện chờ được thay tim.. Sau khi cuộc giải phẫu thay tim hoàn thành, cô bé đó mạnh khỏe sống đời bình thường. Tuy nhiên sau đó, cô gái được thay tim này đêm nào cũng nằm chiêm bao la hét rất là lớn, khủng hoảng. Bệnh trạng cứ tiếp diễn mà không tìm ra được nguyên nhân để chữa trị, cuối cùng gia đình dẫn cô gái đến gặp một bác sĩ chuyên về thôi miên. Vị bác sĩ dùng khả năng thôi miên ru ngủ cô ấy và cô ấy nói lại hết các hành động gì đã từng diễn ra, thì phát hiện đó là từ trái tim. Trái tim lúc nào cũng nhớ và cô gái ấy đêm nào ngủ cũng thấy mình bị người

bóp cổ, hiếp dâm. Bác sĩ thôi miên mới dùng kỹ năng của họ cùng với nhà pháp y vẽ ra chân dung người hiếp dâm theo như lời mô tả của cô ấy. Cuối cùng có người giống theo hình vẽ và qua những thông tin điều tra, người ấy thú nhận quả thực có làm việc đấy và anh chàng phạm tội đã bị bắt.

Thế thì thừa chur vị, con mắt của *nạn nhân trước khi chết* thấy, cái não bị rung động, trái tim nó bị hoảng loạn, sợ hãi, nó đập mạnh, nhưng mà tim đâu có nhớ. Thông thường ta nói là trái tim không thể nào có cái nhớ, nhưng trong trường hợp này thì rõ ràng trái tim nó nhớ, tại vì trái tim của cô gái *nạn nhân* đó đem gắn qua cái thân khác, thì cái thân khác lại nhớ. Cái bộ não của cô kia đâu có hư, mà chỉ có trái tim nó hư thôi.

Từ đó khoa nghiên cứu về bộ nhớ của tim, của các bộ phận đều có phát triển. Có nghĩa là sao thừa chur vị? Tim có hệ thống thần kinh nhớ riêng của nó, não có hệ thống thần kinh nhớ riêng của nó. Hai cái đều có tương tác với nhau, khi cái này có hoạt động, cái kia có hoạt động thì dẫn tới sự tương tác, hiểu biết trọn

ven. Như vậy, nếu các tế bào đều có sự nhớ giống nhau thì thừa chur vị, nó dẫn tới cái sự nhớ của toàn thân. Tức là toàn thân nó nhớ. Cho nên có thể kết luận khi thân và tâm có sự giao trộn, có sự xáo động hoặc là không hài hòa thì tạo nên bệnh. Bệnh có thể là bệnh tâm, có thể là bệnh thân, nhưng mà thừa chur vị, đều là do sự cảm ứng, sự giao thoa không hài hòa giữa thân và tâm, và hai cái phần này là tim và não. Tim và não nếu không được điều hòa thì nó sẽ dẫn tới bệnh.

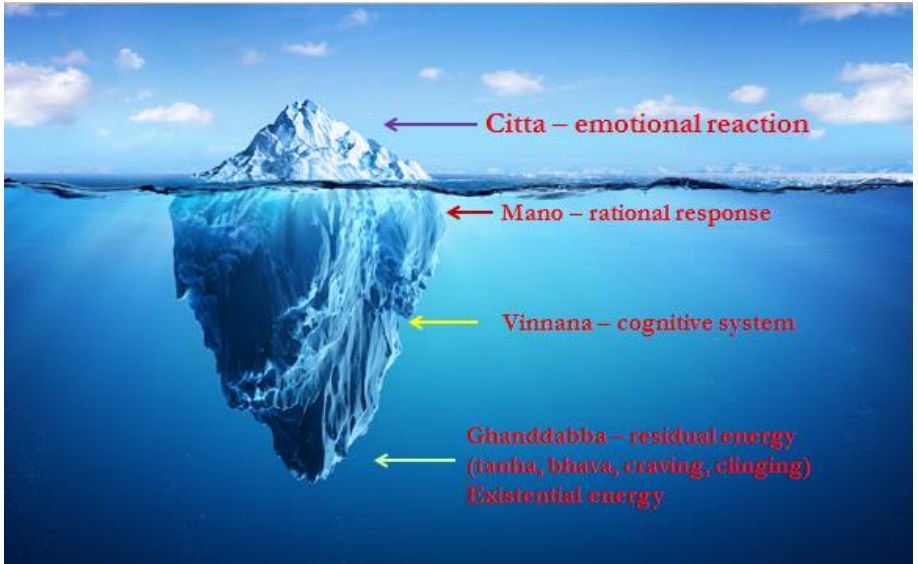


*Hình ảnh trái tim và hệ thần kinh của tim*

Như trong bức hình quý vị nhìn thấy đây, trái tim có rất nhiều hệ thống thần kinh, và những hệ thống thần kinh dẫn tới cơ quan của trái tim. Chẳng hạn như van tim, chẳng hạn như ống dẫn máu: tĩnh mạch, động mạch. Thế thì hệ thống thần kinh của trái tim rất chằng chịt, và vì nó có hệ thống thần kinh riêng cho nên nó tự động đập. Các bạn có thể bảo trái tim ngừng đập được không? Chắc chắn là không. Các bạn có thể bảo trái tim đập nhanh hơn không? Có thể được, bằng chứng là khi nào quý vị nổi ghen thì tim đập nhanh lắm phải không? Hay là sợ hãi, nằm chiêm bao mà thấy có người cầm dao dí mình hay bị cọp rượt mình, sợ hãi thì tim đập rất là nhanh.

Mặc dù chỉ trong chiêm bao, lấy cái thí dụ chiêm bao để cho quý vị dễ hiểu, khi chiêm bao thấy cọp rượt, con mắt đâu có thấy, *trong chiêm bao mà làm sao thấy*, nhưng mà tim đập rất nhanh, nó phản ứng, cơ thể mình phản ứng vì sợ hãi. Thế thì điều đó nói cho chúng ta biết điều gì? Đó là nếu không có lý trí, chúng ta sẽ luôn trong chiêm bao, cuộc sống của chúng ta toàn là chiêm

bao. Thương, ghét, buồn, vui, toàn là chiêm bao, rồi mình phản ứng lại tạo ra sự rung động ở trên tim, ở trên cơ thể mà mình không hề biết.



Và kính thưa chư vị, có 4 tầng ký ức nhớ giống như tảng băng ở ngoài biển vậy. Ta sẽ thấy cái bề nổi bên trên là cái phần rất là nhỏ, khó thấy được ở trên tảng băng, gọi là *Citta*, tức là phản ứng cảm xúc. Tiếp theo phần bên dưới là *Mano* và *Vinnana* tức là cái phần có suy tư và cái phần ghi nhớ gọi là thức hoặc tiềm thức, những phần ấy to lắm. Nhưng tất cả những cái

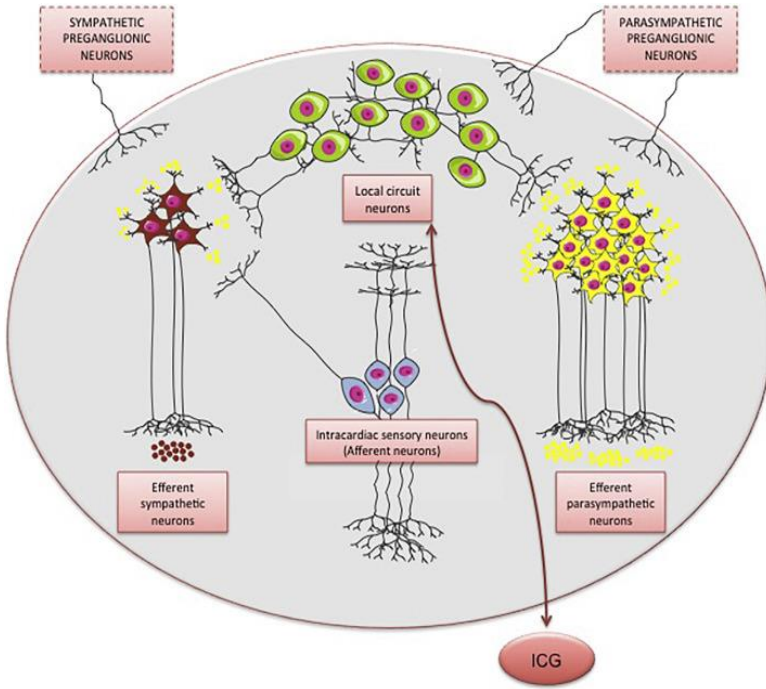
ấy, cuối cùng được lọc đi lọc lại, rút xuống chỉ còn cái phần nhỏ nhất, đó là năng lượng Gandhabba, sâu thẳm, nó còn dưới cả tiềm thức nữa.

Gandhabba là một dạng năng lượng và khi còn sống thì còn Gandhabba. Mà có điều lạ như thế này, Đức Phật đã dạy ở trong kinh Tăng Chi cũng như Kinh Trung Bộ, Ngài nói Gandhabba không thể tách rời ra khỏi cái thân cho nên nó không thể du hành đi tới chỗ khác, tại nó dính líu tới cái thân, *cho nên nếu người nào họ nói rằng, họ có thể du hành tới vũ trụ khác thì điều đó là hoang tưởng*. Đức Phật nói rất rõ như vậy, Gandhabba nó phải ở trong thân, nếu Gandhabba rời ra thì cái thân chết. Chỉ có một phần Gandhabba là năng lượng thì nó có thể muốn di động như thế nào thì di động nhưng còn Gandhabba tổng thể thì không thể đi được.

Tất cả những cái thức, cảm xúc rồi là nhớ, khi tiềm thức nó lưu trữ lại xuống Gandhabba và cuối cùng Gandhabba sẽ dẫn chúng sanh sinh tử luân hồi. Hàng ngày chúng ta ăn uống ngủ nghỉ, các thức ăn mắt nhìn,

tai nghe, mũi ngửi đều tạo nên những cảm xúc và những cảm xúc ấy tạo cho chúng ta phản ứng. Và vì chúng ta phản ứng một cách vô thức, tức là phản ứng theo thói quen thì chúng ta sẽ tạo nên một cái nhớ mà có nhiều người theo ngôn ngữ nhân gian gọi là nghiệp, chẳng qua nó chỉ là một thói quen thôi.

Ăn mức tay trái, mức tay phải; nhai, nhai bằng răng nhưng nhai bên hàm phải hay nhai bên hàm trái; mức nhiều hay mức ít; nhai ngồm ngoàm hay nhai nhỏ nhẹ, nhai há miệng ra hay là nhai kín miệng. Tất cả đều là thói quen hết, đều là sự huân tập từ nhỏ tới lớn. Ta ưa thích ăn nhồm nhoàm thì bây giờ cho cái gì vào miệng ta cũng ăn nhồm nhoàm. Dẫu có đi tu, là ông sư cũng ăn nhồm nhoàm. Nhưng nếu khi ta tu tập từ nhỏ, ta được cha mẹ dạy, rồi được thầy giáo dạy, ăn uống từ tốn, khiêm cung, miệng khép kín thì theo thói quen ấy, khi ăn ta tự động mở miệng vừa phải thôi. Là người bình thường khi ăn há mở miệng vừa đủ miếng ăn, nhai nuốt không nhồm nhoàm, miệng khép kín chứ chẳng cần phải là ông sư.



Và quý vị nhìn hình ảnh của hệ thần kinh tim, nó chẳng chặt không thể tưởng tượng được và không biết những sợi thần kinh ấy kéo dài bao nhiêu. Vì trái tim có hệ thống thần kinh độc lập cho nên nó tự điều khiển. Thế thì ở đây, cuộc xung đột này là xung đột thực sự và xung đột tự nhiên giữa trái tim và cái não.

Thoạt đầu trái tim bảo ăn uống từ từ thôi, nhưng khi thấy thức ăn ngon, nó cảm xúc, muốn ăn nhiều vào,



nhưng lúc này cái não nó phản ứng , bảo ăn nhiều quá sẽ sinh bệnh, phải đi kiểm thuốc, thôi đừng ăn nhiều, ăn vừa vừa thôi, ngủ cũng vừa vừa thôi, ngủ quá thì giống súc sanh ngủ cho nên sẽ ngu (*cho nên bảo là ngủ lâu mất đầu*).

Cho nên tim thì bảo ngủ nhiều, ăn nhiều mà cái não bảo ăn ít thôi, vừa vừa thôi đủ sống thôi. Và luôn luôn có cuộc đấu tranh giữa cái thức và cái vô thức. Cái thức là cái sự tỉnh giác và vô thức là cái sự không nhận biết được. Trong một sát na thôi, chúng ta đều có sự dính mắc tới hai cái đó.

Có lúc chúng ta vô thức, có lúc chúng ta tỉnh thức, có lúc lại vô thức. Khi mở miệng muốn nói cái gì, rồi đột nhiên mình nghĩ “*nói như vậy không đúng, nói như vậy sai*” tức là có ý thức. Và khi chúng ta nói điều gì mà tự nhiên nói xong, chúng ta thấy hối hận thì cái đó là nói vô thức. Nói làm hại người hại mình, không có lợi thì gọi là vô thức. Và luôn luôn có cuộc tranh đấu, không những là tim với não mà nó còn dính lứu tới sự vô minh và tuệ giác. Hễ chỗ nào có vô minh, thì chỗ

đó không có tuệ và chỗ nào có tuệ thì không có vô minh.

Kính thưa chư vị, nó giống như bóng tối và ánh sáng, hễ chỗ nào có đèn bật lên thì chỗ đấy không có bóng tối, chỗ nào có tuệ giác như ngọn đèn thì chỗ ấy không có vô minh. Vô minh là ngu. Chỗ nào có tuệ thì chỗ đó không có sai lầm.

Và luôn luôn có một cuộc tranh đấu giữa sự hiện hữu và sự thức tỉnh. Ở trong trái tim và cái não cũng đều có như vậy. Trái tim thì bảo là ta có đây, có ngã đây, ta cần ăn, ta cần ngủ tức là tác động lên sự hiện hữu, xác nhận sự hiện hữu, trưởng dưỡng sự hiện hữu, nuôi dưỡng cái ý tưởng đam mê về sự hiện hữu có mặt đây, cho nên ai nói đụng tới mình thì mình khó chịu. Tại sao vậy? Tại vì mình có cái ngã, tôi nè, chớ nói đụng tới tôi. Nhưng khi đã có sự trải nghiệm về sự thức tỉnh thì lập tức ta nói “*ta là không có thiệt, ta là thùng phân biết đi, chắc nó nói ai đấy chứ chẳng phải nói ta đâu*”. Thế là yên ổn, được yên ổn được bình an.

Và Đức Phật nói Niết bàn là sự yên ổn của tâm, thể thôi chứ chẳng có gì hết. Niết bàn không phải đợi chết mới đi tìm, mới thấy. Đừng đợi đến khi chết rồi mới nhờ mấy ông thầy đến gõ chuông, gõ mõ để đi về Niết bàn. Không có chuyện đó, không có đâu!

Niết bàn ở ngay trong tâm và ngay lúc sống. Nếu trong lúc sống mà quý vị ở trong Niết bàn thì chắc chắn khi chết, quý vị sẽ sanh về Niết bàn, không cần ai tụng niệm.

Cuối cùng là luôn luôn có sự cảm xúc, có sự đấu tranh mãnh liệt giữa cảm xúc, cảm thọ và lý luận. Cái này quan trọng lắm thưa chư vị, sự lý luận có thiện có ác, nó phân biệt và nó theo thiện, tránh ác nhưng sự cảm xúc thì nó chỉ thỏa mãn những cảm xúc thôi. Giết chó để ăn tại vì thịt chó ngon quá, thể thôi, chứ cảm xúc không cần biết đó là lý do gây cho con chó đau khổ.

Sự cảm xúc cũng như sự lý luận được biểu hiện qua trường hợp của Ngài Angulimala. Trong kinh chép: “Ngài Angulimala vì muốn chứng A La Hán nên

đi tìm thầy. Ông thầy đặt điều kiện: Nếu ông muốn tu thành A La Hán thì ông phải có một ngàn cái lỗ tai đem nạp thì ta mới dạy. Nghe như vậy, ông Angulimala mới đi giết 999 người, thiếu một người nữa thì đủ một ngàn cái lỗ tai. *Angulimala là danh từ chỉ kẻ giết người rồi lấy lỗ tai khâu lại thành chuỗi đeo nơi cổ.* Thế thì luôn luôn có cuộc tranh đấu về lý luận, về ý thức và cuộc tranh đấu với cảm xúc.

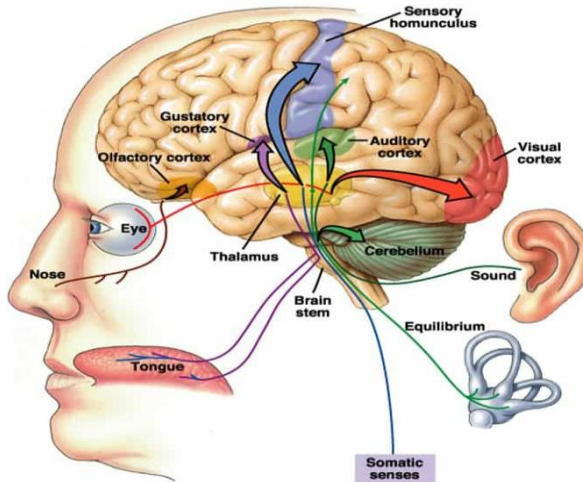
Cảm xúc thì nó rất là mù quáng. Angulimala nghe ông thầy bảo giết đủ một ngàn người lấy lỗ tai thì sẽ dạy cho chúng A La Hán, ông không lý luận, mà chỉ phản ứng theo cảm xúc cho nên đi giết người. Đây là một trong những trường hợp cho chúng ta thấy, nếu trong cuộc sống hàng ngày, quý vị không có tư duy, nếu quý vị không huấn tu cái bộ não, thì quý vị phản ứng theo cảm xúc, tức là phản ứng theo trái tim, gây đau khổ cho mình, gây đau khổ cho người, tạo nên nghiệp và cuối cùng là tạo sanh tử luân hồi, đau khổ trong vô vô lượng kiếp.

## Bản chất thực của sự xung đột là gì?

Là giữa cái rung động và sự phản ứng thôi, chứ không có gì hết.

## Bản chất thực của Xung Đột

- Cuộc chiến giữa tim và não
- Giữa vô thức và thức
- Giữa vô minh và trí tuệ
- Giữa giấc mơ hiện hữu (ta) và thức tỉnh do trải nghiệm
- Giữa cảm xúc và suy luận phân tích

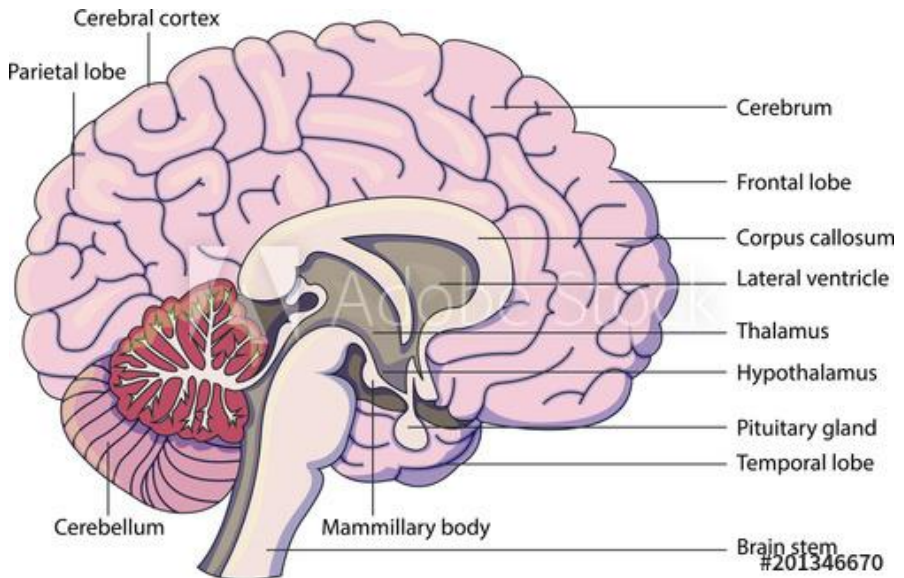


Quý vị nhìn kỹ cái hình đi sẽ thấy, tất cả các hệ thống ở trên não đều dẫn tới các giác quan như lưỡi, mắt, tai, mũi. Các giác quan đều có trung khu thần kinh kiểm soát tất cả các hệ nhớ của não. Và não còn thì các giác quan đó còn, nếu cái não bị tiêu diệt, bị hư thì dầu là con mắt còn, cái tai còn mà vẫn không nghe, không thấy. Cho nên đừng nghĩ rằng con mắt thấy. Con mắt không thấy đâu, bộ não nó thấy đấy. Các dây thần kinh đưa lên não, nó nhớ, cái hệ nhớ đó rất là quan trọng. Hệ nhớ đó, Đức Phật gọi là consciousness tức là cái thức, cái ghi nhận. Hệ thống điều khiển bộ não là do tuyến yên (*pituitary gland*), cái túi nhỏ chút xíu bằng đầu nhang nằm ở sau ót chứa các hóa chất. Khi cơ thể chúng ta thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi tiếp nhận những rung động, thì nó đưa lên não, não tác động lên túi nhỏ đấy tiết ra hóa chất liền ngay lập tức.

Hóa chất ấy đi vào trong máu, đi toàn thân và tạo nên sự phản ứng như rung động. Thí dụ con mắt nhìn thấy ông xã đang ôm người tình địch của mình, thì lập tức tay chân mình bủn rủn. Khi mắt nhìn thì hình ảnh

lập tức được đưa lên não, đưa vào trong hệ điều khiển *pituitary gland* tiết ra hóa chất và lập tức toàn thân rung động. Thế thì nếu chúng ta không kiểm soát hằng ngày mắt, tai, mũi, lưỡi thì thừa chur vị, *chuyện gì xảy ra?* Cơ thể chúng ta luôn phản ứng, mắt thấy, tai nghe, lưỡi nếm.. đều phản ứng, và *chuyện gì xảy ra tiếp nữa* đây, toàn thân chúng ta đều bị đầu độc bởi những hóa chất của chính chúng ta.

### Pituitary Gland – Hệ điều khiển

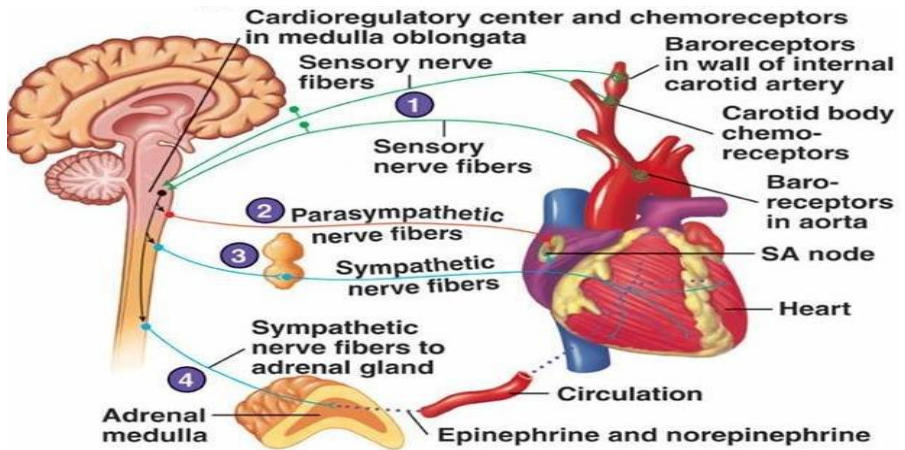


Chính cơ thể chúng ta tích chứa hóa chất trong não, rồi nó cảm xúc, phản ứng không kiểm soát được nên nó tiết ra hóa chất làm cho vui buồn, những vui buồn làm cho cơ thể rung động, và cơ thể rung động tạo nên phản ứng ngược trở lại cho cái hóa chất ấy và tiếp tục cái vòng luân hồi.

Ngay trong lúc sống chúng ta đã luân hồi trong đau khổ rồi, tại vì hóa chất tiết ra, làm cho cơ thể phản ứng, cơ thể phản ứng làm cho hóa chất tiết ra thêm, và cứ như thế đầu độc cơ thể. Cho nên những người nào vui quá, buồn quá chết sớm. Quý vị có muốn chết sớm không ?

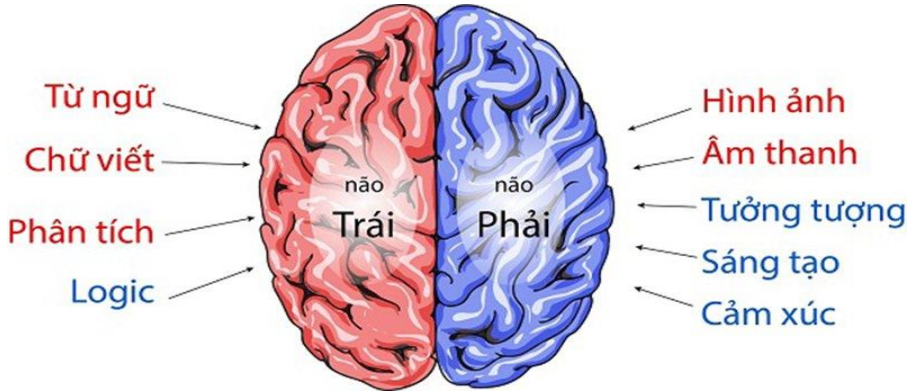


## Liên hệ giữa Trái Tim và Não



Nào, quý vị quan sát sự tương tác giữa trái tim và bộ não, quý vị thấy chúng đều có những dây thần kinh liên hệ chằng chịt với nhau, cái này kiểm soát cái kia và chúng ta từ từ sẽ học xem cái nào mạnh, cái nào thắng và hậu quả ra sao. Hai cái đều kiểm soát nhau, đây quý vị thấy chúng kiểm soát tay chân đủ các thứ, kiểm soát nhịp đập của tim, sự tiếp thu của tim, vận động đưa máu lên, nhịp đập... Đặc biệt ở não, nếu tim tiết ra những hóa chất, nó tạo nên những luồng sóng thần kinh thì cũng ảnh hưởng đến não, người ta đo được nào Gamma, Delta, Theta, Alpha. Những độ rung

của tim cũng ảnh hưởng tới độ rung của não. Tim rung nhiều thì não cũng bị ảnh hưởng, bị hồi hộp, bị khó chịu.



Kính thưa chư vị, trong não của chúng ta có hai phần: não trái và não phải. Hai phần có chức năng khác nhau nhưng có cùng nguyên lý là đều phát ra sóng. Hễ có suy tư là có phát sóng, hễ động là có phát sóng, khi có phát sóng thì nó phải lấy năng lượng để phát, nên nó tiêu hao năng lượng vì vậy cơ thể chúng ta đòi hỏi ăn. Những người nào ưa suy nghĩ nhiều thì cần ăn nhiều, người nào ít suy nghĩ người đó ít ăn.

Chẳng hạn như mấy ông sư, ngồi thiền ở dưới gốc cây, đâu có suy nghĩ cái gì, khi ông dứt bật được

suy nghĩ thì ông không có nhu cầu ăn nữa. Cho nên không lấy gì làm lạ khi nói rằng Đức Thế Tôn ngồi dưới gốc cây bồ đề 49 ngày để tham thiền cũng là lý do như vậy. Tại vì tham thiền rồi thì cơ thể không có nhu cầu ăn, không có suy tư nữa, và dứt bật được suy tư thì chứng đắc, tức là nó không vướng bận vào những cái lậu hoặc.

Não chỉ có hai phần, phần bên trái và bên phải tác động khác nhau. Khi não thu nhận những thông tin từ nơi mắt, tai, mũi, lưỡi thì đều dẫn tới sự phản ứng của tim. Quý vị thấy nhịp tim theo sự buồn vui hay chưa, khi buồn nhịp tim lên màu đỏ đỏ, và khi hoan hỷ thì nhịp tim lên đường sin cos rất là đều đặn như cái màu xanh đấy. Thế thì chuyện gì xảy ra ở đây, thưa chư vị? Đây là sự tương tác giữa tim và não, khi con mắt nhìn thấy cảnh giới nó vui thì não thu nhận thông tin và nó nói như thế là vui.

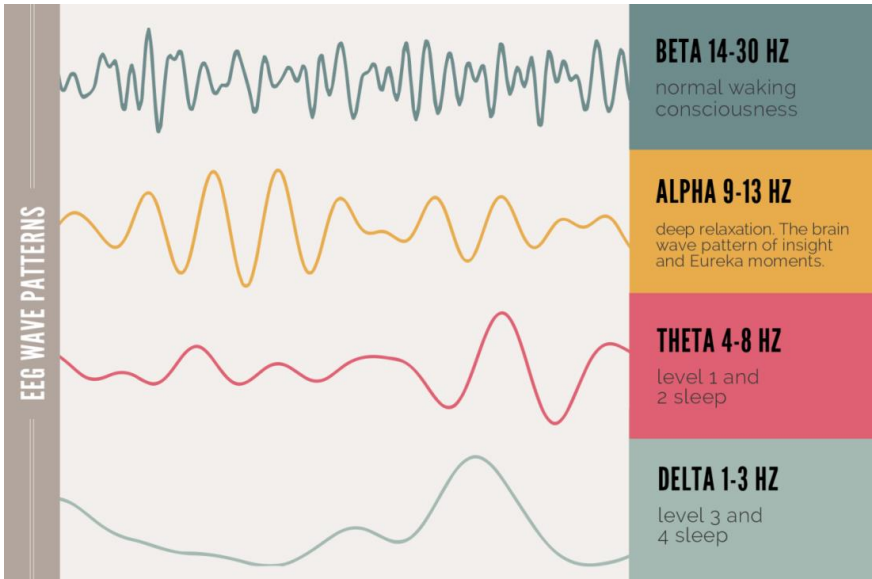
Thí dụ như ông xã nói “*Em đẹp nhất trần gian.*”, cái lỗ tai nghe sướng quá. Cái lỗ tai nghe sướng quá nó khởi lên vui, mà hễ vui thì lập tức cái tim nó có phản

ứng, nó theo đó rất là hoan hỷ. Nhưng nếu ông xã nói “*Sao bữa nay trông thấy bà tẻ quá!*” là lập tức buồn, mà hề buồn thì sao, nó tiết ra những hóa chất và rồi ảnh hưởng tới trái tim. Cho nên não và tim đều có sự tương tác nơi mắt, tai, mũi, lưỡi do tiếp nhận những thông tin bên ngoài đưa lên não và những thông tin ấy đều ảnh hưởng tới tim.

Cái não ảnh hưởng tới trái tim và ngược lại, trái tim cũng ảnh hưởng tới cái não, đều có hai chiều. Khi mà chúng ta buồn thì trái tim đập khác mà khi chúng ta vui thì nó đập khác. Có khi nào quý vị trải nghiệm được việc đó chưa? Khi nào bị người yêu chê, khen thì cảm giác sao? Tim đập nhanh, tim đập chậm, có nhận thức được việc đó không? Chắc chắn là không. Tại vì lúc đó nó mê mẩn rồi. Lúc được người yêu khen thì mình mê mẩn mà lúc bị người yêu chê cũng mê mẩn phản ứng, thành thử mình đâu có để ý nhận biết là cái gì đang xảy ra trên cơ thể của mình. Và sự phản ứng ấy Đức Phật gọi là sự phản ứng của cái tâm súc sanh. Mà sống như súc sanh hàng ngày thì khi chết phải

thành sức sanh thôi. Đó là cái đà cứ thế mà đi thôi, không có gì lạ lắm.

Và cũng không ai quyết định được nơi đến của mình sau khi chết đâu. Đùng mơ màng là vì mình tin thượng đế thì thượng đế sẽ cho mình về trời, vì mình cúng chùa nhiều rồi ông sư sẽ niệm Phật cho mình được lên Niết bàn. Không có chuyện ấy đâu! Đức Phật đã khẳng định: tự các người xây dựng cái Niết bàn, tự các người xây dựng cái địa ngục.



Và kính thưa chư vị, bây giờ người ta đã đo được các làn sóng từ nơi não, nơi tim, từ mọi nơi trên cơ thể, toàn bộ cơ thể, tức là loại nào, gamma, beta, theta, đều đo được hết. Đặc biệt trong luận án nổi tiếng của bà Elizabeth Blackburn của Mỹ, bà ấy được giải Nobel vì lý do đã khám phá ra telanor để đo được tham, sân, si, giận hờn. Đo được hết rồi quý vị, rất là mầu nhiệm.

Quý vị nhìn đi, nhìn cái tảng băng. Tất cả cái gì cấu trúc nên cái tảng băng? Tức là cái thức ấy, cái sự phản ứng, cái sự nhận thức của mình từ ngôn ngữ, phong tục tập quán, phái tính, phong cách, đời sống trải nghiệm, rồi cơ thể, rồi tôn giáo, rồi ưa thích, tư tưởng, văn hóa đủ các thứ cấu tạo nên tảng băng ấy. Và những phần nào nổi, những phần nào chìm? Phần chìm sâu sâu thẳm, chỉ khi nào chúng ta thiền tuệ thật sâu chúng ta mới thấy được nó.

Trong lúc ngồi thiền, có khi nào các bạn để ý ngồi đau, càng đau thì cái mặt càng nhăn. Đau thì đau hông, đau đầu gối, đau lưng thì đáng lẽ mấy cái chỗ đó nó phải nhăn chứ, nó phản ứng mà, đau chỗ nào nó phản

úng chỗ đấy, mà tại sao mặt lại nhăn. Thế thì cái mặt nhăn do cái gì, nó có dính líu gì đến cái hông hay cái đầu gối không? Đấy! Cho nên quý vị thấy là có sự tương tác giữa tim và não, và toàn thân. Bởi vậy trong bài kinh Quán niệm hơi thở, Đức Thế Tôn dạy “*Này các chư Tỳ Khuru, các ông hãy đi vào rừng vắng, gốc cây, hãy tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác, ngồi xếp bằng lại, lưng thẳng lên, thở vào nhận biết hơi thở vào, thở ra nhận biết hơi thở ra. Thở vào cảm giác toàn thân con thở vào, thở ra cảm giác toàn thân con thở ra.*” Đức Phật dạy rất rõ như vậy.

Thế thì, cảm giác toàn thân là gì? Là những chỗ khó chịu dễ chịu, chỗ lẩn tẩn, rồi chúng ta mới hiểu được tại sao chúng ta nhăn mặt. Nhăn mặt là biểu hiện bề ngoài, thực sự nó có nói được gì trong nội tâm không, thưa chư vị? Chắc chắn là không, kể cả nhăn mặt cũng không thể nói được là người đó hạnh phúc hay người đó đau khổ.

Thí dụ như mình nhìn thấy cái gì ngộ nghĩnh mà mình không muốn phê bình thì mình nhăn mặt lại một

cái, cũng là một trạng thái của tâm. Cho nên các biểu hiện bên ngoài đều do thức điều khiển, và tâm thức cuối cùng là do Gandhabba. Gandhabba là cái nghiệp, cái chủng tử theo thói quen, và nhiều lúc người ta cứ nói nó là cái nghiệp, là cái gì ghê gớm lắm, nhưng thực sự ra nó chỉ là năng lượng. Năng lượng ấy được đào tạo, được kết tụ bởi sự vô minh và tham ái. Và vì có vô minh, tham ái cho nên nó hoạt động toàn thân theo cái chiều hướng đó mà nó không hề bao giờ biết.



Ở đây quý vị nhìn cái tấm hình của bộ não trước và sau 10 phút hành thiền, quý vị thấy ở bên tay trái quý vị cái bộ não nó màu đỏ. Sau 10 phút hành thiền



thì màu đỏ biến mất, tức là cái sự tương tác, cái sự đau, cái sự khó chịu trong não nó biến mất, nó trở lại bình an.

Chỉ cần có 10 phút hành thiền sâu thôi. Hành thiền sâu là không có suy nghĩ, không vướng mắc; chứ thở ra thở vô mà cái tâm chỗ này chỗ kia thì nó cũng còn đau khổ. Phải hành thiền cho đúng. Chỉ cần 10 phút làm cho bộ não được an vui, đấy, khoa học đã chụp hình này để chứng minh đó, thưa quý vị. Não gồm có 2 phần, một phần là não bên trái, lúc nào cũng vậy, nó dính líu tới cảm xúc, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, nhìn, nghe, nếm đều có cảm xúc; nắng, mưa, âm thanh, ánh sáng, mùi vị đều tạo nên những cảm xúc, cảm thọ, đều có phản ứng thì đó đều là bên não trái. Còn não bên phải lúc nào cũng lý luận, nó lý luận dữ lắm, nên làm không nên làm, đây là ác, đây là thiện, mặc dù nó là ác nhưng việc này cần phải làm, ta vẫn chấp nhận cái hậu quả. Nó lý luận rồi đưa ra quyết định để nó hành xử, việc nó hành xử gọi là thân hành nghiệp và thừa chư vị, nó sẽ dẫn tới cái kết quả là nơi đến là

nơi nó tạo. Bởi vì nó quyết định hành như vậy thì nó sẽ đến nơi như vậy.

Cho nên hãy nhìn kỹ tảng băng, quý vị nhìn cho kỹ quý vị sẽ thấy phía bên trên, những biểu hiện về thái độ ở bên trên thực sự ra không quan trọng, chỉ là cái phần nhỏ do những cái ở bên dưới tức là những suy nghĩ, cảm xúc, và nhất là những niềm tin, tin rằng ta là như thế này, tin ta là như thế kia tạo ra.



Một người Phật tử tin cái gì thừa quý vị? Một người Phật tử tin có Phật, tin có điều ác, tin có điều thiện, tin nếu làm thiện thì tránh được điều ác và tin nhân quả. Đó là người Phật tử tin những cái căn bản, và khi tin như vậy, thì nó mới đưa ra những giá trị, định ra giá trị người nào làm tốt. Người nào làm tốt là làm sao, làm tốt tránh ác làm thiện, nói năng đàng hoàng thì người đó có giá trị cao, đạt thí dụ như 9 điểm, còn người nào nói năng thô lỗ, giết chó giết mèo thì 1 điểm. Đại khái vậy đó, tức là có cái giá trị mà người ta gán cho.

Và thừa quý vị, nhiều khi giá trị ấy đều do định kiến và đưa tới sự sai lầm. Và nếu khi có giá trị thì chính những cái giá trị ấy, niềm tin ấy lại đưa tới tác động trên cái suy tư của con người. Ta suy tư theo kiểu ấy, tại vì ta có định kiến về cái việc ấy, cho nên ta suy tư như vậy, khi ta có suy tư như vậy thì nó lại tác động lên sự cảm xúc của ta. Nếu ta nói rằng điều ấy là ác, giết chó giết mèo là ác thì ta thấy nó ghê gớm. Nhưng mấy người bán thịt chó thì họ thấy cái chuyện đó là

bình thường, người bán cá thì mùi tanh ở trong chợ cá là chuyện bình thường, hàng ngày họ sống trong ấy.

Sư có người đệ tử bán trong chợ cá, lúc nó tuyên bố đi lấy chồng, tại vì cô này tu học rất là đàng hoàng nên mấy đạo hữu và Sư dẫn nó vào cửa hàng mỹ phẩm để mua nước hoa tặng cho nó, nhưng vừa vào cửa tiệm mỹ phẩm được một lúc thì nó ói ra, hỏi tại sao, nó nói “*mùi khó ngửi, con chịu không nổi.*” Người ta thích nước bông nước hoa thì người ta gọi đó là thơm, đối với người này mùi cá mới là thơm, mùi nước bông nước hoa trở thành ra thối.

