

VÔ NGÃ LÀ NGÃ



Tỳ Kheo Minh Tâm

LỜI MỞ ĐẦU

Bất kỳ loài sanh linh nào hễ có sanh thì đều có đau khổ vì sanh thì phải già, bệnh và chết. Sự đau khổ của sự chia ly hoặc mất mát thì đều có dính mắc tới tự ngã. Mọi người ganh ghét nhau, thù hận nhau, chống đối nhau cũng chỉ vì cái ngã.

Từ chục ngàn năm trước ở tại Ấn Độ đã có truyền thuyết về tiểu ngã, đại ngã; 2600 năm trước Đức Phật đã phủ bác không có cái ngã nào ở trong các sanh linh, bất kể loài người hay súc vật, nó chỉ có ngũ uẩn để tạo thành. Ở trong ngũ uẩn ấy có sự vô thức hoặc có ý thức.

Nếu sự vô thức thì trong kinh Pháp Cú Đức Phật nói con người giống như con vật và nếu có sự ý thức thì con người hành xử có văn hoá. Nếu có ý thức cao thì con người hành xử một cách cao thượng, cái ngã được chuyển hoá từ thấp lên cao qua sự nhận thức, càng nhận thức cao thì cái ngã lại càng xuống thấp cho tới lúc sự nhận thức thấy rõ các pháp đều do duyên sanh và các duyên đầy đủ tạo thành ngũ uẩn dẫn tới sự nhận thức sai lầm của con người thì lập tức cái ngã bị triệt tiêu, không còn.

Ngã không còn thì tất cả những hậu quả hay thứ gì dính líu tới ngã thì cũng tự động triệt tiêu, phiền não, lậu hoặc, khổ đau cũng vì có cái ngã. Nay nếu ngã không còn thì khổ đau, phiền não cũng chấm dứt. Các sự chấm dứt ấy do sự chuyển hoá, sự nhận thức từ thấp lên cao.

Niết bàn là do sự nhận thức đúng đắn về tâm thức con người để dẫn tới sự phản ứng thích hợp, chỗ nào có ngã thì đều có các thứ của ngã: khổ đau, phiền não và tiếp tục sanh tử luân hồi. Chỗ nào không có ngã thì dù rằng các pháp có hiện diện cũng không có dính mắc và cũng không có khổ đau, bởi thế vô ngã không thật sự là Niết bàn nhưng vô ngã là sự nhận thức và hành xử trong đời sống bình thường như là một người cao thượng, và từ đó dẫn tới sự nhận thức của khổ đau hoặc là Niết bàn.

Niết bàn, khổ đau là không hai như bóng tối và ánh sáng, nơi nào có trí tuệ nơi ấy có hạnh phúc, nơi nào có vô minh nơi ấy có khổ đau.

CHÚ THÍCH

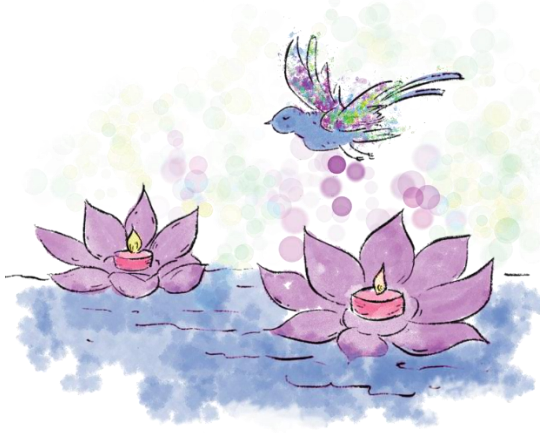
Quyển sách mỏng này ghi lại những bài giảng về vô ngã. Nếu có bất cứ sai sót nào trong ấn bản này, ngưỡng mong quý chư tôn túc, quý thiện hữu lượng thứ bỏ qua.

Nguyện cho quý thiện sinh phá được sự chấp thủ bản ngã và giải thoát khỏi khổ đau.

MỤC LỤC

Bài 1. Vạn pháp do duyên sanh	1
Bài 2. Kinh vô ngã tướng	19
Bài 3. Vô ngã.....	35
Bài 4. Hoạt tác của thân và tâm	60
Bài 5. Quán thân.....	86
Bài 6. Năm uẩn đánh lừa	103
Bài 7. Tám ngọn gió tạo nên cảnh giới	120
Bài 8. Năm uẩn là ngón tay chỉ hướng tuệ giác	135
Bài 9. Hỏi đáp Phật pháp	162
Bài 10. Chuyển hoá bản ngã năm uẩn bằng trí tuệ.....	182
Bài 11. Vô ngã là gì?	190
Bài 12. Niệm sanh là ngã sanh.....	213
Bài 13. Sắc nội - sắc ngoại	227
Bài 14. Sự chấp thủ vào ngũ uẩn	255

BÀI 1. VẠN PHÁP DO DUYÊN SANH



Đức Phật dạy tất cả các pháp đều do duyên sanh, không có một pháp nào không do duyên mà được tạo thành. Duyên là những điều kiện cần thiết để cho một pháp có mặt. Duyên diệt thì pháp diệt.

Duyên do đâu? Khi ta khởi tâm ý lên, đấy là duyên, đấy là nhân. Và khi cái nhân có đủ các điều kiện thì nó thành một pháp. Ta khởi tâm ý bất thiện, ý bất thiện sanh thì khi hội đủ các điều kiện; các ý bất thiện sẽ trở thành một pháp.

Trong phẩm Song yếu, kinh Lời Vàng Của Phật. Đức Thế Tôn đã dạy: *“Các pháp sở hữu tâm đều có tâm ý dẫn đầu, có tâm làm chủ, và do tâm tạo ra”*. Trong kinh Hoa Nghiêm cũng có câu: *“Tâm tạo nên vạn*

pháp”. Khi có khởi ý thì có pháp, các pháp cứ thế vận hành. Ý thiện, pháp thiện theo sau; ý bất thiện, pháp bất thiện theo sau.

Khi còn có ý sanh thì còn có nhân quả, còn có nhân quả thì còn có tái sanh vì còn sự hiện hữu của pháp. Chấm dứt sự sanh khởi của ý thì pháp diệt.

Là người phạm phu thì trong đời sống hằng ngày ta phải có tác ý, cần như lý tác ý trong các hành động, để các pháp thiện tăng trưởng và các pháp bất thiện không tăng trưởng, chấm dứt. Là phạm phu phải thực hành từng bước. Các pháp bất thiện đều có nhân quả, khi khởi tác ý bất thiện thì lập tức có quả bất thiện.

Thiện là gì? Thiện là tất cả các hành động đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ nghỉ nơi ba nghiệp thân, khẩu, ý đều sanh ra tuệ giác, thì gọi là thiện. Phải sanh ra tuệ giác thì mới gọi là thiện.

Ví dụ: Quý vị quét chùa mà làm giống như người phu quét đường thì chỉ được một chút phước thôi, giống như phấn thoa mặt. Trong các việc làm đều phải có tuệ giác trong ấy. Quý vị nấu cơm mà không có phát sinh ra tuệ giác thì chỉ là người đầu bếp, không phải là người tu.

Duy tuệ thị nghiệp, đạo Phật chỉ có trí tuệ là thị nghiệp vì trí tuệ dẫn tới sự nhận thức, hiểu biết, chuyển hóa các pháp. Trước hết phải có sự nhận thức, sự nhận thức rất quan trọng, nếu không có sự nhận thức ta không biết pháp đó là pháp thiện hay pháp bất thiện. Các pháp bất thiện đều dẫn tới sự nô lệ của bản ngã vào ngũ uẩn.

Sự phát sinh của sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, là các pháp trần, tăng trưởng trong thân tạo nên những sự khoái lạc, và ta làm nô lệ cho những sự khoái lạc ấy; bản ngã tăng trưởng mà ta không biết. Ta tạo thêm nghiệp bất thiện nơi ăn, ngủ, nhìn, nghe, ngửi, nếm. Chúng ta làm nô lệ cho những cảm giác khoái lạc ấy mà ta không biết.

Ví dụ: Khi ta nấu nướng, ta nói rằng lạy Phật từ bi, cái thân này cần phải ăn, cho nên luộc cũng như chiên xào, nấu canh, chẳng có gì khác. Các thứ ấy sau 4 tiếng đồng hồ ăn vào, đi toilet thì bằng nhau, không có gì khác biệt. Phải quán chiếu thường xuyên như vậy thì ý ta mới trong sạch, ta không bị nô lệ nơi các cảm xúc; nếu có cảm xúc thì lập tức có ngã, đó là pháp bất thiện.

Quý vị càng tu lâu thì bản ngã càng phải bào mòn thì đó mới là tu đúng, càng tu lâu thì phải thấy mình hiền thì mới là tu đúng. Người ta đập lên đầu vẫn hoan hỷ, hoan hỷ trong tâm chứ không phải nói: Bạch Phật, con nghe lời Ngài con kham nhẫn, con không chống trái nhưng mà trong tâm con buồn phiền. Hễ có buồn phiền là có ngã, nếu không ngã thì buồn phiền dính vào chỗ nào? Pháp nào sanh khởi được?

Các pháp sanh khởi vì có bản ngã, mà có bản ngã thì tiếp tục tái sanh tại vì *có bản ngã thì lập tức có ái ngã. Ta là, ta đã là, ta đang là và ta sẽ là.* Ta đã là người hiền, ta đang là người tu, nay mai đây ta sẽ là Phật. Tiến trình của tư duy như vậy là bất thiện và dẫn tới khổ não. Sự luân chuyển của ý thức dẫn tới sự luân chuyển của luân hồi và Đức Phật gọi là saṃsāra.

Dừng đi, không suy nghĩ nữa. Cái gì đến thì nhận biết, chuyển hóa để cho nó trở thành tuệ giác. *Chúng ta sanh ra vì nghiệp*, vì có nghiệp cho nên mới sanh ra, đó là cái duyên chính. Thừa chư vị, không có nghiệp thì ta không có sanh ra.

Chư Phật vô sanh tại vì các Ngài không tạo nghiệp; nghiệp nơi thân, khẩu, ý, các Ngài không tạo một nghiệp, kể cả nghiệp thiện cũng không tạo chứ đừng

nói nghiệp ác nên các Ngài không có sanh. Cho nên Đức Phật phải gọi là vô sanh, bậc đại trí đại giác, vô sanh, không sanh nữa.



Còn chúng ta, hằng ngày cái tâm sanh sanh diệt diệt hàng tỷ lần; hết thương tới ghét, hết buồn tới vui, cái tâm đó Đức Phật gọi là tâm saṃsāra, tức là tâm vô thường, tâm lang thang. Khi sống luân hồi, chắc chắn chết phải luân hồi. Kính thưa chư vị, quy luật của nó như vậy.

Thế thì nghiệp là cái gì? Nghiệp là những cái chúng ta đang làm, đang nghe, đang nghĩ, đang nếm, đang

suy tư, đang nói, đang đi, nói chung là cái thân này tạo nên nghiệp. Còn có thân thì còn có nghiệp.

Quý vị cầm đũa lên gắp thức ăn mà không như lý tác ý thì lập tức giống như con khỉ cầm cây; múc muông đồ ăn bỏ vào miệng mà nếu không có như lý tác ý, không có chánh niệm thì lập tức giống như con heo, nó cũng nhai chẳng có gì khác; mở miệng ra nói một câu mà không có như lý tác ý, không có nhân quả, không biết rõ các nhân quả đi theo câu nói thì trở nên vô minh.

Nếu ta cũng hùa theo đám đông, ta cũng hành xử vô thức, thì ta mang thân người nhưng miệng nói ra toàn là vô thức. Và tiếp tục tạo nghiệp để rồi tiếp tục tái sanh, ưu bi khổ não.

Nghiệp đến thì ta hoan hỷ, thực sự trong tâm hoan hỷ. Tại vì khi chúng ta cạo đầu, đi tu là chúng ta nói với nghiệp từ vô lượng kiếp, từ nhiều đời: Này các người, này các chủ nợ, này các nghiệp, ta tuyên bố ta trả hết kiếp này để ta không còn tái sanh, khổ đau trong sanh tử luân hồi nữa, ta chấm dứt sanh tử luân hồi. Vậy các người đến đòi đi, năn nỉ chủ nợ đến đòi, để ta trả.

Ai mắng chửi thì ta khởi tâm hoan hỷ liền, lạy Phật từ bi đây là cơ hội cho con trả nghiệp, nếu con không trả kiếp này thì kiếp sau con sẽ trả nữa, thôi cho con trả kiếp này, ai mắng chửi thì hoan hỷ vô cùng, ai đánh đập thì hoan hỷ vô cùng. Tại vì các pháp do duyên sanh, không phải tự nhiên người ta mắng chửi mình, kiếp trước mình đã mắng chửi người ta rồi, mình đã tạo nghiệp rồi; bây giờ được trả, chứ không phải bị trả, được trả là phải hoan hỷ. Mỗi lần ai mắng chửi mình hay bị tai nạn phải hoan hỷ vô cùng, lạy Phật từ bi con được trả món nợ này, nếu con không trả mà nó thêm tiền lãi nữa thì bao nhiêu kiếp nữa con mới trả nổi?



Kiếp này đã được làm người rất là khó, Đức Phật ví như con rùa mù 500 năm mới trồi đầu lên một lần, khó vô cùng tìm được một bọng cây ngoài biển để

chui vào, làm người còn khó hơn thế nữa. Mà nay được làm người rồi, chỉ cần sơ sẩy thôi, kiếp sau làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột, làm bọ cạp một triệu kiếp nữa chỉ vì cái tham ăn, tham ngủ tạo nên các nghiệp bất thiện để đi theo cảnh giới khổ đau.

Cho nên khi có nghiệp bất thiện, cái quả xảy ra cho ta, ta phải hoan hỷ, khởi tâm hoan hỷ; lạy Phật từ bi con được trả nợ rồi, con được trả nghiệp rồi, con sung sướng vô cùng vì có người chửi con, con sung sướng vô cùng vì có người đánh con, con sung sướng vô cùng vì con có bệnh để con trả nghiệp. Bệnh cũng là một thứ nghiệp, không tránh được nó đâu, đừng buồn phiền.

Như vậy chúng ta tu cái gì? Tu phải trả nghiệp, hoan hỷ trả nghiệp, và càng tu càng phải hiền, càng tu phải càng kham nhẫn, càng tu phải càng có trí tuệ thì mới là tu. Còn nếu không thì tụng kinh gõ mõ chỉ được chút xíu phước thôi.

Một vị Tỳ-kheo trẻ nói với vị Tỳ-kheo già: “*Ông tụng kinh như chó sủa*”. Có một câu đó mà 500 kiếp làm chó. Chỉ vì câu đó đi vào trong cái thức, mặc dù có sám hối rồi mà 500 kiếp làm chó.

Cho nên khi nghiệp xảy ra, cái quả đau khổ, ta hoan hỷ đón nhận vì đó là cơ hội để ta trả được những quả từ những nhân xấu ta tạo ra trong tiền kiếp. Và kiếp này đừng tạo nữa, đã tạo rồi, bây giờ nhìn cái thân này, khổ rất nhiều rồi, thì biết là cái nghiệp của mình và bây giờ mình thấy nó giảm bớt tức là mình đã trả bớt rồi, cố gắng tu.

Thế ta nên hoan hỷ, khi ai mắng chửi ta là họ đã giúp cho mình trả nợ. Thừa quý vị, ta không trốn nghiệp được, Đức Phật dạy đi tới chân trời góc biển nghiệp cũng vẫn đi theo. Cha có thể bỏ, vợ chồng có thể bỏ, tiền tài có thể bỏ, thân này có thể bỏ; sang cảnh giới khác thì không mang theo những gì của cảnh giới này, chỉ mang theo cái nghiệp thôi thừa chư vị. Nghiệp theo ta tới chân trời góc biển, không trốn được, cho nên khi nó đến thì hoan hỷ trả.

Trong đời sống hằng ngày, khi đi bị người ta chửi, khi nhìn bị người ta mắng thì ta hoan hỷ, khởi tâm hoan hỷ; lạy Phật từ bi con đang trả nghiệp, con được trả nghiệp. Hãy nghĩ rằng ta được trả nghiệp, khởi tâm hoan hỷ vì nghiệp thì không ai tránh khỏi, Phật cũng phải trả nghiệp. Chúng ta chưa là Phật chắc chắn chúng ta phải trả nghiệp. Nhưng nếu chúng ta khởi

tâm buồn phiền thì quý vị không có trả, quý vị đang vay thêm, lãi cộng lãi nữa, tiền gốc vay chưa trả lại cộng thêm tiền lãi nữa, tới bao giờ mới trả món nợ này đây?

Theo trong kinh, có một vùng bị hạn hán, bệnh dịch, chết rất nhiều. Dân chúng đói khổ không còn gạo cúng chư Tăng, chư Tăng cũng đói. Ngài Mục Kiền Liên khởi tâm từ, thương chư Tăng huynh đệ, thấy các vị đói khổ bệnh nên bạch với Phật: *“Bạch Đức Thế Tôn, Tăng chúng ở đây khổ quá, 500 vị không có ăn, mấy ngày nay người dân bệnh dịch nên không ai cúng dường, chư Tăng đi bát về trống không, đói. Lay Phật từ bi xin Ngài cho phép con, bằng thần thông của con, con mang 500 vị Tỳ-kheo này đi sang nước khác, ở nơi ấy không có dịch, người dân sẵn sàng cúng dường, để cho 500 vị Tỳ-kheo này bớt khổ”*.

Đức Thế Tôn: *“Này Mục Kiền Liên chớ nói thế, chớ nói thế, ông có thể bằng thần thông của ông đem 500 vị đi sang nước khác, được! Để thọ nhận cúng dường, được! Ông lựa chỗ nào người dân có đạo tâm, người dân sẽ cúng dường, được! Nhưng Như Lai hỏi ông,*

ông có thể đem 500 cái nghiệp ấy đi chỗ khác không?”.

Ngài Mục Kiền Liên nghe xong giật mình, quỳ xuống nước mắt rớt như mưa: “Kính bạch Đức Thế Tôn, con không thể nào đem nghiệp của chư Tăng đi nơi khác được”.

Thế rồi Ngài Mục Kiền Liên lại đòi ý: “Nếu con không làm được chuyện ấy vậy thì, kính lạy Đức Thế Tôn cho phép con dùng thần thông bay tới một nước khác để khát thực và bằng thần thông tất cả đồ ăn con đều bỏ vào trong bình bát của con được, để đem về đây cúng dường cho chư Tăng. Con xin phép Đức Thế Tôn cho con được làm như thế”.

Đức Thế Tôn rầy: “Chớ nói thế, chớ nói thế Mục Kiền Liên, ông có thể bằng thần thông của ông bay sang nước khác khát thực, đem rất nhiều đồ ăn về đây cho Như Lai, cho chúng Tăng đỡ đói, ông có thể làm được. Nhưng ông có thể bằng thần thông của ông làm giảm đi nghiệp của chư Tăng hay không, giảm đói không có nghĩa là giảm nghiệp”.

Ngài Mục Kiền Liên quỳ xuống lạy Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn con không làm được, con không thể nào

đem nghiệp của chư Tăng từ chỗ này sang chỗ khác, con cũng không thể nào làm giảm nghiệp của chư Tăng”.

Bài học đầy dạy cho chúng ta trong đời sống hằng ngày, những điều gì mà thế gian gọi là bất hạnh, bất như ý, không vừa lòng xảy đến, đây chính là lúc mà ta phải trả nghiệp. Có ai có thần thông bằng Ngài Mục Kiền Liên mà khi chết bị ném đá nát thân? Rồi Ngài dùng thần thông ghép từng miếng thịt, xương trở lại như cũ để đi gặp Đức Thế Tôn, đánh lễ lần cuối cùng trước khi nhập Niết bàn. Không có cuốn phim nào hùng tráng hơn bằng lúc ấy. Một vị đệ tử của Như Lai trước khi nhập Niết bàn bị trả quả rất đau khổ, nát thân, mà Ngài vẫn vận dụng bằng tất cả thần thông và tâm từ, không oán hận ai hết, và tới đánh lễ Đức Thế Tôn lần cuối cùng.

Chúng ta học được bài học: ***Trả quả đau đớn mà vẫn nhớ tới Phật, tới để tri ân Phật, nhờ Phật dạy cho con, con biết con trả quả, để con không còn sanh tử ưu bi phiền não.*** Quả đến thì ta trả, an vui tự tại trả, không tránh né, tại vì không tránh được, nghiệp theo ta tới chân trời góc biển. Chỗ khó khăn là chỗ mà ta phải trả, chỗ nào mắng chửi là chỗ mà ta phải trả,

không có pháp nào tự nhiên, các pháp đều do duyên sanh. Vì ta là người phàm cho nên ta không thấy, thực sự nó đều có nhân duyên.

Kiếp này có người mắng chửi ta là tại kiếp trước ta mắng chửi họ. Mình mắng chửi người ta rồi bây giờ người ta mắng chửi mình, đó đều là nhân duyên, không phải tự nhiên mà có, mà nếu ta tránh né, tránh né cái nghiệp thì không tránh né được. Ngài Mục Kiền Liên có thể đem cơm gạo khắp mọi nơi về cho chư Tăng nhưng không thể nào giải quyết cái nghiệp cho chư Tăng được, Đức Phật cũng phải trả nghiệp, Ngài Mục Kiền Liên cũng bị ném đá nát thân.

Thế thì khi chúng ta trả nghiệp tâm chúng ta phải hoan hỷ nhớ tới Đức Thế Tôn như Ngài Mục Kiền Liên, trước khi chết còn quay trở lại lạy Phật một lần, chúng ta hãy hành xử như vậy. Khi trả nghiệp thì hoan hỷ và hướng về Đức Phật: Lạy Phật từ bi, nhờ Ngài khai thị con biết rằng cái nghiệp nó đến và con phải trả, đánh lễ Ngài đã chỉ dạy cho con, nghiệp đến thì không chạy trốn ở đâu được, trốn tới chân trời góc biển cũng không được.



Trong lúc chúng ta tu học có những thuận duyên, có những nghịch duyên. Thuận duyên thì chúng ta hoan hỷ, vui, đắm chìm trong những cảm xúc dục lạc để rồi chúng ta tái sanh. Nghịch duyên chúng ta cảm thấy đau khổ, muốn tránh né, không trả quả của nghiệp tiền kiếp thì kiếp sau chúng ta sẽ tiếp tục trả nữa.

Thế thì câu hỏi ở đây là đường tu của chúng ta, cách tu của chúng ta, mục đích tu của chúng ta, tu để làm gì?

Tu để tránh né nghiệp, tu để tìm vui, hay khổ hay trả quả để chấm dứt tử sanh, chấm dứt ưu bi phiền não? Tự chúng ta trả lời, tự chúng ta tìm cho chúng ta con

đường giải thoát, không ai giúp chúng ta được, Phật đã nói Phật không giải nghiệp chúng sanh được. Cho nên không nên khẩn cầu Phật việc ấy. Nếu cứ khẩn cầu Phật để giúp cho mình giải quyết cái khổ nạn của mình thì ta là vô minh.

Tự ta phải giải quyết và các pháp đều do duyên sanh, cái khổ, cái phiền não đều do duyên sanh, hễ duyên diệt thì pháp diệt; ta không tránh né được, không thể vì cảnh giới này khổ mà ta đi tới cảnh giới khác, không thể vì chỗ này không có ăn rồi ta đi tới chỗ khác. Phật rầy Ngài Mục Kiền Liên, đó là bài học cho chúng ta.

Nghiệp đến hãy hoan hỷ trả, vui vẻ trả vì đây là cơ hội và có thể là cơ hội cuối cùng trong cuộc đời làm con người để rồi kiếp này chấm dứt không còn tái sanh nữa. Đừng mong cầu rằng tái sanh để làm cái gì, tại vì không có gì bảo đảm rằng tái sanh sẽ tiếp tục được làm người mà nhiều khi là làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột...

Chư Tăng thời Đức Phật, đệ tử Đức Phật là phước vô cùng lớn, tu trong giáo pháp của Đức Thế Tôn, hằng ngày được cận kề Đức Phật, nghe Đức Phật răn dạy mà còn rớt xuống làm côn trùng, làm con rận, thì so

sánh với các Ngài chúng ta không có một chút xíu phước đức nào hết. Các Ngài đã được gặp Phật, ở kề bên Phật, được nghe Phật dạy, chính mắt thấy tai nghe mà còn rớt, hà huống gì là chúng ta.

Kính thưa đại chúng, chúng ta xa Phật hơn 2600 năm, chúng ta thiếu phước; chúng ta ham ăn, ham ngủ, ham hơn ham thua; chúng ta đâu có được cơ hội gần Phật để nghe Phật dạy, chúng ta chỉ thông qua kinh điển thôi. Chúng ta thiếu phước nhiều lắm, mà nếu chúng ta không ý thức được chúng ta đang vay nợ, chúng ta cố trả nợ thì chúng ta sẽ tiếp tục sanh tử luân hồi.

Kính thưa đại chúng, nghiệp theo ta tới chân trời góc biển. Hãy tỉnh giấc mộng, hãy cố gắng tu kiếp này, xả bỏ hết, mong cầu đừng tái sanh nữa. Tại vì không có gì bảo đảm kiếp sau ta còn được làm người. Sự mong cầu được làm người để được làm cái gì ấy là ảo giác. 99.9999% loài người sau khi chết làm ngựa quý, súc sanh; Phật đã khẳng định như vậy, chắc chắn trong ấy có tên của ta. Hãy thức tỉnh, hãy cố gắng tu!



Nam Mô Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập trong giáo pháp của Như Lai, giúp chúng con nhận rõ nghiệp đeo đuổi chúng con. Mà nếu nghiệp đến trong bất cứ hình tướng nào, trong bất cứ cảnh giới nào chúng con cũng xin nguyện hoan hỷ trả nợ, trả nghiệp để kiếp sau không còn phải quay trở lại trong cảnh khổ.

Nam Mô Phật. Nam Mô Pháp. Nam Mô Tăng.

Nguyện cho chư Thiên gia trì cho tất cả chư vị thân tâm được an lạc, tu học tinh tấn, biết rõ nhân quả.

Những pháp bất thiện, những chướng duyên, những nghịch cảnh là cơ hội cho chúng ta tu tập và giải thoát.

Học trò đi học bắt buộc phải thi và phải vượt qua kỳ thi thì mới đậu. Không có một người học trò nào đi học mà không thi, không đậu kỳ thi mà được cấp bằng. Phải không thừa chư vị? Phải thi và phải đậu thì mới được cấp bằng.

Đi tu cũng thế, phải bị khảo đảo. Xét lại cái tâm của mình có phiền não không? Nếu còn phiền não là còn ngã, còn ngã thì còn tái sinh. Khi nào tâm tự tại thông dong, mắng chửi khen chê, tám ngọn gió đời đều thông dong hết, đó là mới thi đậu một phần chứng chỉ.

Kiếp sau gặp nhau nữa, chưa ngán thì còn gặp nữa. Kiếp này vợ vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con. Kiếp này bà bà cháu cháu, kiếp sau vợ vợ chồng chồng, thương đứa cháu của mình ẵm hoài tới lúc mình chết không biết ai nấu cơm, thần thức biến thành cô hàng xóm để lấy cháu mình.

Chúng sanh đều như vậy, quý vị thích tạo nghiệp thì quý vị cứ tiếp tục. Đây là trò chơi một tử kiếp. Đức Phật khẳng định chừng nào quý vị sợ sự tái sinh thì quý vị mới giải thoát. Tái sinh giống như những con dòi trong đồng phân, có ích lợi gì đâu thừa chư vị.