Thế thì từ những giá trị niềm tin, sự suy tư, đưa tới sự cảm xúc, và những sự cảm xúc ấy đưa tới cái hành vi bên ngoài. Cho nên tại sao có trộm cắp, tại sao có hình sự, tất cả những hành vi đó xây dựng từ trên cái nền tảng là có niềm tin, tin như thế nào, rồi định giá như thế nào, rồi xã hội, rồi suy tư, rồi được huấn tập... tất cả những cái đấy cuối cùng đưa tới kết quả là *hành trạng* một con người. Và thừa chur vị, một điều đau lòng, là khi chúng ta được sanh ra, chúng ta không

muốn là cái con người của chúng ta ngày hôm nay. Có thể bảo đảm rằng, bây giờ, nếu anh hay chị được hỏi nếu sanh ra trở lại làm đứa bé, anh chị muốn cái gì, chắc chắn sẽ không muốn nó là cái người ngày hôm nay. Tại vì nó đã bị nặn, nhào nặn để trở thành con búp bê của cái xã hội, của cái định kiến, của phong tục tập quán, của sự cảm xúc, của niềm tin, chứ thật sự ra nó đâu có muốn như vậy.

Có những người hay gây khó chịu cho người khác, quý vị đừng giận người ta, tại vì người ta vốn được huân tập từ trong xã hội, từ trong môi trường để trở thành khó chịu. Ví dụ như đi ra đường, đôi khi có những người vô ý va chạm vào người khác, họ không hề xin lỗi hoặc có động thái gì là đáng tiếc, thậm chí còn có thái độ cáu gắt... vì họ đã được gia đình, xã hội giáo dục như thế rồi.

### **Thế thì hành thiện có lợi lạc gì, thưa chư vị?**

Thứ nhất hành thiện đưa tới sự nhận biết cái gì nó tác động trên cái thân của mình, cái thân của mình là cái vũ trụ, cái thân của mình là cái địa ngục, cái thân

của mình cũng là cái Niết bàn. Trước hết mình phải nhận biết, nhận biết những sự xúc động, nhận biết những phản ứng, rồi ta quyết tâm thay đổi, thay đổi cái sự phản ứng, thay đổi lối sống. Trước giờ ta tham ăn, bây giờ ta ăn vừa vừa thôi, trước giờ ta tham ngủ, bây giờ ta ngủ vừa vừa thôi, ta hành sự thay đổi lại hết, và ta tổ chức lại cuộc sống ta có hệ thống, trước mình sống bừa bãi, uống rượu hút thuốc, bây giờ bỏ, những thứ đó ta không làm nữa, ta dành thời giờ tụng niệm, ta dành thời giờ quay lại nhìn cái tâm của mình, ta quay lại nhìn những cái lỗi lầm của mình, ta thay đổi.

Luôn luôn quay vào bên trong và luôn luôn có sự cân đối giữa tim và não. Cái não nó bảo đừng ăn, cái tim nó bảo ăn thì mình phải xét lại coi cơ thể mình có thiếu cái gì không. Tại vì cái tim bảo là có vấn đề, chứ không phải tự nhiên nó bảo đâu, thiếu cái gì đấy cho nên nó mới xúi giục mình là ăn đường hay ăn cái gì đấy. Nhưng mà cái não nó bảo không ăn, không ăn phi thời, giới thứ 6, cho nên quý vị phải có sự cân đối giữa tim và não.

Nếu mà bây giờ nói là ăn đường thì mang tiếng là ăn, tức là phạm tội ăn phi thời phải không quý vị? Nhưng nếu pha nước đường uống, *uống nước đường mà, đâu có ăn, thay vì ăn đường thì ta uống đường*, tức là mình tránh được cái giới không ăn phi thời (!). Các bạn hãy tự suy nghĩ mà hành xử cho đúng.

Thế thì bây giờ cách nào để ta giải quyết sự xung đột giữa tim và não, tức nói chung ra là sự xung đột giữa lý luận và cảm xúc. Làm sao đây? Ta phải tìm cái sự hài hòa giữa thân và tâm, cho nên lúc nào cũng phải thả lỏng cái thân, đừng có gồng, đừng có khó chịu với nó. Cái thân được nuôi dưỡng trong các hành vi, chỉ cần nhận biết nó thôi, nếu nó đi sai ta biết nó đi sai, nếu nó đi đúng ta biết nó đi đúng, nếu nó ngòì ta biết nó ngòì, cái thân ngòì. Tức là thả lỏng, đừng có ép nó, và ta tạo cho cái tâm được hài hòa, thân thông dong. Tâm hài hòa thì đó là trung đạo, giải quyết được sự xung đột giữa tâm và não.

## **Tránh 2 cực đoan**

### 1. Biểu hiện vô thức những cảm xúc

2. Đè nén những cảm xúc
3. Trung đạo là: Sự thả lỏng toàn thân một cách có ý thức và sự thanh tịnh trong sáng của tâm (*passaddhi samadhi*) tạo ra một trạng thái khinh an không bị kích động (Niết Bàn)

Ta không thể nào ép trái tim hay ép não. Ta không thể nào khổ hạnh, ta không thể nào lợi dưỡng. Sự hòa đồng giữa tim và não, Đức Phật gọi là trung đạo. Trung đạo là ở chỗ này, bí mật của nó là sự hài hòa giữa tim và não, chứ không phải ăn ít ăn nhiều, hay là nhịn đói, không phải! Đức Phật nói trung đạo, đừng có cực đoan. Ngay cả trong lý luận, trong suy tư, trong tu học cũng đừng có cực đoan.

Hai trạng thái mà thường thường xảy ra, thừa chur vị, khi chúng ta phải cần giải quyết vấn đề xung đột giữa tim và não. Cái thứ nhất là chúng ta đè nén nó, đè nén cảm xúc nói cái này không tốt, đè xuống. Nhưn thực sự ra, có đè được không thừa chur vị? Nó giống như là lấy đá đè cỏ, đè lên thì không thấy cỏ, nhưng



mà lật cái tảng đá rồi thì cỏ vẫn còn y nguyên. Cái trạng thái thứ nhì là biểu hiện ra những cảm xúc, tức là khi có nắng mưa hay buồn bực bùng lên liền, ai nói gì mình phản ứng liền, không sợ nữa. Hai trạng thái một cái đè nén, một trạng thái là phản ứng, cả hai trạng thái ấy đều dẫn tới khổ đau vì nó tạo nên nghiệp. Đè nó là ức chế tâm, mà phản ứng thì tạo nên nghiệp, thân hành nghiệp. Cho nên, Đức Phật nói, cái trạng thái thứ ba thừa chư vị, đó là trạng thái trung hòa. Trung hòa là để cho cái thân nó được thả lỏng, và cho cái tâm nó được trong sáng, và vì như vậy, nó tạo nên cảnh giới Niết bàn ngay trong tâm.

Thân thả lỏng có ý thức nhận thức, chứ không tự ý, và cái tâm lúc nào cũng trong sáng. Thực sự ra, nếu ta quan sát thì cái bộ não, cái mà gọi là ý thức chiếm có 10% thôi chư vị, mà 10% ấy nó quyết định những hành vi của chúng ta. Còn cái tiềm thức, vô thức chiếm tới 90%, tức là chúng ta phản ứng ăn uống, ngủ nghỉ, nghe, ngửi, ném đều do vô thức, nói chung là như vậy. Khoa học đã chứng minh và Đức Phật cũng nói y

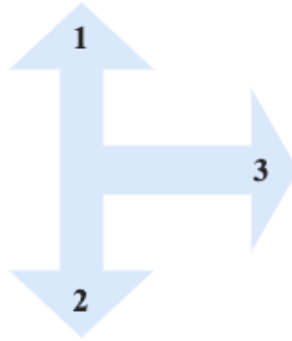
như thế. 90% đều là vô thức, và vì vô thức là tâm chúng sanh, sống bằng tâm chúng sanh thì chết là súc sanh, đó là cảnh giới chúng ta sẽ đi thôi.

Cho nên 2 trạng thái cực đoan này, một là biểu hiện vô thức những cảm xúc bằng những hành vi, lời nói, cử chỉ; hai là đè nén cảm xúc, hai trạng thái này cần phải bỏ, mà nên chọn cái thứ 3 là thông dong của thân và thanh tịnh nơi tâm, thì không bị quấy nhiễu. Trạng thái ấy Đức Phật gọi là Niết bàn.



## Sự xung đột cảm xúc thân và tâm

Biểu hiện của cảm xúc vô thức



Thả lỏng có ý thức  
của Thân,  
và sự tịnh thanh  
trong sáng của Tâm

Đè nén các cảm xúc vô thức

Sư đưa lên hình vẽ mũi tên cho quý vị thấy, 1 là biểu hiện cảm xúc vô thức, 2 là đè nén các cảm xúc vô thức, cả 2 trạng thái ấy đều không tốt. Và chỉ có cái thứ 3, nếu thả lỏng toàn thân mà có ý thức, biết rằng cần phải thả lỏng để cho nó được thông dong và với sự trong sáng của tâm, tức là không có dính mắc, không dính mắc vào sự rung động của môi trường bên ngoài.

Kính thưa chư vị, sự xung đột giữa thân và tâm luôn luôn có, sự xung đột giữa bộ não và trái tim luôn luôn có, và người tu, ta không tránh né được nó. Chỉ có cách: ta là vị tướng ta phải điều quân, tức là điều hai

cái ông tướng này làm sao phục vụ cho cái mục đích giải thoát của chúng ta.

**Bài 6****THAY ĐỔI TÂM THỨC****Thức là gì?**

Thức là cái thứ gọi là nhớ ở trong đầu đó quý vị. Nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ cửa, nhớ nhà, nhớ màu sắc, âm thanh... Tại sao quý vị biết bông hồng màu đỏ. Tại vì quý vị được nhồi sọ từ nhỏ tới lớn. Lúc mới sanh ra mẹ nói bông hồng màu đỏ, lớn lên cô giáo dạy, bạn bè đều gọi bông hồng màu đỏ nên ta gọi bông hồng màu đỏ. Nhưng khoa học đã chứng minh do ánh sáng phản chiếu vào, và vì ánh sáng có nhiều màu, tức là năng lượng nên hấp thụ vào trong cái bông hồng và chỉ có một màu ánh sáng nó phản chiếu ra, màu ấy chạm vào mắt ta, thừa chư vị, màu ấy là màu đỏ. Cái ánh sáng màu đỏ nó phản chiếu vào mắt ta, rồi với cái tần sóng ấy cái não ta đã được cha mẹ, bạn bè, môi trường giáo dục nhồi sọ cho biết đó là màu đỏ.

Thế thì cái thức nó nhớ từ nhỏ đến lớn rằng màu ấy là màu đỏ với độ rung như vậy. Nhưng cho tới ngày

hôm nay chúng ta đều biết cái mà ta gọi là bông bông màu đỏ thực sự nó là bông hồng của các màu *ngoại trừ màu đỏ*. Thế thì chúng ta bị đánh lừa. Chúng ta bị đánh lừa bởi cái gì, bởi cái mắt, cái nhớ của mắt, cái tâm của mắt tức là cái nhãn thức. Cho nên chúng ta bị đánh lừa.

Thế thức là cái gì, thức là cái nhớ, cái nhớ được nhờ nhờ bởi sự trải nghiệm tới sáu giác quan. Thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân để mà trải nghiệm rồi nó đưa tới cái sự nhớ, tức là hồi ức, ký ức. Thế thì thức là một nhóm được gọi là thức uẩn. Và thừa chư vị, thức uẩn phát sinh do sự trải nghiệm dính sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thế thì có cái thứ nhì là cái thức không có bề mặt, nó trải nghiệm độc lập với sáu căn. Tức là nó do những cái ký ức, do những cái đặc thù có thể từ kiếp trước, nó không dính líu gì đến cái thức hiện tại thông qua sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi để ghi nhận.

Một đứa bé nó ưa thích về âm nhạc, thì không phải do sáu căn, nó mới đẻ ra nó không biết, nhưng mà mới ba bốn tuổi đàn rất giỏi, lỡ tai nó nghe âm thanh và phân biệt được cái âm thanh cho nên nó trở thành nhạc

sĩ. Và thực ra, nó là cái nhớ, nhớ từ tiền kiếp. Cái nhớ nó quan trọng lắm thưa chư vị.



### **Chuyển hóa tâm thức là chuyển hóa cái gì ?**

Đức Phật nói có hai loại thức, tức là hai cái thứ nhớ.

Thứ nhất là do sự trải nghiệm liên hệ tới sáu giác quan, tức là lúc chúng ta còn sống, vừa sanh ra còn sống thì có mắt, tai, mũi, lưỡi và chạm với cảnh trần thì cái đó tạo nên sự nhận biết, sự nhận biết đó là thức, cái nhớ. Thực ra cái thức không đứng độc lập đâu thưa chư vị, cái nhớ đó nó phải có sắc, thọ, tưởng, hành rồi

nó mới nhớ được. Nếu sắc không có, thọ không có thì nó không có thức. Cho nên cái thức mà có cái thọ thì sao chư vị, thì có thọ lạc, thọ khổ. Cho nên những cái nhận biết của chúng ta tùy theo đề mục mà chúng ta có sự nhận xét.

Ví dụ như nhìn một cô gái. Cô gái đó dễ thương, cô gái đó đáng ghét. Cô gái là cô gái, cô gái nào cũng dễ thương chứ cô gái nào đáng ghét. Nhưng mà tự chúng ta, ta nhìn ta nói cô gái đó đáng ghét, cô gái kia đáng thương. Tất cả đều do sự thọ lạc, thọ khổ tức là cảm xúc, có xúc có thọ dẫn tới chuyện ta phán xét. Như vậy kinh nghiệm gì làm cho ta phán xét đối tượng, đó là cái thức, nói nôm na là cái nhớ những ký ức, những cái gì nằm trong não của chúng ta.

Một loại cũng là nhớ nữa nhưng mà nó không dính líu tới cái thức, ngay từ mới sanh ra nó đã nhớ rồi. Có những đứa bé mới ba tuổi chẳng có học trường âm nhạc nào hết tự nhiên nó đàn rất giỏi, nó biết cái âm thanh, nốt nhạc nó đều biết rất rõ, mặc dù nó không biết nốt nhạc là gì nhưng cái tai nó nghe hay lắm, nó



đánh đàn rất giỏi. Thế thì cái ấy nó không nằm ở nơi sáu căn, nó hoàn toàn độc lập với sáu căn.

Quý vị đề ý một hiện tượng rất hay, lý thú nơi sáu căn. Đứa bé mới sanh ra thì nó làm sao, nó nhắm mắt. Tại sao nhắm mắt quý vị biết không? Tại vì lúc ở trong bào thai nó nhắm mắt, mắt đâu có mở. Bây giờ ra khỏi bụng mẹ, ánh sáng chói quá, đứa bé chịu không nổi phải nhắm mắt lại. Nó phải có khoảng thời gian mấy ngày mới từ từ làm quen cái ánh sáng chói vào mắt thì nó mới có thể mở mắt ra được. Đứa bé luôn luôn ưa thích nhắm mắt, tại vì nó bị xón chứ không có gì hết. Và nếu nó nhắm mắt, chuyện gì xảy trong đời sống nó đây thưa chư vị? Nó phải ăn, nó phải uống sữa chứ. Thế làm sao nó biết vú mẹ ở đâu mà nó bú. À, đây là cái chuyện rất là đặc biệt. Đứa bé nào cũng vậy, để nó lên ngực mẹ là nó tự động đi tìm vú mẹ để bú. Thế thì cái gì giúp cho nó nhận biết chỗ đó có sữa để nó bú. Cái này là do cái thức từ tiền kiếp. Cái đó nó không nằm nơi sáu căn, chẳng dính gì tới sáu căn hết.

Đức Phật đã phân tích trong Kinh Trung Bộ 49, Ngài nói rất rõ về hai loại thức này, tức là *một cái loại nhớ và ghi nhận, hiểu biết* do sáu căn và một loại không dính líu gì tới sáu căn. Thế cái loại không dính líu gì tới sáu căn từ đâu nó sinh ra. Phải thông qua sáu căn thì mới có sự nhận biết âm thanh, ánh sáng mà bây giờ không có dính líu tới sáu căn thì làm sao nó có kiến thức. Đây là vấn đề mà từ lâu nay các học giả cố gắng giải quyết, đưa ra nhiều lý luận, suy luận, giả thuyết, học thuyết nhưng mà tất cả đều không lý giải được. Đức Phật gọi cái đấy là gandhabba, là cái thức ngủ ngầm. Khi chết gandhabba đi ra, nó lao vào cái trứng và cái tinh trùng đang kết hợp, cuối cùng tạo ra cái sinh linh.

Cái sinh linh đó nó có gandhabba và cái gandhabba đó không dính líu gì tới sáu căn, tại vì ngay trong lúc bào thai đã có gandhabba rồi và cái đứa bé trong bào thai đã có phản ứng rồi, chứ không phải đợi cái lúc nó ra khỏi lòng mẹ.

Cách đây khoảng chừng một năm thôi, có một chuyện rất lạ ở bên Luân Đôn, là người mẹ đi siêu âm thì thấy cái tử cung bị rách một miếng và theo y học nếu rách ra như vậy thì người mẹ sẽ chết, cho nên người ta mới tìm ra cái cách là mổ đưa bé ra để cứu người mẹ. Thà là cho đứa bé chết nhưng mà cứu người mẹ, tại vì nó rách ra một cái lỗ. Nhưng rồi đột nhiên người ta lại thấy cái lỗ ấy bị bít đi cho nên người ta ngạc nhiên, người ta cứ để đó, để cho cái bào thai nó lớn lên một chút xíu, đâu một tháng sau người ta mới mổ. Và khi mổ đem đứa bé ra người ta rất là ngạc nhiên là quý vị biết làm sao không, cái lỗ mà tử cung của người mẹ bị rách đó đứa bé đã xoay cái lưng nó lại và đưa cái lưng trám vào cái lỗ đó. Cái lưng của nó bị hút ra, lồi lên một cục che bít luôn cái lỗ hổng đó cứu người mẹ.

Quý vị thấy đứa bé đó, gandhabba của nó có sự liên hệ như vậy đó. Và khi người ta lấy đứa bé ra, lưng nó có một cục u to, bác sĩ mới hội chẩn với nhau đồng ý mổ. Nhưng mà lạ lắm chưa được 24 tiếng đồng hồ tự

nhiên cái cục đó xẹp. Tức là chẳng qua vì đứa bé nó đưa cái lưng lấp cái lỗ hồng để cứu người mẹ và khi đem ra khỏi lòng mẹ rồi, cái nhu cầu trám vào cái lỗ đó không còn, cho nên tự động các tế bào đàn hồi trở lại bình thường không cần phải mổ nữa. Bác sĩ rất ngạc nhiên. Trường hợp đó được đăng lên báo ở Luân Đôn. Tức là đứa bé nó đã biết phản ứng để cứu người mẹ và cứu nó luôn. Thế thì cái gì làm cho nó có kinh nghiệm ấy. Tức là biết đâu kiếp trước nó cũng là bác sĩ, cho nên mới biết cách khi có cái lỗ hồng thì quay cái lưng chịu đựng bít cái lỗ lại! Chứ còn bình thường bắt buộc bác sĩ phải mổ, đâu thể nào đoán đứa bé nào biết *tự điều chỉnh như ví dụ trên*, và nếu không biết thì xảy đến xuất huyết là chết.

Cho nên Đức Phật nói có hai cái thứ thức: một thứ thức dính líu tới sáu căn, tức là do sự biết nơi mắt, nơi tai có xúc, có thọ rồi mới nhận biết; và cái thứ nhì là cái thức, cái nhớ, cái ký ức không có dính líu tới sáu căn, nó theo gandhabba.

Khi có sự nhận biết như vậy thì ta mới hiểu được rằng làm sao ta phán xét được đâu là chánh pháp, đâu là phi pháp và chánh pháp là cái gì. Ở đây Đức Phật đưa ra ba tiêu chuẩn để cho chúng ta nhận biết. Tuy nhiên, đây chỉ là hướng dẫn thôi chứ không phải là tiêu chuẩn.

Thứ nhất thấy rõ các nguyên nhân, hiện tượng thời gian phát sanh ra các nguyên nhân. Nói nguyên nhân thì nói theo ngôn ngữ của bình dân; theo thuật ngữ nhà Phật, đó là duyên. Thấy rõ các duyên, các hiện tượng, duyên nó sanh ra như thế nào, nó diệt như thế nào. Lúc nào nó sanh, lúc nào nó diệt, hiểu rất rõ. Thế thì chánh pháp là khi vị nào đã thấy rất rõ các duyên, các hiện tượng, các sự tương tác giữa các duyên, thời điểm nó sanh, thời điểm nó diệt.

Thứ nhì thực hành thâm nhập rõ ràng vào sự vô thường của vạn vật. Thấy biết rất rõ các pháp đều là vô thường: thở ra, thở vào đều là vô thường; suy nghĩ cũng vô thường, một phút trước ta suy nghĩ cái này,

một phút sau suy nghĩ cái khác; một phút trước ta có thể là đúng, một phút sau ta có thể là sai.

Thứ ba nhận biết sự đau khổ ở trong các hiện tượng, hễ có sanh thì có diệt, bất kỳ cái gì có sanh có diệt đều là vô thường. Đức Phật dạy cái gì có sanh có diệt, có vô thường đều dẫn tới khổ đau. Cho nên nhận biết rõ ràng khi nó vô thường thì đều đau khổ. Và vì như vậy cho nên ta tu tập, ta không có dính mắc vào trong những sự vô thường, những sự biến đổi để trải nghiệm được sự khinh an, hạnh phúc ở trong Niết Bàn. Chánh Pháp là như thế.

### **Thế thì người tu tập chánh pháp là tu tập như thế nào?**

Đức Phật nói đó là người tùy thuận chánh pháp.

Thứ nhất người nào đã quan sát, phân tích, chấp nhận tình trạng, tình huống hiện tượng này là người tùy thuận theo pháp. Quan sát cái gì đây thừa chư vị? Quan sát rằng ta thở vào ta đang có tham, ta thở ra ta đang có sân. Ta thở vào ta đang có tham, ta thở ra tham

vừa chấm hết. Tức là ta phân tích, ta nhận biết những tình trạng xảy ra trong nội tâm thì Đức Phật gọi người ấy là tùy thuận theo pháp.

Không phải thấy sân rồi mình tìm cách đè nén, không phải thấy sân lên rồi tìm cách mình chối bỏ, chỉ nhận biết thôi. Đức Phật nói ta chỉ cần nhận biết thôi. Nghĩa là trong phép quán niệm hơi thở, quý vị phải nhận biết thở vào ta nhận biết, thở ra ta nhận biết, thế thôi. Nhận biết rằng các pháp nó sanh ra như vậy, các pháp nó diệt đi như vậy. Và nếu những người nào nhận biết những sự việc đó, trải nghiệm những sự việc đó một cách đúng đắn thì Đức Phật gọi là trên con đường bước vào thiện tri thức, chuyển hóa cái tâm phàm phu thành cái tâm thiện tri thức, rồi từ cái tâm thiện tri thức thành cái tâm của bậc Thánh.

Tại sao ta làm được, tại vì ta biết rằng các pháp vô thường. Vì vô thường nên ta không tham ái ta không chấp thủ, và không chấp thủ cho nên ta buông xả được. Tu tập cái tâm xả rất là quan trọng. Trong đời sống hàng ngày cũng vậy, nếu quý vị xả được thì quý vị bớt

buồn đau, quý vị có nhiều bạn bè. Nếu quý vị không xả được thì quý vị có nhiều kẻ thù là nguyên lý như vậy.

Thứ ba, vị ấy không có ý nghĩ làm những việc mà nếu làm thì mình phải sanh vào cảnh giới địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ. Khi đã tùy thuận chánh pháp thì người đó luôn luôn làm các pháp thiện, tránh né các pháp bất thiện. Và nếu như vậy thì không bao giờ muốn làm những việc như giết chó, giết mèo, nói láo, trộm cướp, tà dâm đẽ mà cuối cùng phải rơi vào cảnh giới địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ.

Thứ tư, Đức Phật nói vị ấy không thể chết cho đến khi vị ấy chứng ngộ thánh pháp. Tức là việc tùy thuận chánh pháp ngay trong kiếp này, người ta cũng có thể chứng ngộ được thánh pháp ngay trong kiếp sống.

Tại sao thực hành những việc ấy? Đức Phật nói vì mắt, tai, mũi, lưỡi dính mắc với cảnh trần cho nên mới sanh tâm. Lúc đầu muốn tu tập cho được thành tựu thì vị ấy phải tránh né những sự va chạm, xúc chạm giữa mắt, tai, mũi, lưỡi, thân với cảnh trần.



Làm sao làm được việc ấy? Đức Phật dạy như thế này: *Này các chư Tỳ khuru, hãy đi vào rừng vắng, gốc cây, đi vào nhà trống vắng, ngồi xuống bắt chéo chân, lưng thẳng, tập trung tâm mình về phía trước, tức là đặt tâm hướng về phía trước có nghĩa là như lý tác ý, đặt tâm đúng hướng, chỉ ở một điểm mà thôi.* Rừng, gốc cây, nhà vắng là những địa điểm ít người đến cho nên việc hành trì không có người đến quấy rầy, không có cảnh giới bên ngoài và lúc nào ta cũng được cô lập cho nên ta tự cô lập và ta tự tìm không gian cảnh giới để ta tu.

Vậy hành trì cái gì đây, *hành trì chơn không* tức là buông xả hết đưng để cái gì dính mắc nơi cái tâm của mình. Vì các pháp như mộng, huyễn, bào ảnh. Tham, sân, si, phiền não, nhớ, thương, ghét, buồn, vui, tám ngọn gió đời chẳng qua chỉ là phiền não mà thôi.

*Thứ nhất, vị ấy xem xét chơn không* như không có gì ở đấy, nếu không có gì thì vị ấy phân tích nó là như thế. Tức là sao thừa chư vị? Có nghĩa là phân tích trong tâm ta, nếu tâm ta có sân ta biết tâm ta đang có

pháp và nếu tâm ta không có sân, không có gì hết ta biết tâm ta không có gì hết. Không có gì hết thì Đức Phật gọi là chứng ngộ được chơn không.

Có khi nào quý vị được chơn không chưa? Hay lúc nào cũng nhớ, buồn, vui, thương, ghét, tám ngọn gió đời. Hễ không có chuyện gì lại suy nghĩ lung tung như là đi chơi chỗ này, chỗ nọ, đi Hạ Long, đi Vũng Tàu. Có bao giờ ta để cho tâm nghỉ ngơi đâu. Đức Phật dạy chỉ khi nào ta để cho cái tâm nghỉ ngơi, thông dong thì lúc ấy chúng ta mới đi trên đạo lộ dẫn tới sự giải thoát tức là chứng quả Thánh. Nếu tâm còn lãng xãng, còn suy nghĩ thì đó là tâm phàm phu.

Phải dừng bật. Cho nên Đức Phật nói: Ta dừng từ lâu, sao người không dừng? Nghe đến lần thứ ba là Ngài Āngulimala ngộ ra và quỳ lạy Đức Phật. Đức Phật hỏi đây: *“Ta dừng từ lâu sao người không dừng?”* Vậy thì Sư gửi gắm câu hỏi này đến quý vị. Quý vị đã dừng chưa? Hay là quý vị vẫn còn chạy lãng xãng để rồi sanh, tử, ưu, bi, phiền não.

*Thứ nhì*, vì khi phân tích thấy rằng không có gì ở trong chân không, nó trống rỗng cho nên thể nhập được tính không của sự thật và không bị ô nhiễm.

Tại sao thể thừa chưa vị? Tại vì nếu còn nói rằng các pháp có tức là nó có hiện hữu cho nên mới đắm chìm trong cảm giác dục lạc. Nếu khi biết rằng các pháp không có gì hết, trống rỗng, giống như bóng trăng dưới đáy nước. Vậy đó, thấy có bóng trăng nhưng thực sự không có cái gì trong bóng trăng đó. Khi ta nhận rõ ta không ô nhiễm tức là ta không còn tham đắm, ta không tham đắm nơi cảm giác dục lạc.

*Thứ ba*, điều quan trọng ở đây, ta nên nhớ rằng: hễ cái này sanh thì cái kia sanh. Tức là nếu tham sanh, nó có duyên, duyên đó là gì, là vô minh và tham ái cho nên nó mới sanh.

Nếu ta nhận biết thì ta phát sinh ra tuệ giác và khi có tuệ giác thì có đạo lộ dẫn tới quả Thánh. Khi ta hiểu rõ lời Đức Phật dạy: cái này sanh cái kia sanh thì ta không làm cho cái này sanh thì cái kia nó sẽ diệt. Đức Phật gọi đó là duyên khởi. Thí dụ, bây giờ quý vị muốn

trong gia đình bình yên, hoàn hảo thì đừng bao giờ chửi bới nhau, đừng bao giờ ganh tỵ nhau, chịu chấp nhận thua đi, hãy tu cái tâm như đất, thừa chur vị.

Đức Phật dạy cho Ngài La Hầu La : Này La Hầu La, nếu con muốn thực sự tu tập, con hãy tu cái tâm như đất. Tâm như đất là sao? *Không phản ứng ngược trở lại*. Chó, mèo đạp lên đất, đất không phản đối; xe bò, xe ngựa chạy ngang, đất không phản đối và khi người ta đổ rác xuống đất, đất cũng không bao giờ hất cái rác đó lại. Đất vẫn *thu nhận hết, tức là đất kham nhẫn*, đất tiếp nhận và đất luôn luôn *nuôi dưỡng các thiện pháp*. Cây cỏ đều trồng từ nơi đất, ngoài đất ra không cây cỏ nào sống được hết. Cho nên cái tâm của chúng sanh cũng như vậy, luôn luôn phải nuôi dưỡng các thiện pháp.

Và thứ tư *luôn luôn trong tâm là phải mát mẻ*. Quý vị thấy các mạch nước ngầm đều ở dưới đất, dưới đất đều có nước ngầm. Tâm chúng sanh muốn tu tập theo cái hạnh của đất cũng thế, phải luôn luôn mát mẻ, tức là mình đối với ai mình cũng mát, người ta sân là

chuyện của người ta, còn mình lúc nào cũng phải mát mẻ.

Và cái thứ năm rất là quan trọng, tức là trong lòng đất người ta đào ra được kim cương, đá quý, vàng bạc, và các kim loại quý hiếm khác. Có nhiều cô, nhiều bà thích kim cương, hột xoàn lớn, mà hột xoàn tức là tinh thể của carbon, tức là than, than nó được kết tinh trong điều kiện áp suất, nhiệt độ trở nên cứng rắn, trong suốt. Chất liệu của nó là than, carbon, nhưng mà người ta vẫn thích.

Tâm của người Phật tử tu học phải có tứ vô lượng tâm, đó là gì thừa chư vị, chính là từ, bi, hỷ, xả. Bốn thứ ấy mới chính là kim cương, hột xoàn thiệt đó quý vị. Hột xoàn quý vị đeo lớn cỡ nào đi chẳng nữa, cho vào lửa đúng nhiệt độ thì nó cũng tiêu. Tại vì hột xoàn do nhiệt độ mà ra, cho nên đúng nhiệt độ thích hợp thì nó cũng chảy luôn. Nhưng mà từ, bi, hỷ, xả thì không bao giờ bị hư chảy. Tại vì từ, bi, hỷ, xả là tứ vô lượng tâm, là bốn bảo vật của tâm. Nếu ta tu tập tâm như đất thì nó sẽ dẫn chúng ta tới hột xoàn khinh an, hột xoàn

Niết bàn. Niết bàn có nghĩa là sao thừa chur vị, nghĩa là không bao giờ thối thất.

Đức Thế Tôn dạy như thế này, nếu như người nào không thể tu tập siêng năng khổ hạnh được thì tu tập theo lối này cũng chứng vào đạo quả. Đức Phật nói thứ nhất tin sâu Tam Bảo, thứ nhì tu tập tâm từ. Chỉ cần tu tập tâm từ và tin sâu Tam Bảo thôi thì cũng có thể chứng được Anagami tức là A Na Hàm, tức là dưới A La Hán một bậc. *Không thể chứng A La Hán được, tại sao, tại vì thiếu tuệ giác, chưa đủ tuệ.* A La Hán là biết rất rõ bằng tuệ giác, chứ không phải biết bằng lý thuyết.

Nếu ta tu tập thì thấy rất rõ các pháp đều là trống không, các pháp đều là mộng, huyễn, bào, ảnh như trong Kinh Kim Cương có nói: các pháp như mộng, huyễn, bào, ảnh, như bóng trăng dưới đáy nước, như ánh chớp trong đêm trường. Quý vị biết ánh chớp đêm trường không, lâu lâu có ánh chớp xẹt ngang một cái rồi không có gì hết. Bóng trăng dưới đáy nước, quý vị

biết rồi, nhìn thấy nó đẹp lắm nhưng thực sự bản chất của nó không có cái gì.

Và nếu thấy được như vậy thì cái tâm được giải thoát và nếu thấy được như vậy ta không dính mắc vào bất cứ pháp trần nào. Và nếu không dính mắc vào bất cứ pháp trần nào thì chuyện gì xảy ra thừa chư vị? Thì ta không còn tạo ra những gandhabba tham ái để rồi tiếp tục nạp năng lượng cho sự tái sinh ở tương lai.

Có câu chuyện như thế này, của Ngài Gôpita. Ở trong thành phố Savatthi có nàng Gôpita có lòng tin nơi Tam Bảo và luôn luôn giữ năm giới cấm rất là nghiêm trì nhưng mà vị này chán ghét cái thân nữ và với hy vọng làm mọi phước thiện, tu tập nghiêm túc, muốn kiếp sau sanh ra làm thân nam vì thân nữ khổ lắm.

Quý vị thân nữ có khổ không? *Sư thấy có ai khổ đâu, ai cũng sướng lắm, ai lên gặp Sư cũng nói chồng con thương con, con của con thương con, rồi bạn bè cũng thương con, rồi con đẹp, con xinh, con ngoan, con hiền, con dịu dàng đó quý vị, rồi ai cũng thích làm*

*nữ không thích làm nam.* Nhưng mà cẩn thận nha quý vị. Kiếp sau chưa biết nó ra sao. Thế thì ở thành phố Savatthi có ngài Gôpita thực hiện năm giới cấm và có lòng tin sâu nơi Tam Bảo nhưng Ngài là thân nữ và mong có thân nam. Và vì làm các điều tốt, các thiện nghiệp, tránh xa các pháp bất thiện và luôn luôn giữ năm giới cấm tuyệt vời cho nên vị ấy được sanh ra làm thân nam.

Có ba vị Tỷ kheo tu tập ,thực hiện những giáo điều cao thượng như Đức Phật nhưng khi họ chết thì tái sanh làm Càn thất bà Gandhavar (Sanskrit), Gandhabbo (Pali) làm á thiên nhưng thuộc giới hạ đẳng . Những Càn thất bà này tập trung lại với hội chúng của họ để cùng nhau tấu nhạc và thưởng thức nhạc âm Càn thất bà. Tại sao vậy, tại vì ba vị Tỷ kheo này ưa thích âm nhạc lắm, khi cúng tụng thì nghe như tiếng nỉ non, âm điệu này kia các thứ và vì như vậy cái thức nó bị ô nhiễm bởi âm thanh. Vì khi tham đắm, ưa thích âm thanh thì chuyện gì xảy ra đây thưa chư vị? Cái thức bị ô nhiễm ấy đồng với cảnh giới của



những hội chúng Càn thất bà ưa thích âm nhạc, mà âm nhạc tạo ra những cảm giác dục lạc.

Tự trung lại, mấu chốt chỗ này là cái gì đây thừa chur vị? Khi ta sống ta đã có gandhabba rồi, *tại vì Đức Phật có dạy*, ngay lúc trứng với tinh trùng kết hợp, gandhabba nó phải đi vào, đủ ba thành phần mới tạo ra cái sinh linh. Ngay lúc khởi đầu khi cái trứng với tinh trùng kết hợp với gandhabba thì chúng giống như là hạt sương mai, nhỏ thôi, mong manh, dễ tan. Mà lúc bấy giờ gandhabba đã có rồi, từ kiếp trước nó mang theo, nó không dính líu gì tới sáu căn hết, tức là nó chưa thấy, chưa nghe, chưa ngửi, chưa nếm. *Mới có thọ thai mà làm sao nó thấy, nghe, ngửi, nếm được.*

Thế thì thừa chur vị, gandhabba đã xuất hiện và gandhabba có lộ trình của nó. Khi người ta sống trong cuộc đời, lúc nghe, ngửi, nếm, nhìn... là tạo những cái duyên cho gandhabba. Nếu duyên đó là thiện duyên thì gandhabba trở thành trong suốt, đẹp đẽ. Nếu đó là bất thiện duyên tham ăn, tham ngủ, tham sex đủ các thứ thì đương nhiên là gandhabba xấu, thì khi chết nó phải

đi vào cõi xấu tại vì nó cùng đồng đẳng với nhau. Những cái gì cùng đồng đẳng với nhau thì đi với nhau.

Tục ngữ Việt Nam có một câu rất hay “*Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã.*” Ngựa cùng ở với ngựa, bò cùng ở với bò. Tại sao? Đơn giản vì cùng một sở thích, cùng một tần số. Cũng vậy, loài chim ở với loài chim, loài chó ở với loài chó, chó không bao giờ ở chung với khi vì không cùng tần số. Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã! Nếu người cùng ý thích với nhau, ăn trộm ăn cắp thì họ lập bè, lập đảng gọi là gandhabba cùng một loài.

Sau đây là những khái niệm cơ bản, hiểu biết về gandhabba nhằm giúp chúng ta tu tập mong cầu sự giải thoát.

- Gandhabba có bản chất rất tốt, nó thực sự là một bản thiết kế vô hình của thân vật lý. Và thân tốt đẹp đó là cơ quan điều khiển thân vật lý nặng nề theo mệnh lệnh từ tâm, cũng nằm trong gandhabba (*tại hadaya vatthu*).
- Cách tốt nhất để hình dung điều này là tương tượng gandhabba như một tâm lưới mịn phủ

lên thân vật chất. Thân của nó có tất cả các bộ phận của thân vật lý, và có thể di chuyển bất kỳ bộ phận nào mà nó muốn di chuyển. Ví dụ, khi gandhabba di chuyển cánh tay nhỏ của nó, cánh tay vật lý sẽ di chuyển theo nó.

- Đây là cách chúng ta kiểm soát thân vật lý của mình. Tất nhiên, có nhiều chi tiết hơn với bộ não đóng vai trò trung gian.
- Ví dụ, hầu hết năng lượng để di chuyển các bộ phận nặng của cơ thể đến từ thực phẩm mà chúng ta ăn, gandhabba chỉ gửi “tín hiệu điều khiển”.

Gandhabba bản thân của nó rất là tốt, nó như một cái lưới bao trùm hết thân từ đầu đến chân, cái thân chur vị làm sao thì nó giống y như vậy. Nhưng mà gandhabba rất là mỏng manh. Gandhabba rất tốt, nó chịu mệnh lệnh từ tâm *cũng nằm trong gandhabba*, và nó điều khiển toàn thân. *Khi gandhabba là thói quen như quý vị cầm đũa như thế nào, cầm muống như thế*

nào đều do gandhabba mà quý vị không biết. Gandhabba xúc tác, điều khiển cái thức ngủ ngằm rồi cái thức ngủ ngằm sẽ phản ứng. Cho nên nhiều khi có những chuyện gì không vừa ý, chuyện đó chẳng dính líu gì tới mình, chuyện hàng xóm mà tự nhiên mình cũng cảm thấy sôi nổi muốn tham gia, chẳng qua là tại gandhabba. Nào, thế thì làm sao để biết gandhabba, nói vậy nghe có vẻ khó quá phải không thưa chư vị?

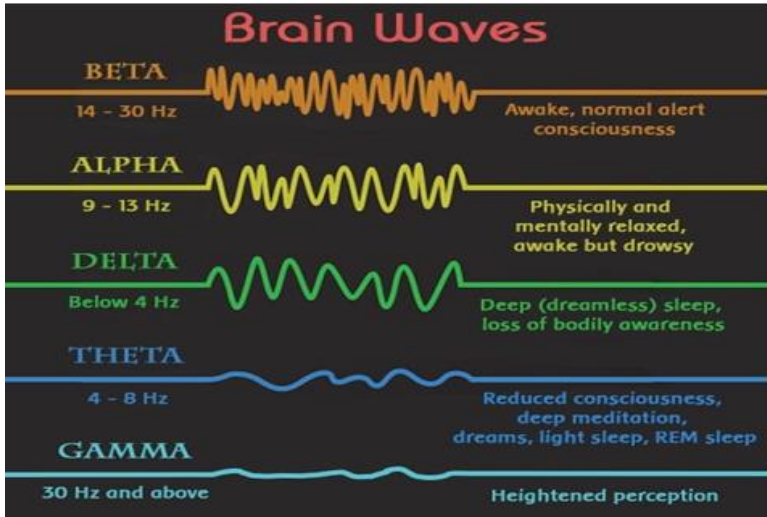
Đức Phật nói như thế này: hình dung tưởng tượng nó giống như một tấm lưới mịn phủ lên cái thân này. Tức là giống như cái tấm lưới phủ lên toàn thân thì gọi là gandhabba. Nó biết hết tất cả các bộ phận trong cơ thể và nó có thể di chuyển bộ phận nào mà nó muốn di chuyển, gandhabba có đặc thù đó. Thí dụ, nó muốn di chuyển cánh tay thì cánh tay vật lí sẽ di chuyển theo nó. Gandhabba nó có toàn thân mà quý vị, tức là nó cũng có cánh tay riêng của nó, có con mắt riêng của nó. Và khi cánh tay nó giơ lên thì cánh tay vật lí của chúng ta tức là thân sẽ giơ theo. Ấy cho nên quý vị *phải như lý tác ý trước khi cử động là vậy*, chớ để cho

gandhabba điều động mình vì gandhabba nó là nghiệp dẫn mình đi tái sanh.

Khi chúng ta như lý tác ý, luôn luôn tác ý trong các hành động gọi là thân hành niệm. Thân hành niệm thì chúng ta không tạo ra các hành động bất thiện nên thân hành nghiệp được trong sáng . Nhưng mà thân hành nghiệp nhiều phước báu thì cũng phải tái sanh. Chỉ khi nào không tạo ra năng lượng nữa thì mới chấm dứt. *Lúc bấy giờ gandhabba rớt, nó dừng lại tại vì nó không còn năng lượng.* Giống như chiếc xe hay là cái phi thuyền. Quý vị thấy cái phi thuyền không còn xăng nữa thì bay đến khi hết trớn thì nó rớt xuống. Gandhabba cũng như vậy, khi nào hết năng lượng thì tất cả những cái khát ái, những cái gì muốn đi thêm, muốn tới nữa cũng không được, nó phải chấm dứt tại vì không có năng lượng để đi. Tham ái vẫn còn nhưng mà không đủ xăng thì nó không đi nữa, phi thuyền rớt.

Cho nên cái não chúng ta đóng vai trò quan trọng vì não chi phối bằng những hoạt động rung động tạo nên những cảm giác, thọ nhận những cảm giác tạo nên

những phản ứng trên cơ thể bằng những hóa chất và tăng cường thêm sự phản ứng của gandhabba.



Quý vị xem xét năm cái loại sóng não sanh ra tâm ở đây. Quý vị sẽ thấy trên điện não đồ là GAMMA, THETA, DELTA, ALPHA, BETA. Đây là các loại sóng của não, ghi nhận những loại điện thế ghi từ bên trong não (*neuron*). Các trạng thái cơ thể khác nhau sẽ xuất hiện các dạng sóng khác nhau.

Gamma đo được từ 30 hz cho đến trên 30 hz, người nào có gamma thì người đó nâng cao được nhận thức.

Sóng BETA thường nhanh, không đều, tương ứng với tâm lý nhiều động, não bộ còn mang nhiều suy nghĩ lo lắng, xáo trộn. Nó từ 14 đến 30 hz mỗi giây, nó nói lên trạng thái cảnh giác cao độ, tất cả những hiện tượng gì xảy ra nó đều biết, cảnh giác cao, tâm đôi lúc xóc nổi như sóng biển dâng lên từng đợt. Người hay loài vật có cùng năng lượng loại beta dễ gần nhau, ví dụ như mèo.

Mèo là loại cảnh giác cao độ. Ví dụ khi nó rình con chuột, nó kiên nhẫn không rời, nó ngửi thính mũi, con chó cũng vậy nhưng con chó độ cảnh giác thấp hơn. Cho nên beta thì đi cùng chung với nhóm beta vì cùng tần số với nhau.

Sóng ALPHA : tượng trưng cho tâm tạm dừng lại, trung bình 9 – 13 hz/giây, thường ổn định, biểu hiện nhiều năng lực, nhịp chậm, nhưng chưa bằng sóng não BETHA

Sóng BETHA: có tần số 4-8Hz/giây. Đây là trạng thái tâm tĩnh lặng sâu, yên lặng, trạng thái Thiền định trong tĩnh lặng sâu, lý thú là không chiêm bao. Và nếu

có chiêm bao thì chiêm bao nhẹ nhàng, chiêm bao thoáng thoi, trống vắng và nó ngủ rất là sâu trong giấc thiền.

Cho nên có nhiều vị thiền Sư nói rằng hành thiền 1 tiếng đồng hồ tương đương với 4 – 5 tiếng đồng hồ ngủ. Năng lượng nó được nạp là lí do như vậy. Mà cần thận nha quý vị, năng lượng nó được nạp nhiều thì sao, gandhabba được tiếp tục bồi dưỡng; cho nên chúng ta phải thanh lọc cho gandhabba chứ không phải nạp thêm năng lượng cho gandhabba để đi tái sanh. Nếu chúng ta tu tập không khéo thì ngay chỗ này nó đưa chúng ta vào những cảnh giới mà chúng ta ưa thích chẳng hạn là chư thiên, chúng ta ưa thích lắm không ra khỏi, dính mắc trong đấy.

Thế thì 5 loại tần số sóng não Sư vừa trình bày, làm sao để đo lường. Gamma đa phần là cái tưởng. Theta là ý thức giảm. Delta là ngủ rất sâu và nếu ngủ rất sâu không cần cảnh giác nơi thân thì chuyện gì xảy ra, khiêng người đó quăng đi đâu họ cũng không biết nữa. Alpha là thả lỏng toàn thân, thân và tâm đều thả



lỏng, nó không bị miên man nên nó thấy hiện tượng gì xảy ra trong thân. Bêta thì luôn luôn tỉnh giác, bình thường nó cũng tỉnh giác và rất là nhạy bén. Những loài sinh vật cũng có những loài tỉnh giác rất là cao, mặc dù nhắm mắt lim dim nhưng nó luôn tỉnh giác cao độ .

Kính thưa chư vị, vấn đề quan trọng ở đây không phải là lí thuyết mà là thực hành. Hàng ngày ta đều cầu nguyện:

*Namo tassa bhagavato arahato samma  
sambuddhassa*

Nhưng mà Đức Phật dạy: cầu nguyện không giải thoát được sanh, tử, luân hồi, cầu nguyện không mang lại hạnh phúc, cầu nguyện chỉ là trấn an mình và tập tành cho mình nhớ các pháp thiện. Chỉ khi nào chúng ta hành trì một cách miên mật đây là khổ, tránh né các điều khổ, đây là nguyên nhân của khổ, không tạo ra các duyên của khổ, đây là bát thánh đạo con đường đưa

tới sự thăng hoa của tâm thức, diệt khổ chuyển hóa tâm thức thì giải thoát.

Có một công án như thế này thưa quý vị, ở bên Tàu có công án con chó của Ngài Triệu Châu. Có vị tăng lại hỏi tổ Triệu Châu, tổ Triệu Châu đã chứng A La Hán rồi, Ngài chứng Thánh rồi. Vị tăng hỏi rằng con chó có Phật tánh không? Tức là con chó có tánh giác không?

- Ngài Triệu Châu nói: Không, con chó không có Phật tánh.
- Ông tăng kia ngạc nhiên: Đức Phật dạy loài nào cũng có tánh giác giống như nhau, đều có Phật tánh hà có gì Tổ dám trái lời Phật?
- Ngài Triệu Châu nói: Không, ông không hiểu ý ta. Con chó có Phật tánh.

Ngài xác định con chó có Phật tánh nhưng nó bị nghiệp thức che mờ nên không thấy được Phật tánh của nó. Vì không thấy được Phật tánh có nghĩa là có cũng như không. Có Phật tánh mà không thấy được Phật tánh thì làm sao mà xài nên có Phật tánh cũng như

không. Vì lí do đó cho nên Tổ Triệu Châu nói con chó không có Phật tánh. Nó có nhưng nó bị nghiệp thức che mờ cho nên nó không thấy được Phật tánh.

Thế thì nghiệp thức là gì mà ghê gớm vậy? Nghiệp tức là những cái quá khứ là gandhabba, từ quá khứ từ tiền kiếp. Nếu nó ngu thì nó tiếp tục ngu, nếu ham ăn thì kiếp này nó tiếp tục ham ăn nữa, có tu nó cũng ham ăn, nếu làm biếng thì kiếp này nó cũng tiếp tục làm biếng nữa, kiếp trước làm rùa ham ngủ thì kiếp này tiếp tục ham ngủ, nó không lìa bỏ được tánh xấu của nó đâu. Và thức là gì? Thức là sáu căn, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tức là những cái quá khứ cộng với hiện tại, theo cái thói quen ưa thích làm những việc gì đấy cho nên thức đẩy ưa làm những việc đấy thì Đức Phật gọi là nghiệp thức.

Nếu ta biết chuyển hóa nghiệp thức thì ta chuyển hóa được sanh tử luân hồi. Nghiệp là quá khứ ta không tránh được, ta chỉ chuyển hóa được thôi. Thức là hiện tại mắt, tai, mũi, lưỡi đều va chạm. Thế thì cách đầu tiên không chỉ cầu nguyện mà ta giải quyết vấn đề. Ở

đây ta phải chuyển hóa tất cả những gì trong đời sống hàng ngày bằng cách thay đổi lối sống. Ham ăn, ham ngủ, ham hội chúng, ham cãi cọ nay ta phải thay đổi.

Khi nhận xét kỹ càng, những cái mà ta bám chấp chẳng qua là bóng trắng dưới đáy nước, mà ta không biết ta chấp thì cái đó trở thành tà kiến, thân kiến là tà kiến, hễ có thân kiến và tà kiến thì sẽ dẫn tới khổ đau.. Điều quan trọng nhất vẫn là thay đổi lối sống. Hồi xưa ham ăn, ham ngủ bây giờ ăn điều độ, nhận biết nguy hiểm của hành xử để rồi thân hành thì không tạo ra nghiệp bất thiện nữa vì thân lúc nào cũng nhớ cái thức, nhớ thân hành niệm. Niệm tức là luôn luôn quan sát bên trong đi, đứng, ngồi, nằm đều nhận biết. Trong bài kinh Quán Niệm Hơi Thở, Đức Phật dạy ta tu rất dễ. Người hành giả khi đi biết đi, khi đứng biết đứng, dễ quá phải không thừa chư vị? Chỉ có biết lúc nào mình đi, đứng, nằm, ngồi cũng chứng vào bậc Thánh rồi.

**Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

**Bài 7****BỐN PHÁP MIÊN MẬT**

Kính thưa Đại chúng, hôm nay chúng ta sẽ học về Bốn pháp miên mật và điều quan trọng của 4 pháp này, Đức Thế Tôn nhấn mạnh rất nhiều trong những lần Ngài thuyết giảng cho chư Tỳ kheo cũng như Cư sĩ. Đức Thế Tôn đã từng nói “Ta nhờ 4 pháp này mà Ta

thành tựu”. Ngài nói rất nhiều, bằg bạc trong kinh điển. Cho nên, chúng ta cũng cố gắng lưu tâm vào 4 yếu tố này.

Trong Kinh Trường Bộ, Đức Thế Tôn nói rất rõ: *“Tất cả tâm của chúng sanh đều trong suốt từ khởi thủy.”* Từ khởi thủy TÂM của chúng sanh đều trong suốt nhưng khi luân chuyển thì có dính mắc, tham ái, sân si, hờn giận... đủ hết các thứ nên làm cho bị ô nhiễm. Đức Thế Tôn ví tâm con người ta như nước trong suốt, tinh khiết, chẳng qua bị bỏ vào đáy tạp chất, rác, màu sắc, hòn sỏi, các thứ... làm cho nước ấy bị ô nhiễm. Bản chất của nước từ khởi thủy là tinh khiết và như trong Kinh Trường Bộ, Ngài nói rất rõ: Tại vì chúng sanh không hiểu điều này, cho nên không dám tu. Và vì không dám tu, không khởi tâm tu, không quyết tâm tu, không tinh tấn tu cho nên chúng sanh không thành tựu, tại vì khởi thủy TÂM chúng sanh vốn là trong suốt, tinh khiết.

Nay chúng ta loại bỏ các tạp chất, quay về tâm khởi thủy ban đầu – TÂM TRONG SUỐT, TINH

KHIẾT. Tâm này theo Bắc Tông gọi là PHẬT TÁNH. Phật tánh nơi chúng sanh đều bình đẳng; những tánh biết ấy đều bình đẳng nơi người hay con chó, con mèo cũng giống như nhau. Ví dụ như khi đói con người đi kiếm gì để ăn, thì con chó hay con mèo khi đói cũng đi kiếm ăn giống như vậy. Nóng thì biết nóng, chẳng cần ai dạy cả; ví dụ khi thò tay vào lửa, con người rút ngay tay ra thì con chó, con mèo cũng làm giống y như vậy.

Có một công án rất nổi tiếng – công án Con chó của Ngài Triệu Châu bên Bắc Tông.

- Có một vị Tăng đến hỏi Tổ Triệu Châu, là con chó có Phật tánh không?
- Ngài đáp: Không, con chó không có Phật tánh.
- Vị Tăng ấy mới phản biện: Bạch Tôn giả, Đức Phật dạy, chúng sanh đều có Phật tánh giống nhau, tâm đó trong suốt, không ô nhiễm, nó giống nhau thì tại sao Ngài lại nói ngược lại với lời Phật dạy, bài báng Phật.

- Tổ Triệu Châu đáp: Thật ra con chó nó cũng có Phật tánh nhưng tại vì nó bị ô nhiễm nơi mắt, nơi tai, nó bị **nghiệp thức** che mờ. Vì bị **NGHIỆP** và **THỨC** che mờ, cho nên con chó **KHÔNG** thấy được Phật tánh của nó; và vì dầu nó có sẵn Phật tánh trong nó nhưng do không thấy nên có cũng như không
  
- . Chúng sanh cũng thế, trong chúng ta ai ai cũng có Phật tánh; thấy người đói thì khởi tâm từ, muốn cho người ta ăn; thấy con mèo, con chó đói cũng đi kiếm đồ ăn cho nó ăn hay khi thấy cái cây héo cũng lấy nước tưới cho nó tốt lên. Đó là **TÂM TỪ**, tâm từ này là một trong những đặc tính của Phật tánh. Cho nên; Đức Phật ở trong Kinh Trường Bộ, Ngài nói rất rõ: Chúng sanh đều có Phật tánh từ khởi thủy, Tánh của chúng sanh đều trong suốt, tinh khiết từ khởi thủy nhưng do luân chuyển bị ô nhiễm và vì bị ô nhiễm, chúng sanh không



biết điều này nên không dám tu, vì nghĩ TU là cái gì khó lắm. Thật sự, TU là buông xuống, bỏ đi những gì ô nhiễm để quay trở về với cái TÁNH KHỞI THỦY - PHẬT TÁNH có sẵn từ khởi thủy của mình, cái mà ta đang có. Đó là không tham, không sân, không si, chứ không phải cất công đi tìm cái mới. Nếu mà ta không thấy được cái mình đang có, bị Nghiệp và Thức che mờ thì cũng giống như câu chuyện con chó của Ngài Triệu Châu.

Như vậy, ai cũng là Phật vì ai cũng có Phật tánh trong suốt, tinh khiết như nhau. Nhưng tại sao có người như thế này, có người như thế kia? Vì bị ô nhiễm nơi môi trường, nơi hoàn cảnh, nơi giáo dục. Đức Phật từ bi, sợ chúng ta sợ hãi không dám tu nên Ngài đưa ra phương thức gồm *Tứ Chánh Cần – 4 cái cần làm*, để chúng sanh thực hành, cố gắng làm theo để thấy được Phật tánh của mình, thấy Phật tánh nằm trong tâm mình ấy, chứ không phải ở ngoài. Làm sao để chúng ta

thấy được Phật tánh, quay về với cái Tâm thuần nhất mà chúng ta đã có, đang có ấy khi hàng ngày những tạp chất như tham sân si, hờn giận, buồn vui, thương ghét... làm chúng ta ô nhiễm, che mờ tâm Phật của chúng ta; mà vốn dĩ Tâm Phật là trong suốt?

Theo Tương ưng Tứ chánh cần, Phẩm Sông Hằng Rộng Thuyết chương V, Tương ưng kinh, Đức Phật dạy như thế này:

- Các bất thiện pháp đã sanh thì loại trừ; bất thiện pháp chưa sanh thì ngăn ngừa.
- Các thiện pháp đã sanh thì làm cho nó tăng trưởng thêm, các thiện pháp chưa sanh thì làm cho nó sanh.

Nghĩa là, đối với các thiện pháp thì lúc nào cũng cần nỗ lực để thiện pháp sanh khởi, dầu là một thiện pháp nhỏ. Đức Phật dạy có 4 điều nhỏ chớ nên coi thường (*tứ bất khả khinh: một vị Hoàng tử nhỏ, một con rắn con, một đóm lửa nhỏ, một vị tu sĩ nhỏ tuổi*).

Trong Kinh Pháp cú 121 – 122 Ngài luôn luôn dặn: “*Việc thiện nhỏ nhất cũng cần làm, chớ có bỏ*

*qua. Việc ác nhỏ nhất cũng phải tránh, chớ có coi thường.”*

Ví như việc đập chết một con kiến cũng không nên coi nhẹ, việc nhỏ này sẽ gây oan trái về sau. Quý vị thử hình dung, chúng ta to bự như thế nào so với con kiến và ngược lại, nếu có một vị chư Thiên với hình dáng to, bự như quả núi đè xuống mình hoặc đập mình một cái thì lúc ấy quý vị có đau, có giận không?

Cho nên, Đức Phật dạy 4 pháp để chúng ta có thể thanh lọc THÂN và TÂM đó là **Tứ như ý túc**. Nhằm thực hành

- Các việc bất thiện nếu chưa sanh thì ngăn ngừa, nếu đã sanh thì loại bỏ.
- Các việc thiện nếu chưa sanh thì làm cho sanh, nếu đã sanh thì làm cho nó lớn hơn. Đức Phật rất vi diệu khi đưa ra ví dụ để chúng sanh hiểu rõ và tu tập theo: *“Người từ trong bóng tối đi ra sáng, người từ sáng đi ra chỗ sáng hơn.”*

Chúng ta cũng phải tu như vậy. Từ chỗ tối tăm là những giận hờn, thương ghét... bây giờ chúng ta đi ra

chỗ sáng hơn thôi. Biết đời là giả tạm rồi, buông xuống, không thương không ghét, không buồn không vui nữa. Mỗi người đều có nghiệp riêng của mình, không ai giải được nghiệp của chúng sanh.

Ví như câu chuyện khi Đức Phật biết Vua Lưu Ly đòi tàn sát dòng họ Thích, Ngài đã ngăn cản được hai lần rồi nhưng đến lần thứ ba thì Vua Lưu Ly cũng đã xua quân tàn sát hết dòng họ Thích. Cho nên có những điều Đức Phật cũng không làm được, Phật cũng không giải được nghiệp của chúng sanh. Nghiệp của ai thì người ấy phải tự giải. Đức Phật đã nói rất rõ “*Như Lai không giải nghiệp chúng sanh, chúng sanh tự làm mình ô nhiễm; chúng sanh tự làm mình thanh tịnh.*”

Hiểu rõ như vậy rồi nên quý vị đừng mang lễ vật cúng Phật, rồi xin Ngài giải nghiệp, cầu nguyện Ngài ban phước cho mình. Đức Phật không làm điều đó, thưa quý vị. Quý vị hãy luôn ghi nhớ lời Thế Tôn dạy trong Kinh Trường Bộ “*Tâm chúng sanh là trong suốt, tinh khiết, đẹp từ khởi thủy*” chỉ vì bị môi trường, bị các tạp chất làm cho ô nhiễm. Vậy nên, chúng ta có

phương pháp để lọc những tạp chất bản, những ô nhiễm đó đi thì chúng ta sẽ quay trở lại bản thể trong suốt, bản thể Phật tánh đã sẵn có ấy. Bằng 4 pháp này mà chúng ta sẽ loại bỏ từ từ tất cả các tạp chất, tất cả những ô nhiễm.

Trước hết, Đức Phật đưa ra ví dụ hạt trắng , hạt đen; đậu trắng, đậu đen. Trong đó, hàm ý: Đen là bất thiện mà Trắng là thiện. Khi xưa, người ta có để 2 cái hũ: một hũ để đựng hạt đậu trắng và một hũ để đựng hạt đậu đen. Khi làm được một việc thiện thì bỏ một hạt đậu trắng vào hũ đựng đậu trắng, chẳng may làm một việc không tốt, việc xấu ác thì bỏ vào hũ một hạt đậu đen, rồi mỗi cuối tháng đếm xem trong 2 hũ đấy có bao nhiêu hạt đậu trắng, có bao nhiêu hạt đậu đen.

- Hũ đựng hạt đậu đen là gồm những gì? Là tất cả những gì đưa đến cảm xúc, làm chúng ta nô lệ, dẫn đến tái sanh, như tham ái, giận hờn, tham hơn thua, tham ăn, tham ngủ, ngay cả việc tham thích lạy Phật, cầu xin...

- Hũ đậu trắng là những gì tạo nên sự khinh an, không dính mắc, đó là những thiện pháp.

Nghĩa là chúng ta cần thực tập tu hai điều này thôi: tu tập làm sao mà để các pháp thiện luôn luôn tăng trưởng và ngăn ngừa, dẹp bỏ các pháp bất thiện.

Thưa quý vị, như vậy tu có khó không? TU KHÔNG KHÓ thưa quý vị.

### **Các pháp bất thiện từ đâu mà ra?**

Có phải từ tiền bạc, nhà cửa, từ cây cỏ, chó mèo... không? KHÔNG, không phải từ đó, mà *những pháp bất thiện nằm ngay trong mắt, tai, mũi, lưỡi của chúng ta*. Khi mắt nhìn mà chúng ta ưa thích thì muốn nhìn nữa. Tai nghe mà ưa thích thì chúng ta muốn nghe nữa... Chúng ta cần quán chiếu THAM - SÂN đang sanh khởi trong ta để loại trừ, không để nó tăng trưởng. Rất đơn giản phải không thưa quý vị?



Khi chúng ta tu 4 pháp này thì thành tựu những gì? Đức Phật đã nói trong giáo pháp của Ngài những thành tựu có được, đó là:

- Thành tựu về Trí Huệ. Nếu chúng ta luôn luôn làm như vậy thì ta sẽ thấy rất rõ các sự rung động, các sự cảm xúc chẳng qua là vô thường.
- Thành tựu Chánh Tri Kiến, nghĩa là biết rất rõ về khổ, thấy cái gì cũng có thể dẫn đến khổ. Ví như thích cái gì, ưa cái gì thì sẽ dẫn đến khổ cái đó vì mua thêm thì sẽ có phiền não, có vô thường, có hủy bỏ cho nên rất là khổ.

- Thành tựu trong phạm sự ĐOẠN TRỪ dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Khổ đều có nguyên nhân và khi ta hiểu được nguyên nhân của nó thì ta sẽ loại trừ được nó.

Và cách để chúng ta thành công trong cách tu, Đức Phật dạy ngoài BÁT THÁNH ĐẠO ra thì không có gì khác.

BÁT THÁNH ĐẠO rất là quan trọng, chỉ cần tu theo BÁT THÁNH ĐẠO thôi thì cũng sẽ giúp quý vị thay đổi, chuyển hóa cách sống, được an vui, được mọi người thương mến, trong lúc sống không tạo nghiệp và khi chết, như Đức Phật nói *“Lúc sống an vui, giữ giới, không tạo nghiệp thì khi chết sanh thiên.”*

Nếu chúng ta tập tu theo 4 pháp này, trên 4 nền tảng này thì sẽ mang lại những lợi ích gì? Theo Đức Phật dạy : Nhằm cho hành giả có nền tảng vững chắc, có thể đi xa và có thể thành tựu những nghiệp quả lớn. Và để thành lập, duy trì, tăng trưởng, phát triển 4 pháp này ((1) Các bất thiện pháp đã sanh thì loại trừ; (2)



*bất thiện pháp chưa sanh thì ngăn ngừa. (3) Các thiện pháp đã sanh thì làm cho nó tăng trưởng thêm, (4) các thiện pháp chưa sanh thì làm cho nó sanh*), thì chúng ta cần có 4 điều kiện: **Dục định, Tinh tấn định, Tâm định và Tư duy định.**

Chúng ta phải KHAO KHÁT GIẢI THOÁT. Quý vị phải có khao khát giải thoát thì quý vị mới tìm hiểu, đi trên con đường giải thoát và làm theo đó. Sự khao khát giải thoát chỉ có khi một vị hành giả có CHÁNH KIẾN, biết rất rõ là khổ thì mới đủ dũng khí để từ bỏ cái khổ thôi.

Trong 4 điều kiện này, Đức Phật nói rất rõ Dục định, Tinh tấn định, Tâm định và Tư duy định thì Dục định (Chanda) vẫn là quan trọng. Ngay khi Ngài xuất gia, Ngài cũng nói nhờ ta có khát ái giải thoát, ta mong cầu giải thoát, ta muốn giải thoát nên Ta mới có ngày hôm nay (Nghĩa là được giải thoát thật sự). Nếu quý vị không có tâm mong muốn giải thoát thì tu chỉ được phước, rồi tới một lúc nào đó trên đường tu, ta sẽ đứng lại, hoặc bị ngã xuống, hoặc sẽ từ bỏ mục đích cao cả

thôi, vì quý vị không thực sự có tâm mong cầu giải thoát.

- *Kinh Phân Tích - Iddhipada-vibhanga  
Sutta (SN 51.20) -*

### **Tứ như ý túc**

- Tứ như ý túc là dịch âm chữ Iddhi (Pali).  
Thế Tôn dạy: “Ở đây vị Tỳ kheo thực hiện nhiều loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, đi trên không, đi trên nước, độn thổ, với tay sờ mặt trăng, mặt trời, có thể tự thân bay đến cõi Phạm Thiên. Nay các Tỳ kheo, đây gọi là Như ý.” (Tương Ưng, V, Sđd. tr.289)
- “Con đường nào, đạo lộ nào đưa đến chúng được Như ý, nay các Tỳ kheo, đây gọi là Như ý túc.” (Sđd. tr.289)
- Tứ như ý túc là dục định, tinh tấn định, tâm định và tư duy định.

- Nếu hành giả nương vào dục mà được định, được nhất tâm thì gọi là dục định. Nếu hành giả nương vào tinh tấn được định, được nhất tâm thì gọi là tinh tấn định. Nếu hành giả nương vào tư duy được định, được nhất tâm, đây gọi là tâm định, cũng gọi là tư duy định.  
(Sđd. tr.209-210)

Muốn có được tâm mong cầu giải thoát, chúng ta phải thấy rằng chúng sanh khổ, chỗ nào cũng khổ cả. Trước khi sanh được làm người thì hàng tỷ kiếp đã phải làm súc sanh chó, mèo, rắn, chuột... rồi. Phải trải qua những sự khổ lắm rồi mới được làm người và Đức Phật cũng đã nói: *“Chúng sanh, loài người sau khi chết, còn một tỷ kiếp nữa tiếp tục làm súc sanh.”* Thế thì, trước đây cả tỷ kiếp có lúc có thể ta đã từng làm súc sanh, bây giờ sau khi chết lại tiếp tục làm súc sanh nữa ư?

Thành ra, chúng ta phải hiểu tất cả đều có quy luật của nó. Cái đầu tiên cần phải có, đó là KHAO KHÁT, khao khát mong cầu sự giải thoát, mà muốn có được

sự khao khát ấy thì ngoài CHÁNH KIẾN thì không còn cách nào cả.

Chúng ta phải trải nghiệm, phải nhận thấy khổ thực sự, khổ thiệt, khổ ngay cả trong cái ăn, cái ngủ. Thế thì tại sao ăn, ngủ lại là khổ, thưa quý vị? Vì ăn thiếu cũng thấy khổ, ăn nhiều hay ăn ngon cũng thấy khổ (vì ăn ngon quá, ăn nhiều bụng no quá, cứng bụng làm khó chịu, khó thở...), rồi thì sau khi ăn, thức ăn tiêu hóa xong rồi thì cần đến nhu cầu đi vệ sinh. Nếu chẳng may đang có nhu cầu đi vệ sinh gấp mà phải đứng xếp hàng chờ đến lượt mình, thì sao thưa quý vị? Khó chịu, khổ quá phải không? Nói tới cái ngủ, khi ngủ mà ngủ không được cũng khổ phải không quý vị? Đó là những điều rất đơn giản làm chúng ta khổ, mà *chỉ khi nào chúng ta thấy được cái KHỔ sờ sờ trước mắt, thấy được cái KHỔ thực sự, thì Đức Phật gọi đó là CHÁNH KIẾN, khi ấy chúng ta mới tu được.*

Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật dạy rất rõ: “*Phải thấy khổ (thị khổ), thì mới chuyển khổ và mới chứng khổ.*”

Ba cái này gồm: *thị khổ, chuyển khổ, chứng khổ* mà nhân cho 4 cái (*tứ diệu đế*): *khổ, tập, diệt, đạo* ( $3 \times 4 = 12$ ). Cho nên, quý vị thấy biểu tượng bánh xe 12 cãm đặt trên nóc tại các chùa Nam Tông là biểu trưng cho Tứ Diệu Đế đây.

**Ngoài dục định, phải tinh tấn.** Nếu không có khao khát thì sẽ không tinh tấn, có dục định phải tinh tấn, nếu không sẽ dễ dàng giải đãi vì không sợ khổ. Nếu quý vị biết rằng, kiếp sau mình sẽ làm súc sanh là chó, là mèo và nếu quý vị biết rằng tới nay mình sẽ chết, sau khi chết sẽ làm chó, làm mèo, thì quý vị sẽ làm gì bây giờ đây? Có phải, quý vị giật mình, hết hồn, tất bật lo tụng kinh, sám hối liên tục không ngừng nghỉ không? Ví như câu chuyện về anh chàng tử tù, bị nhà vua kết án chặt đầu, phải bung một chén dầu đầy trên đường đi ra pháp trường; cùng lúc vua cho người đao phủ đi kể bên và lệnh rằng: nếu có một giọt dầu nào đổ ra từ chén đầy dầu đó thì đao phủ cứ việc chặt đầu người thanh niên này. Trên dọc đường đi nhà vua cho ca múa, vũ nhạc cùng các trò vui khác. Sau một vòng

thì chén dầu trên tay của anh tử tử còn y nguyên, không rơi vãi một giọt nào ra ngoài hết cả. Thừa quý vị, nhà vua ngạc nhiên hỏi: Người học hay tu tập pháp môn gì mà người giữ được chén dầu đầy như vậy trong suốt chặng đường đi mà không rơi vãi ra ngoài một giọt nào cả vậy? Anh chàng tử tử đáp: Nếu một giọt dầu bị rơi ra ngoài là con bị chém đầu nên con không dám để dầu rơi ra.

Chúng ta tu tập cũng phải như thế, thưa quý vị. Nếu quý vị sợ rằng sau khi chết phải làm súc sanh chó, mèo... thì chắc chắn quý vị sẽ mong cầu giải thoát. Lúc đó, cho dù chồng nói, con nói, bạn bè người thân nói thì quý vị cũng không quan tâm nữa. Vì bởi, nếu mình không tu thì kiếp sau mình sẽ bị làm súc sanh, chịu khổ thì cả cha mẹ, chồng vợ, con cái, bạn bè...không ai cứu được mình cả. Chỉ duy nhất một mình quý vị đi thôi, quý vị phải tự chọn con đường để mình đi thôi. Bởi thế cho nên Thái tử Tất Đạt Đa, Ngài xuất gia cũng vì lý do đó, vì không ai cứu được cho nên chính ta phải tự đi thôi, đừng đợi và mong cầu ai

giúp được mình cả. Phải thấy cái khổ thì ta mới khao khát, ngược lại nếu không thấy được cái khổ thì không bao giờ khao khát tu tập để được giải thoát.

Khi có sự khao khát thì chúng ta mới có sự TINH TẤN, khi có tinh tấn thì sẽ có được ĐỊNH, rồi ta sẽ có TU DUY. Khởi đầu ta cần có khao khát giải thoát, thấy được khổ thì ta mới phát triển được cái khao khát ấy.

*“Do nhân gì, do duyên gì, tu tập như ý túc?”*

Trong kinh Đức Phật nói rõ như thế này: Vị Tỳ kheo ấy tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bốn như ý túc này có quả lớn, có lợi ích lớn, chứng được nhiều loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, hiện hình, biến hình, thiên nhĩ thanh tịnh có thể nghe tiếng chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Nhờ tu tập sung mãn mà có thể sống đến một kiếp hay nhiều kiếp còn lại, nếu muốn, có thể chứng đắc.

Đức Phật gọi do tu tập như vậy được gọi là A La Hán. Nghe vậy, có thấy sướng không thua quý vị? Chỉ cần thực hành những điều thiện, cố gắng làm các điều

thiện và việc thiện dù nhỏ nhất cũng phải làm mà có được năng lực một thân hiện ra nhiều thân, nhớ được đời sống trong quá khứ... Quý vị có tin mình có thần thông không?

Và ngược lại, với các điều ác dù nhỏ nhất cũng phải ngăn ngừa, không cho nó phát triển; cái bất thiện, xấu ác nào đã có, cần phải loại trừ.

Khi làm được như vậy, quý vị sẽ có và phát triển được TUỆ GIÁC, nhận rõ được các nghiệp của mình. Vì khi pháp nhãn, thiên nhãn thanh tịnh, có định thì vị ấy sẽ nhận thấy rõ sự thật của khổ đau, sự thật của sanh tử luân hồi. Khác với nhục nhãn do tham ăn, tham ngủ nên không thể nào nhận thấy được những điều khổ vừa kể trên, không thấy được khổ tiềm ẩn trong những điều đơn giản, bình thường ấy.

Một khi có pháp nhãn thanh tịnh, vị ấy sẽ thấy rõ đẹp, xấu ; khổ đau, hạnh phúc ; thấp hèn, cao thượng ; giàu có, nghèo khổ... đều do nghiệp, không có gì khác ngoài nghiệp. Và nghiệp này bắt nguồn nơi THÂN – KHẨU – Ý. Nếu Thân – Khẩu – Ý được thanh tịnh thì



theo 4 pháp chúng ta đang học: giữ cho Ý được thiện, Khẩu thiện, Thân thiện. Từ ý, từ thân xúc chạm, từ miệng (khẩu) chớ nói những lời phỉ báng, chê trách người khác.

Ví dụ như khi quý vị chê trách một vị sư nào đó nào là tu không giỏi, tu gì mà hay ngủ hoài... dù là vị ấy có là phạm tăng đi chăng nữa thì vị ấy cũng đã cạo tóc, ly gia để chọn con đường tu tập; vị ấy cũng là con người bình thường, có lúc khỏe, lúc yếu, có lúc mệt mà khi mệt hay buồn ngủ thì cũng có nhu cầu ngủ như quý vị vậy, chớ chê bai mà tạo nghiệp.

Điều quan trọng nhất vẫn là CHÁNH KIẾN, phải thấy rằng sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; khổ lúc nào cũng như hình với bóng với ta; ưa thích, muốn mà không được cũng khổ; ghét mà gặp hoài cũng khổ ...thì khi ấy quý vị mới tu nổi. Đức Phật dạy 4 năng lực này là con đường đưa vào Thánh Đạo.

Lúc đầu Sư đã nói tới TỨ CHÁNH CĂN, tức là các điều thiện và các điều bất thiện và muốn làm được

các điều thiện, loại bỏ những điều bất thiện thì quý vị cần có TỨ NHƯ Ý TỨC. Bốn pháp này gồm:

1. Dục như ý tức: khao khát, mong chờ sự giải thoát
2. Tinh cần như ý tức: hàng ngày tinh cần thực hành
3. Nhất tâm như ý tức: chuyên nhất, nhất tâm tu để giải thoát
4. Trí như ý tức: cần có Chánh niệm, quán sát nội tâm

Trong đó, “Ý tức” có nghĩa là chân ngựa chạy, cần phải chạy thật nhanh khi ta khao khát giải thoát khỏi sự khổ đau thì ta phải quyết tâm hạ thủ công phu, cắt ái ly gia.

Khao khát, thích thú và mong muốn sự giải thoát giống như việc chữa lửa đang cháy trên đầu vậy nên quý vị phải mau mau, nhanh chóng tinh tấn thực hành hàng ngày. Ví dụ như khi ngồi thiền, trước đây mình ngồi 1 tiếng, giờ mình từng ngày tăng thêm số giờ thực

tập thiền lên và lúc nào cũng nhất tâm nghĩ nhớ đến một việc thôi. Đó là nhân quả.

Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Đức Phật đã dạy rất rõ: khi đi biết rõ ta đi, khi đứng biết rõ ta đang đứng. Quý vị có chú tâm, nhận biết rõ khi mình đi đứng không, hay đi nhanh như ngựa phi, mắt nhìn dáo dác, đi mà không biết mình đi đâu ! Điều này là không nên. Chúng ta cần **như lý tác ý** các hoạt động hàng ngày của bản thân: ăn biết mình đang ăn, đứng biết rõ mình đứng, đi biết rõ mình đang đi. “Nhất tâm như ý túc” giống con ngựa được che hai bên mắt vậy, chỉ chuyên nhất nhìn về phía trước.

Chúng ta cũng vậy, không thấy, không quan tâm những chuyện ở ngoài đời, thấy những việc của trần gian , chỉ chuyên tâm đến sự giải thoát, giải thoát thôi. Mà muốn làm được như vậy thì quý vị phải thấy Phật trước mặt, *như Thái tử Tất Đạt Đa từ bỏ cung vàng điện ngọc, vương vị, quyền lực*; mà Ngài chỉ thấy duy nhất một điều: đó là khổ và phải tìm cách giải thoát.

Trí như ý tức là cái cuối cùng. Làm sao có được trí (*tu duy*) này? Đức Phật dạy cần có CHÁNH NIỆM, quán sát nội tâm bên trong của chúng ta, không quan sát bên ngoài thì trí này mới sanh. Nếu quý vị quan sát bên ngoài thì chỉ có kiến thức thôi, không có tuệ giác.