BÀI 2. KINH VÔ NGÃ TƯỞNG



Đạo Phật là vô ngã, còn ngã thì không phải là đạo Phật. Bài kinh Vô Ngã Tướng Đức Thế Tôn thuyết sau khi Ngài thuyết bài kinh thứ nhất Chuyển Pháp Luân cho năm anh em Ngài Kiều Trần Như tại Vườn Nai.

Khi Đức Thế Tôn thuyết bài kinh Chuyển Pháp Luân, là nền móng đầu tiên xây dựng nên Phật pháp, chỉ có Ngài A Nhã Kiều Trần Như chứng được Tu Đà Hoàn, còn bốn vị kia vẫn chưa thấu đáo, có nghĩa là chưa thấy được cái khổ, dukkha. Và theo kinh chép sau đó một khoảng thời gian, thì năm vị đều chứng vào dòng thánh và riêng Ngài A Nhã Kiều Trần Như chứng A La Hán. A La Hán là lậu hoặc không còn, hoàn toàn thanh tịnh.

Kính thưa đại chúng, nhờ bài kinh này mà năm anh em Ngài Kiều Trần Như chứng vào dòng thánh, là tăng đoàn đầu tiên của Đức Phật toàn các Thánh giả, không có người phàm. Chỉ có bậc thánh, tối thiểu là Tu Đà Hoàn và có một vị chứng A La Hán. Đó là Ngài A Nhã Kiều Trần Như.

Khi chúng ta nghe kinh, nghe giảng, Đức Phật có dạy: *“Không phải chạy theo chữ, không phải chạy theo lời, không phải đi tìm ý nghĩa của câu mà hãy quay trở lại trong nội tâm, xem xét rằng những lời dạy ấy có tương ứng nội tâm của ta không?”*.

Nếu nói rằng sắc là vô thường, ta lập tức quay vào trong tâm quan sát sắc pháp ở trong tâm có phải là vô thường thực hay không? Đó mới là sự thành tựu! Cho nên quý vị hãy nhiếp tâm quay trở vào bên trong khi nghe giáo pháp của Đức Từ Phụ, luôn luôn quay vào trong tâm xem xét những lời Đức Từ Phụ dạy tương ứng với những gì đang xảy ra ở trong tâm của ta. Và chính vì vậy, chư Thánh Tăng hồi thời Phật các Ngài chứng đắc rất nhanh.

Thứ nhất: Có niềm tin bất động, tịnh tín nơi Phật nên Phật nói cái gì cũng tin. **Thứ hai:** Có lòng tịnh tín nơi giới nên các Ngài luôn luôn giữ giới thanh tịnh. Nhờ

chỗ thanh tịnh, có lòng tịnh tín nơi Phật nên khi Phật dạy điều gì các Ngài lập tức quay trở vào trong tâm và tìm xem những điều Phật dạy có tương ứng với những điều xảy ra trong tâm hay không. Và ở ngay nơi ấy, khi thấy được quả thực như vậy, các Ngài chứng đắc. Cho nên tại sao có những vị chứng đắc rất nhanh, chỉ cần Phật nói một câu mà các Ngài chứng A La Hán.

Kính thưa quý vị, ở đoạn cuối của bài kinh Vô Ngã Tướng, có những câu rất quan trọng mà chúng ta cũng nên học hỏi:

*Thế Tôn bi mẫn
Thuyết giảng như vậy
Năm thầy Tỳ-kheo
Hoan hỷ tín thọ
Tâm được giải thoát
Vi tế phiền não.*

“*Thế Tôn bi mẫn, thuyết giảng như vậy*” tức là Đức Phật rất từ bi, Ngài thuyết với lòng bi mẫn, Ngài thuyết để cho chúng sanh thoát khổ, chứ không phải Ngài thuyết chỉ vì điều đó hay, hay thuyết để cho chúng sanh ca tụng, vỗ tay, xưng tán Ngài. Ngài không quan tâm. Ngài thuyết với lòng bi mẫn, thương

chúng sanh như con ruột và muốn cho chúng sanh thoát ra khỏi sanh tử ưu bi phiền não từ trong vô lượng kiếp. Ngài nói với lòng bi mẫn làm sao cho đối tượng được giải thoát khỏi khổ đau; chớ không phải nói để chứng tỏ ta biết, ta biết nhiều, các người không biết. Với điều đó, Phật gọi là hý luận, không ích lợi gì. Thuyết pháp phải nói với lòng bi mẫn để làm sao cho chúng sanh nghe được giải thoát.

Cho nên một vị giảng sư phải tuân thủ năm điều mà Đức Phật dạy:

- 1) Giảng phải có tuần tự.
- 2) Phải có nhân quả.
- 3) Phải có lòng bi mẫn.
- 4) Không vì lợi lạc, danh, chức tước, quyền hay lời khen mà thuyết. Tức là thuyết hoàn toàn vô tư: vô tham, vô sân, vô si.
- 5) Đức Phật dạy không được phỉ báng người hoặc mình, kể cả giáo pháp. Không thể nào nói rằng giáo lý bên kia sai, bên này đúng, không được phép nói, không được phỉ báng.

Phải hội đủ năm điều đó thì vị đó mới xứng đáng là con Phật, giảng sư, là một vị đi thuyết pháp.

Ở nơi đây, Đức Thế Tôn bi mẫn thuyết giảng, tức là Ngài có lòng từ thương tưởng năm anh em Ngài Kiều Trần Như, thương tưởng cho nên Ngài mới thuyết. Và vì với lòng từ bi đó cho nên năm anh em Ngài Kiều Trần Như mới ngộ được sau khi nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng về kinh Vô Ngã Tướng.

*Năm thầy Tỳ-kheo
Hoan hỉ tín thọ
Tâm được giải thoát.*

Người nghe cũng thế, kính thưa chư vị, phải có hoan hỉ tín thọ, tức là nhận rằng, nhận cái gì? Không phải nhận lời Phật dạy: Vô ngã là vô ngã. Mà phải như các Ngài, các Ngài quán vào trong tâm liền, các Ngài thấy quả thực có ngã là có phiền não, có ngã là có sanh tử; mà nếu vô ngã thì không còn gì hết. Các Ngài nhận được trong tâm của mình chứ không phải nghe lời Phật. Phật chỉ hướng thôi, giống như ngón tay, Phật chỉ cho, rồi các Ngài quan sát và các Ngài thấy quả thực đúng như vậy và ngay chỗ đó các Ngài giải thoát.

Kính thưa quý vị, Đức Phật dạy rằng:

Này các thầy Tỳ-kheo!

*Phải thấy như thực rằng
Sắc uẩn là vô ngã
Không phải là của ta
Chẳng do ta sở hữu.*

Sắc uẩn là gì?

- Uẩn ở đây là một nhóm, chứ không phải uẩn là một yếu tố.
- Sắc, có người dịch là thân hay là sắc pháp, đều chưa đúng, thực sự nó là nhóm hiện tượng. Cứng, mềm, nóng, lạnh, dính, rời, phồng, xẹp là trạng thái. Phật gọi là Rupa. Dịch là sắc, thân, tứ đại... không chuẩn.
- Đức Phật nói sắc pháp gồm có: đất, nước, gió, lửa. Mà đất, nước, gió, lửa là gì? Đất, nước, gió, lửa không phải là đất mình thấy bên ngoài, lửa không phải là lửa cháy bùng bùng. Mà ở đây đất là trạng thái cứng hay mềm, gió là phồng hay xẹp, nước là dính hay rời, và lửa là nóng hay lạnh. Hễ nói tới những khái niệm để đo lường cứng, mềm, nóng, lạnh thì tất cả đều là tương đối. Cứng mềm cũng tương đối theo đối tượng. Khái niệm về hiện tượng đó cảm thọ mà có (kinh Phạm Võng)

Ví dụ: lấy nước 50 độ so sánh với nước trong tủ lạnh 0 độ thì 50 độ là nóng. Nhưng nếu lấy nước 50 độ ấy so sánh với nước sôi thì nước sôi nóng mà 50 độ lại là lạnh. Cho nên nó đều tương đối.

Các khái niệm cứng mềm;, nóng lạnh, dính, rời đều là tương đối. Tức là tứ đại đều là tương đối. Tứ đại không có thực. Muốn biết thì phải so sánh. Mà hễ so sánh thì có đối tượng. Cho nên ở đây sắc uẩn là vô ngã, sắc uẩn không có thực. Đất, nước, gió, lửa không thực. Đó là những khái niệm trừu tượng. Làm sao ta ứng dụng đây?

Khi ta thở, lấy cái thở làm cái chính. Khi ta thở vào, ta thấy hơi thở đi vào. Rồi ta thở ra, ta thấy hơi thở đi ra. Trong hơi thở đi vào, ta có làm chủ hơi thở không? Hằng ngày chúng ta vẫn thở: thở ra, thở vào. Ta có làm chủ hơi thở không?

Thưa chưa vị, không. Ta bắt đầu học thở từ lúc nào? Ngay lúc mới lọt lòng mẹ. Tại vì khi ở trong lòng mẹ, trong bào thai ta được nuôi dưỡng bằng oxy qua cái nhau nối với cuống rốn cho nên ta không cần thở. Nhưng khi ra khỏi lòng mẹ rồi ta phải thở, không thở là ta chết.

Thế thì hơi thở đầu tiên mà chúng ta học thở là thở ra hay thở vào đây thưa quý vị? Có ai biết là mình thở ra hay thở vào không? Không ai biết. Chúng ta chỉ tưởng tượng và nghe người ta nói. Em bé khi mới sanh ra mà không thở được, bác sĩ làm gì quý vị có biết không? Bác sĩ nắm 2 chân trẻ lên, dốc cái đầu ngược xuống, đánh vào đít thật mạnh. Trẻ bật ra tiếng khóc. Thế thì hơi thở đầu tiên trẻ học được là do bị đau.

Hơi thở đầu tiên là thở ra hay thở vào thưa chư vị? Thở ra. Tức là trong lồng ngực của trẻ bật ra tiếng khóc. Cho nên cái thở đầu tiên mà trẻ học là theo vô thức (Unconsciousness). Cái thở ấy là thở ra. Và vì nó thở ra cho nên lồng ngực nó xẹp. Và theo nguyên lý, hễ lồng ngực xẹp, bên ngoài có không gian ép hơi thở vào, cho nên đứa bé phải thở vào. Và đó là cái học đầu tiên. Và từ ấy trở về sau, đứa bé tiếp tục học. Trẻ học một cách tuân tặc vô thức. Cứ thế nó quen. Thở vào, thở ra, nó không chú ý nữa.

Nhưng mà khi nó không chú ý thì không có nghĩa là nó không thở. Nó vẫn thở. Và trong cái hơi thở lúc nào cũng đi vào, đi ra, có dài có ngắn, có mạnh có nhẹ, khác nhau hết, không có lúc nào giống lúc nào.

Và tình trạng thay đổi dài ngắn, nóng lạnh, mạnh nhẹ của hơi thở, ấy chính là cái ngã. Vì còn thở là còn sống. Tại sao nói là cái ngã? Khi nào quý vị nổi giận, quý vị thấy khó thở, thở nhiều, thở dồn dập. Khi nào quý vị vui quá, quý vị cũng thấy khó thở, thở dồn dập. Thế thì lúc mà ta vui buồn, ta khó thở, kính thưa chư vị lúc bấy giờ cái ngã nó điều khiển đấy. Cái tự ngã nó điều khiển. Tự ngã được huân tập hằng ngày theo thói quen nó thở như vậy. Khi giận thì thở thật nhanh, mà nếu không thở thật nhanh kịp thì tay chân run. Cho nên quý vị thấy những người mà sân hận tay chân run, thở không kịp nên không đem oxy vào kịp.



Cái ngã khi thực hành được kiến tạo bởi 5 yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Mà thọ, tưởng, hành, thức,

Đức Phật bảo đó là danh, tức là đặt tên. Còn cái sắc pháp là cái hơi thở.

Trong bài kinh Anàpànasati (dịch là An Ban Thủ Ý) Đức Phật có nói rất rõ: “*Này các chư **Tỳ-kheo** hơi thở vào, hơi thở ra, hơi thở dài, hơi thở ngắn, cái hơi thở ấy ta gọi là cái thân thứ nhì*”.

Ta có cái thân thứ nhất là cái thân vật lý này, quý vị thấy xương, thịt, da, mắt, mũi, nhưng mà thân thứ nhì nó đi theo sát, ấy chính là cái hơi thở: hơi thở đi ra, hơi thở đi vào. Ta lấy cái gì để ta nhận biết rằng hơi thở đi ra, đi vào?

Bây giờ nói là lấy cái tâm nhận biết nó đi ra biết đi ra, đi vào biết đi vào. Không phải vậy! Chính cái ngũ uẩn mới giúp cho ta nhận biết hơi thở đi ra, hơi thở đi vào. Nếu không có ngũ uẩn ta không biết. Sắc pháp là hơi thở. Thế thì phải có thọ, tưởng, hành, thức ta mới biết rằng đây là hơi thở, hơi thở đi vào, hơi thở đi ra, hơi thở ngắn, hơi thở dài. Cho nên ngay trong hơi thở đã có tự ngã vì nó có **ngũ** uẩn.

Hằng ngày chúng ta đều thở, mà chúng ta thở vô ý thức. Tức là tự nhiên thở thoải mái, không quan tâm tới hơi thở. Mà nếu không quan tâm đến hơi thở thì

tự ngã phát sinh, vì chúng ta thường làm lẫn. Ở trong bài kinh Pháp Môn Căn Bản, Đức Thế Tôn nói: “*Kẻ phàm phu nhận lầm đất là đất, trong đất có tự ngã. Và vì có tự ngã nên bảo thủ đất, nuôi dưỡng đất và cuối cùng sống chết với cái đất. Đất chính là ngã*”.