Và Đức Phật nói rất rõ: Nếu người nào tu tập đầy đủ các pháp này thì sẽ có được lợi ích lớn, có quả báo lớn. Ngược lại, nếu biếng nhác, giải đãi thì sẽ không có sự thành tựu. Bất kể ban ngày hay ban đêm, chúng ta luôn phải nỗ lực; nỗ lực đi với khao khát. Có khao khát giải thoát thì mới đi với nỗ lực giải thoát. Còn nếu không có khao khát giải thoát thì chúng ta sẽ không bao giờ có nỗ lực, đem hết nỗ lực ra được.

Sự nỗ lực với ước muốn thành đạt một kết quả tốt đẹp theo như ý thì đầu là chưa thành đạt nó cũng tạo nên những điều kiện để có thể dẫn đến thành đạt. Nếu quý vị nỗ lực, giống như việc đẩy chiếc xe đi tới, dù xe đã bị hết xăng mà khi đẩy tới thì nó cũng sẽ nhích đi từng chút, từng chút và cuối cùng cũng sẽ tới đích. Việc đẩy chiếc xe nhích từng chút, từng chút một,

không hề lãng phí, cũng giống như khi chúng ta thực hành tu tập, thực hành 4 pháp này vậy. Từng điều bất thiện giảm đi cho đến một ngày nào đó nó không còn nữa. Và từng điều thiện dù nhỏ mà khi quý vị khởi tâm làm, những điều thiện này cũng sẽ tăng lên, tăng lên từng ngày. Rồi về lâu về dài trong quý vị chỉ còn lại những điều thiện lành, những điều tốt đẹp, quý vị trở thành con người cao thượng.

### **Bốn pháp như ý túc**

Có bốn căn bản cho sự thành tựu (iddhipada) là:

1. Chandiddhipada: Dục như ý túc
2. Viriyiddhipada: Cần như ý túc
3. Cittiddhipada: Tâm như ý túc
4. Vimamsiddhipada: Trí như ý túc

Trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật nói rất rõ: Đối với pháp chưa từng được nghe ở Ta, Nhãn khởi lên, Trí khởi lên, Tuệ khởi lên, Quang khởi lên. Nghĩa là khi tu tập 04 pháp này, chúng ta sẽ đắc được pháp

nhãn, có trí tuệ và nhìn rõ các việc cần thiết trong cuộc đời.

### Như ý túc

Bốn pháp như ý là pháp môn đặc biệt được Đức Thế Tôn xác định như sau: *“Với suy tư: Đây là như ý túc câu hữu với dục định tinh cần hành. Nay chư Tỷ kheo, đối với các pháp chưa từng được nghe ở ta. Nhãn khởi lên, trí khởi lên, tuệ khởi lên, quang khởi lên...”* (Tương ưng kinh).

Đoạn kinh trên nêu rõ ý nghĩa: Người tu tập pháp như ý túc sẽ sanh khởi những pháp chưa từng được nghe, chưa từng được biết. Đó là **pháp nhãn, trí tuệ, minh kiến.**

Điều quan trọng trong pháp tu vẫn là, sau khi ta tu nỗ lực thì chúng ta phải XẢ LY. Vì nếu ta còn dính mắc thì sẽ không giải thoát, vì GIẢI THOÁT là KHÔNG CÒN DÍNH MẮC nữa. Khi chánh trí xuất hiện thì dục, định, tinh tấn, tâm định, tư duy định được ngưng chỉ, lặn mất.

**Tứ như ý túc cần được hiểu là sức mạnh tu tập giải thoát, tất cả nỗ lực để chứng ngộ Niết Bàn.**

Niết Bàn là gì, thưa quý vị? Niết Bàn là xả ly, tức là không còn mang theo bất cứ thứ gì, bỏ từ từ, buông bỏ hết. Ví dụ như lúc đầu quý vị còn thương mái tóc, bỏ mái tóc, rồi tiếp đến bỏ những vật chất, tài sản như Iphone, Ipad, sách báo bỏ, kiến thức bỏ... bỏ theo từng giai đoạn. Cái biết của Tuệ giác cần được phát triển khi nào chúng ta buông được những thứ đó.

Điều quan trọng khi ta tu tập, chúng ta cần biết công thức để thực hành. Nếu biết được sự nguy hiểm của Dục thì chúng ta phải từ bỏ những cái dục lạc. Muốn vào sơ thiên thì phải ly dục, ly các ác pháp, nghĩa là các pháp bất thiện đều phải bỏ. Và nhờ TỨ CHÁNH CẦN, ta loại bỏ được các pháp bất thiện, tăng trưởng được các pháp thiện. Tuy nhiên cũng từ nơi ấy, nó phát sinh cái NGÃ - là ưa thích làm thiện, thỏa thích, đam mê với cảm giác khi làm thiện. Điều này sẽ làm cản trở quý vị bước vào sơ thiên. Cho nên, muốn bước vào sơ thiên thì phải ly dục, ly bất thiện pháp; kể cả việc ta

muốn vào sơ thiên cũng phải bỏ; tự động khi nào vào thì nó sẽ vào sơ thiên thôi. Còn nếu, ta cố nỗ lực, ta vẫn còn muốn thì vô tình ta đóng cửa ấy lại.

Tóm tắt lại, để có được sự thành tựu trong việc tu tập, Sư đưa ra 5 yếu tố, coi như 5 hướng dẫn:

1. PHẢI CÓ KHAO KHÁT ĐẠT TỚI MỤC ĐÍCH GIẢI THOÁT thì ta mới tu tập giải thoát.
2. PHẢI CÓ ĐAM MÊ, ƯA THÍCH việc tu tập, thiên định để giải thoát vì khi có đam mê, ưa thích thì ta mới thực hành, mới tu tập.
3. DUY TRÌ - nghĩa là thực hành mỗi ngày mỗi tăng lên, không có việc thôi lui, giải đãi. Ví dụ như hôm nay chúng ta tu 05 giờ/ngày thì ngày mai cũng cần thực hành như vậy và từ từ tăng lên. Không nên hôm nay làm, hôm khác bỏ; hôm nay mệt nên nghỉ, không tu nữa. Hãy xem việc tu tập giống như việc chúng ta ngày nào cũng phải ăn uống vậy, cần thực hành miên mật, nghiêm trì. Và nếu tu tập cùng



trong hội chúng, thì chúng ta cần hỗ trợ nhau để cùng tu, để cùng tinh tấn. Đối với những hội chúng không có sự tinh cần, họ biếng trễ trong việc tu tập thì tốt nhất là quý vị nên tránh né hội chúng đó.

4. Và muốn thực sự giải thoát thì Đức Phật dạy: chúng ta cần phải CHẾ NGỰ và PHÁ VỠ VÔ MINH. Muốn phá vỡ vô minh thì phải hiểu duyên của vô minh là gì, từ đâu mà có? *Duyên của vô minh là do không thân cận bậc hiền trí, không nghe chánh pháp.* Một khi quý vị thường xuyên được thân cận bậc hiền trí, siêng năng nghe chánh pháp thì vô minh từ đó giảm dần, rồi sẽ hết vô minh.
5. Khi ta thấy được sự sanh - diệt trong tâm rồi, tâm chúng ta không còn có sự dính mắc nữa; khi ấy như lời Đức Phật nói: Đó là sự bình an, nội tại bình an, không dao động thì đó là Niết Bàn.

Như vậy Tu khó không thừa quý vị? TU KHÔNG KHÓ khi chúng ta có:

- Nỗ lực, có khao khát : khao khát thoát ly, khao khát từ bỏ sanh tử luân hồi thì chúng ta mới tu được.
- Muốn có khao khát ấy, chúng ta phải có CHÁNH KIẾN tức là chúng ta phải thấy KHỔ, cái gì cũng khổ hết.
- Bằng cách nào ta thực hiện? Ta cứ thông dong thực hiện: các việc thiện đã có thì làm cho tăng trưởng thêm, các việc thiện chưa sanh thì làm cho nó sanh khởi, việc thiện dù nhỏ cũng cần phải làm ; các việc bất thiện, xấu ác đã làm thì cần phải loại trừ, các việc ác chưa sanh thì ngăn ngừa, không cho nó sanh khởi.

Vậy thì chúng ta áp dụng trong thực tế như thế nào đây, thưa quý vị?

Pháp bất thiện ở đâu mà có? Nó có cả bên trong và bên ngoài chúng ta. Bên ngoài có thể từ tivi,

internet, báo chí, âm thanh, hình ảnh gây kích động, tạo nên các cảm giác bất thiện, ủy mị... thì cần phải từ bỏ. Ngược lại, với những pháp thiện chưa sanh thì làm cho nó sanh, ví dụ như sám hối. Nếu từ trước đến giờ, quý vị chưa bao giờ sám hối thì nay quý vị thực hành sám hối hàng ngày đôi ba lần; trước giờ chưa nghe kinh, đọc kinh thì nay quý vị cần đọc kinh, nghe kinh và tìm hiểu nghĩa lý trong kinh để ứng dụng vào cuộc sống hàng ngày của mình. Chỉ cần đọc tụng một câu kinh trong suốt một ngày thôi, quý vị cũng có thể đạt được “nhất tâm bất loạn”.

Ví dụ như câu *“Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami - Lạy Phật từ bi, con xin nguyện huân tu cái tâm của con trọn đời không sát sanh”*, không nghe người ta sát, không xúi người ta sát, không thấy người ta sát mà tâm hoan hỷ. Nghĩ nhớ đến câu này trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ trong suốt 24 giờ, không bao giờ rời câu này thì tâm quý vị sẽ vào một hướng. Dĩ nhiên, khi như vậy thì tâm sẽ không nghĩ nhớ đến sát sanh.

## **Tu tập tứ như ý túc**

1. Tu tập Như ý túc cùng với dục định, tinh cần hành. Tu tập Như ý túc cùng với tinh tấn định, tinh cần hành. Tu tập Như ý túc cùng với tâm định, tinh cần hành. Tu tập Như ý túc cùng với tư duy định, tinh cần hành. Đây gọi là tu tập Như ý túc. (Sđd.tr.280)
2. “Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tu tập Như ý túc cùng với dục định, tinh cần hành, với ý nghĩ: Như vậy, ý muốn ta sẽ không quá thụ động và không quá hăng say, không co rút phía trong, sẽ không phân tán phía ngoài, an trú với trước sau đồng đẳng, dưới thế nào thì trên như vậy, trên thế nào thì dưới như vậy, ban ngày thế nào thì ban đêm như vậy, ban đêm thế nào thì ban ngày như vậy.” (Sđd.tr.276)
3. Dục (lòng ham muốn) thụ động là dục đi đôi với biếng nhác, dục quá hăng say là tương ứng với trạo cử. Dục co rút vào phía trong là

dục tương ưng với hôn trầm, thuy miên. Dục phân tán ở phía ngoài là dục tương ưng với năm dục công đức ở ngoài (ngũ dục lạc).

4. Tướng trước, sau đồng đẳng là tướng trước sau khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập với trí tuệ.
5. Dưới, trên... quán từ lòng bàn chân đến chân tóc đều bất tịnh
6. Đêm, ngày... cùng hành một hành tướng, nhân tướng
7. Tương tự đối với tinh tấn định, tâm định và tư duy định

Để kết thúc bài pháp thoại, Sư kể quý vị nghe câu chuyện: Ngài Ngô Đạt trong khi làm quan phạm lỗi, đã lỡ làm cho cặp vợ chồng chết, 2 vị này oán hận. Ngài tu tập rất miên mật, giữ giới nghiêm trì và lần nào sanh ra cũng là người có giới hạnh, có được thân tướng tốt, có chức quyền. Lần cuối cùng, Ngài được phong làm Quốc sư bởi đạo hạnh của Ngài và khi được nhà vua phong làm Quốc sư, ngay khi ấy, Ngài có khởi tâm

hoan hỷ: *Ta vì nhờ tu hành chứng đắc, đạo hạnh thanh cao mới được làm Quốc sư.* Khi nghĩ như vậy, tức là NGÃ MẠN phát sinh và lập tức, giới bị hỏng. Cặp vợ chồng bị chết oan thuở xưa vì oán hận nên luôn theo sát Ngài Ngô Đạt và khi có thời cơ thì họ liền báo oán: làm thành một mụn nhọt, hình đầu người, nằm ngay đầu gối của ngài Ngô Đạt; cái mụn nhọt này gây đau đớn vô cùng; nó nói “*Ta đi theo ông suốt 9 kiếp nhưng vì ông giữ giới miên mật, nghiêm trì nên ta không thể lọt vào được; bây giờ do ông không giữ giới nên ta mới xâm nhập vào để trả thù được.*”

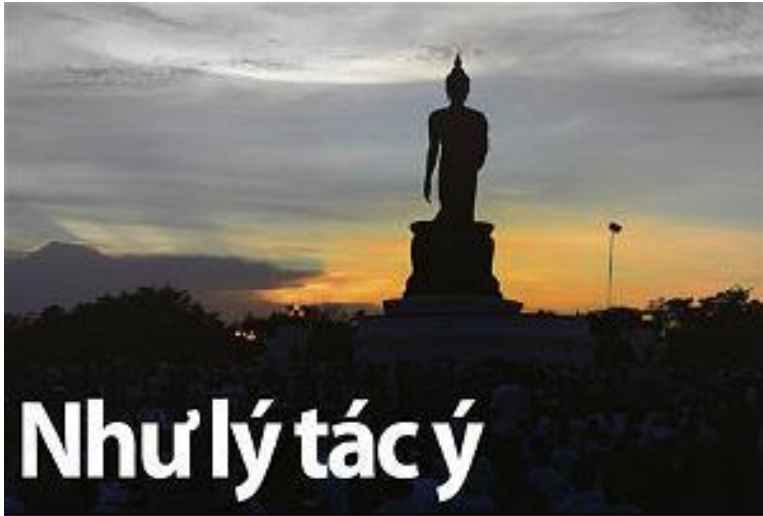
Đấy, chỗ này quý vị thấy có nguy hiểm không? Giữ giới rất là quan trọng, quý vị có cái tâm, có khao khát muốn giải thoát mà nếu không giữ giới thì sẽ không bao giờ thành tựu. Giới giúp cho chúng ta luôn luôn tăng trưởng các điều thiện; giúp chúng ta ngăn ngừa, loại bỏ những điều bất thiện, xấu ác.

Trong cuộc sống, quý vị cần từ bỏ hết những cái gì mang lại cảm giác ưa thích, chìm đắm trong cảm giác dục lạc như Iphone, Ipad, vi tính, sách báo, âm

thanh, ca nhạc... Những cái gì đưa đến pháp thiện như tụng kinh, đọc kinh, thân cận bậc hiền trí, suy tư về nghĩa lý đúng với pháp... thì cần nên làm. Đây là những việc rất đơn giản, chỉ cần chúng ta thay đổi cách sống, thay đổi cuộc sống thì nhân - quả rất rõ ràng.

### **Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**



**Bài 8****NHƯ LÝ TÁC Ý**

Đây là một trong những đề tài về pháp hành rất là quan trọng, theo như lời Phật dạy, tóm tắt lại: tu để các pháp thiện luôn tăng trưởng, các pháp bất thiện luôn luôn giảm và điều đó dẫn tới tâm hồn cao thượng, con người cao thượng. Và trước hết phải là cao thượng, tức là ra khỏi quỹ đạo của súc sanh, loài người, cao thượng hơn là chư thiên. Rồi từ từ hãy có giác mơ trở thành Phật.



Như lý tác ý là:

- Đặt tâm đúng hướng cho sự phát triển tuệ giác
- Cái nhìn không dính mắc, chấp thủ
- Tác ý đúng cách: ngũ uẩn là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh

Đức thế Tôn dạy rằng khi chúng ta thực hành Như lý tác ý thì được 9 quả báu:

- Vui mừng
- Hỷ
- Vắng lặng
- Lạc
- An tịnh
- Biết như thật
- Chán ngán
- Ly dục
- Giải thoát

*Vui mừng (pamojja)* vì Như lý tác ý các pháp thiện đều tăng trưởng, các pháp bất thiện đều giảm. Mà nguồn gốc của phiền não là do các pháp bất thiện. Nay các pháp bất thiện giảm mà các pháp thiện tăng, thì

giống như là người đi làm có tiền nhiều mà lại không thiếu nợ. Nếu tiền nhiều mà không thiếu nợ thì sao thừa chư vị? Rất là vui, mà khi vui là quả thứ nhất.

Quả thứ nhì của Như lý tác ý là đưa tới hỷ (Piti).

*Thông thường có thể hiểu “Hỷ” là nguồn vui tinh thần.*

*Còn “Lạc” là nguồn vui thể chất.*

Tức là lúc nào con người cũng hoan hỷ. Thí dụ như thế này, học xong khóa tu khi về nhà, thấy chồng vui, thấy con vui, rồi thấy người hàng xóm cũng vui, thấy con chó cũng vui, thấy lá cây rụng cũng vui, tất cả đều hoan hỷ hết. Chồng cần nhàn? Tâm không buồn phiền mà hoan hỷ. Sư có dạy cho quý vị câu thần chú, quý vị còn nhớ không “*Em sai rồi, em xin lỗi chồng*”. Lúc nào cũng hoan hỷ, và chỉ hoan hỷ mới nói được câu đó thôi. Khi quý vị đang nổi sân, quý vị có nói được như vậy không? Nếu nhớ lời ông sư, cố mà nói thì cái mặt vẫn nhăn như khi phải không thừa chư vị?

Cho nên khi hỷ, thì miệng lúc nào cũng có nụ cười. Muốn có nụ cười, có hỷ thì phải Như lý tác ý. Tức là các pháp thiện luôn tăng trưởng. Làm sao cho các pháp thiện được tăng trưởng? Đức Thế Tôn dạy quán niệm hơi thở. Thở vào, con quan sát cái tâm của con, con thấy hoan hỷ con thở vào, con thấy hoan hỷ con thở ra. Nếu được như vậy nó sẽ dẫn tới sự vắng lặng.

Nếu tu tập quán niệm hơi thở đều đặn thì sẽ dẫn tới cái tâm vắng lặng (*Passaddhi*). Mà nếu cái tâm vắng lặng thì nó sẽ dẫn tới an lạc (*sukha*). Và sự an lạc này nó hạnh phúc vô cùng lắm quý vị. Ở đây nhiều vị có gia đình rồi phải không? Để Sư hỏi nhỏ quý vị, sau đám cưới quý vị vui được bao lâu, trước đám cưới thì ngóng cho tới đám cưới, mà khi đám cưới rồi thì vui được bao lâu? Một tháng, hai tháng, một năm, mười năm hay bao lâu? Chắc chắn thời gian đó sẽ chấm dứt, có giỏi lắm thì 3 năm. Nhiều vị có gia đình rồi đã nói với sư là 3 năm sau là thấy chán, chán ngấy à, vui chỉ được 3 năm. Nhưng khi

quý vị Như lý tác ý, cái an lạc nó sống suốt đời. Đi, đứng, nằm, ngồi đều an lạc. Chứ không phải khi gặp chồng mình mới vui, không gặp chồng mình đau khổ. Như lý tác ý này, sự an lạc, *Sukha* nó ở trong nội tâm của chúng ta, suốt 24 tiếng đồng hồ, 7 ngày một tuần, nó ở tới lúc nào mình không còn như lý tác ý nữa thì nó mới hết.

Và khi chúng ta có hỷ, có vắng lặng, có an lạc thì nó dẫn tới an tịnh (*Passaddhi*), làm cho chúng ta không có xôn xao. Không xôn xao thì sao thừa chur vị? Là không bị lay chuyển bởi 8 ngọn gió đời, không còn đau khổ, không còn Được – Mất, Hón – Thua, không còn xao xuyến gì nữa hết.

Mà khi quý vị được hỷ, được vắng lặng, được an lạc, được an tịnh rồi thì chuyện gì sẽ xảy ra? Quý vị sẽ biết như thật. Biết như thật, có nhiều người nói chữ Biết như thật được dịch ra từ chữ (*yathābhūtaṃ pajānāti*) (Theo Patisam-83). Nhiều người nghĩ Biết như thật rằng: À, đây là cái bông cái hoa, đây là cô

gái, người đàn bà, đây là người đàn ông, kia là con chó, biết là con chó không có lông lẩn.

Thưa chư vị, không phải! Đức Phật nói Biết như thật là biết trong năm uẩn, khi ta nhìn con chó ta biết năm uẩn của ta nói đến con chó. Tức là nó có một tiến trình sắc – thọ - tưởng – hành – thức để nhận ra con chó. Con chó màu đen, con chó màu trắng khác nhau tại vì tâm ta phân biệt chứ con chó chỉ là con chó đấy chứ! Phải không thưa chư vị? Con chó nào cũng chỉ là con chó, nhưng mà ta phân biệt cho nên ta nói rằng, con chó màu đen, con chó màu trắng, rồi con chó bình thường, con chó què, ta có nhận định khác, rồi con chó bị ghẻ lở. Có khi nào quý vị thấy con chó ghẻ lở không? Thưa chư vị, có khi nào quý vị ôm con chó ghẻ lở vào lòng không? Nếu quý vị ôm con chó ghẻ lở vào lòng mà tâm không bị xao xuyên, tâm từ vẫn còn, vẫn thương con chó như vậy, thì quý vị chính là người tu đấy. Tại vì ngay cái chỗ nó ghẻ lở mà mình thương nó, tại vì cái nghiệp của nó bị ghẻ lở, cho nên ta thương nó.

Sư nhớ trong Kinh Tiêu bộ có câu chuyện này rất là hay, cũng dính lú tới con chó, nhân đây sư kể cho quý vị nghe một tí thôi. Cái này hơi lạc đề nhưng nó có dính lú tới Như lý tác ý.

Có vị sư trẻ nói với ông sư già: “*Ông tụng kinh như chó sủa!*”

Tại vì cái tiếng ổng khàn khàn. Khi nói ra cái câu “*Ông tụng kinh như chó sủa*” là chuyện gì xảy ra? Tức là phi Như lý tác ý. Chứ nếu mà Như lý tác ý thì ai lại nói vậy, phải không chư vị? Vì phi Như lý tác ý cho nên khởi tâm bất thiện và nói rằng Ông Sư già tụng kinh như chó sủa. Nhằm trúng vị sư già đang tu thanh tịnh, Ngài lập tức cảnh cáo ông sư trẻ: “*Này, này hiền đệ, chó nói thê, chó nói thê! Nói thê ông sẽ bị đọa, ông sẽ khổ nhiều kiếp. Thôi thì ông nên sám hối đi.*” Và vì là người tu, thừa chư vị, lập tức vị tăng trẻ đó sám hối liền, quỳ xuống lạy liền: “*Bạch chư đại đức tăng, con đã lỡ lời, con vì vô minh, con vì phi Như lý tác ý, con lỡ phạm lỗi. Nay con xin thành tâm sám hối, xin chư*

*đại đức tăng tha thứ cho con.*” Thì dĩ nhiên ông sư già hoan hỷ liền, vị Sư ấy nói: *“Thôi ta tha cho ngươi.”*

Đúng như pháp Phật dạy, đây mới gọi là pháp sám hối, mới gọi là pháp tha thứ. Mà sau khi được tha thứ rồi, nó vẫn không hết được cái quả, thừa chur vị. Vì lẽ nói một câu phi Như lý tác ý như vậy với một vị phạm hạnh, thì lập tức 500 kiếp vị sư trẻ sanh ra làm chó, rất là khổ sở. Những 500 kiếp, và tới kiếp cuối cùng làm con chó nhỏ, đi ăn vụng, bị người ta chạt 4 chân. Quý vị nghĩ đi, một con chó bé mà bây giờ bị người ta chạt 4 chân, vút trong một cái hố đất, thì quý vị thấy nó khủng khiếp như thế nào, nó đói lã và chỉ nằm chờ chết thôi.

Vào lúc ấy, Ngài Xá Lợi Phát đang thiền định, Ngài nhìn thấy mà đau lòng quá *“Chúng sanh sao khổ thế này? 500 kiếp làm chó rồi, mà kiếp cuối cùng còn chưa thoát ra khỏi cái nạn bị chạt 4 chân.”* Rồi Ngài đi khất thực, sau khi dùng xong Ngài lấy thức ăn trong cái bình bát đem lại cho con chó ăn. Sau khi ăn xong nó hoan hỷ, Ngài thuyết pháp cho nó nghe, Ngài dùng

tâm từ trải ra, thương yêu nó. Vì Ngài là Thánh tăng nên khi nói, con chó nghe nó hiểu, và sau bữa ăn đầy nó chết, bỏ xác chó, đầu thai làm một chú bé. Khi chú bé ấy 7 tuổi thì gặp Ngài Xá Lợi Phất, chú nhất định xin cha mẹ đi theo Ngài. Cha mẹ chú đồng ý. Chú bé đi theo Ngài Xá Lợi Phất 6 tháng làm sa-di và sau đó chúng A La Hán. *Chưa phải là Tỳ kheo, chỉ là Sa di thôi, và mới có 7 tuổi chúng A La hán.*

Ở đây, Biết như thật là cái gì? Biết như thật là biết cái khổ, các pháp đều vô thường, pháp nào vô thường đều khổ, mới là Biết như thật. Biết sanh tử luân hồi là khổ, mới là Biết như thật. Biết là sau khi tái sanh, ta có thể làm chó làm mèo...biết nó khổ, cái đó mới gọi là Biết như thật.

Phật nói Biết như thật tức là các pháp nào vô thường, các pháp ấy đều dẫn tới khổ đau. Hai điều kiện đây. Thế thì thừa chư vị, có câu hỏi ở đây. Tại sao vị sa-di tu có sáu tháng mà chúng A La hán, có ai hiểu không thừa chư vị? Câu trả lời rất đơn giản, tại cái vị đó Biết như thật. 500 kiếp làm chó rồi mà còn không



biết như thật nữa thì còn cái gì nữa. Khổ quá mức rồi. Nó đã quá khổ rồi, và vì quá khổ cho nên nó chán ngán, chán ngán sanh tử luân hồi.

### **Chán ngán sinh tử luân hồi (Nibbinda)**

Con chó ấy không còn muốn mang cái thân nào nữa hết, thân nam thân nữ, thân chó thân mèo. Thân gì nó cũng không muốn nữa. Nó chán rồi, tại vì cứ hễ còn sanh tử luân hồi thì còn khổ. Và vì như vậy, cho nên nó mới tu được. Cho nên hễ nhằm chán rồi thì là chán ngán (Nibbinda), mà khi chán ngán rồi thì mới ly dục được.

**Ly dục (Viraga)** thì mới giải thoát. Ly dục (= *thánh đạo*), đoạn diệt, giải thoát (= *thánh quả*). Mà hễ ly dục, thì sẽ phát sinh ra Bát Thánh Đạo, biết chánh mạng, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, tự nhiên nó biết làm hết các thứ đấy trong tiến trình học tập của nó. Thế thì *Yathabhutam* có nghĩa là biết cái tiến trình thành lập của năm uẩn, chứ không phải biết như thật là biết con chó, con mèo.

Chữ *Yathabhutam* có nghĩa là biết cái tiến trình làm sao mà nó thành lập, từ lúc nó không có, cho tới lúc nó có mặt ở trong tâm ta. Làm cách nào nó có mặt? Tức là nó thông qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thì thừa chư vị, khi biết được đó chỉ là tiến trình của năm uẩn, thành lập ra hiện tượng, tức là pháp, thì Đức Phật gọi là *Yathabhutam* tức là Biết như thật.

Và vì biết như vậy, biết nó là năm uẩn, nên buông, chán ngán. Vì chán ngán cho nên ly tham, ly tham cho nên đoạn diệt, đoạn diệt thì mới giải thoát. Giải thoát cho nên mới gọi là chứng thánh quả.

**Giải thoát** là gì đây thừa chư vị?

Tức là không còn dính mắc nữa. Phải Như lý tác ý thì mới có thể giải thoát được. Tức là các pháp thiện hàng ngày đều tăng trưởng, các pháp bất thiện hàng ngày đều giảm luôn luôn như vậy. Trong từng sát na, ta đều có những cái tham muốn: tham ăn, tham ngủ, tham nhìn, tham nghe, tham nếm, tham thương, chán ghét, đủ mọi thứ hết. Tất cả những cái đây thừa chư vị, gọi là phi Như lý tác ý.

Theo như Phật dạy, nếu ta thực hiện được Như lý tác ý ta sẽ được 9 quả báu như trên. Thực hiện Như lý tác ý như thế nào đây thưa chư vị?

Như lý tác ý: đặt tâm đúng hướng cho sự phát triển của tuệ giác. Đặt tâm đúng hướng lúc nào cũng phát triển, cũng tăng trưởng tuệ giác. Nếu ta đặt tâm sai hướng thì ta sẽ có vô minh, ta sẽ có tham ái. Hàng ngày nếu ta không Như lý tác ý, nhìn mà ưa thích nhìn, chẳng hạn ưa thích nhìn người yêu, chắc chắn là phi Như lý tác ý. Chắc chắn là đắm mê cảm giác dục lạc nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, kiếp này vợ vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con, sẽ còn nhìn thấy nữa, gặp nhau nữa. Vì nó không phát triển tuệ giác.

Vì sao không phát triển tuệ giác? Tại vì vô minh, tham ái nó che lấp tuệ giác. Cho nên phải bỏ vô minh, tham ái thì tuệ giác mới phát triển. Muốn có tuệ giác thì phải Như lý tác ý, đặt tâm đúng hướng. Làm sao để đặt tâm đúng hướng đây, thưa chư vị, thế nào là đặt tâm đúng hướng? Hướng đông, hướng tây, hướng nam, hướng bắc, hướng trên, hướng dưới, hướng địa ngục

hay hướng Niết bàn? Đông đâu, Tây đâu? Nếu quý vị học vật lý thì đều biết rồi, phi thuyền bay ra khỏi trái đất, thì chỗ nào là Đông, chỗ nào là Tây? Chỗ nào là tối, chỗ nào là sáng? Chỗ nào cũng toàn là ánh sáng mặt trời. Mặt trời luôn sáng trung trung làm gì có tối, có sáng. Bay ra khỏi trái đất thì chỗ nào là Đông, là Tây. Tại vì ở trên trái đất, chúng ta có cái hướng thấy mặt trời thì quy ước với nhau gọi là hướng Đông. Khi mà leo lên phi thuyền, nhất là phi thuyền của máy ông Space X bay ra khỏi quỹ đạo trái đất, ông nhìn thấy chỗ nào cũng là mặt trời hết thì chỗ nào cũng là hướng Đông à?

Bây giờ nói theo kinh A Di Đà, khi chết về Tây Phương Cực Lạc, nói có phương Tây. Vậy cái người ở phương Đông, mà khi chết về phương Tây, gọi là chết về Tây phương. Còn người đang ở phương Tây, chết về phương nào? Không lẽ chết lại về phương Đông? Phải không quý vị? Cho nên tất cả chúng ta vì vô minh, nên chúng ta chấp thủ rằng những thứ ấy có. Và vì như vậy cho nên không có tuệ giác. Thế thì đặt tâm đúng

hướng là hướng nào? Hướng nào đây? Đông, Tây, Nam, Bắc à?

Hướng đây này, Đức Phật nói cái hướng ấy là hướng Vô thường, Khổ, Vô ngã. Ta nhận biết rằng các pháp đều là vô thường, sống nay chết mai, và trong mỗi sát na nó đều sanh sanh diệt diệt. Tâm chúng ta cũng vậy, hết vui đến buồn, hết thương tới ghét. Đó là vô thường. Tức là cái hướng vô thường. Hướng thứ nhì là hướng khổ. Hễ còn sanh thì còn khổ, đó là đúng hướng đấy. Đặt tâm đúng hướng tức là lúc nào cũng ghi nhớ. Tâm là gì? Nhớ. Nhớ cái gì? Nhớ Vô thường, Khổ, Vô ngã gọi là đặt tâm đúng hướng.

Nếu ta không đặt tâm đúng hướng thì ta dính mắc, chồng tôi, vợ tôi, con tôi. Tại vì thấy nó thường, thứ đó là của tôi. Bây giờ Sư hỏi thật quý vị nha, có cái gì của tôi không? *Có khi nào quý vị sắp chết bảo chồng mình rằng khi em nhắm mắt lia đời, trong khi chờ đợi mang xác ra nghĩa địa chôn, anh làm ơn mỗi tối mở nắp hòm, chui vào ôm em cho đỡ cô đơn được không? Rồi xem cái người phối ngẫu của mình họ trả lời như*

*thế nào? Nó có chui vô đó nó ôm mình không? Ôm cái xác mà từ từ nó thúi rồi dòi nó đục, ôm đi. Lúc sống hàng ngày đều ôm nhau mà, thế thì khi chết cũng ôm chứ?* Tức là rõ ràng tâm không có đặt đúng hướng, tức là không thấy khổ, vô thường. Phải thấy vô thường, phải thấy khổ thì mới có thể tu được.

Thế thì tâm là gì? Nói đặt tâm đúng hướng, chúng ta biết cái hướng rồi, hướng đó là hướng vô thường, hướng khổ. Nhưng mà tâm là gì?

Tâm do sự giao thoa giữa căn – trần – thức và vì vô minh cho nên nó phát sinh ra. Đức Phật đã nói rồi, có tới 108 cái tâm, chứ không phải một cái tâm đâu. Tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai. Nơi mắt thì gọi là nhãn thức, nơi mũi, nơi tai, nơi thân thì nó cũng giống y như vậy. Sáu thức cộng với sáu trần, rồi nội ngoại nữa, cái bên ngoài cái bên trong, thành ra 108 cái tâm. Và thừa chư vị, cũng không phải 108 cái tâm đơn lẻ vậy đâu mà nó còn tương tác với nhau, thiên hình vạn trạng, trùng trùng duyên khởi. 108 nhân với 108, rồi 108 nhân 108 nữa. Cái tâm là như vậy đây.

Giống như chúng ta yêu đương nhau, khi mới yêu nhìn con mắt thấy ưa, mà gần gũi thấy cái mũi nó cũng ưa, cái mùi nó cũng ưa, mặc dù cái mùi hôi nách cũng ưa. Rồi cái lỗ tai nghe, mặc dù nó nói sàm sỡ cũng thấy thích, nó nói em hấp dẫn, trông sexy quá, nghe cũng thích nữa. Mặc dù biết cái từ sexy là từ biểu hiện xấu, nhưng mà ta vẫn ưa, tại vì ta thích lắm, cho nên nó trùng trùng duyên khởi. Mà tới một lúc nào đó nó nhiều quá rồi, thì nó ngu luôn, nó không biết. Tức là cái gì thấy cũng đẹp hết á. Ngạn ngữ của Pháp có một câu như thế này: *Beauty is in the eyes, not the holder, Đẹp trong con mắt của người đối diện*. Tức là nếu người đó nó thương mình rồi, thì nói theo tục ngữ Việt Nam, “*khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét trái bồ hòn cũng méo*”.



Nhưng mà người ta nói như vậy đó. Rồi cũng có những bài thơ nói như thế này:

*“Cái mũi 18 gánh lông, chồng yêu chồng bảo tơ hồng  
trời cho*

*Đi chợ thì hay ăn quà, chồng yêu chồng bảo về nhà  
đỡ cơm*

*Đêm nằm thì ngáy o o, chồng yêu chồng bảo ngáy  
cho vui nhà.”*

Mô Phật, làm cái gì mà ngáy cho vui nhà được? Nhưng mà cái đó là cái gì đây thưa chư vị? Vô minh, tham ái phủ kín tai, phủ lên mắt lên mũi, nên khi nhìn thấy gì cũng là thần tượng hết. Nhưng khi thần tượng sụp đổ, rơi rụng hết rồi thì sao thưa chư vị? Suy sụp



thê thăm. Cho nên khi cái nhìn mà đặt đúng hướng là cái nhìn nơi vô thường, các pháp đều vô thường, và thấy trong vô thường có cái khổ.

Và đặt tâm thế nào khi có 108 cái tâm, rồi nhân nhiều lần 108 trùng trùng điệp điệp, tức là ta phải biết rằng, tất cả thực ra chỉ là bóng trăng nơi đáy nước. Nó không bao giờ có thực. Nếu ta nhận thức được như vậy, gọi là Như lý tác ý.

Như lý tác ý sẽ đưa tới tuệ giác, phát triển tuệ giác. Biết các pháp là bóng trăng, là bong bóng xà bông của trẻ con hay cho nước vào xà bông rồi thổi, thổi bong bóng bay lên đẹp lắm, cuộc đời người lớn thấy cũng y như vậy, chạy đua theo bong bóng xà bông, thấy nó đủ màu sắc, giống như chạy theo, tiền tài, danh vọng, vợ chồng, nhà cửa... Có rồi mất, tiếc hùi hụi à. Tiếc cái gì thừa chư vị? Tiếc cái bong bóng xà bông, dù biết rồi nó sẽ bể, không biết lúc nào. Vì thích, vì đam mê, cho nên tiếc, và không bao giờ rời. Mà nếu không rời thì sao? Vô minh nó dẫn lối.

Cho nên Như lý tác ý là thấy rất rõ các pháp đều vô thường, các pháp đều khổ, và thấy cái tâm của chúng sanh đều là tương tác với nhau. 108 nhân với 108 nhân với 108 không biết tới bao nhiêu cho đủ, và vì như vậy cho nên không còn chấp thủ. Và không còn chấp thủ, không còn dính mắc thì chuyện gì xảy ra đây thừa chư vị? Tự tại.

Như lý tác ý đúng cách, như lý tác ý đúng đường Yoniso manasikaronam upayamanasikaro (*Di-attha 2-236*) Yoniso nghĩa là thông thái, manasikara là đặt tâm đúng hướng. Thế thì đặt tâm đúng hướng là cái gì? Ở đây, Phật dạy rất rõ, như thế này đây.

*Thứ nhất*, ngũ uẩn là vô thường, ta nhận biết ngũ uẩn là vô thường, không có sai lầm, gọi là đặt tâm đúng hướng.

Biết ngũ uẩn là vô thường tức là sắc , thọ , tưởng , hành , thức là vô thường. Chồng là vô thường, nhà là vô thường, con là vô thường, tài sản là vô thường, thân là vô thường, tâm là vô thường, thích là vô thường, ghét là vô thường. Nếu nó thường nó phải còn hoài

chớ. Có khi nào quý vị ghét từ sáng đến tối không? Không. Có khi nào quý vị thích từ sáng tới tối không? Không. Thích rồi ghét, ghét rồi thích. Cho nên đó gọi là tâm vô thường.

*Thứ nhì*, thấy ngũ uẩn là khổ, Dukkha, hễ có tác ý là khổ. Cho nên ta phải nhận biết ngũ uẩn này là khổ, ta tác ý ngũ uẩn này là khổ, tức là sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là khổ, thân này là khổ. Thân này không có gì cao quý hết. Có nhiều bà, đi tắm, nói xin lỗi, cứ soi gương hoài, rồi đi sửa sắc đẹp, cắt mắt, xẻ môi, nâng mũi này kia để cho chồng thích, bạn bè khen thì cái đó là cái gì? Thấy đó là thường. Bây giờ mình muốn bảo vệ cái gì? Làm đẹp cho ai? Thực ra làm thẩm mỹ ấy nhằm để thỏa mãn những cảm giác dục lạc, nghĩ rằng ta già rồi, ta cần phải đi sửa sang này nọ, dù tốn kém nhiều tiền, để được tiếng khen là còn thanh xuân, dù mỗi tháng phải nhuộm tóc mấy lần. Vậy thì những vị ấy không thấy các pháp là vô thường, tức là phi Như lý tác ý. Mà phi Như lý tác ý thì khổ đau. Tối đến soi gương, thấy tóc mình bạc, rồi sanh ra đau khổ. Già thì

tóc bạc, đương nhiên. Hay thấy mình vẫn còn trẻ? Khổ vì sợ người khác chê già. Nhớ kỹ nha, quan tài đang chờ. Phải nhớ :

- Một là, thấy ngũ uẩn vô thường thì ta tác ý liền nó là vô thường, không chối cãi.
- Hai là, ta tác ý khổ, các pháp dẫn tới khổ đau, ta biết và ta tác ý là khổ.
- Thứ ba, ngũ uẩn là vô ngã, ta tác ý ngũ uẩn là vô ngã. Tức là thân này là vô ngã, ta không có thực. Bây giờ nói thật với quý vị, khi mà cái thân mình nó buồn ngủ, nói nó đừng ngủ đừng ngủ, nó có nghe lời quý vị không? Không, phải không? Tức là cái thân này nó không nghe mình. Nội cái ngủ thôi nó còn chưa nghe mình, mà tới lúc buồn ngủ rồi, cỡ nào cũng ngủ. *Trên tàu xe khi đi đường xa ta dễ bắt gặp hình ảnh hết người này ngáy đến người kia ngáy, miệng há ra, nước miếng nước rãi chảy ròng, đầu thì nghiêng qua nghiêng lại. Lúc bình thường mà nói đặng đến nó là nó giận*

đấy, cái ngã nó to lắm, bà đây, ông đây... nhưng mà khi nó ngủ thì y như súc sanh ngủ. Bản chất nó là súc sanh ngủ, thì nó hành xử như súc sanh. Thế thì khi ta nhận biết là khô, vô thường, vô ngã thì ta tác ý liền *khô, vô thường, vô ngã*. Tác ý như thế gọi là Như lý tác ý.

- *Tác ý sao nữa? Tác ý rằng thân là bất tịnh (Asuba)*. Thân ta chỉ là cái thùng phân biết đi, nó chỉ là đờm rãi phân nước tiểu, không có gì cao quý hết. Về tới nhà ông xã nói, ôi em đẹp tuyệt vời; hay về tới nhà bà xã nói: Ôi lâu quá, nhớ anh quá, lúc này thấy gương mặt anh hồng hào dễ thương thế. Mới nghe mình thích, nhưng khi mình quán lại mình thì thấy chẳng qua là cái thùng phân di động biết đi mà thôi. Nó chỉ là bị thịt bao bọc đờm, rãi, phân, máu, mủ mà bảo nó đẹp chỗ nào. Thì gọi là Như lý tác ý, đúng pháp Như lý tác ý.

*Nhận rõ các pháp nó đang sanh sanh diệt diệt.* Điều quan trọng là không chỉ nhìn thấy cái thân mình nó bất tịnh, nhìn thấy rằng nó đều sanh sanh diệt diệt

ở trong cái thân này, các tế bào luôn sanh, các tế bào luôn diệt, và nếu ta không thấy được, thì khi nó thay đổi, ta cảm thấy khổ đau.

Kính thưa chư vị, chúng ta đã biết tâm là gì, hướng là gì, thế thì nói tác ý thì lập tức chúng ta phải hỏi câu hỏi kế tiếp là có bao nhiêu loại tác ý? Để ta biết là nó được cái gì?

Có 3 loại tác ý:

1. Tác ý dẫn đến cảnh: tác ý này làm nhiệm vụ chính là làm phát sinh đối tượng nơi tâm. Tác ý ở đây chính là Tác ý tâm sở (manasikara cetasika). Nó nằm trong 52 loại tâm sở.
2. Tác ý dẫn đến Lộ trình tâm: làm cho phát sinh lộ trình nên gọi là Tác ý dẫn đến lộ trình tâm (Vithim patipadayatiti vithipatipadakamanasikara). Tác ý ở đây chính là Ngũ môn hướng tâm (Cakkhuvinnanacitta), Tiếp nhận tâm

(Sampaticchanacitta)... và toàn bộ tiến trình tâm.

3. Tác ý dẫn đến Tác hành tâm: tác ý ở đây chính là Ý môn hướng tâm (Manodvaravajanacitta) = Xác định tâm (Votthabbana).

*Thứ nhất*, tác ý đến cảnh, tức là những đối tượng bên ngoài như cảnh sắc, con người, nhà cửa,... cảnh bên ngoài phát sinh ra cái tâm bên trong, tức là sắc ngoại biến thành sắc nội. Cho nên khi ta tác ý tức là tác ý tâm sở, ta nhận biết các đối tượng nơi tâm, ta ưa thích các đối tượng nơi tâm chứ không phải ta ưa thích các đối tượng bên ngoài, không phải ta ưa thích ông chồng bằng xương bằng thịt mà ta ưa thích ông chồng trong tâm. Đi đâu xa nhà, nhớ tới chồng, nhắm mắt lại, tay chân run, toàn thân run hết...không cần ông chồng có mặt.

Vị nào thích ăn, nhớ tới món ăn mà mình thích như me chua ngào đường, xoài chua chấm muối ớt, chùm ruột dầm nước mắm đường,...nhắm mắt lại

tưởng tượng là nước miếng chảy ra rồi mặc dù không có ăn, tức là cái tâm phát sinh. Thế thì tác ý ở đây là tác ý tâm sở, nằm trong 52 loại tâm sở trong vi diệu pháp, tác ý đến cảnh nó sinh ra nơi tâm.

*Thứ nhì*, tác ý đến lộ trình tâm. Lộ trình tâm là gì? Lộ trình tâm là cách gì để dẫn tới cái tâm ấy, tâm tham, tâm sân, tâm si. Ở đây là tác ý đến cái lộ trình, cái con đường đi, tác ý là luôn hướng tâm theo 5 cách để hướng vào tâm, nó làm cho nhãn thức tâm, tiếp nhận tâm và toàn bộ tiến trình tâm phát sinh.

*Thứ ba*, tác ý dẫn đến tác hành tâm là ý môn hướng tâm, xác định rõ ràng tâm đó là tâm thiện hay tâm bất thiện, xác định rõ ràng để ta hướng tới.

Như vậy 2 loại tác ý đến cảnh và tác ý đến lộ trình tâm đều là do 5 uẩn thôi chứ không có gì hết. Không tác ý được nên 5 uẩn phát sinh mà ta không biết, ta đắm mê vào đấy. Rồi loại thứ ba, tác ý đến hành tác tâm, khi có tâm rồi ý phát sinh vì ý dẫn đầu các pháp, lập tức sinh ra ưa, thích, ghét, buồn, vui, gọi là hành tác tâm. Và khi hành tác tâm thì dính mắc thương, ghét,



buồn, vui, không thấy được vô thường: *chồng tôi là tuyệt vời, con tôi là tuyệt vời, bố tôi là tuyệt vời, cái nhà của tôi là tuyệt vời, cái toilet của tôi cũng khác cái toilet của thiền viện, tôi ngồi trên toilet của tôi sướng hơn là ngồi trên toilet của thiền viện.*, tất cả những cảm giác đó gọi là cảm thọ, cảm thọ ấy đều do sự Phi như lý tác ý.

Thế thì chúng ta đã biết như vậy, bây giờ chúng ta học Như lý tác ý như thế nào? Trong bản kinh Sabbasava thuộc kinh Trung bộ, nhấn mạnh muốn có Như lý tác ý: *phải thân cận gần gũi các bậc thiện tri thức*, những người nào là bậc thiện? Thiện không phải là nói ngọt, thiện là các bậc không còn dính mắc vào thế tục, hoặc là các bậc chân nhân để được hướng dẫn học tập Phật pháp. Ta muốn học được pháp, muốn cầu pháp thì ta phải thân cận các bậc hiền thiện, các bậc chân nhân, những người tu tập chân chánh.

Làm sao để biết tu tập chân chánh? Vị nào 3 y 1 bát, nhà cửa không có, tiền bạc không có, thường hành trì ở dưới gốc cây, nơi trú xứ yên tĩnh... là những điểm

có thể nhận biết một cách tương đối, chứ không có lấy gì để làm thước đo vì con mắt ta là con mắt phàm, như người ta nói *“Dò sông dò biển dễ dò, nào ai lấy thước mà đo lòng người.”*

Cho nên Đức Phật dạy điều thứ nhất phải thân cận các bậc hiền trí, tức là các bậc 3 y 1 bát, không dính mắc tới chùa chiền, không dính mắc tới đệ tử, đi khát thực, lo tu tập, mình cứ nhìn theo tiêu chuẩn ấy để biết, đó gọi là các bậc chân nhân, các bậc tu để giải thoát, và chỉ có bằng cách đó ta mới nhận biết được. Còn ngoài ra nếu quý vị có thấy cách nào, vị nào, ở trong phương tiện nào khác hơn thì quý vị chỉ dùm.

Nhờ thường xuyên học tập Phật pháp hay những lời khuyên dạy của các bậc chân nhân mà biết rõ những gì cần tác ý và những gì không nên tác ý.

Thường xuyên học tập Phật pháp tức là lắng nghe pháp, thực tập pháp, hành trì pháp. Đó là lắng nghe những lời khuyên dạy của các bậc chân nhân, tức là các vị Sư 3 y 1 bát. Lắng nghe rồi tư duy thì mình mới biết như thế nào là như lý tác ý và tác ý cái gì, cái gì

cần tác ý, cái gì không cần tác ý, cái gì Phi như lý tác ý, cái gì Như lý tác ý,... Chỉ có cách là thường xuyên học pháp, học kinh điển và hành trì nhiều.

Đức Phật dạy hãy quán chiếu tất cả chỉ là cái thùng phân di động biết đi, tất cả chỉ chờ chết, cứ quán sự chết rồi quý vị sẽ thấy quý vị sẽ nhàm chán hết tất cả, các cảm xúc ở nơi thân sẽ bị triệt tiêu. Nhờ học Phật pháp ta mới biết thế nào là khổ, là vô thường, ta mới có thể từ bỏ được.

Vị ấy theo đúng lời Phật dạy, không để tâm thức của mình theo các vọng tưởng liên hệ đến tự ngã, quá khứ, vị lai, hiện tại để tránh rơi vào tà kiến hay ngã chấp. Khi ta học, ta biết thân này chỉ là tứ đại và ngũ uẩn.

Ngũ uẩn là gì? Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc pháp quan trọng lắm thưa chư vị. Trong kinh Tăng Chi Đức Phật nói: *từ trong vô lượng kiếp cho đến nay, Như Lai chưa hề thấy có một pháp nào có thể xâm chiếm, ngự trị, quản lý, điều khiển cái tâm người đàn ông bằng cái sắc người đàn bà và ngược lại. Quý vị nghiên*

cứu trong kinh sách và lịch sử thấy biết bao nhiêu đế chế từ đông sang tây, dù có là anh hùng đánh nam dẹp bắc rồi cuối cùng cũng không qua nổi cửa ải của người đàn bà, mất nước vì mỹ nhân, có những nụ cười làm nghiêng thành đổ nước, làm nhà vua phải mất ngai vàng,... kể ra không xiết. Bởi vậy đàn bà kinh khủng lắm vì thế quý ông cẩn thận nhé!

Trong kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật có dạy như thế này: “khi vị ấy có sắc, quán chiếu thấy tự ngã có sắc, đó là giải thoát thứ nhất”, là giải thoát cấp thấp. Thấy mình có sắc, quán chiếu rất rõ tự mình có sắc; thấy, quán chiếu mình có sắc thì vị ấy được giải thoát cấp thứ nhất. Thế thì thấy sắc là gì? Là thấy 5 uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), tứ đại (đất, nước, gió, lửa)

**Không để tâm thức của mình dính líu đến tự ngã.**

Sư nhớ lại câu chuyện giữa Tô Đông Pha và Ngài Phật Ấn, có một buổi ngài Tô Đông Pha lên gặp Ngài Phật Ấn để nghe pháp. Vì Ngài tới sau, hội chúng ngồi kín chỗ không còn chỗ cho Ngài ngồi, mà Ngài là quan

Thượng thư, *giống Bộ trưởng ngày nay*, muốn ngồi gần Ngài Phật Ân để nghe cho rõ nhưng cũng là tỏ rõ vị thế, nôm na là cho nó oách. Nhưng Ngài nhìn quanh không thấy chỗ ngồi. Ngài Phật Ân thấy vậy cười và nói: Nơi đây không có chỗ ngồi cho Ngài Đại sĩ. *Ý nói là ông có một cái kiến thức to đùng, tức là ngã lớn, mà chỗ này là chỗ tu, không có chỗ cho ông đâu.* Ngài Tô Đông Pha mở miệng liền: Thế thì xin Ngài làm ơn cho mượn cái thân của Ngài làm cái ghế ngồi. Ngài Phật Ân: Được thôi, nếu Ngài muốn cái thân già này làm chỗ cho Ngài ngồi thì già cũng sẵn sàng. Nhưng với điều kiện nếu Ngài trả lời được thì tôi xin lấy cái thân tôi cho Ngài ngồi, mà nếu Ngài không trả lời được xin Ngài để lại cái đai ngọc làm vật trấn sơn môn (*thường thì quan Thượng thư được nhà vua cho cái đai bằng ngọc quý*).

Ngài Tô Đông Pha đồng ý, vì tự tin kiến thức của mình. Ngài nói: Chuyện nhỏ. Ngài Phật Ân : *Thân là do tứ đại và ngũ uẩn, mà tứ đại thì vô chủ, ngũ uẩn thì vô thường, thì ông muốn ngồi chỗ nào? Nó đã là không*

*có thì ông muốn ngồi chỗ nào?* Ngài Tô Đông Pha bí quá không trả lời được bèn cởi đai ngọc ra để lại làm vật trấn sơn môn.

Tứ đại thì vô thường, ngũ uẩn thì vô chủ tức là vô ngã thì ta lấy cái gì để mà ta dính mắc. Phải chăng ta đang dính mắc cái thùng phân di động biết đi, phải chăng ta đang dính mắc tới cái túi da bị thọt trong đó chỉ toàn máu, mủ, đờm rãi, phân, nước tiểu thừa chur vị? Không những thế ta còn mê cái thùng phân nước tiểu thứ nhì nữa. Tới mà không ôm cái thùng phân thứ nhì thì không ngủ được. Lại vậy quý vị? Biết rõ ràng tức là có trí tuệ mà vẫn ưa thích ôm cái thùng phân thứ nhì. Thế thì ta đang đầu hàng cái gì đây thừa chur vị? Ta đang đầu hàng cảm giác dục lạc.

Tại sao ta đầu hàng cảm giác dục lạc? Tại vì ta vô minh, cái vô minh này từ vô lượng kiếp rồi chứ không phải kiếp này, nó huân tập và chúng ta cứ như thế Phi như lý tác ý.

Thưa chư vị, nãy giờ quý vị hiểu thế nào là Như lý tác ý, làm thế nào để thực hành Như lý tác ý? Đức Phật dạy có 7 cách để thực hành Như lý tác ý:

1. **Tri kiến:** là phải biết, nếu không biết thì không thể nào buông bỏ được cho nên không có Như lý tác ý
2. **Phòng hộ:** ngăn ngừa tất cả những đám đông, ham vui nếu mình muốn Như lý tác ý. Muốn tu mà cứ thấy chỗ nào ca hát thì mình nhảy tới, chỗ nào bán hàng mình nhảy vô... Phòng hộ cái gì? Phòng hộ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Chớ tham đám nơi cái ăn, chớ tham đám nơi mùi vị. Bởi vậy Đức Phật chế ra pháp ăn trong bình bát rất nhiệm màu thưa chư vị. Tức là đi khát thực bỏ hết vô trong bình bát ai cho cái gì thì ăn cái đó. Có thời gian Sư đi khát thực ở vùng quê Thái Lan, họ cúng dường ốc bươu, ốc sên, cua, sấu nhộng,... Họ nghèo, có cái gì cúng dường cái nấy. Thử hỏi ăn hay không ăn thưa quý vị? Không ăn thì lỗi đạo,

phạm giới, Phật dạy người ta cúng cái gì phải ăn cái đó, và phải ăn trong cái tâm hoan hỷ, chứ không phải thấy người ta cúng mấy con sâu rồi nói tôi ghê tởm tôi không ăn. Không được, Phật nói như vậy tức là còn chấp, còn chấp là còn phạm giới, cho nên ai cúng cái gì thì ăn cái đó, dơ sạch cũng phải ăn.

Trong kinh có câu chuyện Ngài Mahā Kassapa đi khát thực gặp người bịnh cùi trong khi đang vụng về để thức ăn vào trong bát của Ngài Kassapa, người ấy làm rớt một ngón tay lở lói lọt vào trong bát. Lúc đó Ngài Kassapa thân nhiên như không để ý. Khi trở về đến một chân tường thành, Ngài điềm nhiên ngồi xuống thọ dụng bình thường. Đó là hạnh tu của Ngài. Trân quý cả tâm lòng của người cúng dường, không có thái độ ghê tởm ngón tay cùi, tâm không phân biệt, tức là thấy không dơ không sạch.



3. Thọ dụng
4. Kham nhẫn
5. Tránh né
6. Trừ diệt
7. Tu tập



Quý vị tự học thêm các pháp còn lại, riêng pháp thứ 7 thì Sư nói sơ qua để các vị biết vì đây là khoá sơ cấp. Tu tập là gì? Tu tập là huân tu cái tâm, hằng ngày quý vị thọ 5 giới, 8 giới, 10 giới , chẳng hạn.

### **Điều giới số 1: *Panatipata Veramani sikkhapadan***

Con xin vâng giữ điều học nguyện tránh xa sự sát sanh. *Veramani* là gì? Là con xin huân tu cái tâm của

con, huân tu cái tâm của con như lý tác ý, tức là không chạy theo cảnh trần, không chạy theo những cảm xúc dục lạc, nhận biết các pháp đều là vô thường và vô thường thì dẫn tới khổ đau, tức là ta không làm chủ được.

Nhận diện các pháp là khổ, vô thường, vô ngã. Tu tập không để tâm thức của mình dính líu đến duyên theo các vọng tưởng liên hệ đến tự ngã, hoặc thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại khiến rơi vào tà kiến hay ngã chấp (*kinh Sabbasava*).

Và tu tập như thế nào, **để làm gì?** Phật dạy rất đơn giản thưa chư vị, khi ta nhắc chân lên ta biết ta nhắc chân lên. Quý vị tu tập theo Phật không phải chỉ chăm chăm hùn phước xây chùa, cúng dường Tam bảo, những cái đó là để tạo phước, trợ duyên cho tu tập. Và cũng không cần tụng kinh khi tụng mà không hiểu nghĩa, không hành trì. Cũng không cần lạy Phật để cầu phước, cầu tài lộc. Tại vì lạy Phật, Phật ở đâu? Quý vị tưởng quý vị lạy mấy tượng Phật là Phật thiệt hả? Đó

chỉ là Phật bằng xi măng, Phật bằng composite. Phật thiệt là ông Phật trong tâm quý vị đó.

Ngoài tâm không Phật, tức tâm tức Phật. Trong tâm đã có Phật, thế thì lay ông Phật trong tâm, hãy quay trở về trong tâm, mà Đức Phật nói hãy quay vào bên trong để quán chiếu.

### **Apo deppo bhava**

Hãy quay vào bên trong nhìn những sự trải nghiệm của các pháp sanh diệt trong tâm, đó là tụ tập. Thế thì tụ tập thì phải tu tập thường xuyên, đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm, tứ oai nghi thôi nhưng mà phải 24 tiếng đồng hồ đều tỉnh giác. Ta đi, ta biết rất rõ, có khi nào biết rõ không? Su xin lỗi nha, sau khóa tu 10 ngày về, về tới nơi thì thấy chồng, thấy con mừng quá... ôm ấp nói cười, lúc bấy giờ quên hết ông Phật rồi, chỉ thấy vợ, thấy con mình thôi. Mà đó là cái gì? Cảm xúc dục lạc, ta thấy toàn là cảm xúc dục lạc. Nếu ta thấy con thì ta biết nó là vô thường và thấy nó là khổ. Ta vì cảm xúc dục lạc, mà chỗ nào có cảm xúc dục lạc thì chỗ đó có Vô Minh và

tiếp tục sanh tử luân hồi. Cho nên tu tập ở đây có nghĩa là chuyên hóa cái tâm của mình từ tâm súc sanh tham ăn tham ngủ, tham các cảm giác dục lạc trở thành tâm người, tức là biết, đi biết đi, đứng biết đứng, cha biết cha, chồng biết chồng, vợ biết vợ, và biết trách nhiệm của mình.

Thưa chư vị, biết cái gì? Biết rằng mình đang thủ vai, đóng tuồng, đang đóng phim dòng đời của một kiếp người cho nên đóng cho tròn, đóng cho giỏi. Nhưng nên nhớ rằng ta chỉ đóng tuồng thôi, không phải thật đâu, không phải tôi là vợ, là mẹ chồng, là con. Hổng có đâu, đóng phim mà, đóng tuồng thôi, mà hết tuồng thì sao? Chuyện gì xảy ra, thưa quý vị? Bỏ vô quan tài, lúc bấy giờ chỉ thấy xác chết. Có gì khác nhau giữa các xác chết không? Xác chết của nhà vua với xác chết của người thường dân khác nhau chỗ nào thưa chư vị? Xác chết nào cũng thúi như nhau. Xác chết nào chôn rồi qua thời gian cũng đều bị giòi đục và cuối cùng còn lại những bộ xương như nhau. Đã là bộ xương rồi thì còn gì để so sánh? Ai quý hơn ai, bộ

xương vua quý hơn so với bộ xương của người thường dân? Quý vị cứ suy nghĩ đi, cho nên tu tập là để nhận biết như vậy để không còn dính mắc mà nếu không còn dính mắc thì mới Như lý tác ý được, hễ còn dính mắc thì đều có Phi như lý tác ý.

Trong Kinh Tiểu bộ *kinh Phật thuyết Như Vậy* (Itivukata) chương 1, phẩm 2, Đức Thế Tôn nói như thế này: Với vị tỳ khuru hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng, an ổn khỏi các triền ách, sau khi làm thành nội chi phần. Ta không thấy một chi phần nào khác được nhiều lợi ích như vậy. Đây các chư tỳ khuru, tức là Như lý tác ý, đây các chư tỳ khuru, vị tỳ khuru nào tác Như lý tác ý từ bỏ bất thiện, tu tập thiện.

*Vị Tỳ kheo hữu học,  
Hành như lý tác ý,  
Không một pháp nào khác,  
Nhiều lợi ích như vậy.  
Để đạt cho bằng được,*

*Lợi ích thật tối thượng.*

*Vị Tử khéo như lý,*

*Tinh tấn và tinh cần,*

*Có thể thành đạt được,*

*Sự đoạn diệt khổ đau.*

Câu này là câu thần chú đây, này các chư tỳ khuru vị tỳ khuru nào tác Như lý tác ý là từ bỏ bất thiện, tụ tập thiện.

Thứ nhất, thế thì từ bỏ bất thiện là gì? Bất thiện là những pháp nào dẫn tới cảm xúc dục lạc, đam mê là đều bất thiện hết. Tu tập thiện là gì? Những cái pháp nào dẫn tới khinh an, không vướng mắc, biết đời là khổ hoặc biết các pháp là khổ, biết các pháp là vô thường, gọi là tu tập thiện. Tu tập thiện ở đây không phải là làm công quả, không phải là nấu cơm cúng dường, không phải xây chùa, tu tập thiện tức là nhận biết các pháp là vô thường, không dính mắc nữa và không còn khổ đau.

Còn tu từ bỏ bất thiện là tránh né, đoạn trừ những pháp nào dẫn tới khổ đau, dẫn tới dính mắc, những

pháp ấy gọi là pháp bất thiện. Cảm giác dục lạc ta không dính mắc nữa thì gọi là từ bỏ bất thiện. Tức là những gì tạo nên cảm xúc dục lạc ta từ bỏ chứ không phải là bỏ chồng, bỏ vợ, bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ tiền, bỏ bạc,... mà là bỏ cái tâm dính mắc, cái tâm ưa thích, ưa thích gần chồng, gần vợ, ưa thích gần con, ưa thích gần nhà, gần cửa, tại vì những cái sự gần gũi ấy đều đưa tới cảm xúc, tức là bất thiện.

Ta phải từ bỏ và tu tập thiện. Tu tập thiện là sao? Dưới gốc cây, trong nhà vắng, trong đồng vắng, ngồi một mình, ly khai hội chúng, kể cả hội chúng hoan hỉ mình cũng phải tách rời nó. Đức Phật dạy hãy làm người độc cư để đi tới giải thoát. Tại sao thế? Có khi nào quý vị chết mà quý vị dẫn thêm người nào theo không? Đi một mình và chỉ có cái nghiệp đi theo thôi, cho nên Đức Phật nói hãy chuẩn bị trước, các người sẽ đi một mình, các người sẽ không đi với ai hết. Thế thì bây giờ tập đi trước một mình đi.

Đức Phật nói nhận diện các pháp là vô thường, khổ, vô ngã thì dù có thấy sắc pháp nào khả ái hoặc

không khả ái thì cũng không dính mắc : không thấy nó khả ái mà thích, không thấy nó không khả ái mà ghét. Cái tâm nó biết đó là vô thường.

Và *thứ nhì*, tâm tư vị ấy không bị dao động, tức là khi đã thấy pháp là vô thường, nó biến mất, nó như bóng trăng dưới đáy nước thì có cái gì đâu mà phải dao động và cũng không có thuận hay nghịch, không có phản đối nó nữa. Thí dụ như người ta chửi mình thì Đức Phật đã dạy, nếu ta không nhận không thọ thì cái lời chửi nó trở lại với người nói thôi, ta đâu có quan tâm. Mà khi người ta chửi tại sao mình buồn? Tại vì mình nghịch ứng, thuận ứng cho nên mình rơi vào tham ái, mà tham ái đối với sắc pháp thì là Phi như lý tác ý.

*Thứ ba*, không khởi sinh buồn phiền với sắc không khả ái, không có những suy nghĩ, hành động sai lầm đưa đến hại mình, hại người. Điều này quan trọng lắm, thưa chư vị. Tiêu chuẩn Như lý tác ý là không làm những điều gì, ý nghĩ gì, lời nói gì dẫn tới sự đau khổ cho người, cho mình. Tiêu chuẩn này rất quan trọng.



Nếu ta làm được như vậy thì ta phải hoan hỉ. Người ta chửi cũng hoan hỉ. Quý vị biết làm sao để hoan hỉ không? Chỉ cần nhớ tới kiếp trước mình đã chửi nó, bây giờ nó chửi mình, huề, là ta hoan hỉ thôi. Còn nếu ta nghĩ nó chửi bà, bà ngon lành thế này mà nó dám chửi bà, là tự nhiên mình có tự ngã, rồi mình đau khổ, hễ có tự ngã thì có đau khổ. Một là mình nghĩ mình là cái thùng phân di động biết đi ; hai là mình nghĩ rằng kiếp trước mình đã chửi nó, bây giờ nó chửi mình thì mình không có buồn, cái đó gọi là Như lý tác ý.

Và Đức Phật dạy như thế này, điều này quan trọng lắm, thừa chư vị, khi như lý ta tác ý dẫn tới phá được ba trong năm triền cái, mà chỉ cần phá một trong năm cái triền là đã chứng Tư Đà Hoàn rồi.

### **Như lý tác ý thấy sự khổ**

Vị ấy Như lý tác ý: Đây là khổ. Như lý tác ý: Đây là khổ tập. Như lý tác ý: Đây là khổ diệt. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ.

Vị ấy Như lý tác ý đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là con đường đưa tới khổ diệt, tức là thấy rõ Tứ diệu đế. Thấy rõ cái khổ, thấy rõ nguyên nhân của khổ, thấy sự vô thường của khổ và thấy rõ con đường chánh đạo, thập thánh đạo, đưa tới sự tiêu diệt cái khổ, thì vị ấy phải Như lý tác ý như vậy. Khi ai khen chớ có vui. Đây là khổ, nguyên nhân của sự khổ là ta tham đắm vào lời khen, hễ hết khen rồi thì ta buồn, tức là khổ diệt, khổ sanh khổ diệt và chỉ có một cách là ta phải tu tập Bát thánh đạo để ta giải quyết cái này.

Đức Phật nói: Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ; mà chỉ cần tiêu diệt cái thân kiến, hoài nghi là chúng vào dòng thánh, chứng Tu Đà Hoàn rồi. Khi quý vị chứng Tu Đà Hoàn, hạnh phúc là lúc nào cũng được khinh an và thừa chư vị, không bao giờ rớt vào 4 đường ác đạo: Ngạ quỷ, Súc sanh, Địa ngục, A Tu La. Chỉ có thể sinh ra làm người đầy đủ phước báu, tay chân đầy đủ, giàu có hoặc là sinh làm chư thiên chứ cũng không thể nào

rớt xuống thấp hơn được. Tại vì quý vị đã trên cái bậc đó rồi.

Thế thì làm sao ta có cái Như lý tác ý? Như lý tác ý là theo cái nhận biết, mà cái nhận biết đó đều do trí tuệ, chánh kiến. Nếu có năng lượng về trí tuệ thì có chánh kiến nhận rõ, giống như kính hiển vi soi thấy vi trùng nếu không có kính hiển thì không soi thấy vi trùng.

### **Cái nhìn tùy theo trình độ tuệ**

IQ → black energy (năng lượng thô)

EQ → green energy (năng lượng sạch)

SQ → white energy (năng lượng tinh khiết)

Cái gì là tùy theo trình độ của tuệ? Thường thường có ba thứ bậc để chúng ta có thể phân biệt được. Thứ nhất là IQ (*Intelligence quotient*). Thứ nhì là EQ (*Emotional intelligence*), thứ ba là SQ (*Spiritual intelligence*). IQ là năng lượng thô, là cái trí tuệ thông

minh và cái đấy có sẵn từ lúc sinh ra rồi, nóng biết nóng, lạnh biết lạnh. EQ là năng lượng sạch.

Trong cuộc sống chúng ta đã thanh lọc, thanh lọc những năng lượng thô đẽ có năng lượng sạch. Tức là nâng cấp lên từ cái tính thú trở thành tính người, không còn tham ăn, tham ngủ, không còn tranh chấp hơn, thua không còn chạy theo cảm giác dục lạc. Thứ ba là SQ, là năng lượng tinh khiết. Những người tu đã xả bỏ hết tất cả rồi thì gọi là tinh khiết mà đức Phật gọi là gánh nặng đã đặt xuống, phạm hạnh đã tròn, gánh nặng đã đặt xuống.

Và kính thưa chư vị, Sư cũng giới thiệu quý vị một số kinh để quý vị có thể tham khảo khi nói tới Như lý tác ý.

- Kinh Song Tâm trong kinh Trung bộ
- Kinh Tất cả lậu hoặc trong kinh Trung bộ
- Kinh Tâm đặt sai hướng trong kinh tạng chi bộ
- Tiểu kinh đoạn tận ái trong kinh Trung bộ.

Đây là một số bản kinh để quý vị tham khảo, dĩ nhiên còn rất nhiều, nhưng mà đây là những bước căn bản để cho quý vị tìm hiểu về đạo Phật như thế nào.

Tóm lại, đối với Như lý tác ý Đức Phật giải thích cách Ngài trở nên giác ngộ bằng cách trạch quán (phân tích) nguyên nhân của sự già và cái chết, nguyên nhân của khổ đau, và ở trong *kinh Nidanasamyutta (SN 12.10) Kinh Tương Ưng*, Đức Phật nói như thế này: “Này các chư tì khuru, trước khi ta giác ngộ, khi ta vẫn còn là Bồ tát, chưa hoàn toàn giác ngộ, điều này đã xảy ra với ta: *“Chao ôi, thế giới này đã lâm vào cảnh khổ, khổ ấy chính là sinh ra, già đi và chết đi, bị diệt đi và tái sinh. Khi nào sẽ giải thoát được khỏi những khổ đau bị dẫn dắt bởi lão và tử. Sau đó, này các chư tì khuru, ta chợt nghĩ: khi cái gì tồn tại thì lão và tử sẽ xảy ra? Bởi nguyên có (duyên) gì tạo ra lão và tử? Sau đó, này các chư tì khuru, nhờ sự chú tâm sáng suốt, tức là như lý tác ý, nhờ như lý tác ý trong ta đã có một sự đột phá bởi trí tuệ. Khi có sinh, lão tử sẽ đến, thì sinh chính là duyên cho lão và tử.”*

Kính thừa chư vị, nhờ Như lý tác ý mà Đức Phật nhận biết, đột phá sinh ra trí tuệ, tức là khi có sinh thì có già, có chết. Trong bài *kinh Silavant, SN 12.10* Tương Ưng kinh, Đức Phật nói rằng yoniso nabasikara sẽ dẫn đến quả nhập lưu và các giai đoạn thành tựu cao hơn.

Đức Phật nói “*Sau đó, khi ta đã xem xét kỹ lưỡng điều này, sự thấu hiểu, hiểu biết sâu sắc hơn trong ta: Khi sinh có mặt, thì chết và hoại diệt hình thành (...) và cứ như vậy trong thập nhị nhân duyên*”. Tức là nhờ Như lý tác ý (đặt tâm đúng hướng, xem xét kỹ lưỡng) Ngài mới phát hiện ra lẽ có sinh thì có già, có chết và cứ như vậy theo dòng biến hiện thập nhị nhân duyên.

Tóm lại, Đức Phật nói rằng có **bốn yếu tố** có thể giúp chúng ta đạt đến Bát thánh đạo, tức là con đường giải thoát. Bốn yếu tố đó là gì?

**Thứ nhất**, thân cận những bậc trí tuệ. Bậc trí tuệ là bậc không còn vướng mắc nơi cảm xúc dục lạc, không phải là những vị có học vị tiến sĩ đâu, tiến sĩ

chưa chắc đã có trí tuệ. Trí tuệ đây theo định nghĩa của Phật là không còn dính mắc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, không còn dính mắc nơi cảm xúc dục lạc.

Quý vị cứ nhìn 3 y 1 bát quý vị biết là bậc đã có trí tuệ. Ít nhất người ấy cũng thấy sự khổ của sự tái sinh cho nên họ mới 3 y 1 bát, chứ không phải tử tế gì mà lại muốn tránh né tiền bạc. Tiền thì ai không ham, nhưng họ biết rằng nếu còn dính mắc thì còn Sanh Tử luân hồi. Đức Phật gọi đó là Bà La Môn, tức là bậc trí tuệ.

Thứ nhì, **nghe Giáo pháp chân chính**. Chỗ nào người ta nói, mình tới mình nghe vui, mình vỗ tay, chỗ đó chưa phải là Pháp chân chính. Pháp chân chính là Pháp yên lặng, Pháp dẫn tới tịch diệt, Pháp dẫn tới thoát ly ra khỏi khổ đau.

Thứ ba, **chú ý một cách sáng suốt** (chánh niệm) là quay vào bên trong, đừng quay ra bên ngoài, quay bên trong coi các pháp sanh diệt, có tham sân si, có phiền não không?

Thứ tư, **hành trì theo giáo pháp**. Phải hành trì, nếu quý vị chỉ nghe mà quý vị không hành trì thì cũng như không.

Đức Phật nói như thế này: “Này các chư tỳ khuru, dẫu như các ông có cạo đầu đắp y, đứng sát bên Như Lai mà các ông không hành trì, các ông không bỏ được tham sân si, thì các ông cách xa Như Lai ngàn trùng.” Dẫu là đứng kế bên Phật, cạo đầu đắp y, phước lớn lắm phải không quý vị nhưng mà Tâm không thanh lọc, còn chạy theo cảm xúc, không từ bỏ tham sân si thì Đức Phật nói cách xa Như Lai ngàn trùng.

Thưa chư vị, trong bốn yếu tố này thì Như ký tác ý là chú ý một cách sáng suốt, đóng một vai trò rất quan trọng. Sự chú ý ấy giúp cho chúng ta vượt qua được năm triền cái, phát triển 7 yếu tố của giác ngộ. Chính bằng sự chú ý sáng suốt ấy mà vị ấy chuyển hóa từ bậc phàm phu thành bậc Bồ Tát, bậc thánh và bậc chứng ngộ.

Như lý tác ý là tiến trình tâm, tức là từ lúc chúng ta vô minh nếu chúng ta tu tập Như lý tác ý thì tuệ giác



từ từ sẽ phát triển và tuệ giác phát triển từ cái lúc mà ta không biết gì hết.

Thông qua Như lý tác ý, ta từ từ phát triển tuệ giác, phát triển sự nhận thức và cái tâm càng ngày càng trong sáng, không còn bị ô nhiễm bởi những điều phàm tục, và luôn luôn như vậy thì nó sẽ tăng trưởng, năm căn sẽ được trong sáng. Tâm tăng trưởng thì tuệ giác sẽ phát sinh.

Như lý tác ý là gì? Hay tâm đặt đúng hướng nghĩa là làm cho các pháp thiện đều tăng trưởng, các pháp bất thiện phải giảm và như lý tác ý đưa tới khả năng dứt trừ được các lậu hoặc đưa đến đoạn tận mọi khổ đau.

Như lý tác ý là gì? Là tập trung vào đề mục một cách đúng đắn, không xao lãng, không rời các đề mục khổ, vô thường, vô ngã. Luôn luôn giữ đề mục như vậy thì không có một đề mục nào có thể quyến rũ ta được, ta loại trừ các đề mục khác.

Như lý tác ý cũng có nghĩa là quán sát (chiêm nghiệm) sâu sắc thay vì cấp độ bề ngoài hời hợt, ta nhìn

thấy nguyên nhân sâu xa của sự khổ, tức là khổ tập. Ta thấy khổ, thấy nguyên nhân của sự khổ thì ta mới có thể cách ly, yếm ly, độc cư được.

Ở trong cái cảm thọ thì Như lý tác ý sẽ dẫn tới sự xả. Trong kinh Sabbasava Trung bộ kinh, Đức Phật dạy như thế này: *“Này Thiên chủ, nếu tỳ kheo được nghe như sau: Thật không xứng đáng nếu có thiên vị đối với tất cả các pháp, vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rõ ràng tất cả pháp. Do cách biết rõ ràng tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào ; lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ ; vị ấy sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tính vô thường, sống quán tính vô tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời, do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết Bàn. Và khi chứng được Niết bàn, vị ấy tự biết, tự biết rất rõ, không phải cần ai chứng minh đâu. Vị ấy tuệ tri*

*biết sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại cuộc đời này nữa.”*

Tức là sao, thưa chư vị? Tức là bất tử, không còn tái sanh, mà không còn tái sanh thì đâu còn chết. Cho nên người ta nói bất tử quý vị đừng có nghĩ là không chết mà thực sự không sanh nữa, mà không sanh nữa thì không chết, mà không chết không sanh thì sao? Không còn đau khổ.

Có nhiều vị nói “*Con thích kiếp sau được sanh ra nữa tại vì hiện giờ con được yêu, được thương, được chiều chuộng...*”. Thế thì quý vị cứ tiếp tục cuộc đời này 1 tỷ kiếp nữa, có thể là người hoặc làm chó mèo, làm rắn, làm chuột... để mà tha hồ được yêu thương, chiều chuộng.

Và đức Phật dạy rất rõ: “*Nếu Như lý tác ý thì sẽ dẫn tới đầu tiên là diệt trừ ba kiết sử, thân kiến, hoài nghi, giới cầm thủ.*”

Ngược lại, nếu sự chú ý Phi như lý tác ý thì nó sẽ dẫn tới quả gì, thưa chư vị? Nó làm tăng trưởng 5 triền cái dẫn tới tham dục, sân hận, hôn trầm, bồn chồn, hối

hận, nghi ngờ và nó không dẫn chúng ta vào định được, tại vì năm triền cái lúc nào cũng cản trở. Quý vị tu ngồi thiền rồi quý vị biết bồn chồn, nghi ngờ, đó là những triền cái dẫn tới cản trở vào định.