Đất là gì? Là cứng hay mềm. Nếu là cứng, mềm thì đó là khái niệm, phạm trù. Nó không phải thật. Nó không phải là xương. Nó không phải là những gì cứng cáp trong cơ thể chúng ta. Nó chỉ là khái niệm cứng, mềm. Nóng lạnh cũng thế. Tức là tứ đại hoàn toàn là khái niệm và tương đối. Nhưng vì ta vô minh, là kẻ phàm phu, hằng ngày đều cư xử theo phàm phu cho nên khi thấy nóng thì nói có lửa, thấy lạnh thì nói không có lửa. Và khi nói, lập tức nói rằng: Tôi đã biết (cái này quan trọng lắm), tôi biết nó đang cứng, nó đang mềm. Cái biết ấy chính là tự ngã. Vậy tại sao ta biết? Ta biết thông qua thọ, tưởng, hành, thức.

Bản chất của hơi thở nóng hay lạnh là tự nhiên. Nhưng có khi ta buồn ta thấy hơi thở sao lạnh quá, ta giận ta thấy hơi thở sao nóng quá. Bây giờ quý vị ngồi thiền, quý vị thấy không gian này là 30 độ, cái góc kia cũng 30 độ, đằng sau lưng cũng 30 độ. Nó không thay đổi được. Nhưng quý vị mới ngồi 10 phút, quý

vị thấy nó 30 độ thở vào thở ra. Vì sao? Vì xúc chạm nơi mũi, xúc chạm nơi da, cảm giác thấy hơi mát mát 30 độ. Ngồi tới một tiếng rưỡi, nó đau quá, tâm sân nổi lên, thấy hơi thở sao nó nóng. Quan sát hơi thở thấy hơi thở nóng.

Hơi thở không có nóng mà tại vì mình cảm thọ nóng. Cái tâm của mình nó thay đổi, tức là **ngũ uẩn** thay đổi. Mà nó thay đổi bất chấp mình biết hay không biết nó cũng thay đổi. Ngồi lâu nó đau, tâm sân phát sinh. Người không tu thấy buồn phiền phát sinh ngay chỗ đấy. Và nếu ta không hiểu, ta nói đau quá. Phản ứng của ta là gì? Một là rút chân ra đứng dậy. Hai là cố gắng kham nhẫn chịu đựng, nhưng chịu đựng cũng tới một lúc nào đó thôi, nhưng mà thấy đau khổ.

Sư thấy có một điều lạ: đa phần quý vị ngồi thiền thì dĩ nhiên là đau lưng, đau hông phải không? Đau lưng, đau hông, đau đầu gối nhưng cái mặt nó nhăn như khi. Cái mặt đâu có đau mà sao cái mặt nhăn? Chỗ này ta phải hiểu. Cái tự ngã phát sinh biểu hiện lên trên mặt qua hệ thống thần kinh.

Cho nên khi ta tu, trong đời sống hằng ngày: cứng mềm, nóng lạnh, nếu ta theo dõi hơi thở thì ta sẽ biết. Khi tay ta chạm một vật vừa ý, khả ái, khả lạc; hay

không khả ái, không khả lạc, lập tức nó phát sanh ra phản ứng. Cái phản ứng ấy chính là ngã.

Ta chạm tay vào ly nước mà ly nước nóng quá, tự nhiên ta rút tay lại. Cái ngã đấy, **ngũ uẩn** đấy. Nhanh lắm quý vị, ta không phân tách được đâu. Không thể nói tay tôi thọ, thọ rồi tôi rút tay, không có. Cái tướng nó đi trước. Có khi cái thọ đi trước. Năm cái thứ nó trộn lại với nhau: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cái nóng này là của đất, nước, gió, lửa. Nó là một, ngay lập tức không thể nào tách bạch được. Và vì ta sờ tay vào thấy nóng, ta rút tay lại liền. Ta nói: “*Tôi thấy nóng*”. Lập tức cái ngã phát sinh. Năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức hoạt động liên tục và rất là nhanh.

Thế thì nếu ta đang cầm cái ly mà nó nóng quá thì có 2 cách thường thường xảy ra:

- Một là ta đặt cái ly xuống.
- Hai là ta cố kham nhẫn chịu đựng. Vì nếu không có chỗ nào để đặt xuống ta sợ rớt thì bề nên nhiều khi phải phồng tay.

Quý vị có khi nào trải nghiệm không, cầm đồ gì nó nóng mà không chỗ nào đặt xuống, cho nên phải bung

đi một khoảng phồng tay sinh ra đau khổ. Hễ có ngã thì có đau khổ.

Cái ngã là cái gì? Sắc pháp là gì ở trong cái tự ngã? Trong ngã có sắc, thọ, tưởng, hành, thức nhưng ta chỉ học cái sắc pháp thôi. Sắc pháp là đất, nước, gió, lửa theo nghĩa thông thường và có sự hiểu lầm. Thực sự ra đất, nước, gió, lửa là cứng mềm, dính rời, phồng xẹp, nóng lạnh. Mà nếu nó dính rời thì nó là tương đối, không có thực. Chúng ta phải nhận biết điều đó. Và cứng mềm thì nó cũng thay đổi, nó không tồn tại. Mà hễ nó thay đổi thì là vô thường.

Khi quý vị ăn cơm, múc muỗng cơm bỏ vào trong miệng. Mới bỏ vào thì thấy cơm nó cứng, đậu hũ nó cứng, rau nó cứng, nhai thấy nó cứng. Đừng có vội, nhai miếng đó 5 phút, nhai thật nhuyễn như cháo, rồi lúc bấy giờ quý vị mới cảm nhận được nó cứng hay mềm. Hồi nãy nó cứng giờ thấy nó mềm. Thế thì nó cũng là rau, nó cũng là gạo mà tại sao mình thấy nó cứng nó mềm? Lỗi tại nó hay lỗi tại mình?

Kính thưa quý vị, lỗi tại mình. Sắc pháp đã thay đổi ở trong tâm gọi là sắc nội. Sắc ngoại không thay đổi. Gạo vẫn là gạo. Có nấu thành cháo thì vẫn là gạo. Mà lỗi tại mình, tâm mình thay đổi. Sự nhận biết cái tâm

ấy là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cho nên người ta thường nói có cái tâm. Vậy phải hiểu tâm nó là cái gì?

Tâm nó là ngũ uẩn. Và vì nó là **ngũ uẩn** nên ta không làm chủ được. Cho nên chỉ là phương tiện. Chúng ta học sắc pháp để chúng ta biết đất, nước, gió, lửa không phải là những vật thể mà chúng ta vẫn thường nghĩ. Đất, nước, gió, lửa ở đây là cứng mềm, dính rời, phòng xẹp, nóng lạnh. Tất cả đều là khái niệm, tất cả đều là tương đối và tất cả những cái đó đều thay đổi.

Khi quý vị ăn, quý vị chịu khó nhai 5 phút rồi hắt nước, rồi xem xem từ lúc đầu tới lúc cuối tiến trình thay đổi của sắc pháp tức là cứng mềm nó như thế nào, để rồi mình mới hiểu được. Và khi hiểu được thì cái đó là cái tuệ phát sinh. Ta nhận biết điều này là vô thường.

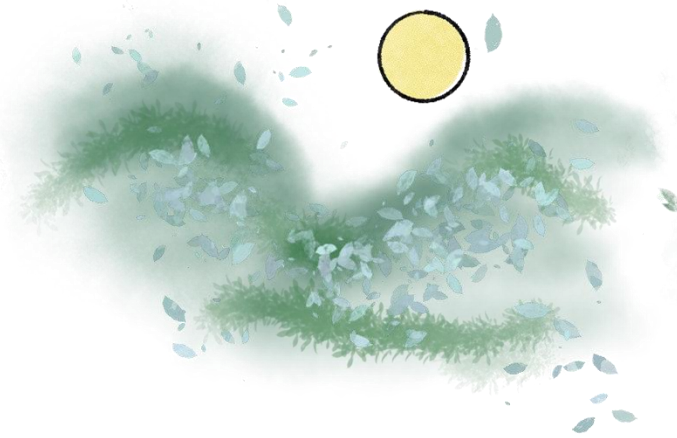
Vô thường là sự thay đổi thôi chứ không phải là mất đi. Không phải vô thường là chết. Cha mình chết mình thấy vô thường là không phải. Lúc mà ông chưa có mặt trên trái đất này, chúng ta chưa có mặt trên trái đất này thì chúng ta là cái gì? Là năng lượng. Bây giờ chúng ta chết thì chúng ta nói nó mất. Năng lượng trả

lại năng lượng. Nó không mất cái gì hết. Luật bảo toàn năng lượng.

Sur lặp lại khái quát về sắc pháp. Là cứng mềm, dính rời, nóng lạnh. Tất cả những cái ấy đều là khái niệm và đều là tương đối, đều là di chuyển, thay đổi từ trạng thái này sang trạng thái kia, bất chấp ta có muốn hay không muốn nó cũng thay đổi. Có nghĩa là ta không làm chủ được nó. Và chính cái sắc pháp này là một trong những yếu tố cấu tạo thành cái tâm. Ta phải hiểu cái tâm nó như thế nào thì chúng ta mới tu được. Tu tâm.

Đề mục hành trì: cứng mềm, nóng lạnh. Quý vị phải nhận biết cái gì cứng, cái gì mềm, theo dõi hơi thở trong từng bước chân. Bước chân đạp xuống thấy cứng, chân nhấc lên không còn thấy cứng nữa. Hết cứng gọi là trạng thái vô thường. Trong các sinh hoạt của chúng ta hằng ngày đều phải thấy sắc pháp. Sắc pháp vẫn hiển hiện và đưa vào trong tâm chúng ta gây ra tham ái. Thấy sắc pháp là vô thường thì nhàm chán, ly tham, đoạn diệt. Xin quý vị lưu ý: đây là pháp hành nên theo lời dạy của Đức Phật

BÀI 3. VÔ NGÃ



Kính lạy Đức Thế Tôn, bài kinh này Ngài đã hướng dẫn anh em Ngài Kiều Trần Như chúng vào dòng Thánh, đặc biệt là Ngài A Nhã Kiều Trần Như chúng quả A La Hán, phiền não không còn và Ngài A Nhã Kiều Trần Như là bậc Thánh giả đầu tiên trong tăng đoàn của Đức Thế Tôn.

Bài kinh Vô Ngã Tướng đã hướng dẫn tâm thức của 5 anh em Ngài Kiều Trần Như thoát khỏi phàm tình và trở thành bậc thánh. Điều này tôi quan trọng vì đây là đạo lộ, đây là con đường cho chúng ta noi gương các Ngài chuyển hóa chúng ta từ phàm thành thánh.

“Kính thưa đại chúng, trưa nay các vị ăn gì?”.

Thiên sinh: *“Thưa sư, chúng con ăn sắc pháp!”.*

Sư: “*Chính xác! Trưa nay ăn sắc pháp*”.

Cà ri là danh chế định, trong đó chỉ có sắc pháp thôi. Cứng mềm, nóng lạnh. Trưa nay chỉ có ăn sắc pháp, không có ăn cái gì khác. Cái mà danh chế định thông qua mắt tai mũi lưỡi mọi người từ nhỏ đến lớn đều quy định, đi học thầy cô giáo đều nói đó là cà ri, thì mình gọi là cà ri. Xứ này gọi là cà ri mà xứ khác không gọi là cà ri thì họ gọi cái đó là cái gì? Cái đó là sắc pháp.

Ví dụ đây là những củ khoai, ví dụ đây là miếng tàu hũ, cùng để trong cái đĩa, cái tô. Nhưng làm sao ta biết đây là cà ri? Vì đã ăn rồi. Đó là cái thức. Đã có ăn rồi và nó nằm trong cái thức. Cái thức nó đã có mới biết là cà ri. Từ lúc nhỏ đến lớn chưa hề ăn thì cũng không biết nó là cái gì. Tôi phải đã ăn rồi thì cái thức này nó cho biết là cà ri. Mà cái thức này do đâu mà có?

Thức này thuộc quá khứ! Tôi đã ăn rồi, tôi đã biết và mọi người gọi nó là cà ri và bây giờ tôi thấy giống vậy tôi mới gọi là cà ri. Cái thức này thuộc về quá khứ nhưng tác động trên con mắt của tôi. Khi con mắt tôi nhìn thấy, quá khứ tác động lên con mắt cho nên tôi nhận diện liền đó là cà ri. Nhưng có phải là con

mắt nhìn không? Có phải con mắt nhìn thấy cà ri không?

Đây là sự nhầm lẫn. Con mắt không nhìn thấy cà ri? Con mắt chỉ nhìn thấy được 3 màu: green, blue và red (xanh lá cây, xanh dương và đỏ). Mắt chỉ nhìn thấy 3 màu thôi, Phật đã nói rồi và khoa học cũng chứng minh rồi. Con mắt không nhìn thấy cà ri, cà ri là chủ thể. Cái gì làm cho con mắt nhận được?

Chính là cái thức nằm trong não. Cái não nó có những thông tin đã ghi nhận sẵn. Mà khi con mắt nhìn thấy những cái này, thấy cà ri thì cái não lập tức có những sự rung động. Ba màu green, blue, red chẳng qua là những sự rung động, nó là vibration.

Những sự rung động, sóng rung động và những sóng rung động ấy tiếp tục làm cho con mắt, sau con mắt có dây thần kinh rung động đưa lên não và với tần số rung động đúng với tần số rung động đã quy định trước của cái thức nằm trong não thì 2 cái xác minh lại, so sánh với nhau đây là cà ri.

Sóng rung động của cà ri trong não đã có sẵn rồi mà bây giờ độ rung động của cái này giống như vậy, giống như 2 cái máy điện thoại phải cùng tần số rung

động nó mới bắt được. Cho nên cùng tần số rung động, não đã có cà ri, cà ri trong não là cà ri quá khứ. Con mắt nhìn thấy là cà ri hiện tại. Cà ri hiện tại với cà ri quá khứ sáp lại với nhau đo đúng tần số thì phát sinh ra cái gọi là tên, tên của món đó là cà ri. Tên món đó tại sao gọi là cà ri?

Tại vì từ xưa đến giờ cha, mẹ, chồng, vợ, anh, chị, em, thầy, trò đều gọi là cà ri, và ta ăn mùi vị như vậy nên ta gọi là cà ri. Cho nên nó ra cái tên liền. Tên này đã có trong quá khứ rồi chứ không phải mới, có từ lúc mình mới ăn và được ghi nhận trong não. Và *cái tên đó Đức Phật gọi là danh. Cái ta thấy Đức Phật gọi là sắc.*

Sắc pháp là những cái mình thấy từ bên ngoài thông qua hệ thống mắt, tai, mũi, lưỡi ghi nhận, chuyển hóa lên não bằng sự rung động tạo thành sắc pháp. Sắc này gọi là sắc ngoại từ bên ngoài. Cà ri này là cà ri bên ngoài. Còn cà ri trong não là cà ri nội. Sắc ngoại biến thành sắc nội, rồi so sánh nên Đức Phật gọi cái này là rupa. Rupa là sắc pháp.

Phật nói rất rõ ràng: Sắc pháp là cứng, mềm, nóng, lạnh, thô, tế. Thực chất của nó phải qua một tiến trình để biến thành sắc pháp. Từ cái không có gì cho đến

cái có phải qua một tiến trình. Tức là tôi đã nếm, tôi đã ăn, tôi biết đây là cà ri trong quá khứ rồi. Bây giờ mắt nhìn tôi biết nó là cà ri mặc dù tôi chưa ăn. Nếu món này được giả giống như cà ri thì tôi sẽ bị nhầm lẫn. Qua thông tin cũ, nhìn thấy hai miếng khoai, miếng đậu hũ, thấy nước sệt sệt vàng vàng lập tức nói là cà ri. Người đầu bếp giỏi họ nấu được nấu món giống y như cà ri nhưng không phải cà ri. Hình tượng y như cà ri nhưng không có mùi vị cà ri, và không có gì là cà ri, nhưng vì chúng ta trong quá khứ đã nếm món cà ri rồi nên mắt nhìn thấy miếng đậu hũ, miếng khoai và màu vàng vàng liền lập tức liên đới, liên tưởng tới cái trong não đã có và gọi đó là cà ri.

Ví dụ: Cái chuông gõ boong, mắt nhìn thấy nó làm bằng đồng. Bây giờ ông thợ mộc giỏi tay nghề tinh vi làm bằng gỗ rồi sơn màu đen lên, gõ kêu bộp không kêu boong nữa. Nó bằng gỗ nhưng con mắt nhìn, mình vẫn nói là chuông cho đến khi ai đó gõ nghe cái bộp, mới tự hỏi: Ủa, sao tiếng chuông kỳ vậy? Rồi tay mình sờ, ủa sao chuông không phải bằng đồng? Khi nào mình sờ là trải nghiệm, khi nào tai mình nghe trải nghiệm mới thấy được sắc pháp là gì.

Sắc ưa đánh lừa chúng ta vì từ sắc ngoại biến thành sắc nội, vì có sắc nội thì đưa tới cái gì quý vị biết không? Rupa. Nào nó nói sắc là như thế, tức là định kiến. Chúng ta có định kiến về một vấn đề nào đó thì rất khó sửa, mà định kiến khó sửa thì sao? Dính mắc. Nếu dính mắc thì khổ đau vì các pháp không thực, mà ta cứ tưởng là thực và bắt buộc phải như vậy.

Con trai phải như thế này, con gái phải như thế này, tu sĩ phải như thế này, tu sĩ không đáp y thì không cho, tu sĩ phải cạo đầu, nếu ông kia không cạo đầu thì không phải tu sĩ. Chưa chắc người cạo đầu đã bằng người không cạo đầu.

Sự nhận lầm thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi do cái thức đánh lừa tạo nên sự chấp thủ. Sắc là một trong ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà chúng ta chấp cứng ngắt, chấp rằng 2 củ khoai với miếng tàu hũ có chất vàng vàng này là cà ri. Đầu bếp có thể nấu một món giống y như vậy mà hoàn toàn không phải cà ri để cho các vị trải nghiệm. Thấy nó cũng vàng vàng vậy, thấy củ khoai vậy mà không phải cà ri. Ông có thể lấy củ chuối ông làm, nhưng ông giả tinh vi. Cái miếng đậu hũ, ông làm hình thức như miếng đậu hũ mà là thứ bột khác, không phải là đậu hũ thì con mắt

nhìn thấy màu cà ri, mũi ngửi, lập tức cái đầu nó nói cà ri.

Nghĩa là mắt, tai, mũi, lưỡi đánh lừa sự thực hàng ngày. Sắc này không có, sắc này bị đánh lừa. Sắc này do cái thức ghi nhận sắc nội của quá khứ đối chiếu với sắc ngoại trong hiện tại để đưa ra một cái là sắc. Sắc này không phải cái mình thấy, cái mình nghe, cái mình ngửi, cái mình nếm mà là một tiến trình từ cái thức quá khứ đưa đến hiện tại, trong đó có giáo dục, phong tục tập quán, sinh hoạt, trình độ, đủ mọi thứ...

Thế thì rupa (sắc pháp) Phật nói là một tiến trình, mà chúng ta cứ dịch là sắc. Sắc thì chúng ta mừng tượng là một vật gì đó hoặc một trạng thái gì đó cứng, mềm, nóng, lạnh nhưng Đức Phật nói nó là một tiến trình từ cái không trở thành có.

Nên trong bài Tâm Kinh: “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*”.

“*Không tức thị sắc*” là khởi thủy không có cái gì hết, nó là không. Lúc tôi mới sinh ra, trong não tôi không có cà ri. Không ai ăn cà ri lúc mới sinh ra, ít nhất 3, 4 tuổi mẹ mới cho ăn. Lúc 3, 4 tuổi không biết cà ri là cái gì, để trước mặt tôi cũng không gọi là cà ri. Nhưng

khi tôi đã ăn một lần rồi thì từ đó về sau tôi cố chấp và bảo rằng cà ri là phải như vậy. Cà ri là phải có khoai, đậu hũ, v.v... rồi có nước vàng vàng, rồi cay cay.

Giờ khoan nói cái gì cay cay vì nó là thọ, tướng, hành, thức rồi. Giờ nói cái sắc pháp là cái tôi nhìn thấy bằng mắt, nói cái mắt không thôi, giới hạn nơi con mắt. Tại vì nói tới mũi là sẽ tới thọ, tướng, hành, thức. Mắt tôi nhìn thì thật sự cái tôi nhìn là cái tôi này và đối chiếu với cái đã có trong não tức là cái thức quá khứ. Tôi đã ăn rồi, giờ tôi thấy ngay trong hiện tại rồi đối chiếu lại rất nhanh trong một sát na, lập tức nói đây là cà ri. Và khi nói là cà ri rồi mà người khác nói là cái khác thì tôi cãi, và sanh ra tranh chấp, không phải tranh chấp với người ta mà tranh chấp trong nội tâm. Bạn tôi nói đây không phải là cà ri, tôi nói cà ri và bạn đi rồi tôi vẫn tức, tức là do có sự tranh chấp trong nội tâm tôi và sự tranh chấp ấy tạo nên cái ngã.

Bảo thủ, định kiến chính là ngã. Ngã là tôi là, tôi đã biết, tôi đã là. Ta chiến đấu tới cùng cho cái tư tưởng này.

Đệ tử Đức Phật không có cãi và tranh chấp. Sự tranh chấp mà không thấy được sự thực thì có nghĩa là

không có chánh trí, không thấy được sự thật. Đây là sắc pháp thì lập tức sinh ra ái ngã, mà ái ngã thì tiếp tục sanh tử luân hồi. Đây là tiến trình thành lập sắc pháp, từ cái không có gì hết, qua các tiến trình ở nơi mắt và cuối cùng nó ra cái sắc pháp. Và sắc pháp này đưa tới tự ngã, là điều quan trọng.



Có sắc pháp tức là có ngã, nói rằng sắc này của tôi. Sắc này không phải là cà ri, mà là định kiến của tôi bảo là cà ri. Định kiến đó được bảo thủ tới cùng, chết cũng bảo thủ vì với tôi nó là đúng. Cho nên trong thế giới loài người, chiến tranh gây ra cũng chỉ vì sự chấp thủ.

Trong tâm chúng ta lúc nào cũng có xung đột giữa cha mẹ, anh chị em, vợ chồng, con cái cũng chỉ vì sắc pháp. Tôi nói nó là đúng; bà vợ bảo không, nó không phải như vậy; đứa con nói không phải vậy. Tất cả gia đình cũng mất đoàn kết từ chỗ này. Thầy trò cũng vậy, trong chùa cũng vậy. Ông thầy bảo Niết bàn là không có, mấy đứa học trò nói vậy sao đi tụng kinh cầu cho người chết về cõi Niết bàn. Rồi xung đột trong nội tâm vì thiếu chánh trí.

Chánh trí giúp cho chúng ta nhận biết sắc ngoại biến thành sắc nội là do thức quá khứ so sánh với thức hiện tại. Và nếu ta biết đây là tiến trình của sự nhận thức mà thôi, mà tiến trình của sự nhận thức thì có thể thay đổi được.

Quý vị đi từ Sài Gòn lên Sông Pha, có bao nhiêu cách đi? Quý vị có thể đi xe đò, đi taxi, đi lỏi Liên Khương, Bảo Lộc rồi đi xuống đèo hay đi lỏi khác, hoặc quý vị đi máy bay. Nhiều cách để đi đến Sông Pha, Cam Ranh, không phải có một cách. Đó là có chánh trí mới biết, còn không có thì nói là chỉ có một đường từ Sài Gòn lên Sông Pha.

Thường chúng ta rớt vào chấp thủ, và vì chấp thủ nên khổ đau vì không thấy cái gì hết. *Sắc pháp không có*

thực. Tại vì không phải là cứng, mềm, nóng, lạnh. Với người sơ cơ, người ta nghĩ rằng đất, nước, gió, lửa là đất, nước, gió, lửa mà trong ấy có ta. Nhưng với người trung cấp thì đất, nước, gió, lửa cũng không có luôn mà có cứng, mềm, nóng, lạnh thôi.

Với người cao cấp thì không có cả cứng, mềm, nóng, lạnh, mà chỉ là tiến trình của tư duy nhận thức phát sinh ra từ các hệ thần kinh liên kết với nhau và cái thức trong quá khứ. Khi ta hiểu được vấn đề này thì ta hiểu được câu: “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*”. Còn nếu không hiểu được thì cũng như con kết đọc hoài mà không bao giờ chứng ngộ.

“*Không tức thị sắc*” là mới sinh ra không có ăn cà ri, bây giờ nhìn thấy cà ri nhận biết liền. Và sư hỏi quý vị: Khi ăn Cà ri quý vị thấy Cà ri ngon hay dở? Quý vị phải biết đó là ngon hay dở, tại vì tôi phải so sánh với cái tôi đã ăn rồi. Nếu cái tôi đã ăn rồi ngon hơn cái này thì cái này trở thành dở. Mà nếu cái tôi đã ăn rồi thua cái này về khẩu vị, về mùi thì tôi sẽ nói cái này ngon hơn. Tôi phải biết chứ, tôi biết tôi đứng ở đâu chứ. Đó là sắc pháp, cái tiến trình nhận thức về sự việc.

Ta phải thấy chứ không phải nói ngon cũng không biết, dở cũng không biết là ba phải. Mà Đức Phật nói nhóm người ba phải là sanh thú, tại vì họ không biết họ là gì hết thì chắc chắn lúc chết họ sanh thú thôi. Sanh thú là sao quý vị biết không? Là tăng gia số chân chứ không tăng gia trí tuệ.

Thế thì rupa không phải là sắc pháp, rupa không phải là cứng, mềm, nóng, lạnh; không phải đất, nước, gió, lửa ***mà rupa là tiến trình nhận thức từ không thành có***. Làm sao có rupa, tên của nó là cà ri, làm sao có? Nó phải có danh, là có cả thọ, tưởng, hành, thức.

Ngã đây là do sự chấp thủ cái này là cà ri, mà cà ri này ngon hơn ngày hôm qua, cà ri anh này nấu ăn vừa khẩu vị của tôi, ngon hơn cà ri ở chợ Đà Lạt. Tức là mình so sánh quá khứ với hiện tại, sắc ngoại và sắc nội. Sự so sánh ấy chính là tiến trình nhận thức.

Cà ri hôm qua, cà ri hôm nay khi Ăn vào trong bụng rồi 6 tiếng sau vào toilet. Cà ri hôm qua và cà ri hôm nay giống nhau là cuối cùng cũng vào toilet. Nhưng mà tiến trình nhận biết của mình là cà ri này mùi vị như thế này, là do tổng hợp của ngũ uẩn, mình nhận thức mình biết. Cà ri ngày hôm nay ngon hơn ngày hôm qua tức là biến sắc ngoại thành sắc nội. Mà biết

nó ngon rồi thì sao? Nhớ, nhớ những cảm giác. Nhớ thì sắc nội đi vào trong cái thức quá khứ. Giờ phút này thì cà ri hồi trưa trở thành cái thức trong quá khứ.

“*Anh đầu bếp tên gì?*”. “*Minh Học*”, quý vị nhớ anh Minh Học nấu cà ri. Sau này nhắc tới anh Minh Học là nhớ cà ri. Sự liên đới suy tư giữa cà ri với anh Minh Học, trở thành đề mục. Trước khi ăn cà ri anh nấu thì chỉ biết anh Minh Học thôi. Nhưng mà sau khi ăn cà ri anh nấu, mỗi lần nói chuyện với nhau về anh Minh Học, lập tức nhớ cà ri là món đặc biệt anh nấu, và gắn cho anh cái tên cà ri là cà ri Minh Học. Tức là danh sắc, gắn liền liên đới với nhau liền.