Tóm tắt lại. Như Lý tác ý nó gồm có ba yếu tố:

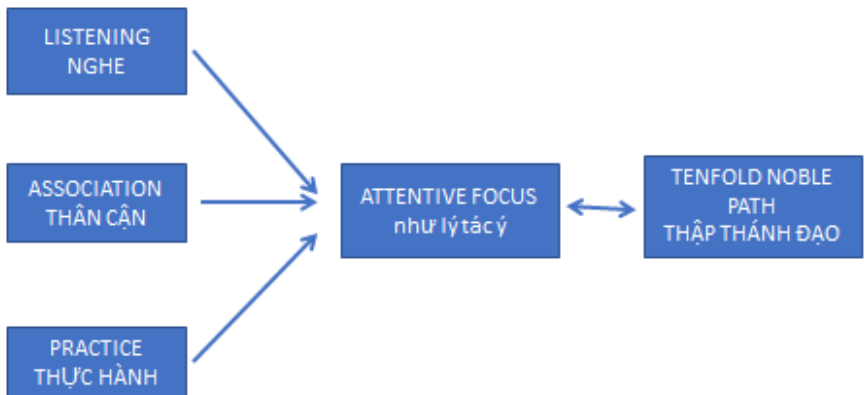
***Thứ nhất, nghe được Chánh pháp.***

***Thứ nhì, thân cận với các bậc hiền trí***

***Thứ ba, thực hành chánh pháp.***

Và hễ có Như lý tác ý thì sẽ dẫn tới sự thực hành của Thập thánh đạo.

Thưa quý vị, Sư nghĩ tới đây cũng vừa đủ cho bài Như lý tác ý. Sư gợi ý cho quý vị về cách tu học, tu tập và đây chỉ là chút hương vị để cho quý vị nếm trải thôi. Sư cũng cầu nguyện chư Phật gia trì cho quý vị Như lý tác ý sớm tỏ ngộ chánh pháp, lìa bỏ tất cả những cảm xúc dục lạc, pháp thiện luôn tăng trưởng, các pháp bất thiện luôn luôn giảm.



Nam Mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, nguyện cho những phước lành do sự tu tập trong sạch của chúng con trong giáo pháp của Như Lai xin hồi hướng đến tất cả thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, nguyện cầu cho các vị ấy tỏ ngộ được chánh pháp, buông bỏ

sự chấp thủ, sanh về nơi cảnh lành. Nguyên cho những phước lành do sự tu tập trong chánh pháp của Như Lai sẽ là mối duyên lành để chúng con nhận rõ thế nào là Như lý tác ý, thế nào là Phi lý tác ý để chúng con tận diệt tất cả những đam mê, cảm xúc dục lạc dẫn tới khổ đau. Và chúng con thực hiện các Pháp thiện để tránh xa những cám dỗ của Pháp bất thiện, để thấy rằng các Pháp đều là vô thường, khổ và vô ngã, dẫn tới sự giải thoát rốt ráo.

**Nam mô Phật, Nam mô Pháp, Nam mô Tăng**



## LỐI VỀ NIẾT BÀN – THẬP THÁNH ĐẠO



### Con Đường Dẫn Đến Bạc Thánh

Lúc Đức Thế Tôn sắp sửa nhập Niết Bàn, vị Bà La Môn Subhadda đến gặp Đức Thế Tôn và nói như sau: *“Bạch Ngài Cù Đàm, các tôn giáo khác có phương thức để dẫn tới đào tạo ra các vị thánh quả hay không?”*

Đức Phật rất từ bi, Ngài nói như sau: *“Nhu Lai không muốn bàn tới các tôn giáo khác, Nhu Lai chỉ nói trong giáo pháp của Nhu Lai. Ngày nào còn có người thực hành miên mật Bát Thánh Đạo hay là Thập Thánh Đạo tức là con đường của bậc Thánh, ngày nào còn có những con người thực hiện con đường của bậc Thánh thì ngày ấy vẫn còn các bậc Thánh ra đời.”*

Điều này có nghĩa là ngày nào nếu chúng ta vẫn còn thực hành Bát Thánh Đạo, thì ngày ấy chúng ta đang trên con đường chuyển hóa thân tâm để trở thành bậc Thánh.

Khi nói tới con đường Thánh đạo, người ta thường nói tới tám chi phần, tức là Bát Thánh Đạo. Gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh niệm, chánh tinh tấn và chánh định. Thông thường nói như vậy nhưng thật sự khi áp dụng con đường Thánh đạo, con đường dẫn tới bậc Thánh vào trong thực tế, thì chữ *samma* Đức Phật dùng trong Bát Thánh Đạo có ý nghĩa rộng hơn. *Samma* có nghĩa là phù hợp, hài hòa. Hài hòa là đúng lúc, đúng



thời, đúng việc, đúng người, đúng chỗ, đúng cường độ, đúng nội dung. Có nghĩa là cái thấy phải thấy đúng trong bối cảnh: con người, không gian, thời gian, nó không ra ngoài cái định luật ấy.

Chánh ngữ cũng vậy khi nói lời nói lợi mình, lợi người, vừa đúng trong không gian, thời gian, tức là nói với tâm cao thượng. Mục đích chính vẫn là lợi mình, lợi người, cho nên đầu là Bát Thánh Đạo hay Thập Thánh Đạo, nó cũng chỉ là phương tiện để đưa người sang sông mê. Đức Thế Tôn đã nói rất rõ: *“Pháp của ta như bè giúp cho các người qua sông, pháp của ta không phải để cho các người nắm bắt.”*

Đi qua sông thì cần bè nhưng không có gì vô duyên hơn là sau khi qua được bên bờ kia rồi, để đi tiếp hành trình lại tiếp tục đội cái bè trên đầu, chuyện đó là vô minh. Thế thì tại sao Đức Thế Tôn lại đưa ra tám yếu tố, tám chi phần Bát Thánh Đạo con đường giải thoát (*tám hay mười cũng thế thôi*).

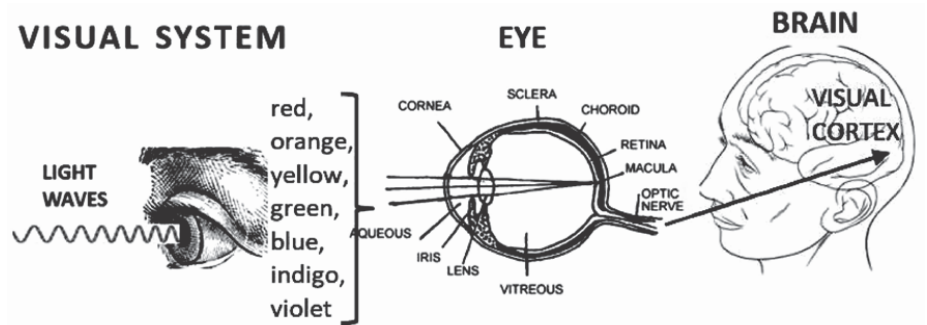
## 10 Yếu tố dẫn đến tỉnh thức



Điều quan trọng ở đây Đức Thế Tôn cho biết: *cốt lõi của Đạo Phật là sự phản ứng một cách vô thức trên những sự xúc cảm của nội thân, ngoại thân và vô minh và tham ái.*

Tại sao ta lại phản ứng? Tại vì hằng ngày, với cái thân này chúng ta đều chịu áp lực bởi ba yếu tố: ánh sáng, âm thanh, mùi vị. Lấy ví dụ những gì ta nhận biết qua mắt chỉ là ba màu thôi: xanh lá cây, xanh, màu đỏ, nhưng nếu kết hợp ba màu ấy với cường độ khác nhau nó tạo ra nhiều màu khác nhau. Và con mắt thật sự ra

không nhìn được cha mẹ, ông bà... chính cái não mới nhận diện ra đây là cha mẹ, ông bà. Con mắt chỉ là cửa sổ nhận diện được ba màu. Nó thọ nhận được sự rung động của ba màu có tần sóng rõ ràng, tần sóng như thế này là xanh, tần sóng như thế kia là đỏ, tần sóng như thế nọ là xanh lá. Và chỉ có ba màu ấy khi pha chế cường độ khác nhau sanh ra cả hàng triệu màu.



Con mắt chúng ta chỉ phân biệt được màu chứ không phân biệt được cha mẹ, vợ chồng, chó mèo... Đức Phật dạy và khoa học cũng đã chứng minh như thế. Thế thì cái gì làm cho ta nhìn được? Chính là cái não, cái não có bộ nhớ, và vì nhớ cho nên biết trong ấy có xúc cảm, có cảm thọ. Cho nên nó biết đây là cha,

chồng, con, cái nhà, con chó, con mèo... Thế thì những cái ta thấy thật sự nó qua một tiến trình. Chùm ánh sáng đi vào mắt và mắt có những dây thần kinh phản ứng trở lại. Nếu ta không có tu học, ta phản ứng theo cảm xúc, thì lập tức nó đưa lên não và não phân biệt theo cảm xúc đưa tới thọ lạc, thọ khổ tức là buồn hay vui. Dĩ nhiên cha chết thì chắc chắn không bao giờ vui; có trường hợp chồng chết cũng không buồn vì khi còn sống, tôi ngày bị chồng đánh hoài cho nên tới khi ông ấy chết rồi, người vợ không còn bị đánh đòn nữa cho nên không có phản ứng đau buồn gì hết.

Những gì mình phản ứng đều ở nơi não chứ không phải phản ứng nơi mắt hay phản ứng nơi đề mục bên ngoài. Đề mục bên ngoài nó thay đổi, nhưng mà nếu tâm ta không thay đổi thì không ăn thua gì. Những gì ta thấy nơi mắt đưa vào trong não và não ghi nhận từ khi còn nhỏ cho tới nay, cho nên tạo thành bức hình đây là con chó, kia là con mèo, tức là ta tự đặt tên, tự ta cảm xúc, tự ta cảm thọ rồi ta sanh ra định kiến.

Bởi thế trong Kinh Pháp Cú, phẩm Ngàn, nói về ông Bahiya, sau hai lần xin gặp Đức Phật để thỉnh hỏi pháp nhưng đều bị từ chối (vì không đúng thời, đúng pháp). Tới lần thứ ba thì Ngài Bahiya đón ngay cửa phòng, lúc Đức Phật mới đắp y xong vừa đẩy cửa bước ra thì thấy ông Bahiya quỳ phía trước thiết tha thưa thỉnh: *“Bạch Đức Thế Tôn con sắp chết rồi xin Ngài từ bi chỉ cho cách nào để con có thể tu tập thoát ra khỏi sanh tử ưu bi phiền não này.”*

Đức Thế Tôn nhân cơ hội đó Ngài mới từ bi nói *“Này ông Bahiya, nếu thật sự ông muốn quyết tâm tu thoát ly sanh tử luân hồi thì nay Như Lai nói cho ông nghe, ông hãy quán chiếu như sau, (tức là chúng ta phải quán xét, dùng trạch giác chi trong thất bồ đề phần), quán xét trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái nghĩ chỉ có cái nghĩ..., trong suy nghĩ chỉ có cái suy nghĩ, trong đó không có cái ta, không có ông và vì không có ông cho nên không có ông đời này và không có ông đời sau.*

Nếu đã không có cái ta tức là vô ngã, thì đời này còn không có, thì làm sao có đời sau, có nghĩa là chấm dứt sanh tử. Khi còn chấp rằng ta có thực; cảnh giới có thực; cha mẹ, vợ chồng, anh chị em đều có thực cho nên ta mới khởi tâm tham ái. Cái tâm nó lạ lắm quý vị, miệng thì nói con từ bỏ mà cái tâm nó không từ bỏ được đâu, nó thấy người thân, nó thấy cảnh trần... tự nhiên nó dính mắc, muốn cho ta dính mắc và vì như vậy tiếp tục tái sanh rất là khổ não.

Nói chung, những cái ta đã thấy không quan trọng mà là sự thấy, tức là tiến trình của sự nhận biết vật ấy, đề mục ấy hay của sự thấy, mới là quan trọng.

### **Cái Thấy Là Một Tiến Trình Của Sự Thấy**

Một người thấy Thân là đề mục, người ấy thấy cái Thân là khách thể. Thân vừa chủ thể vừa khách thể.

1. Người ấy thấy cái Thân làm sao xuất hiện và người ấy thấy bằng cách nào mà cái Thân hủy hoại. Người ấy nhận biết Thân xuất hiện và chấm dứt.

2. Người ấy thấy Thân và chú ý vào nó và chỉ chú ý đến những cái biết và chú tâm vào nó.
3. Vị ấy chú ý vào những cái độc lập.
4. Người ấy không nhân cách hóa tất cả những gì trên Thế Giới.

Ví dụ làm sao quý vị nhận biết cái cây? Giống như cái máy chụp hình, hình ảnh *cái cây* đưa vào trong cái phim *với vị trí* nằm lộn ngược lại, cái não nó điều khiển cái hình để cho ta có cảm giác thôi chứ không phải thực đâu. Cảm giác rằng cái cây to, cao, cảm thọ cây to cao và ưa thích, đơn sơ vậy thôi.

Cái não không có chức năng biến cây nhỏ trong não thành cây lớn, nó cho ta cảm giác về sự rung động ấy cho nên cái thấy là tiến trình của sự thấy, nó không phải cái thấy là thấy đâu. Thấy cái cây là cây không phải, cái cây cao 30 mét nhưng ở trong con mắt ta nó chỉ bằng 1cm trong não mà thôi, có khi 0,5cm rồi nó lật ngược lại cảm giác cây to cao như vậy.

Cho nên là một người tu tập chúng ta quán chiếu cái thân, nó là chủ hay khách, nếu là chủ thì cũng không đúng, nếu nó là chủ thì tại sao nó không nghe lời mà nếu nó là khách thì tại sao nó cứ ở hoài không đi? Nếu là khách thì đến đi chứ, khách vắng lai mà, nhưng nó ở hoài với ta không đi. Như vậy phải chăng nó vừa là chủ thể, vừa là khách thể, hoặc không là chủ thể không là khách thể? Đây là những đề tài mà chỉ bằng sự thực tập trải nghiệm chúng ta mới thấy thôi, thế thì cái thấy gọi là tiến trình của sự thấy, là sự nhận thức ấy làm sao xuất hiện.

Người tu tập luôn luôn quan sát làm sao tôi nhận biết cái ấy nó đến, nó sanh ra. Cả một tiến trình từ chỗ không có gì hết mà nay ta thấy có cái này, có cái kia. Có một điều đặc biệt là các vị hành giả thường chỉ chú ý vào sự biết mà không chú ý vào đề mục, chỉ chú ý tới những cái duyên độc lập chứ không chú ý tới duyên phức tạp, không nhân cách hóa sự biết của mình.

Nói rằng tôi đã biết, thì cái tôi đã biết buổi sáng khác với cái tôi đã biết buổi chiều. Tuy cũng là con chó



đó nhưng cảm xúc khác dẫn đến ta sẽ nhận xét khác. Người bạn ta hồi sáng, ta thấy nó dễ thương tại vì buổi sáng cùng ta ăn điểm tâm ngon lành, tới chiều trời nóng nực nó không rủ đi uống nước giải khát mà lại là uống cà phê, không như ý thích của mình, cảm thấy hơi khó chịu, bực bội. Tất cả những cái đấy đều thay đổi vì ta nhân cách hóa.

### **Dịch Nghĩa Sai Dẫn Tới Hành Trì Sai**

Quan sát **tiến trình** làm sao cho cái Tướng xuất hiện

Chú ý **bằng cách nào** mà cái Tướng xuất hiện

Hai điều này là **tiến trình của Tướng**

Chứ không phải là đề mục để quan sát.

### **Tại Sao Dẫn Đến Sự Hành Trì Sai Lạc?**

Phải có pháp học mới dẫn đến pháp hành, nếu pháp học sai thì pháp hành sẽ sai. Thay vì quan sát đề mục, thì Đức Phật dạy quan sát tiến trình làm sao cái tướng xuất hiện tức là cái nhận thức xuất hiện. Làm sao ta nhận thức được đây là máy truyền hình, điện

thoại cầm tay. Sự khác biệt gì giữa máy truyền hình và điện thoại cầm tay, nó không phải ở nơi kích thước, nội dung giống nhau.

Ví dụ như bản tin chiếu trên đài truyền hình, bản tin to, màn hình to; cũng bản tin ấy chiếu trên màn hình điện thoại bé của ta, nội dung giống nhau, cũng người ấy nói không gì khác... nhưng sự cảm nhận của ta về đề tài ấy nó lại lệ thuộc nơi dụng cụ. Nếu dụng cụ ấy là màn hình to 50 inches thì có cảm giác khác, điện thoại có màn hình nhỏ thì rất khó coi cảm giác khác, mặc dù nội dung cũng giống nhau, cũng người dẫn chương trình ấy nói thôi, cho nên cái tưởng nó xuất hiện.

Có một tiến trình từ lúc Không có cho tới lúc Có lệ thuộc rất nhiều yếu tố. Đức Phật nói hãy chú ý tiến trình mà Tưởng thành lập từ lúc không có cho tới lúc có, sự nhận biết làm sao nó có rất nhanh tính bằng nửa phần triệu, hay nửa phần tỉ của giây. Rất nhanh. *Đức Phật ví nó nhanh như người lực sĩ đuổi cánh tay.*

Cho nên ở đây ta phải thấy tiến trình cho tướng xuất hiện lúc chưa có, giờ lại có. Vậy bằng cách nào và luôn luôn quan sát, tại vì khi có đề mục thì tướng mới xuất hiện, không có đề mục thì tướng không xuất hiện, đề mục ấy chính là ngoại pháp, sắc pháp ngoại hay còn gọi là sắc ngoại nhưng mà khi nó được ghi nhận thông qua mắt, tai, mũi thì biến thành sắc nội, mà ta thường thường có phản ứng với sắc nội, sắc ngoại đi rồi sắc nội vẫn còn.

Ví dụ có ai mắng chửi mình một câu, họ đi mất tiêu rồi nhưng mà năm ngày sau ta vẫn ăn không được, ngủ không được tại vì ta tức tối với câu mắng chửi ấy. Câu ở bên ngoài đã biến thành câu ở bên trong, vì như thế nó đeo đuôi ta, cái tướng này là tướng nội, đeo theo ta tới chết chưa chắc đã hết.

Quan sát tiến trình cho cái tướng xuất hiện thì ta sẽ khám phá ra: **đề mục để quan sát không đưa đến trí tuệ, mà tiến trình để cho sự nhận biết đầy nó xuất hiện dẫn tới sự phát triển về trí tuệ.** Tại vì từ lúc không có tới lúc xuất hiện, tới có là cả một tiến

trình, có khi nó ngắn lắm quý vị, nửa giây hay nửa phần tỷ của giây, rất nhanh.

Sư đưa ra 5 ý để quý vị nghiên cứu. Không có mô hình nào là trúng tại vì Đức Thế Tôn không hề dạy kinh pháp, Ngài chỉ nói những điều ích lợi trong hoàn cảnh cho con người, cho đề mục mà thôi. Ở đây là năm yếu tố căn bản cho những điều Phật dạy:

1. *Cốt lõi là sự xúc cảm. Não kiểm soát hết toàn bộ cái thân.* Còn não thì thân còn hoạt động. Quý vị có nghe nói về thân thực vật tức là người bệnh nặng nằm một chỗ, tiêu tiểu, ăn uống ngủ nghỉ một chỗ, nhiều khi không biết tại sao tiêu tiểu, ăn uống cũng không biết tại sao. Người bệnh ấy vẫn ăn, vẫn tiêu hóa nhưng thật sự không phải thân thực vật đâu. Thực vật thì không cảm thọ, đằng này nó vẫn còn cảm thọ, đau vẫn biết đau. Cho nên đứng ra phải là thân súc sanh tức là không còn ý thức cao, sống là thân súc sanh thì cẩn thận,

rất nguy hiểm sau khi chết sẽ sanh vào cảnh giới súc sanh nếu không có đủ duyên lành .

2. Các sự xúc cảm, một cách bất hạnh phải nói như thế này: *các sự xúc cảm đều dẫn tới dính mắc, dính mắc tích cực hoặc tiêu cực.*

Ví dụ mình thích một cô con gái, nhìn là có sự xúc cảm, sự xúc cảm tích cực là muốn chiếm hữu, muốn lại gần nắm tay; nhưng thấy một bà già cùi hủi thì lánh xa.

Cả hai trạng thái đẩy ra, kéo vào này Đức Phật định nghĩa là tham và sân. Muốn đẩy ra là sân, nhìn thấy là khó chịu rồi, dẫu là vi tế. Có tu chẳng nữa nhưng mà nhìn thấy một bà già ghê lở bị cùi, tay chân rụng rời ra hết mà cầm bán vé số, quý vị có dám mua vé số đó không, dám cầm tờ vé số đó hay không? Chắc chắn có

hiều người e ngại, muốn cho tiền thì cho thôi chứ bảo cầm tấm vé số thì sợ lây nhiễm.

3. Nên nhớ một điều là *các sự xúc cảm, cảm thọ đều vô thường: nay thay đổi, mai thay đổi, sớm thay đổi, chiều thay đổi, bây giờ thay đổi, chút xíu thay đổi, thay đổi liên tục không bao giờ ngừng*. Các sự xúc cảm đều thay đổi mà ở đây Đức Phật dùng chữ *Anija* tức là không tồn tại dưới hình thức của nó, có nghĩa là vô thường. Ai muốn gọi vô thường cũng được, gọi thay đổi cũng được, tựu chung lại là hình tướng của nó không giữ được lâu, khi hết duyên nó mất.
4. Như vậy, *thân ý thức hoặc vô thức phản ứng lại sự rung động*. *Hễ cái thân phản ứng lại những sự rung động từ môi trường, từ bên trong thì chỉ có hai dạng: ý thức hoặc không ý thức*. Khi ta phản ứng có ý thức thì ta tạo ra tuệ giác, khi ta phản ứng không ý thức thì ta tạo ra vô minh tham đắm thì có nhân quả. Nếu ta đã

biết những sự phản ứng ấy đều tạo thêm năng lượng cho sự tái sinh hay là tạo ra cái vòng tròn sinh hóa thì sự kiểm soát những hoạt động phản ứng ấy sẽ đưa lại lợi lạc cho chúng ta, chấm dứt khổ đau, đưa tới những kết quả tốt đẹp hơn.

5. Từ lúc chúng ta xúc cho tới lúc chúng ta phản ứng, Đức Phật nói rất rõ, cái khoảng cách ấy bằng một phần tỷ của giây. Chúng ta không phản ứng liền đâu. Từ lúc bị xúc chạm nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi cho tới lúc ta nói hay giơ tay, hay là bước đi... tất cả những khoảng cách ấy bằng một phần tỷ của giây, rất nhanh. Nếu quý vị không tu tập thì quý vị không nhận biết được và phản ứng theo sự xúc cảm. Người có tu tập nhận biết, cho nên phản ứng theo tư duy có tu tập và Đức Phật nói như thế này: *phản ứng những sự rung động bằng vô thức gây ra nghiệp và đưa tới biểu hiện hành vi gọi chung là gandhabba.*

Gandhabba là phản ứng của nội thân trên những sự rung động do sự vô thức mà chúng ta không chú ý. Bởi thế cho nên thiên có đề mục bắt ta suy tư, quan sát hành vi của ta đều có Như lý tác ý chứ không dẫn đến khổ đau. Còn nếu sự phản ứng là vô thức thì nó tạo nên nghiệp rồi. Sự phản ứng có ý thức thì nó dẫn tới hoặc là tích cực hoặc là tiêu cực mà hễ có tích cực hoặc tiêu cực thì đều phát sinh ra năng lượng. Ngoài một số năng lượng được tiêu hóa được sử dụng ở trong não còn lại một số năng lượng dư thừa , ít hay nhiều, số năng lượng ấy giúp cho bộ não phát triển cho nên nó có những sự dư thừa còn lại mà Đức Phật gọi là gandhabba.

### **Tu Tập Là Gì?**

Là huấn luyện thân và tâm một cách thiện xảo khi phải đối cảnh. Ví dụ có ai chửi mà ta có tu tập thân và tâm thì thân thư thái, tâm bình an. Cho nên bị người ta chửi thì ta nên cảm ơn họ vì người đó đã giúp ta trả nghiệp, cho nên ta không có phản ứng chửi lại, ta cũng



không có đánh trả người. Cho nên chỉ cần nhìn cách phản ứng, hành xử thì biết ta có tu tập tới mức nào và tùy theo mức độ tu tập tới mức nào thì ta gọi là thiện xảo cao, thiện xảo thấp, thiện xảo nhiều, thiện xảo ít.

Để có được thiện xảo thì người hành giả phải có 4 điều sau đây. Kính thưa chư vị Sư chỉ đưa ra đề mục để kiểm soát thời giờ không đặt để giáo điều:

- Thứ nhất ta phải có ý chí kiên quyết: muốn làm việc gì rất tha thiết với việc ấy. Tha thiết tu, tha thiết thoát ly sanh tử luân hồi cho nên ta tu tập.
- Thứ nhì: kỹ năng thiện xảo ta phải tu tập, huân tu. Giống như quý vị vót mũi tên thì quý vị phải vót cho thẳng bản mới tới đích. Như vậy, nhiều khi ta phải nhắm bốt một mắt con mắt kia để canh, nhìn mới thẳng. Cho nên người tu thiền nhắm mắt lại. Nhắm một mắt nhiều khi chỉ thấy được giới hạn, nhắm hai mắt thì thấy được ba chiều, bốn chiều, năm chiều...

thấy hết. Đó là sự vi diệu của kỹ năng thiện xảo.

- Thứ ba: đồng thời phải thấy cái tâm mà èo uột một phần lớn là do cái thân èo uột. Thân đau yếu hoài làm sao an tâm được. Cho nên ta cố gắng giữ cái thân, ăn uống, ngủ nghỉ vừa phải, *không quá trớn* để cho cái thân được tồn tại, khỏe mạnh. Cái thân được tồn tại không ốm đau bệnh tật tạo thuận lợi cho sự suy xét, nhận xét chuyển hóa thân và tâm.

Về lâu về dài vì có những điều kiện ấy thì dẫu ở trong môi trường khó khăn cái tâm tự động cũng điều tiết lại và nó có thể làm phù hợp với môi trường. Nếu không chuyển hóa được môi trường làm cho tốt đẹp hơn thì nó cũng điều tiết cái thân để phù hợp với môi trường.

Ví dụ quý vị bước vào một cái phòng nóng bức, cách thứ nhất là mở cái quạt, thứ nhì mở máy lạnh. Hai thứ này nếu không có, vẫn còn nóng thì quý vị cởi bớt áo ra để cho nó mát mẻ. Trước đó khí hậu bên ngoài

lạnh phải mặc 2, 3 lớp áo. Loại dày thì đương nhiên khi vào phòng phải nóng, bây giờ nóng mà không có máy lạnh, không có quạt, không có gì hết thì cuối cùng ta cũng phải cởi áo ra cho mát mẻ. Cho nên thay đổi bên ngoài, thay đổi bên trong đều phải tương ứng với nhau.

Để cho có kết quả trong việc tu tập chúng ta phải có một chút nhận thức đúng đắn về các hiện tượng xảy ra ở bên ngoài cũng như ở trong nội thân:

a/ Thứ nhất cái thân luôn luôn thay đổi, nó không bao giờ y nguyên, dù quý vị ở bất cứ trạng thái nào đứng, đi, nằm, ngồi đều thay đổi.

b/ Thứ nhì cái tâm cũng thay đổi theo. Nó dao động. Không bao giờ có cái tâm duy nhất, lúc nó muốn tu, lúc không muốn tu, lúc nó muốn cạo đầu, lúc không muốn cạo đầu... Đủ thứ hết, lúc nó muốn ăn, lúc nó muốn nhịn, lúc nó muốn ngủ, lúc nó muốn ngồi thiền. Tức là không bao giờ có cái tâm duy nhất. Tâm thay đổi, thân thay đổi. Mà hễ tâm thay đổi, thân thay đổi

thì Đức Phật gọi là *Sankhara*, là lang thang trong luân hồi.

c/ Để tránh tình trạng Sankhara do chính mình tạo thì ta phải huân tu, không buông lơi, không dao động trước bối cảnh cho nên muốn cho được an vui về lâu về dài thì ta phải rèn luyện cái thân và tâm để nó có thể:

- Một là cảnh giác
- Hai là nhận biết
- Ba là phân tích
- Bốn là chấp nhận

### **Tâm An – Thân Vui**

*Tâm luôn luôn dao động*

*Thân luôn luôn thay đổi.*

Rèn luyện cho Tâm và Thân nhận biết được hiện tượng và không bị ảnh hưởng bởi những dòng tư tưởng. Cách mà bạn phản ứng lại hoặc đáp ứng lại không quan trọng. Quan trọng là sự đam mê vào những

phản ứng của cảm xúc. Đó là cái cốt lõi của sự huân tu cái Tâm.

Nếu ta không thay đổi được thì ta phải chấp nhận thôi. Phòng nóng quá không có máy lạnh, không có quạt thì ta đành phải chấp nhận. Ta không thể nào chạy ra ngoài đường nắng hơn nữa, khổ nữa, ta phải ở trong đó và tìm cách giải quyết nội tại. Thân và tâm nhận biết được các hiện tượng do cái tướng. Nhưng mà có một điều cản trở rất lớn cho sự tu tập của chúng ta đó là cái dòng tâm thức lúc nào cũng suy nghĩ. Suy nghĩ liên tục, ở không là nó suy nghĩ liền. Nếu bắt nó có đề mục tập trung thì nó ngưng không suy nghĩ, nhưng mà cũng chỉ được có chút xíu thôi rồi nó lại tiếp tục suy nghĩ vớ vẩn, vẩn vơ, viển vông, suy nghĩ những chuyện không thực, suy nghĩ những chuyện không khả thi luôn, cũng cứ suy nghĩ làm cho mình rối bời. Tự mình làm khổ mình, tuy mình thực tế không có gì, toàn những dòng tư tưởng liên tục.

Cho nên trong pháp tu, đầu tiên là quan sát những dòng tư tưởng đến như dòng suối trôi hết cái này đến

cái kia, hết buồn tới vui, hết Đà Nẵng tới Hạ Long, nó cứ trôi hoài những hình ảnh. Có khi là người yêu cũ trước kia lấy vợ lấy chồng, hoặc là cha chết rồi, nhớ lúc còn sống cha cũng chịu thế này thế kia, bây giờ cha chết rồi tự nhiên hình ảnh đó trôi lên.

Tất cả những cái đấy gọi là dòng tư tưởng. Ta phải quan sát thật kỹ. Điều quan trọng ở đây là thường thường khi có những hình ảnh như vậy, hoặc là những âm thanh như vậy cái tâm chúng ta nó đam mê lắm, ưa thích lắm và chọn cái đó làm đề mục. Cho nên miệng thì nói thoát ly nhưng tâm không thoát ly nổi. Do đó, hằng ngày chúng ta phải tu tập.

Đức Phật đã xác nhận với ông Subhadda , *đệ tử cuối cùng, sau đó đắc quả A la hán*, Ngài nói trong giới pháp nào mà có Bát Thánh Đạo thì ở đó có đệ nhất sa môn, đệ nhị sa môn, đệ tam sa môn, đệ tứ sa môn, tức là A La Hán. Nếu còn người hành trì con đường Thánh đạo, con đường chuyển hóa thành bậc Thánh thì chắc chắn vẫn còn có bậc Thánh ra đời.

- Trích phẩm V - Kinh Trường Bộ thứ 16 -

Thế thì chúng ta tu tập bắt đầu từ đâu đây? Cái chết không phải là hết, mà cái chết chỉ là điểm bắt đầu của một điểm kết thúc. Chết là kết thúc của sự sống nhưng lại bắt đầu hành trình mới trong kiếp lai sinh. Để có được bảo đảm sự lai sinh theo ý muốn của mình, sự xuất hiện theo chủ ý của mình, không còn làm chó, mèo, rắn, chuột... nữa thì ngay trong cuộc sống ta phải huân tu như thế nào để chuẩn bị cho hậu quả trong tương lai?

1. Thay đổi lối sống, trước sống bừa bãi, sống vô ý thức, ham ăn, ham ngủ đó là thú tánh. Nay muốn đưa lên cao thượng hơn, là người hữu học, (*khoan nói đến chuyện bậc thánh*), bậc hữu học là có nhận biết và có phản ứng đúng hòa hợp với môi trường. Muốn làm được việc đấy ta phải thay đổi cuộc sống từ cuộc sống bừa bãi, đam mê ta phải từ bỏ.
2. Ta phải thức tỉnh từ giấc mơ hiện hữu, có cái ta đây, ta như thế này, ta đẹp, ta giàu, ta thông

minh, những cái ấy đều dẫn tới cản trở sự thăng tiến về mặt tâm linh.

3. Khi đã có sự thức tỉnh tức là nhận biết các pháp đều là vô thường, vô ngã thì ta phải cố gắng giữ vững nó tại vì có một giây ta biết rồi một giây khác ta lại không biết. Nhiều khi trong một ngày ta chỉ thức tỉnh chừng 1 giây thôi còn lại 23 tiếng đồng hồ 59 phút 59 giây ta không biết nên hành xử như súc sanh chạy theo những cảm xúc ăn, ngủ, giận hờn, thương ghét. Đó là cấu trúc của tâm súc sanh.

Tóm lại có 3 điều:

- \* Thứ nhất tái phối trí lại cuộc sống, sống làm sao cho nhận thức được nâng cao.
- \* Thứ nhì thức tỉnh từ giấc mơ hiện hữu cái ta thật sự không có.
- \* Thứ ba tiếp tục giữ vững sự thức tỉnh này tức là đã thức tỉnh rồi đừng để cho nó ngủ nữa.



Ngủ nhiều rồi mà vẫn chưa đủ muốn ngủ nữa, đó là trạng thái thối thất. Là người tu, ta phải giữ vững mức độ thức tỉnh tức là luôn luôn tỉnh tấn. Từ bóng tối ra sáng, từ sáng ra sáng hơn chứ đừng từ sáng thụt lui vào bóng tối, cái đó là không nên.

Ngài Xá lợi Phất (*Sariputta*) hướng dẫn cho chúng ta ba bước để thực hành thoát ra khỏi khổ đau hoặc là có thể chứng được quả Thánh:

Một là ta phải chế ngự được năm triền cái: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, trạo cử, hôn trầm.

Hai là quan sát nội tại bốn yếu tố: thân, thọ, tâm, pháp.

Ba là khảo sát thực hành 7 yếu tố của thức tỉnh.

Trong bảy yếu tố của thức tỉnh

1. Cái dẫn đầu vẫn là niệm giác chi (*sati sambojjhanga*). Niệm giác chi là quay vào bên trong quan sát cái gì đang xảy ra (*các hiện*

*tượng bên trong*). Các hiện tượng ấy gom lại thân, thọ, tâm, pháp. Thật sự ra chỉ còn thương và ghét tức là tham và sân thôi.

2. Thứ nhì là trạch giác chi (*Dhammavicaya sambojjhanga*). Trạch giác chi phân tích thiện ác, đúng sai thế này thế kia đủ các kiểu.
3. Thứ ba: tinh tấn giác chi (*Viriya sambojjhanga*)
4. Thứ tư: hỷ giác chi (*Piti sambojjhanga*)
5. Thứ năm: khinh an giác chi (*Passaddhi sambojjhanga*)
6. Thứ sáu: định giác chi (*Samadhi sambojjhanga*)
7. Thứ bảy: xả giác chi (*Tatramajjhata sambojjhanga*)

**Bảy bước đưa tới sự thức tỉnh được bắt đầu bằng chánh niệm cuối cùng là xả giác chi, tức là những gì ta biết, ta làm tốt đều phải xả.**

**BẢY BƯỚC THỨC TỈNH (Thất bồ đề phần)  
BỒI SỰ QUAN SÁT BÊN TRONG VÀ CHẤM  
DỨT BỞI CÁI XẢ**

- Quan sát bên trong, đây là tiến trình của Tướng. Thay vì quan sát đề mục, thì chúng ta quan sát tiến trình nhận biết bên trong (TUỞNG). Cuối cùng là xả ly.
- Thay vì nhận biết chúng ta chỉ cảm nhận, ngay cả Đức Phật dạy sự xả là tối thượng.
- Chính vì những đối tượng xả và sự nhận thức của Đức Phật về những đối tượng này cho nên Ngài thấy rất rõ không có cái gì xuất hiện, chẳng qua chỉ là do Duyên sanh ra.

Đạo Phật không chỉ là nhận biết như nó là mà Đạo Phật phải chuyển hóa tâm thức từ chỗ xấu thành chỗ tốt, từ ác thành thiện chớ không phải thấy nó như nó là. Tức thấy nó ác là biết ác mà không chuyển hóa thì cái đó không phải Đạo Phật. Đức Phật là vị đã chuyển

hóa từ con người phàm phu trở thành Phật Giả tức là biết rất rõ và chuyên hóa tâm thức của mình.

Xây chùa xong cũng phải xả, đừng nói rằng tôi đã xây chùa, tu xong cũng phải xả đừng nói rằng tôi đang tu, có gì đâu mà tu. Ta vứt bỏ đi những cái ta đang có chứ đâu phải ta đi làm cái gì mới đâu mà gọi là tu ! Đừng nghĩ rằng tôi đang kiến tạo cái gì mới cho tôi, không có đâu quý vị, phạm hạnh đã tròn, gánh nặng đã đặt xuống tức là tham, sân, si đã có trong người ta quăng nó đi, quăng bớt đi thì gọi là gánh nặng đã đặt xuống.

### **A La Hán ở Trong Một Con Người Bình Thường**

Thật sự A La Hán không có gì ghê gớm lắm, A La Hán là một người phàm phu nhưng đã bỏ tư chất phàm phu rồi. Phàm phu là gì? Là người còn ham ăn, ham ngủ, ham sex, ham tiền, ham danh, ham hơn thua. Vị A La Hán cũng là người như người phàm phu nhưng đã bóc vỏ những cái đó quăng đi rồi. A La Hán

vẫn có đủ tham, sân, si, phiền não nhưng các Ngài đã bóc chúng đi, lột đi, quăng ra rồi, không còn dính tới nữa. Cho nên về thực chất vị A La Hán là một người thường nhưng là người thường đặc biệt vì đã bóc bỏ những tham, sân, si, phiền não lậu hoặc quăng đi.

A La Hán không phải là vị có thần thông bay lên trời, A La Hán cũng như mọi người nhưng mà không còn ô nhiễm bởi những lậu hoặc. Người thường có thể thấy đất là đất và trong đất là có tự ngã. Cho nên nói rằng đất ấy của ta. Cái thân này tứ đại cho nên nói rằng cái thân của ta, đất nước gió lửa là của ta vì ta là như thế.

Theo *Kinh Mulapariyaya Sutta* (*Kinh Pháp môn căn bản*) những bậc hữu học thì họ nhận biết đất là đất, chẳng có tự ngã gì trong ấy hết. Bởi vì cảm xúc nơi năm uẩn nhận biết đó là cứng, là mềm thế thôi, không có năm uẩn thì cũng không có nhận xét về sắc pháp cho nên cũng không biết cứng, mềm hay đất. Nhưng vì vô minh cho nên ta chấp thủ nói rằng như thế này là đúng, như thế kia là sai và có định kiến không chấp

nhận sự thay đổi, những sự biến mất, sự chuyển hóa ở trong nội thân và dẫn tới khổ đau.