Và vì chúng ta không đủ chánh trí để phán xét nên chúng ta lầm tưởng, nói rằng sắc pháp là có thực. Sắc là của tôi, cứng, mềm, nóng, lạnh, thân này của tôi, da thịt này của tôi, trí tuệ này của tôi... Toàn là những sự từ thức quá khứ đưa tới thức hiện tại, đối chiếu, đánh lừa thông qua ngũ uẩn. Mà chúng ta có cái định kiến nó phải như vậy. Và vì chúng ta chấp thủ vào định kiến cho nên khổ đau, vì tất cả các pháp đều vô thường.

Quy luật của tất cả các pháp là vô thường. Sắc pháp cũng là một pháp, không ngoài quy lệ như vậy, nó

phải thay đổi! Còn ta chấp cứng ngắc. Hôm nay đây là cà ri, ngày mai ta thấy nó không phải cà ri thì ta khởi tâm khó chịu. Khó chịu đó là sân, tham sân thì tiếp tục tái sanh.

Khi quý vị ngủ, ngủ trong cái kuti hay ngủ ở ngoài sân với cái mừng thiên, hay ngủ dưới gốc cây với cái mừng thiên, có gì khác nhau không? Lúc ngủ rồi khác nhau gì không? Xác chết giống nhau! Ngủ trong kuti ấm áp có mền, ngủ dưới gốc cây với mừng thiên, khi ngủ rồi như một cái xác chết, không còn nhận thức nữa chỉ còn hơi thở để sinh tồn. Có khi nào đang ngủ quý vị biết quý vị ngủ ở đâu không? Không có! Ngoại trừ bậc Thánh thôi, còn ngủ là không biết mình ngủ ở đâu. Ngoài ra ngủ còn chiêm bao lung tung nữa, tại sao chiêm bao?

Đức Phật nói trong bài kinh Gò Mối, ban ngày phun khói, ban đêm tỏa sáng. Khi tâm thức này không được tu tập, thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, nhìn là có sự rung động thì đều có sự phản ứng tạo ra cái ngã. Ngã này không tồn tại.

Thưa quý vị đây là điều quan trọng: Ngã không phải là tôi, là ông A, bà B. Đừng lầm! Trình độ sơ cấp thì nói: Ngã là ông A hay bà B. Phải hiểu *ngã là tiến*

trình nhận thức về sắc pháp, nó không là gì hết, nó trống rỗng. Và vì là tiến trình thành lập sắc pháp nên nó phụ thuộc vào không gian và thời gian, thay đổi theo không gian và thời gian, gọi là vô thường.

Sáng tôi nhìn cái cây thấy khác, trưa tôi nhìn cái cây thấy khác. Rồi khi tôi ngủ trong đó, lúc mới ngủ tôi thấy nó khác, nhưng khi tôi ngủ rồi, ngáy rồi thì lấy cây đập tôi cũng không biết. Ngủ như chết thì ngủ ở trong kuti hay ngủ dưới gốc cây, ngoài đường cũng giống nhau. Nhưng tôi chấp rằng, tôi đi tu, phải ngủ trong phòng thiền, tôi đi tu, phải có chùa; tôi đi tu, phải có giáo điều; tôi đi tu, phải có tượng Phật,... Những sự chấp thủ ấy tạo nên cái ngã mới. Lúc tôi ở nhà, tôi cũng có cái ngã, nhưng ngã khác. Lúc tôi đi lên chùa tôi có cái ngã khác. Nếu tôi không học đạo thì tôi nghĩ rằng đi tu phải đắp áo cà sa, phải cạo đầu, phải có tượng Phật,... tôi tạo nên cảnh giới.

Chính *ngã là sự nhận thức, tạo nên cảnh giới*, và tôi thỏa thích trong cảnh giới ấy. Kể cả thầy tu thỏa thích trong cảnh giới ấy thì cũng tiếp tục tái sanh. Kiếp này không giảng đạo được, hơi buồn buồn. Kiếp sau sanh ra làm hòa thượng để tiếp tục giảng đạo. Giảng đến lúc nào không còn ai nghe nữa, chán quá thì bấy giờ

giải thoát. Giảng mà người ta còn thích nghe, mình còn thích nói thì còn có cái ngã. Ngã này mỗi ngày mỗi lớn.

Ngày hôm qua, với lòng bi mẫn, tình huynh đệ sư giảng với tâm khác. Ngày hôm nay giảng cho đệ tử với tâm bi mẫn với đệ tử, sư giảng khác, hai cái ngã khác nhau. Không phải ông sư hôm qua là ông sư ngày hôm nay. Đây là tiến trình thành lập ngã. Tiến trình thành lập này được thể hiện qua tư duy nhận thức để đưa tới thân hành niệm. Vì tôi có ý nghĩ như vậy nên thân hành của tôi như vậy, để tương ứng với sự suy nghĩ của tôi. Và khi tôi khởi lên một niệm có thân hành để tương đương đối cảnh là tôi đã thiết lập nên cái ngã. Chính cái ngã và cảnh giới làm nên tái sanh. Không thoát đâu quý vị, chỉ khi nào quý vị cắt bỏ nó đi.



Tôi vẫn nói, tôi vẫn bi mẫn nhưng tôi biết đây chỉ là tiến trình nhận thức, đồ dỏm, đồ giả, đồ vàng mã, những con người ngồi đây là những hình nhân, tôi không có dính mắc. Thiền sinh nghe thì tốt; thiền sinh không nghe thì cũng tốt; tôi không quan tâm. Tôi đền ơn Phật vì Phật nói đây là sanh tử. Tôi thấy! Và vì Đức Phật nói: *“Này các chư Tỳ-kheo, các ông hãy đi mỗi người một ngả, đem giáo lý của Như Lai giảng cho chúng sanh, để chúng sanh cũng giải thoát như Như Lai”*. Và vì trách nhiệm của một Tỳ-kheo cho nên tôi đi và nói. Cũng giống như tới bữa thì ăn, không quan tâm cà ri, không quan tâm bánh mì, miễn các chất đó nó lợi cho cơ thể thì ăn. Không phải vì ngon mà ăn nhiều, vì ngon mà ăn nhiều là thọ.

Sự lập lại sắc pháp, sắc ngoại biến thành sắc nội thông qua cái thức, vì sự nhận thức thông qua cái não. Trong cái não có thọ, tưởng, hành, thức nên sắc pháp không chỉ thuần túy là sắc pháp mà còn có cảm giác, cảm xúc,... Và khi đã biết như vậy rồi thì thành lập cái tên gọi là sắc pháp. Khi có cái tên được thành lập thì đó là ngã. Trong từng sát na, chúng ta đều có cái ngã cũ và ngã mới. ***Ngã không hề tồn tại.*** Ngã không tồn tại mà chúng ta tưởng lầm tôi là Nguyễn Văn B, Nguyễn Văn A, sư Minh Tâm. Hoàn toàn sai. Sư Minh Tâm

hôm qua khác, sư Minh Tâm lúc sáng khác, sư Minh Tâm bây giờ khác, không giống nhau.

Tại vì cái niệm sanh khởi khác nên hành xử khác; mà hễ hành xử khác thì có thân niệm khác, có thân niệm khác thì có thân nghiệp khác. Tức có ngã mới, ngã mới thì có cảnh giới mới. Nếu tôi thỏa thích trong ngã này thì tôi thỏa thích trong cảnh giới mới và cái ngã trong cảnh giới mới kết tụ lại để đi tái sanh. Tu cho giỏi, giảng cho giỏi, ngồi thiền cho giỏi, giỏi lắm kiếp sau làm hòa thượng có nhiều đệ tử cứng đầu hơn nữa. Tại vì kiếp này nói đệ tử không nghe thì kiếp sau sẽ chịu thử thách.

Tại sao có đệ tử cứng đầu? Tại cái ngã. Thầy nói đệ tử không nghe thì bực mình, bực mình trong nội tại tức là sắc pháp. Sắc pháp khi chết dẫn đi gặp toàn những đệ tử cứng đầu trong tương lai. Tại vì tiến trình sanh khởi tạo ra cảnh giới và cảnh giới ấy toàn là những đệ tử cứng đầu.

Ngài Mục Kiền Liên có 500 đệ tử đều chứng đắc hết, tại sao? Tại vì tiền kiếp của Ngài là một vị sư. Ngài ghé vào một cỏ tự, từ đêm tới sáng Ngài ngồi thiền. Một giờ khuya Ngài tụng bài kinh bằng tiếng Pali. 500 con dơi đang đậu trên nóc nhà, nghe tiếng Ngài

tụng với tâm từ thương chúng sanh muôn loài. Cho nên quý vị tụng kinh không phải tụng theo chữ mà tụng phải rải tâm từ thương 600, 700 tỷ tế bào trên thân, thương chúng sanh muôn loài bên trong và bên ngoài. Con dơi đâu biết tiếng Pali, nhưng chúng cảm được tâm từ, nên khi Ngài gõ chuông, chúng buông thiết, chúng buông thân nên rớt xuống chết hết. 500 con chết vì bài kinh Ngài tụng trở thành 500 vị đệ tử của Ngài, và 500 vị đó đều chúng A La Hán.

Đó là diệu dụng của tụng kinh, chứ không phải tụng kinh chạy theo chữ. Sư thấy quý vị tụng kinh nhiều mà có ai chứng đâu, tham sân si còn đầy. Cho nên quý vị tụng là phải rải tâm từ, và có tuệ biết rằng trong cơ thể chúng ta là 600 tỷ tế bào; nếu vị nào 70 kg thì có 700 tỷ tế bào. Phải thương chúng vì chúng ta vay mượn chúng để sống, chúng ta không có quyền làm cho chúng đau khổ. Phải có tâm từ.

Trong ngã có tâm từ, có tâm sân vì nó là tiến trình sự nhận thức. Nếu ta biết ta buông thì ngã buông, cảnh giới buông thì sắc pháp không còn. Sắc pháp cũ bị hoại diệt, sắc pháp mới không sanh, chỗ nào để mà nghiệp nó bám?

Còn có sắc pháp, còn có sự hiện hữu, sắc pháp là rupa, sự hiện hữu, sự xuất hiện ra, biểu hiện ra thì cái thân này; thân nam, thân nữ, thân chó, thân mèo, đều là sắc pháp. Là vì do cái nghiệp, thật sự nghiệp không là gì hết chỉ là một tiến trình tư duy nhận thức để nói rằng có sắc pháp, có cảnh giới, cảnh giới của con chó khác, cảnh giới của người khác mặc dù cùng ở một nơi. Ví dụ có 4 con chó nhưng cảnh giới của chúng nó khác, nó nhìn con người khác, quý vị nhìn con chó khác. Có khi nào quý vị nhìn con chó mà quý vị nói đó là con tôi, bạn tôi hay không?

Không. Như vậy quý vị chưa đạt đến cảnh giới vượt qua khỏi cái ngã tại vì còn thấy chó là chó, mình là mình, tức là cảnh giới đấy, là ngã. Khi nào quý vị thấy chó và mình chẳng qua chỉ là khác hình tướng, do nghiệp mà ra, biết đâu kiếp trước nó làm hòa thượng phạm lỗi nên mình khởi tâm từ, tâm bi mẫn thật sự, coi như là anh em ruột, mình không thấy nó là chó, tại vì chó chỉ là cái hình tướng bề ngoài, là sắc pháp, do sự nhận lầm của sắc pháp.

Cho nên trong đời sống hàng ngày, chỗ này rất quan trọng thưa quý vị: nếu thấy được ngã là tiến trình của sự nhận thức do sắc pháp thông qua ngũ uẩn hiểu lầm

cho nên mới có ngã và có cảnh giới, nếu ta phá được cái chỗ này thì chó với người là một.

Tổ Triệu Châu có một công án rất là đặc biệt.

Một vị Tăng tới hỏi: “*Thưa tổ, con chó có Phật tánh hay không?*”.

Tổ: “*Con chó không có Phật tánh*”.

Vị tăng: “*Đức Thế Tôn đã nói chúng sanh đều có Phật tánh mà Phật tánh của chúng sanh đều bình đẳng. Tại sao Tổ lại dám cãi lời Phật?*”.

Tổ: “*Không, ông hiểu lắm, ta nói ngắn quá ông không hiểu! Con chó có Phật tánh nhưng nó bị nghiệp thức che mờ nên không thấy. Có mà không thấy thì cũng như không. Bởi vậy ta nói con chó không có Phật tánh là ta nói nhanh*”.

Con chó có Phật tánh nhưng nó bị nghiệp thức: nghiệp là hiện tại, thức là quá khứ; nghiệp là quá khứ, thức là hiện tại. Hai thứ quá khứ, hiện tại trộn lại với nhau tạo ra nghiệp thức. Nghiệp thức che mờ, nói tóm tắt lại là tham sân si thôi, tham sân si nên bản ngã phát sinh, bản ngã phát sinh nên thấy chó là chó.

Ta cũng vậy, cũng bị nghiệp thức che mờ nên ta thấy ta là ta, con chó là con chó. Nếu nói theo cấp độ của Phật tánh, Đức Phật nói chúng sanh đều bình đẳng, đều có Phật tánh như nhau nên con chó giống ta. Chỗ này ta không nhận biết được cho nên ta đối xử với con chó khác, là ta tạo thêm nghiệp. Nhìn con chó ta nói mày là chó, ta cho người ăn thứ gì ta dư thừa. Chưa chắc, Đức Phật nói chúng sanh là quyền thuộc nhiều đời nhiều kiếp, kiếp này là chó, nhưng biết đâu kiếp trước nó là ông nội cách 18 đời hoặc 80 đời của ta. Bây giờ gặp lại ông nội 80 đời mình cho ăn đồ dở. Tội chết né quý vị. Tâm không bình đẳng. Không nói chuyện quá khứ, nói chuyện ngay lúc này đây, đối xử với con chó tâm không bình đẳng.