Tại vì các pháp đều là vô thường cho nên các bậc Thánh giả là những người có cái nhìn xuyên suốt mà thường thường gọi là Thánh nhãn. Thánh nhãn không phải tu tập là có con mắt của Phật. Kính thưa chư vị, ta là Phật và Phật là ta chỉ có điều là Đức Thế Tôn nhìn, Ngài không còn thấy tham, sân, si trong cái nhìn nữa, Ngài không còn cái Ngã trong cái nhìn nữa. Còn ta thì cái Ngã nó to đùng che hết tầm nhìn đi thôi. Chứ ta cũng như Phật, Phật cũng như ta nhưng Phật không có tham, sân, si, phiền não trong cái nhìn, còn ta thì đem theo tham, sân, si, phiền não, ngã sở, bỉ, thử một đống to đùng cho nên ta đau khổ, càng nhìn nhiều thì càng khổ. Quý vị không tin càng nhìn nhiều thì càng khổ ư, các ông nè một vợ thì ít khổ, hai vợ đi thì biết khổ cỡ nào, ba vợ đi rồi biết khổ đến đâu... cho nên càng nhìn nhiều càng khổ.

A La Hán là một người thường giống như mọi người cũng ăn, cũng ngủ nhưng mà không dính mắc

thôi, ngon vẫn biết ngon nhưng không phải vì ngon mà khởi tâm ưa thích, không phải vì dở mà khởi tâm phiền não, có ăn cũng được, không có ăn cũng được. Đó là bậc A La Hán, chỉ khác nhau có chút xíu đó thôi. Còn người bình thường, người phàm phu không có ăn thì phiền não, ăn dở thì phiền não, ăn ngon thì vui vẻ, hoan hỷ. Những cái đấy là tính cách con người, cá tính con người.

Đức Phật nói rất rõ các bậc Thánh giả có con mắt Thánh, tức là có con mắt nhìn xuyên suốt cao hơn người bình thường. Thế thì làm sao có con mắt cao hơn người bình thường đây? Lời dạy của Ngài đó là chúng ta nên áp dụng 7 bước *mà người ta thường gọi là Thất bồ đề phần*.

Quan sát bên trong, tức niệm giác chi, không quan sát bên ngoài, không thấy lỗi của người chỉ thấy lỗi của mình, chỉ thấy mình có tham, có sân, có si. Tham sanh tham diệt, sân sanh sân diệt, quan sát tất cả sự sanh diệt của nội tâm thì cuối cùng ta thấy tất cả chỉ là tướng thôi, sự hình thành của tướng. Khi ta biết tất cả chỉ là

sự hình thành của tướng, ngay cả kiến thức của ta, ta cũng phải xả đi vì đó là đồ giả, không thiết. Nếu có xả thì không có dính mắc và biết chẳng qua do duyên sanh. Khi áp dụng quan sát Tứ Niệm Xứ vào thì ta cũng quan sát được thân, khi đi ta biết ta đi, đứng ta biết ta đứng.

Trong bài Kinh Quán niệm hơi thở hay Chánh niệm về hơi thở, Đức Phật dạy như thế này: *“Này các hiền giả bước chân lên ta phải biết bước chân lên, đi ta phải biết ta đi, đứng ta phải biết ta đứng.”* Cho nên pháp tu không phải chỉ ngồi thiền thở ra thở vào, phì phò phì phèo mà là đi ta phải biết ta đi, đứng ta phải biết ta đứng, sắp sửa nói ta biết ta nói, suy nghĩ ta biết ta đang suy nghĩ và trong suy nghĩ ấy ta đều biết rằng suy nghĩ như thế là bất thiện, suy nghĩ như thế kia là thiện. Ta phải hiểu rõ như vậy. Đức Phật nói tu để chuyển hóa từ bất thiện thành thiện.

*Bất thiện là đam mê đắm chìm trong những cảm xúc dục lạc và phản ứng lại một cách vô thức.*



*Thiền là suy tư, làm những việc, nói những việc có lợi mình lợi người; tránh né được cảm xúc, làm chủ được cảm xúc.*

Chỉ có bấy nhiêu thôi, rất đơn giản, thưa quý vị. Thân này tạo ra Niết bàn, thân này tạo ra địa ngục.

Còn quan sát trong Tứ niệm xứ thì không phải quan sát cả bốn, quý vị chỉ cần quan sát một cái thôi thì ba cái kia cũng đi theo. Ví dụ quan sát cái thân thôi, thân nó chuyển động đưa cái đầu qua đưa cái đầu lại, quan sát các bắp thịt chuyển động thì tâm đi theo, thọ đi theo và pháp cũng đi theo. Thân, thọ, tâm, pháp như một, không có tách rời. Quý vị cứ chọn một thôi hoặc là chọn cảm xúc, cảm xúc là thọ lạc, thọ khổ, dễ chịu, khó chịu. Bất cứ việc gì, quý vị quan sát tôi đang dễ chịu, tôi đang khó chịu thì quán thân cũng đi vào, quán tâm cũng đi vào và pháp cũng đi vào. Chúng là một không có tách rời ra cho nên chỉ cần quan sát một thôi là đủ rồi.

Thế thì Đức Phật nói Sati, samma sati, chánh niệm là gì? Nhiều người dịch là chánh chú samma là

hài hòa, sati là quay vào bên trong. Tùy theo không gian, thời gian nhìn rất rõ để biết rằng ***sự nhận thức của ta, kiến thức của ta, cái biết của ta chẳng qua là tiến trình của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.*** Nhưng vì ta không biết cho nên ta chấp thủ rằng, ta định kiến rằng cái đây phải như thế, mà thật sự ra nó chỉ là tiến trình của năm uẩn. Mà tiến trình của năm uẩn thì lại gồm có hai phần xảy ra song song, người tu tập phải biết phân biệt, dùng trạch giác chi để phân biệt.

Trạch giác chi không phải phân biệt cái bông là cái bông, con chó là con chó. Chuyện đó là tào lao. Phật không có chú ý cái đó đâu, Phật chú ý như thế này đây: ***trạch giác chi nhận biết đối tượng nhận biết và tiến trình nhận biết.***

Ví dụ ta thấy con chó, ***đối tượng nhận biết*** ta biết con chó nhưng mà tiến trình làm sao ta biết đó là con chó? Tức là ***do sắc, thọ, tưởng, hành, thức xuất hiện ngay trong một sát na đó*** khiến ta nhận biết. Vì có sắc cho nên có thọ, có tưởng, có hành và so sánh với cái

thức cũ. Cái thức cũ nói có con vật lông trắng, đi bốn chân, sủa gâu gâu... cái con ấy được gọi là con chó vì nó nằm trong não rồi. Bây giờ thấy con giống như vậy ta mới nói đó là con chó. Còn nếu từ xưa tới giờ ta chưa hề thấy con chó, thì bảo đảm ta không hề biết gọi nó là con gì. Cho nên tiến trình nhận biết và đối tượng nhận biết là ta phải phân tích bằng trạch giác chi nhìn thấy liền biết nó là con chó. Nhưng mà phải chăng ta đang quan sát về đối tượng hay là ta đang quan sát về tiến trình nhận biết?

Nếu ta quan sát về đối tượng thì ta tiếp tục sanh tử luân hồi tại vì đối tượng sẽ dẫn tới thọ lạc, thọ khổ, ưa thích hoặc ghét,

Nếu quan sát về tiến trình thì ta thấy rất rõ những cái đó chỉ là năm uẩn, và thấy rõ năm uẩn thì Đức Thế Tôn nói trong bài Kinh Vô Ngã Tướng:

- *Này Anan mắt có vô thường không?*
- *Bạch Đức Thế Tôn có.*
- *Sắc có vô thường không?*
- *Bạch Đức Thế Tôn có.*

- *Nhãn thức có vô thường không?*
- *Bạch Đức Thế Tôn có.*
- *Cái gì là vô thường mà nếu dính mắc thì dẫn tới khổ đau hay hạnh phúc?*
- *Bạch Đức Thế Tôn cái gì là vô thường mà dính mắc thì dẫn tới khổ đau.*

Bài toán rất rõ. Cho nên nếu ta quan sát 5 uẩn ta biết sự hình thành của sự nhận biết, của kiến thức đều là do 5 uẩn. Vì thế ta không chấp thủ, không chấp thủ rằng con chó nuôi trong nhà phải sạch sẽ, một ngày ta phải tắm nó 3 lần... Nó chịu đau nổi, lạnh quá mà chết. Con người cũng vậy, đừng có tắm một ngày 4-5 lần, cơ thể bị lạnh bởi nước cũng bệnh chết.

Có những cái gọi là tiến trình nhận biết. Những người tu thiền sau khi vào được nhị thiên, tam thiên thì họ phải quan sát tiến trình thành lập sự nhận biết thay vì quan sát đề mục. Thay vì ta quan sát đây là con chó, con mèo, làm sao ta biết đó là con chó, con mèo? Đó là tiến trình từ lúc không biết cho tới lúc biết thông qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Năm thứ đó xảy ra rất

nhanh, chỉ trong một phần tử của giây. Nếu người có tu tập quan sát kỹ thì sẽ nhận biết nó và nếu nhận biết nó thì thường thường những vị ấy đều chứng Tu đà hoàn bước vào dòng Thánh. Vì khi nhận biết thì các Ngài đều biết rằng đó là vô thường, đó là giả, không thực, tâm tự nhiên khởi lên nhằm chán mà hễ nhằm chán thì lập tức chứng Tu Đà Hoàn.

Cho nên nhìn được vào tiến trình thành lập, sự nhận biết thì Đức Phật nói nó thiết lập nên tư cách con người, phong cách con người. Người có nhận biết nhiều sẽ khác phong cách người nhận biết ít, người không nhận biết là phạm phu ham ăn, ham ngủ, ham cãi, ham chửi, ham chống đối. Dẫu có cạo đầu 50 năm đi nữa mà không tu tập đàng hoàng thì cũng chỉ là phạm phu. Nếu chỉ cạo đầu, đắp y, tụng kinh thì có phước thôi. Không tu tập chín chắn theo chánh pháp, ăn cơm đàn na tín thí mà không cải sửa được tâm tánh thì mang họa.

Cho nên chúng ta phải thấy rất rõ: sự nhận thức về đề mục đều dẫn tới cảm xúc, cảm thọ và khổ đau;

sự nhận thức về tiến trình thành lập cái tướng tức là 5 uẩn dẫn tới sự nhàm chán của tâm thì mới ly tham, mới đoạn diệt, mới giải thoát.

Trong bài Kinh Pháp môn căn bản, Ngài định nghĩa A La Hán và xin thỉnh đại chúng hãy cố gắng lắng nghe (*Đức Phật dùng chữ lắng nghe ở trong Kinh tại vì văn tự Pali là văn nói, mà văn nói thì phải lắng nghe mới hiểu cho nên dịch là lắng nghe*). Trong bài kinh này Đức Phật nói một người nếu biết cái đó là cứng nói cứng. Người phàm phu nhận biết đất là đất, nói đất là cứng nhưng lại nói đất đấy là có ta , ta có nhận biết, ta nhận biết đó là cứng, ta nói đó là cứng. Tức là có cái ta trong đó, cho nên Đức Phật gọi đó là người phàm phu. Còn A La Hán là gì?

Đức Phật nói bậc A La Hán là con người bình thường nhưng khi nhìn thấy nó cứng biết nó cứng giống như người bình thường, nó mềm biết nó mềm nhưng mà không có cái ta trong ấy, không có: TA thấy nó cứng. Người ấy biết đó chỉ là tiến trình của 5 uẩn để nhận thức rằng cái đó là cứng. Tại vì có 5 uẩn chứ

không hề có cái ta trong đó. Nhận biết xuyên suốt như vậy nên không thấy cái ta và không có cái ta thì không dính mắc, không dính mắc thì không tham đắm, không tham đắm thì không đam mê, không đam mê thì không sanh tử luân hồi.

Còn thích sanh tử luân hồi thì mới sanh tử luân hồi. Cho nên ở đây ta phải nhận ra *sự khác biệt giữa tưởng tức là cái biết và sự nhận biết: sự nhận biết thông qua 5 uẩn nó biết rất rõ 5 uẩn cấu tạo nên tiến trình sự nhận biết và khác với cái tưởng tức là nó đã có sẵn ở trong đầu*. Chính vì hiểu lầm này nên người ta phát sinh ra nhân cách tôi là cao thượng, tôi là đẹp, tôi là xấu. Thật sự ra đều là 5 uẩn, nhận thức ấy đều do 5 uẩn mà ra. Cho nên người tu tập mà quan sát đề mục luôn luôn có cảm xúc dẫn tới ảo giác, quan sát tiến trình thì đưa tới nhận thức, kiến thức. Và cẩn thận nếu kiến thức nhiều thì tạo nên cái ngã mạn TA biết. Ngay chỗ đó có cái TA xuất hiện. Những hình ảnh ở trong tâm giống như những hình ảnh trong máy chụp hình, khi bấm nhanh thì ta thấy liên tục, giống như phim

video quý vị thấy chiếu trên màn hình cử động nhưng thật sự ra phim ấy được kết bởi hàng triệu tấm hình tĩnh. Máy chụp hình ở trong tâm cũng thế, chụp ra những cái hình rồi nối kết lại với nhau thành ra một chuỗi. Trong cái chuỗi ấy đều có dính mắc tới xúc, cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, khó chịu, dễ chịu và những hình ảnh ấy ở trong tâm. Nếu không tu tập thì không đủ sức để nhận biết nên đặt tên những chuỗi hình ảnh, âm thanh ghi nhận trong cái thức ấy là danh, sắc. Thật sự danh sắc không có, nó là một tiến trình thành lập. Vậy tu cái gì đây? Chẳng có gì để tu cả.

Hằng ngày chúng ta mở mắt chiêm bao ta nói rằng ta có thực, nhà ta có thực, chùa ta có thực, y áo ta có thực. Nhưng nếu quan sát kỹ với tiến trình mà Đức Phật đã dạy, không phải quan sát cái đề mục: cái nhà xuất hiện, ông xã xuất hiện, bà xã xuất hiện, con chó xuất hiện mà ta quan sát **cái sự nhận thức của ta làm sao xuất hiện**, từ lúc chúng ta không biết con chó tới lúc biết có con chó; quan sát được những cái đó Đức Phật gọi là trải nghiệm, mà trải nghiệm thì dẫn tới giải



thoát. Nếu không trải nghiệm ta chấp thủ vào định kiến: ta có đây, cái nhà có đây dẫn tới cảnh giới địa ngục , khổ đau vì các thứ ấy đều vô thường. Cho nên ở đây, có Phật hay không có Phật đều không quan trọng. Bởi thế cho nên trước khi Đức Thế Tôn nhập Niết Bàn, Ngài A Nan tới hỏi: “Bạch Đức Thế Tôn, sau này chúng con biết nương ai để mà tu?” (Vẫn muốn còn nương Phật). Đức Phật rầy, Ngài nói: “Hãy nương vào Giới và Pháp.” Tại vì Giới và Pháp không lệ thuộc nơi cá nhân. Lệ thuộc nơi cá nhân thì có lúc vui, lúc buồn. Nay thích ông Sư này thì nghe ông , lúc khác không thích thì ném đá. Người tu thì chỉ thấy nghiệp mình phải trả, cười thôi chứ không nói gì hết. Cho nên ở đây Phật hay không Phật không quan trọng tại vì nó không ảnh hưởng gì tới việc tu tập của quý vị. Giới và Pháp mới giúp cho quý vị, là cái bè qua sông. Phật không giải nghiệp chúng sanh được phải hiểu rõ như vậy. Thế thì khi tâm của hành giả ở trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng cân bằng thì các pháp đều xuất hiện rõ ràng giống như tấm gương đã được chùi rửa sạch sẽ.

Sẽ thấy tất cả bóng trắng, con chó, cái gì đi ngang qua mặt kiếng đều xuất hiện rất rõ và không có gì che tức là không bị 5 uẩn đánh lừa. Nhìn rất rõ tất cả chỉ là ảo giác tức là những cảm giác của ta đối với tiến trình của 5 uẩn mà sanh ra cái ưa thích, ghét để rồi tạo ra gandhabba tiếp tục tái sanh. Nếu có thể được ta so sánh khái niệm này với một câu trong Kinh Thánh của Đạo Cơ Đốc: *“Hãy yên lặng và nhận biết đấng chính là Thượng Đế.”* *Hãy yên lặng và nhận biết* tức là tĩnh lặng và nhận biết, hai yếu tố ấy sẽ cho ta làm chủ cái vũ trụ tức là làm Thượng Đế.

Thế thì câu cuối cùng trong loạt bài này là câu hỏi của chúng ta: Bạn có sợ tái sanh hay không? Tái sanh làm chó, mèo, rắn, chuột, bạn có sợ không?

Khi tâm không bị dao động, trong trạng thái trong suốt, thì bất kỳ cái gì xảy ra, tái sanh hay không tái sanh không quan trọng. Khi tâm đã tĩnh lặng rồi thì có sanh hay không sanh, có diệt hay không diệt cũng không quan trọng nữa. Tại vì tâm không có dung chứa, không có dính mắc thì nó biết rất rõ cái nghiệp nhân

quả, duyên khởi, biết rất rõ nếu có người nào lại chửi, nó biết rất rõ là ta phải bị chửi thôi. Tiền kiếp ta chửi nó bây giờ nó chửi ta, hà có gì ta buồn? Tới đây có mặt để làm gì ? Có mặt ở trần gian này để thanh lý hợp đồng chứ không phải ký hợp đồng mới. Cho nên nếu nó chửi, ta biết rằng đang thanh lý hợp đồng. Phải mừng chứ, trả hết đi kiếp sau khỏi phải trả nữa. Cho nên nếu người nào chửi mắng, đánh đập, ta rất là hoan hỷ tại vì ta đang trả nghiệp. Nếu tâm ta trong suốt không bị dao động, tĩnh lặng thì ta mới nhận biết được điều này và cách phản ứng của ta là giải nghiệp, xóa bỏ nghiệp.

Đức Phật nói như sau: “Nhu Lai xuất hiện vì những nhân duyên. Nếu nhân duyên ấy không tồn tại thì nhà người không thấy Nhu Lai nữa.” Nhu Lai xuất hiện ra ở đời vì những nhân duyên nếu những nhân duyên ấy không hội tụ thì nhà người không thấy Nhu Lai, ở đây không có nghĩa là Đức Phật chết hay không chết hay Đức Phật vừa chết vừa không chết không có vấn đề đây.

Như Lai là do duyên mà thành. Vì chúng sanh đắm chìm giết chóc nhau, phá hoại đạo đức cho nên Như Lai xuất hiện và vì chúng sanh cầu khấn có một vị nào đầy chỉ đường cho nên Như Lai xuất hiện. Thật sự ra Như Lai có chết không? Không. Vì Như Lai không đến không đi thì làm sao chết. Như Lai vẫn ở đây nhưng tại sao ta không thấy? Tại vì không đủ duyên.

Ví dụ quý vị thấy đèn mục trước mắt là tại vì phải có đèn mục đó, phải có con mắt và cái não phải hoạt động, trung khu thị giác thần kinh phải hoạt động, đèn phải có ánh sáng đủ nhìn thấy. Nếu bây giờ quý vị để một vật màu đen vào trong một phòng tối không có ánh sáng thì quý vị chẳng thấy được nó, tức là thiếu duyên. Hoặc là để thấy cái vật đấy, tuy quý vị có đôi mắt nhưng mà con mắt bị hỏng dây thần kinh, mắt vẫn mở nhưng dây thần kinh không có tác dụng nữa thì vẫn không thấy cái vật đấy, đó là thiếu duyên. Hoặc cái não bị tổn thương rồi mắt vẫn thấy nhưng không biết cái đó là cái gì. Tức là phải đủ duyên.

Nếu không đủ duyên, không đủ yếu tố thì không thể thấy được cái vật đấy. Cũng như thế nếu không đủ duyên ta không thấy Như Lai, nếu ta không tĩnh lặng ta không thấy Như Lai, ta không thấy Phật, Phật ở sờ sờ trong tâm ta mà ta không thấy Phật tại vì ta tham sân, si, hờn giận, thương ghét. Tâm ta hằng ngày đều dao động cho nên ta không thấy Phật.

***Phật luôn luôn ở trong tâm ta tức tâm tức Phật, ngoài tâm không Phật.*** Mình chết rồi Phật vẫn đi theo mình nhưng mà mình phủ nhận Phật, cho nên mình làm ác, mình thương, ghét, buồn, vui, chấp thủ đủ thứ tức là mình thiếu duyên chớ không phải Phật chết hay Phật còn. Cho nên ở đây vấn đề tái sinh không quan trọng, đủ duyên thì nó xuất hiện, không đủ duyên thì nó không xuất hiện. Lúc nào nó cũng có tức là tâm Phật vẫn có trong ta bất kể là cái gì. Con chó, mèo, rắn, chuột vẫn có cái tâm bằng chứng là con rắn không bao giờ nuốt con nó, con mèo không bao giờ giết con nó, nó bắt chuột ăn chứ không bao giờ bắt mèo con ăn.

Thế thì câu hỏi ở đây bạn có sợ tái sinh không? Đức Phật dạy duyên khởi cái này sanh thì cái kia sanh, nếu cái này không sanh thì cái kia không sanh. Tức là tham, sân, si không còn sanh khởi nữa thì không có lý do gì để quý vị tái sinh nữa. Cho nên đừng sợ tái sinh, sợ là mình có còn tham, sân, si hay không, mình có vọng tưởng điên đảo không, có phản ứng theo cảm xúc hay không? Cho nên ở đây sự sợ hãi vì những lời đồn đại chung chung là ta sẽ tái sinh, ta sẽ làm chó làm mèo, ta sẽ làm thân nữ, ta sẽ làm thân nam, ta sẽ khổ, bị cụt què ... toàn là những điều hoang tưởng. Đừng quan tâm tới nó mà hãy đặt cho mình một câu hỏi lớn, ta sẽ là cái gì sau khi tái sinh chứ đừng sợ tái sinh vì tái sinh là chắc chắn rồi.

Ta không chứng A La Hán thì ta phải tái sinh. Nhưng mà ta sẽ là cái gì khi ta tái sinh, ta là chó, là mèo? Làm sao ta là chó, là mèo, là rắn, là chuột? Là do những hành vi của ta đang làm ngay bây giờ, ta sống như thế nào để ta thành cái quả đó? Nó có tiến trình

của nó, duyên khởi, có duyên bây giờ thì khởi quả trong tương lai. Cứ thế mà sống an vui.

**Buông tham, buông sân, buông si thì A La Hán có mặt.**

*“Chư Tỳ kheo! Ở đây đức Như Lai, bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác và các Tỷ kheo do tuệ mà được giải thoát có sự sai khác gì? Có sự đặc thù gì? [28]*

*Chư Tỳ kheo! Ở đây đức Như Lai, bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Chánh Giác là người làm khởi dậy đạo lộ, làm khơi dậy con đường chưa được khơi dậy, tuyên thuyết con đường chưa được tuyên thuyết, là người hiểu biết, nhận rõ và giác ngộ con đường đó. Chư Tỳ kheo! Còn các thiện nam tử y cứ vào con đường đó thực hành cũng chứng được thánh quả A La Hán. [29]”*

*Kinh tương ưng bộ 3*

**Bài 10****PHẬT Ở NƠI ĐÂU?**

Kính thưa đại chúng!

Đề tài hôm nay chúng ta sẽ học và thảo luận là: Phật đang ở nơi đâu? Có rất nhiều Phật tử đã từng đến gặp Sư và trước khi đến thì nói như thế này: “*Bạch Sư, con muốn đến để lạy Phật và cúng dường Sư.*” Sư nghe như vậy rất là nhiều, nhưng Sư không hiểu là Phật đang ở nơi đâu để quý vị lạy Phật.

Trong chùa có Phật không thưa quý vị? Hay là Phật đang ở nơi đâu mà chúng ta phải chạy đôn chạy đáo, chạy chỗ này chỗ kia làm đủ mọi hình thức để đi tìm Phật, muốn lạy Phật, muốn thỉnh Phật. Nhưng phải biết Phật ở đâu? Không lẽ chúng ta ra ngoài gốc cây, lạy gốc cây rồi chúng ta cũng nói là lạy Phật?

Cách đây 75,000 năm cho tới khoảng chừng 5,000 năm trước vì *không đủ thông tin, không đủ trí tuệ, không có công nghệ tiên tiến cho nên người ta đều có niềm tin* là hề có sét đánh thì có ông Thần Sét, lũ lụt



thì người ta nói do ông Hà Bá, bão thì nói có ông Thần Gió, nước ngập thì nói có Long Vương. Nhân tiện đây thì Sư cũng kể cho quý vị nghe một câu chuyện để quý vị có thể hiểu được Phật ở nơi đâu. Câu chuyện về Hà Bá, và câu chuyện như thế này:

Chuyện Hà Bá đi cưới vợ. Có một làng kia hàng năm có tục lệ lựa ra một cô gái thật đẹp, trói lại và vớt xuống sông để Hà Bá lấy làm vợ để Hà Bá không gây bão, không dâng nước, cho dân chúng được yên ổn, không chết người, không mất của. Cho nên dân làng quan niệm thà rằng hy sinh một cô gái mà cứu được bao nhiêu người và tài sản. Cho nên trói một cô gái, do một ban quyền uy trong làng lựa ra, trói lại và vớt xuống sông, gọi là cho Hà Bá lấy vợ. Và thưa quý vị, năm nào cũng làm thế. Thế rồi có một ông quan, nghe được chuyện ấy mới đi đến làng, và vì vị quan này có trí tuệ, nên khi ngài xuống làng, dân chúng liền trình lên vị quan.

Ngài nói với ban trưởng làng là “Khoan, từ từ, đừng có vớt liền rồi ông Hà Bá không thích cô này thì

sao, rồi vẫn bão, vẫn lụt, như vậy đâu có được. Bây giờ ta phải chắc ăn là cô này được Hà Bá thích rồi mới quăng xuống.” Vì là quan triều đình nên dân làng nghe lời, cho nên ban trưởng làng cũng nghe lời. Quan hỏi họ: “Làm sao biết Hà Bá ưng ý cô gái này để khi quăng xuống thì Hà Bá thôi không gây bão lụt trong năm đó?”

Lập tức vị quan kêu quân lính trói ông trưởng làng lại khiêng ông ta ra ngoài sông để vớt xuống, vị quan nói “Tôi muốn chắc ăn rằng cô gái này xinh đẹp đủ tiêu chuẩn của Hà Bá nên ai đó phải đi hỏi Hà Bá, cho nên trói ông trưởng làng vớt xuống sông nhờ ông xuống dưới gặp và nói với Hà Bá giùm là cô gái như vậy Hà Bá đồng ý không để trên này vớt xuống cúng cho Hà Bá.”

Trói ông trưởng làng vớt xuống sông, ông đi tuốt luốt 15 phút không thấy trời lên, vị quan nói sao đi lâu thế, đi có một việc là hỏi thăm Hà Bá có đồng ý hay không mà thôi mà tại sao hỏi lâu thế. Ông liền kêu quân lính trói luôn ông phó làng vớt xuống và ông phó làng

có nhiệm vụ là tìm kiếm ông trưởng làng xem có đi lạc không, tại sao mê chơi không về báo cáo.

“Ừm...”, ông phó làng được vớt xuống. Chờ 15 phút, vẫn không thấy ông trưởng làng và phó làng quay lại. Thế rồi, ông quan nói “Còn ông thủ quỹ làng đâu, lính đâu, trời luôn ông thủ quỹ lại quăng xuống sông đi tìm hai ông kia, hỏi lý do vì sao mà không về báo cáo, và đồng thời hỏi Hà Bá xem có vừa ý cô gái kia chưa?” Khi vừa trời ông thủ quỹ, lập tức ông quỳ sụp xuống khóc: “Lạy quan, lạy quan tha cho con, nay con xin khai thực. Đây là sự toa rập của ban quản lý làng, mê hoặc dân chúng cho nên bày ra trò này. Họ nói rằng nếu dân làng không muốn con mình bị quăng xuống dưới dòng sông đấy thì phải hối lộ tiền để họ chọn cô gái khác, con gái nhà nghèo không có tiền, con gái đẹp mà nhà lại có tiền thì hối lộ tiền để thoát và họ chọn con gái khác. Hàng năm họ đều chọn một cô, cho nên dân nhà giàu hàng năm đi hối lộ trưởng làng phó làng, thư ký thủ quỹ.”

Hồi lộ, quý vị thấy đó. Thế thì Hà Bá ở đâu, cuối cùng là ông thủ quỹ khai thật hết. Mấy năm nay chúng nó thu lợi bằng cách quăng các cô gái xuống sông rồi dân làng hết hồn, năm nào cũng phải cúng, hồi lộ cho mấy ông này đem rượu chè hồi lộ để mấy ông không quăng con mình. Lý do là vậy.

Vậy thì Hà Bá nằm ở chỗ nào? Ở dưới dòng sông hay ở trong mấy ông quan làng, tham ô vô minh? Hà Bá nằm đâu trong đám quan lại hay dưới dòng sông? Từ bài học đấy để chúng ta hiểu cái chân lý. Khi vô minh đến, cái gì cũng tin. Dòng sông thì có Hà Bá, núi thì có thần núi, miếu thì có thần miếu...

Bây giờ chúng ta học là nếu không biết, thì bất cứ người đó có kiến thức có trình độ, có địa vị vẫn bị mê mờ, vẫn tưởng trên núi có thần núi, trên cây có thần cây, ở trong chùa thì có ông Phật. Phật có ở trong chùa không chư vị? Sư thấy có nhiều phong trào khi thỉnh một bức tượng Phật đem về bằng đá thì người ta làm cái lễ, lễ hô thần nhập tượng. Tức là mấy ông sư có quyền biến tượng đá thành Phật, ui chu choa nghe kinh

khủng quá hả? Ông sư có quyền biến tượng đá thành ông Phật, vậy ông sư giỏi hơn ông Phật rồi phải không? Vậy sao không lay ông sư mà lay tượng đá Phật chi vậy, rồi cúng xôi chè oản chuối cho tượng đá đâu có ăn được. Sao không cúng cho ông sư đi. Đây, cho nên chúng ta phải tự hỏi, Phật đang ở nơi đâu? Nếu chúng ta là con Phật, đi tìm Phật, tu theo Phật, trước hết phải biết Phật ở nơi đâu, Phật nói cái gì, Phật dạy cái gì để chúng ta làm theo đúng lời Phật dạy. Nếu không, chúng ta sẽ trở thành giống như cái chuyện Sư vừa kể đấy, dân làng đi tóm đầu mấy cô con gái đẹp quăng xuống sông cho Hà Bá mà không biết rằng Hà Bá ấy chính là cái lũ quan tham ô, vô lại, ngu dốt, muốn hại người ở trong làng, trong xã.

### **Cảnh Phật Thị Sanh**



Kính thưa chư vị, thế thì câu hỏi Phật đang ở nơi đâu, Phật ở trong chùa, Phật ở ngoài đường, Phật ở dưới gốc cây, trong tượng hình hay ở đâu? Chúng ta phải hiểu, để chúng ta tu cho có được lợi lạc. Theo kinh sách nói lại thì kính thưa chư vị, nguồn gốc của đạo Phật là do thái tử Siddhartha, Tất Đạt Đa . Ngài sanh ra dưới gốc cây là điều thứ nhất. Thứ nhì, là Ngài chứng đắc ở dưới gốc cây. Hằng ngày Ngài đi hoằng pháp, Ngài cũng ngồi dưới gốc cây, và khi Ngài mất, nhập Niết Bàn, Ngài cũng mất giữa hai gốc cây. Tức

là Đức Phật sống với thiên nhiên, Đức Phật không ở trong chùa.

Quý vị đừng mong đi vào chùa tìm Phật, không có đâu. Nói vậy thôi đừng có giận rồi không đi chùa, chùa không tiền trả tiền điện, tiền nước. Lúc bấy giờ chùa đẹp rồi quý vị còn khổ nữa. Phải tin rằng là có Phật, nhưng Phật không ở trong chùa, Phật không ở trong tượng Phật. Thế thì Phật ở đâu đây, thưa chư vị? Chúng ta phải hiểu để chúng ta hành trì. Trong lúc Đức Phật thị sanh ra ở dưới gốc cây, lúc bấy giờ không có ai, chỉ có những người nông dân, những người nghèo. Ý nghĩa gì đây thưa chư vị, ý nghĩa rằng Phật ở chung với những người cùng khổ. Ở nơi nào có sự khổ, ở nơi ấy mới thấy Phật. Ở nơi nào sung sướng thì chỉ thấy ma, các cảm giác dục lạc, hình thái mà không bao giờ thấy Phật. Chỉ khi nào khổ lắm mới thấy Phật.

Có khi nào quý vị khổ không? Đau bệnh, cha chết, nhà mất, bão lụt, chồng chết, con chết, lúc bấy giờ mới thấy khổ. Quý vị còn nhớ trong kinh có câu chuyện của ngài Patacara, hai đứa con chết, rồi chồng

chết, rồi cha mẹ cũng chết trong một vài ngày, nó khổ tới mức tàn nhẫn không còn có chỗ nương thân nữa. Cuối cùng Ngài đi gặp Đức Phật, Ngài nói: “*Bạch Đức Thế Tôn con khổ quá, xin Đức Thế Tôn cho con nương nhờ nơi Phật.*” Đức Thế Tôn từ chối. Không phải Ngài không có từ bi mà Ngài nói như thế này: “Hãy nương tựa vào chính người, hãy nương tựa vào sự trải nghiệm của chính người vì chỉ khi nào thị khổ, thấy được cái khổ, trải nghiệm được cái khổ thì mới có thể tu tập chuyển cái khổ được.”





Theo như lịch sử, thì ngài Gautama dòng họ Shakya sanh vào ngày 15.4, 623 năm trước công nguyên (TCN). Theo bản đồ thế giới vào lúc ấy Kapilavastu (Ca tì la vệ) là một xứ sở nhỏ nằm dưới chân núi Himalaya, mà cường quốc lớn nhất là Magadha (Ma kiệt đà) trong tổng số 16 nước.

Vì thấy cái khổ của thế gian cho nên Ngài Gautama đã từ bỏ cung điện, vợ con, đi vào rừng tu và chứng quả Phật. Khi Ngài chứng đắc rồi, nhà vua Magadha đã mấy lần muốn tràn xuống xâm lăng Kapilavastu, nhưng khi nghe Đức Phật thuyết giảng Ngài đã bỏ ý định xâm lăng ấy.

Và kính thưa chư vị, nhiều kinh sách có nhiều đoạn chép lại, Đức Phật sau khi chứng đắc, Ngài có khả năng nói chuyện thông cảm, điều khiển tất cả mọi sinh linh, kể cả thú vật. Có lần có con voi uống rượu say muốn lao đến để tấn công, đập lên Đức Phật, Ngài chỉ giơ tay ra và bằng tâm từ đã cảm hóa được con voi trở nên thuần phục. Cái tâm từ rất mạnh, bởi nó chế

ngự được tâm sân. Khi con voi có tâm sân muốn hãm hại Ngài thì bị tâm từ chế ngự.

Theo như huyền sử, có câu nói như thế này: *“Khi Đức Phật thị hiện, thì chư thiên được nghe chánh pháp, loài người được nghe chánh pháp, các loài động vật cũng được cảm hóa tại nhờ cái tâm từ của Ngài.”* Và người ta theo truyền thống Ấn Độ, có thể đây là sự hơi phóng đại một chút, nhưng có huyền nghĩa *“người mù được thấy, người điếc được nghe khi ngài Gautama ra đời.”* Có nhiều người nghe nói như vậy cho là vô lý, nhưng mà thật ra ở đây có ý nghĩa như thế nào? Người mù ở đây là mù đạo đức, mù giáo pháp chứ không phải mù mắt, mù mắt thì không thấy được. Người điếc ở đây là loại điếc không sợ sủng, tức là làm bậy làm càn, nay nghe chánh pháp biết ghê sợ tội lỗi, biết khủng hoảng cho nên hồi đầu. Nên mới gọi là người điếc được nghe, người mù được thấy là vậy.

Khi Đức Thế Tôn thuyết pháp, thì dù là ban ngày hay ban đêm, đều có chư thiên đến nghe, loài người

đến nghe, những loại cầm thú cũng đến nghe, và cả những loại Long Vương măng xà cũng đến nghe.

Và trong kinh cũng có chép nhiều câu chuyện về giới luật, trong đó có nói đến những loài măng xà, loài thủy quái có thần thông, biến ra thành người để xin gia nhập tăng đoàn. Vì thế các vị đại đức không biết, nhưng tới khi ban đêm nó ngủ, không giữ thần thông được, nó lộ nguyên hình. Và chư tăng đang ngủ thấy có cá sấu, măng xà nằm kế bên mình mới la lên, và kể từ đó Phật mới chế ra cách để mà kiểm tra, phân biệt xem người hay là cầm thú, tức là phi nhân. Cho nên trong lễ thọ giới, chư tăng hướng dẫn giới tử đọc “*Buddham Saranam Gacchami*” là câu thông thường, nhưng đề xác minh rằng người thọ giới ấy có phải là loài phi nhân hay không thì người thọ giới phải đọc nhấn mạnh đặc biệt 2 âm cuối *dham* và *nam* trong câu “**Buddham Saranam**” mà các loài thủy quái không nói được như vậy.

Đức Phật khi thuyết pháp chư thiên cũng đến nghe và hộ trì người tu tập theo chánh pháp. Thế nên trong chánh điện, tu sĩ cũng như cư sĩ cần lưu ý để tránh ngồi trực diện trước tôn tượng của đức Phật mà phải né qua một bên. Duyên sự là khi Ngài A Nan chuẩn bị chỗ cho Đức Thế Tôn nằm, sắp sửa nhập Niết Bàn. Lúc bấy giờ, tôn giả Upavāna đứng trước mặt Thế Tôn và quạ Ngài. Thế Tôn liền quở trách tôn giả Upavāna: “Này Tỷ-kheo, hãy đứng một bên, chớ có đứng trước mặt Ta.”

Tôn giả Ānanda, liền tự suy nghĩ và thỉnh hỏi Phật : “Bạch Thế Tôn, Đại đức Upavāna này là thị giả, sống gần và hầu cận Thế Tôn đã lâu ngày. Nay Thế Tôn trong giờ phút cuối cùng lại quở trách Đại đức Upavāna. Do nhơn gì, do duyên gì, Thế Tôn quở trách Đại đức Upavāna như vậy?”

Ngài nói: “*Này Ānanda, rất đông các vị Thiên thần ở mười phương thế giới tụ hội để chiêm ngưỡng Như Lai. Nay Ānanda, cho đến mười hai do tuần xung quanh Kusinàrà, Upavattana, rừng Sālā thuộc dòng*

*họ Mallà, không có một chỗ nào, nhỏ cho đến đầu một sợi tóc có thể chích được mà không đầy những Thiên thần có uy lực tụ họp.”*

Này Ānanda, các vị Thiên Thần đang than phiền: “Chúng ta từ rất xa đến chiêm ngưỡng Như Lai. Thật rất là hy hữu, các Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác xuất hiện ở đời, và tối hôm nay, trong canh cuối cùng, Như Lai sẽ nhập diệt. Và nay Tỷ kheo có oai lực này lại đứng ngang trước Thế Tôn, khiến chúng ta không thể chiêm ngưỡng Như Lai trong giờ phút cuối cùng”. Này Ānanda, các chư Thiên than phiền như vậy.”