Tâm không bình đẳng là tâm ma, không phải tâm Phật. Tâm Phật thấy mọi chúng sanh đều bình đẳng. Con chó, con gián, con chuột, nam nữ đều bình đẳng, tại vì sự tư duy nhận thức dẫn tới sự hiểu lầm của sắc pháp. “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*”.

Pháp Phật không phải để thuyết mà để thực hành. Cho nên quý vị phải thực hành. Quý vị đi và quan sát, xem cái gì bắt mình đi, cái gì bắt mình nhìn trái, cái gì bắt mình nhìn phải, cái gì bắt mình đứng lại? Chậm rãi

mới thấy. Nhắc chân lên, tại sao mình nhắc chân lên? Tại sao cầm búa đóng đinh, mà phải cầm cái búa kiểu này, đinh kiểu này? Mình phải thắc mắc thì mình mới nhận biết được cái gì sai xử mình. Theo thói quen tôi vẫn cầm đinh, cầm cái búa đóng vào. Cái đó tạo nghiệp tại vì cái thức cũ nói là đây là cây đinh, đây là cái búa, đóng cái kiểu như thế này. Đó là nghiệp! Mà ta tiếp tục làm là ta tiếp tục làm dày thêm nghiệp. Mà ta tiếp tục làm dày thêm nghiệp thì có ngã, có cảnh giới và tiếp tục tái sanh.

Phá được chấp ngã, phá được chấp cảnh giới, không còn cái gì nữa thì kể cả nghiệp nó cũng không theo ta được. Tại nghiệp giống như là phấn hay bụi, nó phải có vật gì mới bám vào được. Bởi thế cho nên Ngài Huệ Năng mới nói: *“Xưa nay không một vật”*, là cái chỗ này *“Sắc tức thị không”*. *“Xưa nay không một vật thì bụi trần nào bám”*.

Phải nên hiểu mọi thứ rõ ràng tới nơi tới chốn thì mới hiểu được ý nghĩa Ngài nói, còn nếu không chúng ta toàn nói theo sách vở. *“Xưa nay không một vật”* tức là từ khởi thủy tới lúc có vật đó, từ lúc không có đến lúc có vật đó, hoàn toàn là tiến trình nhận thức có chấp về cái sự kiện. Nay nếu ta buông được sự cố

chấp thì ngã không còn, ngã không còn cảnh giới không còn. Ngã không còn cảnh giới không còn, cái gì bám? Cho nên Ngài Huệ Năng mới chỉ thẳng: “*Xưa nay không một vật thì bụi trần nào bám*”. Câu này không đơn giản đâu quý vị, phải là tiến trình hành sự.

Quý vị thực hành đi, đứng, nằm, ngồi kể cả tắm rửa, giặt đồ, bất cứ làm việc gì đều quan sát có cái ngã trong đó không, có cái tôi làm không? Rồi làm như vậy đúng hay sai? Có thể đóng cái đinh sai vào tay rồi khó chịu? Khó chịu là tâm sân rồi, là có ngã rồi, có ngã mới thấy đau, mới có phản ứng chứ. Rồi bảo người khác làm việc gì đấy mà người ta làm trái rồi khởi tâm phiền não. Ta phải nhận thức đây là tiến trình thành lập nama rupa, danh sắc, rồi “sắc tức thị không” thì ta mới buông được.

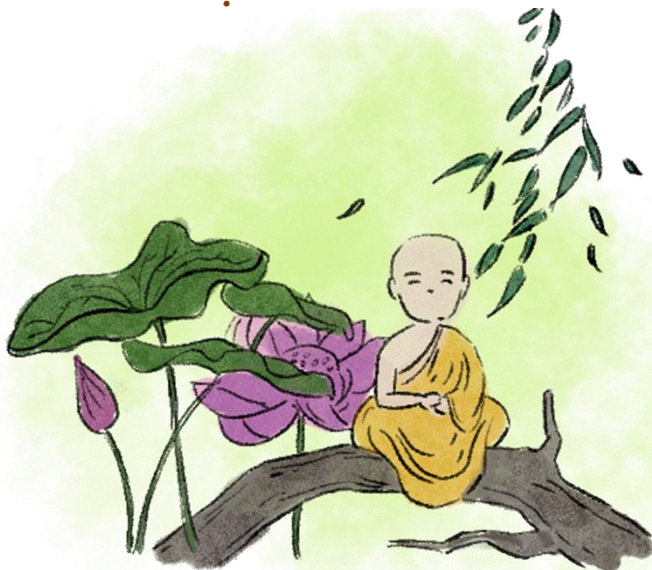
Quý vị cố gắng đi đứng nằm ngồi đều thực hành, cố gắng dành thời gian ngồi thiền, suy nghĩ cái gì là danh, cái gì là sắc, rồi tiến trình nhận thức như thế nào, quý vị hành trì, quý vị mới có lợi lạc. Còn không thì giống như sữa, mật ong sư mời, quý vị biết ngon tốt bổ mà bảo uống thì không uống! Phải thực hành, kiếm chỗ nào đó hay gốc cây, ngồi thiền khoảng 20 phút, 30 phút, đừng ngồi lâu, vì ngồi lâu nó trở thành

nghiệp không tốt, không có tuệ mà chỉ có định. Tu phải có tuệ. Hãy quan sát lại **tiến trình thành lập cái ngã**.

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập trong giáo pháp của Như Lai, giúp chúng con nhận rõ nama rupa danh sắc. Ngoài danh sắc ra không có gì để tu, tu ngay nơi danh sắc là nơi thân và tâm. Khi thân, tâm giải phóng những sự ràng buộc nơi ngũ uẩn thì đưa đến sự giải thoát rốt ráo, thể nhập Niết bàn ngay trong kiếp hiện tại.

Quý vị cố gắng thực hành! Hãy cố gắng thực hành! Quan sát cái tiến trình của bản ngã qua sự đi, mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lập tức nó đối chiếu lại cái cũ và thiết lập cảnh giới. Ví dụ mình nhìn cái bông là một cảnh giới, khởi lên cái ưa thích hoặc ghét thì khởi tâm cảnh giới nội, hai cái đối chiếu với nhau tạo nên cái ngã. Buông được thì giải thoát, không buông được thì sanh tử dài.

BÀI 4. HOẠT TÁC CỦA THÂN VÀ TÂM



Bài kinh Vô Ngã Tướng đã giúp năm anh em Ngài Kiều Trần Như chứng vào dòng thánh và tạo nên sự hy hữu trong thế gian, đó là Tăng đoàn đầu tiên của Đức Thế Tôn gồm năm vị đều chứng vào dòng thánh hoàn toàn thanh tịnh.

Khởi đầu Ngài nói về sắc pháp. Ngài phân tích cho thấy sắc pháp là vô thường. Trong sắc pháp có một nhóm cho nên gọi là sắc uẩn. Nhóm ấy nói nôm na là đất, nước, gió, lửa.

Đất, nước, gió, lửa có thể giải thích theo nhiều cách. Đối với người mới tu học thì đất, nước, gió, lửa có thể mượn tượng là vật hữu vi. Nhưng đối với một

người có học Phật pháp thì người ta lại giải thích bằng cách khác, ta nói rằng đất, nước, gió, lửa là cứng mềm, dính rời, phòng xẹp, nóng lạnh.

Trong kinh Anapanasati Đức Phật đã dạy: hơi thở là cái thân thứ nhì và nếu nó có nóng lạnh thì ta phải quan sát lúc nào nó nóng, lúc nào nó lạnh. Thật sự ra thì sự nóng lạnh ấy đều là sắc pháp nhưng sự nhận thức của ta về cái sắc pháp ấy thay đổi tùy theo tâm tánh, tùy theo không gian địa lý, tùy theo thời gian. Sự thay đổi về sự nhận thức ấy tạo nên cái tâm, cái tâm ấy cũng thay đổi. Tâm cũng là một pháp.

Đã nói tới sắc pháp thì chúng ta phải hiểu là các pháp do duyên sanh, hễ có duyên thì có pháp, duyên sanh thì pháp sanh. Sắc pháp luôn luôn thay đổi và sự thay đổi ấy có khi ta nhận thức được, có khi ta không nhận thức được. Nhưng bất chấp là ta có nhận thức hay không nhận thức, sự thay đổi đều được đăng ký ghi nhận ở thức.

Cũng là món hủ tiếu nhưng ta ăn buổi sáng thì thấy ngon, buổi trưa cũng cho ăn hủ tiếu nữa thì bắt đầu hơi ngán, buổi chiều cũng tiếp tục ăn hủ tiếu nữa thì bắt đầu ngán, ngon bao nhiêu cũng ngán. Ngày thứ hai cũng ăn hủ tiếu, tới ngày thứ ba mà cũng ăn hủ

tiểu nữa thì chắc ta tuyệt thực chứ không muốn ăn nữa tại vì ngán quá.

Ở ví dụ trên, sắc ngoại là tô hủ tiểu không thay đổi tính chất nhưng tại sao ta thấy lần đầu tiên ăn ngon mà lần sau ăn dở, rồi tới mức mà ta ngán không ăn nữa? Tức là một nhóm sắc nội ở trong tâm chúng ta có mặt.

Trong nhóm sắc nội còn có thọ, tưởng, hành, thức để kết tụ ra một cái sắc pháp riêng. Nhưng vì vô minh nên ta phản ứng, phản ứng theo sự xuất hiện sanh diệt của các pháp ấy. Và vì ta phản ứng cho nên mới tạo ra thích hoặc ghét.

Nhưng mà ở đời có những thứ oái oăm không bao giờ ngán: tiền không bao giờ ngán, ai cũng thích tiền, thích nhiều; rồi tình cũng vậy; tiền, tình, danh, vọng, tài sản, không ai ngán; kể cả những người đi tu cũng thích chức tước, thích được ở chỗ êm ấm.

Đức Phật nói: *“Này các chư Tỳ-kheo, các ông muốn giải thoát thì hãy nhiệt tâm, tinh cần, tinh giác đi vào rừng vắng, đồng vắng, nhà vắng ngồi dưới gốc cây”*.

Thời nay mà kiếm người ngồi dưới gốc cây hơi khó, cũng có nhưng rất ít, trên toàn thế giới này thử hỏi tí

lệ chúng đắ là bao nhiêu? Hễ còn một cảnh giới để cho sắc pháp sanh khởi thì là có tự ngã. Mà hễ có cảnh giới, có tự ngã thì cái tâm sanh ra ái ngã thì sanh tử ưu bi phiền não vô lượng kiếp. Nguyên nhân sự ái ngã là do sự phản ứng một cách vô thức.

Bởi vậy trong kinh Mangalāsutta (kinh Hạnh Phúc) Đức Phật nói: “*Khi va chạm việc đời (là tám ngọn gió đời) tâm không động, không sâu là phước lành cao thượng*”.

Sắc pháp tự nó không nguy hiểm, tự nó không làm nhiều loạn nhưng vì chúng ta không tu tập cái tâm. Đức Phật nói tâm của người không tu tập thì không hữu dụng, không làm được gì hết, thấy sắc uẩn là nó khởi sanh thích hoặc ghét.

Mùi cũng là sắc uẩn, âm thanh cũng là sắc uẩn, ánh sáng cũng là sắc uẩn. Nói tới ánh sáng sư có ví dụ: phòng này đang tối, con mắt dễ chịu mà giờ mở đèn sáng lên con mắt bị chói, chói là khó chịu, mà khó chịu là tâm sân, ta biết hay không biết thì nó vẫn là tâm sân. Giống như ta có nhận thức được vàng hay không, thì nó cũng là vàng vì vàng là bản chất của nó. Mà khi ta tham ái, vô minh hoặc thất niệm hay phi

như lý tác ý thì ta không thấy được, ta không dùng chánh trí để thấy được sắc uẩn.

Cho nên Đức Thế Tôn nói sắc là vô thường, vô thường có ý nghĩa là thay đổi. Phải thấy như thực rằng sắc là vô thường. *“Này các thầy Tỳ-kheo, phải thấy như thực rằng: sắc uẩn là vô ngã, không phải là của ta, chẳng do ta sở hữu. Nếu sắc uẩn chẳng phải ta, chẳng do ta làm chủ, uẩn ấy hằng đau khổ, vì người đời không thể, bảo sắc uẩn thế này, cầu sắc uẩn thế kia, tùy theo ý thích người, tùy theo người ước nguyện”*.

“Nếu sắc uẩn chẳng phải ta, chẳng do ta làm chủ, uẩn ấy hằng đau khổ”. Tại sao Đức Thế Tôn nói nếu sắc uẩn chẳng phải ta? Tức là ***trong sắc uẩn không có cái tự ngã***.

Trong bài kinh Pháp Môn Căn Bản (kinh Trung Bộ), Đức Thế Tôn đã dạy: *“Kẻ phàm phu nhận lầm rằng đất nước gió lửa là tự ngã và trong đất nước gió lửa ấy có cái ta, có cái tự ngã”*.

Tại sao nói rằng trong đất, nước, gió, lửa có cái ta, tại sao có sự nhận lầm như vậy? Tại vì người ta hiểu lầm đất, nước, gió, lửa là một thực thể, là một đối tượng,

là một vật thể hay là một phạm trù. Nhưng ở đây Đức Phật nói rất rõ: sắc từ chỗ không có biến thành có. Đó là tiến trình và tiến trình ấy không dính líu gì tới cái sắc. Sắc pháp là âm thanh, là ánh sáng, là mùi vị.

Ví dụ: Tiếng chửi của một người nào đó là sắc ngoại, nó không làm cho ta đau khổ. Nó chỉ làm cho ta đau khổ khi có tiến trình nhận thức ở trong đầu chúng ta, chúng ta diễn dịch theo phong tục tập quán, ngôn ngữ, tiến trình nhận thức ấy đã được nhồi sọ từ nhỏ tới lớn và nói rằng như thế là chửi, như thế là xúc phạm. Và vì ta có tự ngã, cái ngã to lắm cho nên khi xúc phạm tới thì ta thấy thương tổn, rồi ta phản ứng. Hễ có phản ứng thì đương nhiên có ái ngã, hễ có ái ngã thì dẫn tới thù, hữu, sanh tử, ưu bi phiền não.