- Phẩm V, kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ  
Kinh -

Kể từ đó trở về sau, người tu tập theo chánh pháp của Như Lai thường cần trọng không bao giờ để bảo tọa, bàn giảng pháp của mình ngay trước mặt Phật, phải để tránh qua một bên, tuy không quan trọng lắm về hình thức, nhưng ít nhất chúng ta hiểu qua lịch sử

về đức Thế Tôn và chủ Thiên , từ đó có cách hành xử phù hợp.

Việc đầu tiên của Phật sau khi Ngài chứng đắc là chuyển pháp luân. Chuyển Pháp Luân là chuyển bánh xe pháp.



Lời dạy đầu tiên Ngài nói đến là Khổ, có cái sự khổ. Ngài nói cái sự khổ để cho chúng sanh biết tất cả các cái đều như lửa cháy, để từ đó tìm ra con đường giải thoát. Và từ cái khổ ấy, ngài mới nói Tứ Diệu Đế: KHỔ - TẬP – DIỆT – ĐẠO. Trong lúc Ngài nói, thì

chỉ có 5 anh em Kiều Trần Như được nghe và tín thọ, ngay sau đó Tôn giả Kiều Trần Như, đệ tử đầu tiên chứng quả vị Thánh. Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng) hình thành từ lúc ấy.

Và sau đó trong các buổi đức Phật thuyết pháp, có rất đông người, vua quan cũng tới nghe, cư sĩ cũng tới nghe, thương gia cũng tới nghe. Và nhà vua Maganda rất tín phục cho nên những việc gì có tính cách quan trọng nhằm quản lý đất nước được ổn định, thậm chí trước khi đưa ra một số điều luật mới thì Nhà vua đều đến thỉnh hỏi Đức Phật việc ấy như thế nào, nên làm sao, rồi mới thực hành.

Cho nên Đức Phật nói bài đầu tiên là bài Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattanasutta*). Lúc bấy giờ chỉ có 5 anh em Kiều Trần Như thôi.



Trong tám hình này, quý vị thấy, Đức Phật chuyển pháp luân, rất nhiều tầng lớp người tới nghe, chư tăng đông. Phải nói rằng giai đoạn này là giai đoạn sau, đã có nhiều chư tăng, có nhiều cư sĩ, cận sự nam, cận sự nữ cũng muốn tới nghe Phật để giải thoát, không phải là lần chuyển pháp luân lần đầu. Kể cả chư thiên cũng được nghe chánh pháp. Mỗi lần Đức Phật thuyết pháp, chư thiên đều đến nghe. Nhưng Phật quy định chư thiên không được xuất hiện giữa ban ngày, tại vì xuất hiện giữa ban ngày sẽ làm cho dân chúng hoang



mang, và người ta hoảng hốt là không tốt, cho nên Đức Phật yêu cầu chư thiên không nên xuất hiện vào ban ngày. Nghe thì nghe, nhưng phải ẩn đi.

Đức Phật thuyết cái gì đây, thưa quý vị? Điều quan trọng trong giáo lý của Đức Phật, Ngài dạy 3 điều.

- *Thứ nhất* - ai cũng chết. Quan, dân, súc sanh, bất cứ thứ gì, nghèo giàu, thông minh ngu dốt, cũng phải chết. Không ai ra khỏi quy luật này.
- *Thứ nhì* - chết không biết lúc nào. Có thể chết sáng, chiều, trưa, tối. Một hôm Đức Phật hỏi chư Tăng: “Này các chư Tỳ Khuru, đời người bao lâu?” Có ông nói 100 năm, có ông nói 50 năm, 30 năm... Đức Phật khai thị: “*Này các chư Tăng, đời người chỉ bằng hơi thở. Thở ra mà không thở vào là chấm hết*”. Không lâu đâu, hơi thở rất nhanh.
- *Điều thứ ba* mà Đức Phật dạy, đây là cốt lõi - khi chết, ta không mang theo được cái gì. Kể

cả thân này cũng bỏ, cha mẹ vợ chồng, người yêu, bỏ hết; thầy trò, chùa chiền, bỏ hết.

Khi hơi thở chầm dứt ta mang theo gì đây? Mang theo cái Nghiệp. Nghiệp dẫn chúng sanh sanh tử luân hồi. Khi sống ta tạo nghiệp, khi chết nghiệp theo ta. Nghiệp theo ta tới chân trời góc biển, bất kể quý vị đi đâu, đi tới cảnh giới nào, nghiệp cũng đi theo hết. Đức Phật nói rất rõ trong Kinh Pháp Cú, “*Nghiệp theo ta tới chân trời góc bể*”.

Cho nên giáo lý của Đạo Phật cốt yếu chỉ cho ta biết để ta sống như thế nào là hạnh phúc, sống như thế nào là đạo đức, ta sống thế nào lợi mình, lợi người để rồi khi chết ta biết chắc chắn ta đi đâu.

Tại vì có nhân có quả, sống tốt thì sanh về cảnh lành. Sống chuyên làm thiện, khi chết sẽ sanh thiên, sanh làm loài người có phú quý. Nếu quý vị ưa chửi bới người khác, ưa hà khắc người khác, kiếp sau quý vị làm những con súc sanh bị chèn ép. Kiếp này ưa đánh đập người ta, ưa hành hạ người ta, kiếp sau có thể

sanh làm con bò đi kéo cày để trả món nợ ấy. Kiếp này ưa chửi mắng người ta vì ý mình quyền thế, có chức vụ, tiền bạc nhiều, ý mình thông minh chửi mắng người ta, thừa chur vị, kiếp sau làm chó để sửa. Vậy thì sự chọn lựa kiếp sau làm cái gì là do kiếp này. Kiếp hiện tại này ta sống như thế nào, thì kiếp sau ta sẽ thành như vậy.

Không cần phải tụng niệm, không cần phải ông sư nào, ông thượng đế nào cứu quý vị. Chính tự quý vị quyết định cho mình sẽ là cái gì và về đâu sau khi lià đời. Nói nôm na là trong cuộc sống, nếu ta biết sống cho đúng thì chết sẽ chết đúng, tức là đi vào cảnh giới đúng như vậy. Một điều quan trọng là trong cuộc sống chúng ta thường vấp phải đó là tự gây thương tổn cho mình, gây thương tổn cho người, nhất là người thân của mình bằng khẩu nghiệp. Khi đã nói thì bất kể, muốn nói cái gì thì nói, nhiều lúc lời nói làm cho thương tổn người này, thương tổn người khác, gây đau khổ người này, gây đau khổ người khác mà quên rằng những lời nói ấy, đều có nhân quả.

Chúng ta phạm là phạm cái khẩu nghiệp nhiều. Nói dối, nói lời sai biệt, nói ỷ ngữ, chê trách người này người kia, nói lời châm chọc, vân vân... tức là nói những ác pháp mà không biết ghê sợ, cho nên sẽ chịu cái khẩu nghiệp.

Trong đời sống hàng ngày, Đức Phật luôn luôn có tâm từ, không những với loài người, mà đến cả súc sanh Ngài cũng yêu thương. Có những câu chuyện, Ngài từ bi với con thỏ, từ bi với voi, từ bi với con khi.

Câu chuyện con khi. Ở trong Tăng đoàn lúc bấy giờ, có một vị sư đi khát thực như mọi chư Tăng khác song có cái đặc biệt là khi ngài ôm bình bát đi tới đâu, những vật thực người ta dâng cúng, cho cái gì vào bình bát, nó đều ngọt và thơm. Chư tăng lại hỏi Đức Thế Tôn, hà duyên có gì người ta bỏ bất kỳ cái gì vào trong bình bát vị Sư này này đều trở thành thơm và ngọt. Đức Thế Tôn nói, *“Này các chư Tỳ Khuru, các ông không nhớ trước đây có con khi, nó đã tới cúng dường ta mật ong, nó cứ leo lên cây tìm lấy mật ong dù ong chích vẫn cố gắng lấy mật ong cúng dường cho ta. Và khi ta*

*dùng mật ong đó, nó rất hoan hỉ. Các người còn nhớ không, đó là tiền kiếp của ông sư này.” Vì cúng dường mật ong cho Đức Phật dùng, cho nên khi mở bình bát ra, người ta bỏ bất cứ cái gì, cơm rau gì cũng trở thành ra thơm và ngon là nhờ phước báu sự cúng dường mật ong.*

*Chúng ta cũng đã biết vài nét cơ bản về cuộc đời Đức Phật. Ngài sanh ra dưới gốc cây, thành đạo dưới gốc cây, sinh sống dưới gốc cây và nhập Niết bàn dưới gốc cây*

Bây giờ chúng ta sẽ thử tìm hiểu xem những lời Phật dạy gồm những gì.

- *Thứ nhất*, Phật dạy kiếp nhân sinh là khổ, tại sao thế, tại vì trầm luân, buồn vui. Hễ có buồn vui thì có sanh tử luân hồi. Thừa chư vị, trong kiếp tương lai sẽ còn khổ hơn nữa tại vì cứ buồn vui, sanh tử. Kiếp này làm người, kiếp sau có thể làm chó, làm mèo, tạo thêm cái nghiệp.

- *Thứ nhì*, nguyên nhân của sự khổ là gì? Đức Phật nói rất rõ, nguyên nhân của sự khổ là sự chấp thủ vào năm uẩn.

Năm uẩn là gì, là cái TA. Ta chấp thủ vào cái ta là có thực, mà ta không thấy rằng, cái ta ấy chỉ là tứ đại đất – nước – gió – lửa và cái ta ấy chỉ là 5 uẩn Sắc – Thọ - Tưởng – Hành – Thức. Nhưng mà ta nói rằng ta có thực, ta là bà A, ông B, ta có cha như thế, mẹ như thế, người yêu như thế, con như thế, và ta mừng tượng ra cảnh giới và mừng tượng ra cái ta sống trong cảnh giới ấy cho nên ta đắm chìm.

Thực sự ra sự hiện hữu của ta chỉ là sự tác động của 5 uẩn. Năm uẩn là Sắc – Thọ - Tưởng – Hành – Thức, vì sự chấp thủ vào đây cho nên nói rằng Sắc có thiệt, cho nên nói rằng thọ có thiệt, thọ lạc, thọ khổ là có thiệt.

Thưa chư vị, thọ khổ, thọ lạc có thiệt không? Ngồi thiền một chút xiu nó đau, đau thì thấy thọ khổ. Khổ có thiệt không? Nếu có thiệt thì nó phải theo quý vị

vĩnh viễn chứ. Khi quý vị đứng dậy thì nó hết đau, nghĩa là khổ ấy không thực, mà quý vị chấp rằng khổ ấy có thực, cho nên quý vị đau khổ. Chồng là chồng của ta, nếu có ai nắm tay ông chồng thì lập tức nổi sân. Thế làm sao mà chồng của ta? Thân này còn không phải của ta, thì chồng của ta ở chỗ nào? Nếu mà, *su cố vấn quý vị nè*, nếu mà người yêu quý vị, ông xã, bà xã mà nắm tay người khác, thì quý vị nên đốt pháo ăn mừng. Nghiệp hết rồi, ta đến đây để thanh lý hợp đồng. Nếu hợp đồng đã trả rồi, mà bây giờ có người khác muốn ký hợp đồng với người này, thì ta nên cho luôn, chứ tại sao ta níu kéo ký thêm cái hợp đồng khác chi nữa cho khổ, phải không chư vị ?! Nếu người yêu của mình, ông xã của mình, và kẻ cả con của mình nữa, nó lớn rồi nó đi lấy vợ, lấy chồng đừng có cản nó. Đừng có nói con phải lấy đứa này, hay con phải ở với mẹ, mẹ thương con lắm, mà đừng lấy vợ lấy chồng. Cái đó là hơi vô duyên. Ngày xưa quý vị trốn nhà, trốn cha, trốn mẹ, lấy vợ lấy chồng, cha mẹ cản cũng vẫn lấy để rồi đau khổ. Tại sao bây giờ mình lại để con mình đau khổ

như vậy. Cho nên cái nghiệp, ta đến đây để thanh lý hợp đồng. Mà nếu đã thanh lý rồi thì sao, thanh lý được thì ra đi vui vẻ, đừng có nuối tiếc nữa nhé.

Cho nên các sự chấp thủ vào sự hiện hữu tức là sự chấp thủ vào 5 uẩn. Và sự chấp thủ này gây ra khổ não, vì tất cả 5 uẩn ấy đều vô thường, đều sanh diệt. Và ta chấp thủ vào sự sanh diệt thì Đức Phật nói trong kinh Vô Ngã Tướng

- Đây các chư Tỳ Khưu, năm uẩn là thường hay vô thường, mắt là thường hay vô thường?
- Bạch Đức Thế Tôn, mắt là vô thường.
- Thế thì cái gì vô thường dẫn tới hạnh phúc hay khổ đau
- Bạch Đức Thế Tôn, cái gì vô thường đều dẫn tới khổ đau.

Tự mình hỏi, tự mình trả lời đi nha quý vị. Xem những cái ấy dẫn tới khổ đau hay hạnh phúc.



Đức Phật nói rõ, sự chấp thủ vào sự hiện hữu của 5 uẩn là khổ đau. Ở đây Đức Phật không nói 5 uẩn đau, mà sự chấp thủ. Tức là cái tâm của ta, ta chấp rằng cái đó có thực, chính cái sự chấp thủ ấy dẫn tới khổ đau. Thế thì cốt yếu của những lời Phật dạy là cái gì ?

Phật nói rằng các pháp đều vô thường. Và vì các pháp đều vô thường, đừng mong cầu nó là thường, cho nên sẽ không đau khổ. Còn nếu ta chấp rằng, nó là thường, thân là của ta, cha là của ta, chồng là của ta, con là của ta, cái gì cũng là của ta, chùa cũng là của ta, thì khi nó biến mất, quý vị sẽ khổ đau. Sự biến mất ấy, vô thường là đương nhiên, không thể nào không có. Đó là quy luật của thiên nhiên. Cho nên tất cả chúng ta, Phật dạy phải buông, không nên dính mắc.

Buông ở đây không có nghĩa là ta bỏ chồng, ta ly dị chồng, ta đuổi con ra khỏi nhà. Không phải vậy. Ở đây Đức Phật nói buông là buông nơi cái tâm, tâm đừng dính, đừng chấp rằng đây là chồng ta. Nếu bà nào nắm tay chồng ta, ta đừng có buồn phiền, tại vì ta biết rằng ta đã thanh lý hợp đồng. Con ta nó sanh ra là chủ

nợ, ta nuôi nó tới 18 tuổi, tức là ta trả nợ. Khi nó đi lấy vợ, có đưa con gái nào thương nó, thì ta ưng thuận vì biết rằng cái nợ ta hết, đừng có kỳ kèo, rằng con phải ở lại, mẹ thương con lắm. Thế thì là vô duyên. Không có cái gì vô duyên hơn là đã thanh toán được hợp đồng, trả nợ hết rồi lại tiếp tục kêu chủ nợ, khoan khoan, ở đây đi tôi tiếp tục trả thêm, tôi cho thêm, tức là bonus, cho huê hồng. Tức là tôi trả tiền gốc, tôi trả tiền lãi, rồi tôi trả tiền phụ, tiền hành chánh, tôi trả tiền giấy tờ, vân vân... Đừng đi, đừng đi. Tôi tiếp tục trả thêm cho, kiểu bán một tặng một, tôi mượn kiếp trước, bây giờ tôi trả lãi, thêm tiền bonus. Đừng đi con ơi, cứ ở đây với mẹ, mẹ tiếp tục trả nợ nữa. Như vậy là vô minh hay là minh đây, thừa chư vị?

Cho nên Đức Phật dạy buông là buông nơi tâm, chứ không phải buông nơi vật chất. Đừng có buông nơi thân, buông nơi tâm. Buông nơi tâm, ngay cả sự ăn cũng vậy, đừng có quan trọng là ăn ngon ăn dở. Ăn ngon cũng vui, ăn dở cũng vui. Thế thì tâm nó quan trọng cái gì, tâm nó tạo ra cảnh giới. Cảnh giới ấy vui

hay buồn đều do tâm. Đức Phật dạy, tâm thức biến hiện, cho nên cảnh giới khác nhau. Trong kinh Dukkha Sutra Đức Thế Tôn dạy, các cảnh giới tạo ra đều do tâm thức con người biến hiện. Khi quý vị nghĩ tới khổ đau, là quý vị ở trong địa ngục. Khi quý vị bị chồng chửi mà quý vị trong tâm hoan hỷ, anh mà chửi là tôi đang được trả nghiệp, cái nghiệp kiếp trước tôi chửi anh nhiều, bây giờ anh chửi lại thì tôi mừng vì trả được nghiệp sớm. Như vậy là quý vị đang sống trong Niết-Bàn, tại vì tâm nó an lạc giữa sóng đời, giữa tám ngọn gió đời, tâm vẫn vững chãi không lay động, đó chính là Niết Bàn, thừa chư vị. Cho nên tâm đã an tịnh, chỗ nào cũng giống nhau.

Có một lần Đức Thế Tôn và Ngài A-Nan đi tới một vùng, dân chúng không cúng dường mà nói nặng nói nhẹ, Ngài A-Nan nói với Đức Phật :

- Bạch Đức Thế Tôn, ở đây dân không quý đạo Phật, thôi chúng ta đi chỗ khác.

- Đức Phật nói: Nếu ông đi chỗ khác, mà dân cũng không quý đạo Phật nữa thì ông đi chỗ nào. Này A Nan, chớ nói thế, chớ nói thế.

Khi tâm đã an tịnh thì cảnh nào cũng giống nhau, ta phải hiểu điều đó. Chứ không phải ở chỗ này ta khó chịu rồi ta đi kiếm chỗ khác. Chỗ khác nó cũng khó chịu rồi ta đi kiếm chỗ nào nữa ? Đấy, phải không thưa chư vị ?

Cho nên, Đức Phật dạy địa ngục và Niết-Bàn không có khác. Địa ngục ở trong tâm, Niết Bàn ở trong tâm. Khi ta thấy khổ, đó là địa ngục, khi ta thấy sướng đó là Niết Bàn. Chồng khen là thấy Niết Bàn liền, chồng chê là thấy địa ngục liền. Đó là cảnh giới hiện tại ở trong tâm.

Và khi sống ở trong cảnh giới như vậy, nếu luôn luôn ta đau khổ thì khi chết sẽ sanh về địa ngục. Chắc chắn luôn, là địa ngục thiệt ấy, vì cái tâm lúc sống ở trong cái địa ngục ở trong tâm thì khi chết lập tức gandhabba đầu thai về cảnh giới địa ngục liền. Vì nó ưa thích mà, ưa thích được chửi, ưa thích được mắng,

nó quen rồi, cho nên nó sẽ đầu thai vào cảnh giới địa ngục. Đức Phật cũng dạy rất rõ, khi tâm sanh thì pháp sanh.

Tâm sanh thì pháp sanh. Ngài Xá Lợi Phất đi tầm đạo, gặp Ngài Tỳ Kheo Mã Tịnh, thấy Ngài Tỳ Kheo Mã Tịnh đi đứng nghiêm trang, thân pháp rất là tốt, Ngài mới hỏi:

- Bạch Tôn giả, Ngài tu pháp môn gì, đức Bản Sư của Ngài là ai mà Ngài có cái thần sắc rất là thông dong, tự tại ?
- Ngài Mã Tịnh nói thế này: Các pháp do duyên sanh, duyên diệt các pháp diệt. Đức Bản Sư của tôi vẫn thường dạy như thế.

Nghe được 4 câu này, lập tức Ngài Xá Lợi Phất chứng vào Tư Đà Hoàn, tức là buông được cảm xúc dục lạc. Các pháp do duyên sanh, tức là do cảm xúc dục lạc. Khi ta ưa thích, ta thấy cảnh vui, khi ta không ưa thích, ta thấy cảnh buồn. Cảnh chẳng có vui, cảnh chẳng có buồn, chỉ là khi tâm ta thay đổi.

Sư nhớ có mấy câu thơ rất là hay

*Đưa người ta không đưa qua sông  
 Sao có tiếng sóng ở trong lòng  
 Bóng chiều không thắm, không vàng vọt  
 Sao đầy hoàng hôn trong mắt trong.*

*- Tống biệt hành, Thâm Tâm -*

Kính thưa chư vị, đưa người ta không đưa sang sông. Cái người này đưa người yêu mình đi chinh chiến, biết là ra đi không trở lại, cho nên đưa ra bến đò rồi buồn rười rượi và nhìn sóng nước mà đem cái sóng nước vào lòng, đi về tới nhà vẫn thấy sóng. Buồn, buồn kinh khủng. Sóng có buồn không thưa quý vị? Sóng chẳng thấy buồn, sóng chẳng thấy vui, nhưng tại vì ta đưa người yêu đi chinh chiến không bao giờ trở lại, cho nên sóng mang vào trong lòng.

Cho nên Niết Bàn, địa ngục, đều ở trong tâm mà ra. Thế thì tâm sanh thì pháp sanh. Nếu ta lúc nào cũng nghĩ tới việc thiện, làm các việc thiện, nói các việc thiện, thì đây là ta thấy cảnh giới của Phật. Nếu lúc nào ta cũng nghĩ tới việc ác, nghĩ tới chuyện bất thiện, thì đó là cảnh giới của ma.

Vậy Phật và ma ở đâu thừa chư vị? Ở ngay trong tâm quý vị. Phật cũng quý vị, ma cũng quý vị. Khi quý vị nghĩ tới thiện pháp, lập tức Phật xuất hiện; khi quý vị nghĩ tới việc bất thiện, ma xuất hiện. Cho nên Phật, ma hay ma, Phật đều chính là ta. Mở bóng đèn lên, sáng trưng thì ta không thấy con rắn ; tắt bóng đèn đi, ta thấy sợi dây thừng tưởng là con rắn. Tại vì ta không có tuệ giác.

Cho nên ở đây, Đức Phật nói các sự trầm luân, sanh tử luân hồi khổ não trong vô lượng kiếp vì chúng ta không biết. Không biết cái gì ? Không biết cái khổ. Tại sao không biết cái khổ, tại vì ta vô minh và tham ái. Đức Phật nói rất rõ, cha của các người là vô minh, mẹ của các người là tham ái, chứ không phải mẹ là Nguyễn Thị A hay Nguyễn Thị B đâu. Tại vì chúng ta trôi lăn trong bao nhiêu kiếp rồi, chúng ta có hàng tỷ cha, hàng tỷ mẹ rồi chứ không phải chỉ có kiếp này đâu. Cho nên cha ruột của chúng ta là vô minh, và mẹ ruột của chúng ta là tham ái. Để nơi đây chúng ta phải

tham, vì vô minh, tham ái cho nên chúng ta mới trôi nổi trầm luân trong vô lượng kiếp.

Thế thì cảnh giới do tâm, mà tâm thì dính tới nghiệp thức. Thế thì cái nghiệp thức tạo nên những cảnh giới khổ đau, và cái tâm nó chịu đựng, phán xét được hay không ? Có một lần chư Tăng rất là đói, dân chúng không cúng. Ngài Moggallana muốn dùng thần thông đi thọ thực ở một quốc độ khác vì nhà vua ở nơi ấy rất quý trọng đạo Phật. Cho nên ngài Mục Kiền Liên (Moggallana) hỏi ý Phật, xin được đến trú xứ đó để khát thực, nhận thức ăn về cho chư Tăng.

- Phật cản “Chớ làm thế”
- Nếu Phật không cho con thỉnh thức ăn ở nơi khác để về cúng dường chư Tăng, thì cho phép con dùng thần thông đem chư Tăng đến nước đó để ông vua đó cúng dường.
- Đức Phật hỏi: Này Moggallana, người có thể đem trái đất đi chỗ khác, người có thể đem chư Tăng đến cảnh giới khác, nhưng người có thể đem cái nghiệp đi chỗ khác không ?



- Bạch Đức Thế Tôn, không. Con không thể làm được. Không thể dùng thần thông đem cái nghiệp từ chỗ này sang chỗ khác được.  
Con phải tu thôi.

Lúc bấy giờ Ngài Moggallana mới từ chối không sử dụng thần thông. Chư Tăng chịu đói thì chịu đói, chứ không thể nào làm khác được tại vì cái nghiệp tới lúc đó phải chịu vậy thôi. Cũng như thế, lúc nào chúng ta phải chịu khổ, chúng ta biết đó là do cái nghiệp của mình. Chớ có vùng vẫy, chớ có tìm phương cách để giải quyết ngoại trừ trường hợp tu tập trả cái nghiệp đó thôi.

Cũng như thế, khi Angulimala (Vô Nã) giết người mà nghe Đức Phật nói : *“Ta đã dừng từ lâu, sao người không dừng ?”* Lập tức Ngài buông dao, và Ngài tu theo giáo pháp của Đức Từ Phụ. Cuối cùng Ngài chứng A La Hán, tức là vô sanh.

Ngài Vô Nã giết 999 người mà nghe lời Đức Phật, giữ giới tu hành đàng hoàng và trở thành vị

Thánh. Đức Phật nói, đây là vị đệ tử của Ngài có cái tâm đại từ, đại bi.

Thế thì kính thưa chư vị, đừng là đừng cái gì đây? Đức Phật nói “*Ta đừng từ lâu sao người không đừng ?*” và Ngài Angulimala nghe rồi ngộ và chứng quả A La Hán. Thế thì đừng là đừng cái gì?

Trong kinh Trung Bộ có chép câu chuyện như thế này:

Một đêm vua trời tới hỏi Đức Phật: “Với thần thông của con, con có thể bay mười mấy ngàn dặm trong một cái nhảy. Vậy thì bao nhiêu lâu, con có thể đi ra ngoài cái vũ trụ?” *Ý của Ngài đi ra ngoài vũ trụ là không còn sanh tử nữa.* Đức Thế Tôn nói: “Ông có bao nhiêu thần thông, ông bay bao nhiêu giây phút ông cũng không thoát ra khỏi cái vũ trụ này, thoát ra khỏi cảnh giới này. Tại sao? Tại vì cảnh giới ấy ở ngay trong tâm các ông, trong cái thức của các ông. Chỉ khi nào ông đừng bật, không còn suy nghĩ nữa.”

Cho nên ở đây, khi Đức Phật nói với ông Angulimala “*Ta đừng từ lâu, sao người không đừng ?*”,

không phải là dừng tay, hay dừng giết chóc, mà dừng tâm tưởng, suy nghĩ. Tức là dừng vọng tưởng nữa, đừng có chạy theo những ý tưởng gì hết. Ấy, “*ta dừng từ lâu*” và vua trời hỏi thì cũng thế.

Cái điểm dừng lại không còn sanh tử chính là sự dừng bật của các tư tưởng ở trong cái thức. “Buông đao thành Phật”, đối với Ngài Angulimala thì người ta có thể nói “Buông các sự ác”. Thật sự ra, việc chạy theo các vọng tưởng điên đảo đều dẫn tới khổ đau. Khi ngưng bật các pháp không còn hiện nữa, vì các pháp đều sanh ra do sự vọng tưởng mà thôi, do cái tâm thức biến hiện, thì hết khổ đau.

“Buông đao mà lại thành Phật”, thế thì có ý nghĩa gì đây? Ta phải hiểu chữ Phật để ta hiểu rõ hơn tại sao buông đao lại thành Phật. Chữ Phật do chữ Phật Đà, ở bên Trung Quốc, và khi sang Việt Nam người ta cắt mất chữ Đà, còn gọi tắt là Phật, chứ Phật Đà được dịch ra từ chữ Buddha, là chữ Phạn. Buddha có nghĩa là thức tỉnh, có nghĩa là thức dậy, ngủ lâu rồi, bây giờ thức dậy gọi là Bud và Ngài thiên sư Thích Nhất Hạnh

gọi là đạo Bụt, tức là đạo Thức Tỉnh, đạo thức dậy, không còn ngủ mê nữa.

Thế Buddha là gì, Phật Đà là gì? Là người đã thức dậy, thức dậy ở đâu ? Thức dậy sau những giấc mơ về cái thân này. Từ trong vô lượng kiếp nói rằng có ta, bây giờ thức dậy, biết thứ đó là giả, thức tỉnh hoàn toàn thì gọi là Buddha, tức là Phật Đà.

Phật Đà nghĩa là người đã thức dậy sau những giấc mơ từ trong vô lượng kiếp về sự hiện hữu. Thế thì tỉnh và mê là gì, ta học ta phải biết. Nói thức tỉnh, ngủ mê là khác nhau chỗ nào? Đức Phật nói tỉnh là giác, mê là vô minh. Tỉnh là biết, mê là không biết. Nó đơn giản vậy thôi quý vị. Tỉnh là gì, tỉnh là buông và mê là dính chấp, có nhiều thôi.

Mê lầm là dính mắc, tỉnh là buông không còn tạo tác. Tỉnh và mê khác nhau ở chỗ nào, trong khi hai cái đều là sự nhận thức sai lầm và nhận thức đúng đắn? Một cái ngủ quên, một cái thức tỉnh. Khác nhau ở chỗ nào? Ở chỗ chấp thủ. Sự chấp thủ rằng các pháp có,

chấp thủ có ta, cho nên người mê là mở mắt mà vẫn chiêm bao. Mê là mở mắt chiêm bao!

Có một câu chuyện này vào thời Đức Phật rất là hay, Sư nghĩ cũng nên công hiến cho quý vị.

Một buổi, có một ông nhậu say chạy vào vườn Kỳ Viên gặp Đức Phật. Ông nói: “Con muốn làm Phật”. Đức Phật cho cạo đầu, cho đắp y, chẳng cần phải tụng giới hay gì hết. *Thấy say rồi cho ông nói Buddham Saranam Gaccami ông cũng đâu có biết đâu.* Cho nên Đức Phật cho cạo đầu, cho đắp y luôn. Sáng ra ông ta thức dậy, hết rượu, tự hỏi ủa sao đầu trọc, mà chung quanh cũng toàn mấy ông đầu trọc, rồi lại y vàng. Ông hết hồn vớt cái y xuống, chạy ra khỏi vườn Kỳ Viên. Chư Tăng mới hỏi Đức Phật :

- Hà duyên có gì, Ngài lại làm như thế?
- Đức Phật nói: “Này các chư Tỳ Khưu, cái kẻ say rượu còn muốn làm Phật, trong khi những người tỉnh, mắt mở trừng trừng, mà lại không muốn làm Phật thì ta phải độ ai ?”

Kẻ say rượu, không còn biết trời đất gì hết, mà cái tâm vẫn còn nhớ tới Phật, tức là có cái chủng tử từ vô lượng kiếp đã ao ước làm Phật. Cho nên kẻ ấy mới mở miệng nói : *“Tôi muốn làm Phật”*. Trong khi biết bao nhiêu vị, mắt mở trừng trừng, thấy rất rõ mà cũng không muốn làm Phật, thì bây giờ ta độ ai. ?

Kính thưa đại chúng, như vậy quý Ngài có thể hiểu được Phật ở đâu rồi chứ gì ? Làm sao để thành Phật, làm sao để thức tỉnh ra khỏi giấc mơ hiện hữu? Đức Phật ở trong Tứ Diệu Đế, Ngài chỉ rất rõ, phải hành trì Thập Thánh Đạo. Ở trong kinh Trung Bộ nói Thập chứ không nói Bát. Tuy nhiên hiện nay hầu hết đều chỉ nói Bát Thánh Đạo.

- Hành trì ta phải tu Bát Thánh Đạo.
- Thứ nhì, tu Thập thiện. Thập thiện là 3 nơi ý, 3 nơi thân, 4 nơi khẩu hoàn toàn thanh tịnh. Các pháp đó phải pháp thiện, không là bất thiện. Đại khái thí dụ, tu nơi ý : vô tham, vô sân, vô si; tu nơi thân: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.

- Thứ 3, là luôn luôn có chánh niệm. Chánh niệm là gì? Là nhận biết, quan sát. Quan sát cái gì, nhận biết cái gì? Không phải nhận biết cái bông, cái hoa, cái đứa con gái, đứa con trai, con chó, con mèo, mà nhận biết trong tâm. Trong tâm ta đang có tham; trong tâm ta đang có phiền não; trong tâm đang có muốn, khao khát; tâm ta có muốn uống, muốn ăn. Vì cái tâm muốn ăn, nó mới xuống bếp nó kiếm đồ ăn. Tâm mà không muốn ăn, thì chắc chắn nó không xuống bếp nấu mì gói đâu quý vị. Chắc chắn luôn.

Cho nên khi có chánh niệm thì luôn luôn biết rất rõ các việc mình làm và không phạm vào các việc ác nghiệp. Lúc nào cũng quán 10 pháp. Mười pháp là gì? Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm Thiên, vân vân... cuối cùng thì niệm chết.

Thưa thật với chư vị, Sư tu có một cái, Phật cho 10 nhưng sức của Sư nó không kham nổi cho nên Sư dùng có một pháp tu. Quý vị biết cái gì không? Đó là

niệm chết, chết, chết, sắp chết, chết rồi, chết rồi, sinh thối, chết chết, lúc nào Sư cũng nghĩ tới chết. Và khi nghĩ tới chết rồi, Sư không còn thích cái gì nữa hết, tại vì mình biết mình chết rồi, không còn thích cái gì. Cô con gái đẹp mình cũng không mang theo được, cái ipad mình cũng không mang theo được, iphone cũng không mang theo được, ông tượng Phật to cũng không mang theo được, chùa lớn mình cũng không ôm theo được, và chết thì cũng chỉ là mang theo nghiệp mà thôi.

Cho nên khi quán triệt 10 cái pháp quán, mà quán chết rất là thù thắng, rất là thù thắng vì quán lúc nào cũng biết rằng ta sắp chết, chết chết nên ta không dính mắc sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Và một điều quan trọng hơn nữa là ở trong Kinh Tăng Chi, khi Bà La Môn lại hỏi Đức Phật : Chư Tăng của Ngài tu chứng A La Hán thì con biết rồi, cư sĩ có vị nào chứng A La Hán không? Đức Phật nói rất rõ, sáu pháp để dẫn tới sự chứng đắc. người cư sĩ tu có 21 vị nam, 7 vị nữ tu chứng A La Hán. Và người ta hỏi vậy chứ chứng Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm ? Cả chục ngàn, nhiều lắm. Tu



Đà Hoàn là còn 7 lần sanh, còn sanh ra 7 lần nữa thôi và người sanh ra chẳng bao giờ bị đọa vào ngạ quỷ, súc sanh, địa ngục, A tu La. Tại vì vị thánh giả đã đóng được 4 đường ác đạo rồi, các vị sanh là làm người toàn hảo hoặc chư thiên thôi. Khi đã bước vào dòng Thánh, chỉ sanh ra làm người toàn hảo hoặc làm chư Thiên chứ không thấp hơn. Thế thì Bà La Môn mới hỏi 6 pháp đó là gì ?

Đức Phật nói tu sáu pháp là:

- Có lòng tịnh tín bất động nơi Phật
- Có lòng tịnh tín bất động nơi Pháp
- Có lòng tịnh tín bất động nơi Tăng
- Có lòng tịnh tín bất động nơi Thánh giới
- Có lòng tịnh tín bất động nơi Thánh trí
- Có lòng tịnh tín bất động nơi Thánh giải thoát

Trong đó: có lòng tịnh tín bất động nơi Phật, Pháp, Tăng là 3 pháp chính. Tức là quý vị tin Phật, Pháp, Tăng và tin hoàn toàn, tin bất động, người ta nói thế nào cũng không nghiêng ngã. Không phải người ta

nói ông Phật không cứu được người, ta bỏ Phật và tin Đạo khác, thì điều đó không nên, hoặc là tin cái bà này trên rừng, ông nọ dưới sông... cũng không nên. Người tu Phật chỉ biết Phật mà thôi, con xin phát nguyện trọn đời quy y Phật, không quy y thiên thần tà ma ngoại đạo. Tin Phật, tin sự giải thoát.

Thế thì sáu pháp người cư sĩ cũng chứng được, thì hà cớ gì người tu sĩ không chứng hay sao? Phật dạy rất rõ trong kinh, quý vị nghiên cứu đi, sáu pháp đầy mà tu, mà 3 cái đầu là tin Phật, Pháp, Tăng; thứ 4 là giữ giới cho thanh tịnh, có niềm tịnh tín bất động nơi giới.

Giới đưa tới sự giải thoát, phải tin tuyệt đối, không phạm một điều nhỏ. Giới luật nói không ăn phi thời, ta không ăn phi thời. Chứ đừng có lén lén nấu mì gói ăn, thì cái đó là phạm. Không phải ăn mì gói bị đọa đâu, không phải. Mà là nó phát triển cái tánh thèm. Cái tánh thèm ấy chính là gandhabba dẫn tới tái sanh. Còn nếu đau bệnh quá, thì Đức Phật nói cứ nấu cháo mà ăn. Không sao hết. Nhưng mà không ăn phi thời để chế ngự cái thèm.

Cái thứ 6 là tu tập tâm xả ly. Xả ly đừng có chấp, chấp cái này của ta, cái này đúng cái này sai. Tất cả những cái chấp đều dẫn tới khổ đau, cho nên phải tập xả ly.

Kính thưa chư vị, tu tập thì lúc nào cũng phải có tứ chúng: tăng, ni, cận sự nam, cận sự nữ. Cho nên đừng chấp tuổi tác. Lớn trẻ đều có hạnh tu. Ngài Sukha có 7 tuổi gia nhập Tăng đoàn được thọ giới Sa-di, tu có 8 ngày chứng A la Hán. Cho nên chớ coi thường các vị Sa-di, các vị ấy biết đâu đều có mật hạnh, đến lúc trở ra đủ phước báu rồi, người ta sẽ thành tựu, chớ coi thường. Chớ coi thường người trẻ, chớ coi thường người già, mỗi người đều có nghiệp, đều có phước báu riêng. Mà khi ta khởi lên cái sự coi thường, thì tâm ta là tâm bất thiện. Kính thưa chư vị, Sư chỉ mượn 2 câu thơ đối ở Tuệ Tâm để chỉ cho thấy Phật ở chỗ nào.

*Hoa tuệ cúng dường vô lượng Phật*

*Vườn tâm duyên kết vạn chúng sanh*

Bất kể chó, mèo, rắn..., ở trong Tuệ Tâm này có rắn ấy quý vị, bây giờ lại có thêm con chó nữa. Tức là có đủ thứ hết à, mà nói con rắn Sư không phải là nói con rắn thiệt đâu, Sư không phải nói con chó thiệt đâu, quý vị tự hiểu nha. Sư nói con chó là con chó gì, rắn là rắn gì đấy, tự mình hiểu, chứ không phải con rắn dài dài hay con chó màu lông trắng. Không phải vậy. Sư nói con chó này con chó đặc biệt lắm, con chó trong tâm của mỗi người đấy, con rắn trong tâm mỗi người đấy.

Trong cuộc sống lúc nào chúng ta cũng thấy chúng sanh có sự đau khổ, có người đói người khát xung quanh chúng ta, chúng ta phải thông cảm cái sự đau khổ của chúng sanh, hòa đồng những sự đau khổ để hiểu biết thì đấy chính là Phật. Phật là gì? Là thức tỉnh ra khỏi giấc mơ không có ta trong ấy. và cũng không có người, chỉ có những sự khổ đau thôi.

Vậy thì câu hỏi của hôm nay, Phật đang ở đâu thừa chư vị? Phật không ở chùa, Phật không ở tượng Phật, Phật không ở nhà cao, không ở chùa lớn, Phật

cũng không ở với mấy ông sư trọc đầu, vậy thì Phật ở  
đâu?

**Lạy Phật từ bi, Phật chỉ cho con, Phật đang  
ở đâu?**

**Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**



# Lối Về Niết Bàn



TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiên Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)