Có nhiều người sắp chết rồi mà nhớ tới mối hận không trả thù được. Nhớ tới trước đây bị con dâu chửi... bây giờ gần chết rồi không nói được nên không chết được, cho tới khi giải toả về mặt tâm thức rồi thì mới nhắm mắt ra đi.

Sắc là âm thanh, ánh sáng, mùi vị. Đôi khi nghe với cái vô minh ta chấp rằng có thực, cái tâm tự nhiên nó chấp là có thực, con dâu chửi ta đấy, con dâu chửi ta

thậm tệ đấy. Sắc ngoại đã trở thành sắc nội trong đầu nên ta có phản ứng.

Ta ghét người, ta không thích người vì người chửi ta; thì lập tức có ngã, có cảnh giới và ái ngã. Cho nên cái ái, cái ngã ở đây không phải là cái ta bình thường.

Không phải cái ta là ông Nguyễn Văn A có học vị tiến sĩ. Không phải thế! Sắc pháp hình thành nên cái ngã dính mắc vào sắc pháp vì không biết rằng sắc pháp là vô thường.

Thế thì sắc pháp do cái gì tạo ra? Do sự nhận thức tạo ra sắc pháp hay sắc pháp tạo ra nhận thức? Chiều nào đúng?

Vì tôi có cái thức cho nên tôi nhận biết rằng lời ấy là lời chửi mắng và vì tôi có tự ngã lớn cho nên tôi sanh ra đau khổ. Nếu tôi nhận biết rằng sắc pháp chẳng phải của ta mà không phải của ta rồi thì người nào đó mà có chửi thì chửi sắc pháp chứ có chửi ta đâu? Hà có gì ta buồn? Họ chửi sắc pháp mà tại sao mình buồn?

Lấy cái đó làm ví dụ để thấy rằng nắng, mưa, khổ ải trên thân này, thân này là sắc pháp, nếu nó đau, nếu nó ngứa không được mà ta khởi tâm buồn phiền nữa

tức là ta lấy cái độc thêm cái độc. Ta chòng chát khổ trên cái khổ nữa gọi là Khổ đế.

Thế thì lỗi nơi sắc pháp hay cái gì? Sắc pháp là sắc ngoại tự nó bản chất như vậy không thay đổi. Tô hủ tiểu thứ nhất tới tô hủ tiểu thứ mười giống nhau. Sắc pháp không thay đổi nhưng tại sao ta lại thấy cái tâm ta thay đổi?

Ăn tô hủ tiểu thứ nhất thấy ngon, ăn tới tô thứ mười thì ngán. Ba ngày ăn giống nhau, sáng, trưa, chiều, tối đều ăn như vậy thì chắc chắn là ngán không muốn ăn nữa. Thế thì sắc ngoại biến thành sắc nội. Mà sắc nội cũng không có lỗi tại vì sắc nội là như thế cho tới khi nội tâm ta phản ứng. Mà nội tâm phản ứng thì lập tức có thương, có ghét tức là có tham, có sân. Hễ có tham, có sân thì đau khổ.

Các sắc pháp đều là vô thường nhưng ta vẫn chấp nó là thường. Sắc pháp đều là vô ngã nó không phải của ta. Nó là một tiến trình nhận thức, tiến trình nhận thức không phải là vật thể. Mà là sự tập hợp tương tác của ngũ uẩn thành hình mà ta không biết.

Cho nên Đức Phật nói chính ***ngũ uẩn tạo hành nghiệp***. Ngoài ngũ uẩn ra không có nghiệp. Nghiệp

do ngũ uẩn và khi ta thức ngộ được ngũ uẩn là không thực, ngũ uẩn do duyên sanh, ngũ uẩn không có tự ngã, ngũ uẩn là vô thường, thì nghiệp ở đâu mà sanh, nghiệp ở chỗ nào mà dính vào được?

Bởi vậy Ngài Huệ Năng nói: “*Xưa nay không một vật, bụi trần nào dính?*”. Cái thâm thâm của đạo pháp là ở chỗ này. Khi ta tu tập ta thấy rất rõ sắc pháp không có thực, sắc pháp là một ***tiến trình nhận thức***. Mà nói đến tiến trình nhận thức thì có hai điều xảy ra, nhanh hay chậm:

1. Tiến trình nhận thức đối với người sợ hãi luân hồi thì họ chú tâm vào và họ nhận thức liền cho nên nó nhanh. Có những người cũng có nhận thức, biết sanh tử là khổ nhưng vẫn thích ăn, thích ngủ, thích được khen, thích làm việc, thích được thành công cái này, thành công cái kia, đi học lấy tiến sĩ Phật học, v.v... cho nên nó chậm.

Còn người họ sợ sanh tử luân hồi, họ sợ tái sanh làm chó, mèo, rắn, chuột một tỷ kiếp, cho nên họ không quan tâm gì hết, họ nỗ lực đem hết tâm huyết vào giải quyết chuyện sanh tử.

Sắc pháp nó có thời gian, tại vì nó là tiến trình nhận thức, phụ thuộc nơi nhiệt tâm của người tu. Đức Phật nói: “*Này các Chư Tỳ-kheo, các ông hãy có nhiệt tâm*”. Nhiệt tâm là sao? Giống như lửa cháy trên đầu, lo phui cho mau để không bị cháy đầu, nóng chịu không nổi, phải có cái nhiệt tâm như vậy, phui thật nhanh, thật mạnh giải quyết sanh tử luân hồi.

2. Đã là tiến trình thì nó cần có năng lượng để cho hành trình vận hành từ đầu đến cuối của tiến trình tâm thức. Cái năng lượng ấy chính là sự tinh cần. Nếu ta có tinh cần thì nó tạo nên năng lượng, còn nếu ta giải đãi, làm biếng thì nó không có năng lượng nữa. Cho nên vẫn biết là khổ, vẫn biết sự tái sanh là khổ, nhưng vẫn thích ăn, thích ngủ, thích cảm giác dục lạc.

Đức Phật đã nói rất rõ, toàn cái thân này tạo ra bởi ngũ uẩn, có nghĩa là chỉ có cảm giác dục lạc mà thôi. Vì ta vẫn còn ưa thích cảm giác dục lạc ở nơi ăn, nơi ngủ, nơi nhìn, nơi nghe, nơi nếm, cho nên ta vẫn còn ái. Ái ngã không phải ái cái thân 1,6m; không phải ái cái trí thức của mình, tướng mạo mình đoan trang, kiến thức mình giỏi. Mà ta đang tự động ái, nó là thậm thâm vô cùng vi diệu, cái tâm ma tự động ái cái ngã,

ái cái ngũ uẩn. Nó thương cái ngũ uẩn vô cùng và chính ngũ uẩn ấy là ngã.

Thế thì sắc ngoại biến thành sắc nội không có tội lỗi. Nhưng khi ta phản ứng một cách vô thức tức là ta thiếu nhiệt tâm, thiếu tinh cần, thiếu tỉnh giác, ba điều kiện ấy không có mặt, nói nôm na là thiếu chánh niệm. Thiếu chánh niệm thì lập tức sắc pháp là của ta, sắc pháp có tự ngã, tự ngã là của ta và sắc pháp thay đổi làm ta đau khổ.



Khi ta nhấc chân lên, đạp chân xuống, cầm ly nước uống, leo lên giường nằm ngủ, nằm trong tư thế nào, tại sao nằm như vậy,... tất cả đều có tự ngã. Cái tư thế nằm trên giường, tay cầm ly nước uống không

phải là có cái ngã, không phải là sắc pháp, mà tiến trình nhận thức mới là sắc pháp.

Ta cầm ly nước mà nếu ta có chánh niệm, ta biết rất rõ đây là ly nước nóng, ta cầm cẩn thận không để nó rớt bể. Đơn giản vậy thôi, cuộc sống bình thường, nhưng ngay chỗ đó phát sinh tuệ giác tại vì ta có chánh niệm.

Còn nếu ta không có chánh niệm, cầm cái ly lên thấy màu sắc nó đẹp, ví dụ như ly cà phê, ly trà lập tức ta đưa lên miệng uống mà không biết rằng 100 độ C nóng kinh khủng, phỏng lưỡi. Tới lúc phỏng lưỡi rồi thì mới rút kinh nghiệm, mới học được bài học thì Đức Phật nói loại người ấy là loại người vô minh.

Sắc pháp ở đây là tiến trình nhận thức. Chỗ nào có tiến trình nhận thức, có chánh niệm thì có như lý tác ý, các pháp thiện đều sanh. Chỗ nào không có chánh niệm thì có phi như lý tác ý vì các pháp bất thiện đều sanh, chạy theo cảm giác dục lạc và dĩ nhiên quả là đau khổ vì không thấy được sự vô thường thay đổi, chấp thủ rằng sắc pháp ấy là của ta.

Có người nào chửi ta rồi họ đi mất, mười ngày sau ta vẫn còn tức tại vì sắc nội làm cho ta phản ứng, cái

thức nó nhớ họ chửi đấy, họ chửi thậm tệ đấy, y là bạn thân với ta bao nhiêu lâu nay giờ y quay lại chửi ta, tức là cái ngã phát sinh.

Sắc pháp là tiến trình nhận thức mà ở nơi tiến trình nhận thức không có chánh niệm thì ngã phát sinh. Ở nơi tiến trình nhận thức có chánh niệm thì tuệ phát sinh. Chỉ khác nhau chỗ đó.

Một cái là có chánh niệm trong tiến trình nhận thức thì tuệ phát sinh. Ở nơi tiến trình nhận thức không có chánh niệm thì ngã phát sinh, ngã phát sinh thì lập tức sanh ra ái ngã, sanh tử ưu bi, phiền não.

Trong đời sống hằng ngày, ăn uống ngủ nghỉ, đi đứng nằm ngồi,... những hành vi ấy gọi là thân nghiệp, thân hành tạo nên thân nghiệp. Nếu quý vị có chánh niệm, quý vị có tư duy về sắc pháp thì quý vị nhận biết.

Ví dụ như đi toilet xong, nhìn lại những cái gì đưa ra, nếu là người tu tập ta không vội vàng nhấn nút xả nước mà thông dong nhìn lại những thứ mình thải ra. Mình sẽ thấy đây là sắc pháp, đây là ta, ta là cái thứ thải ra này, cái thứ mà ta không muốn nhìn, cái thứ mà ta tởm, ta nhàm chán. Nếu tu tập như vậy chuyện

gì xảy ra? Tiến trình nhận thức thay đổi vì hằng ngày ta đều nhìn những cái gì ta thải ra trong toilet.

Tiến trình tâm thay đổi, tiến trình thành lập tâm cũng lập trình lại, tiến trình lập trình sự nhận thức cũng thay đổi và ở nơi ấy ta có chánh niệm.

Tại vì ta nhận biết rất rõ đây là nhân, đây là quả. Sự thật là như thế này. Chánh trí ta nhận biết cái gì xảy ra trong toilet, nó từ trong cái bụng ta đưa ra thì ngay lập tức cái gì gọi là tự ngã, những cái gì là của ta nó biến mất. Chỉ còn có tuệ giác, tại vì có chánh niệm, biết rất rõ đây là nhân, đây là quả không có dối gạt được.

Không có ngũ uẩn, chỉ có sự nhận thức về ngũ uẩn và sự nhận thức ấy có chánh niệm cho nên nó không có dính mắc bất cứ đề mục, một đối tượng nào. Và vì nó không dính mắc cho nên nó giải thoát, hễ có dính mắc là nó kẹt.

Cho nên trong cách hành xử, khi quý vị đi thì xem xét coi ai đi, cái gì nó điều khiển mình đi? Sự đi ấy có chánh niệm thì đó là tuệ giác, sự đi không chánh niệm lặ đi lặ lại theo thói quen thì tạo nên nghiệp, thân hành nghiệp. Dầu là đi mà miệng có niệm Phật đi nữa

thì kiếp sau sanh ra may mắn làm người tu thôi, chứ không giải thoát nổi, tại vì còn dính mắc nơi thân hành nghiệp này, sắc pháp này.

Sự nhận thức không bỏ được cái ngã, sự nhận thức trong ấy có cái ngã. Đó là lý do tại sao ở trong phẩm Ngàn, kinh Pháp Cú, ông Bahiya quỳ lạy ngay cửa khi Đức Phật mới mở cửa ra chưa kịp đi khát thực, ông Bahiya: “*Bạch Đức Thế Tôn, con không biết chết lúc nào xin Ngài từ bi chỉ cho con cách tu*”.

Đức Phật dạy: “*Này Bahiya, nếu ông thật sự muốn thoát ly sanh tử thì hãy quán chiếu như sau: Trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghĩ chỉ có cái nghĩ, trong cái sự hiểu biết chỉ có cái hiểu biết và trong cái hiểu biết ấy không có ông (ông tức là tự ngã), và vì không có ông cho nên không có ông đời này, không có ông đời sau, chấm dứt sanh tử*”.

Quán chiếu tức là liên tục trong tiến trình cuộc sống của mình đi, đứng, nằm, ngồi đều phải quán, chứ không phải đợi tới lúc ngồi thiền mới quán, đi cũng quán, đứng cũng quán, nhìn cũng quán. Phải quán, trong lúc chúng ta giơ tay, giơ chân, đi đứng nằm ngồi, quán xét sắc pháp tức là sự chuyển động, sự

nhận thức của sự chuyển động, nhân quả của sự chuyển động, ta nhận thức rõ.

Ví dụ: Tại sao ta nằm nghiêng bên này rồi một hồi ta nằm nghiêng bên kia? Cái gì làm cho ta nghiêng? Vì cơ thể mỏi nên ta nghiêng hay là vì thói quen nằm một chút xíu thấy khó chịu ta nghiêng hay là ngủ không được ta lăn qua lăn lại, nghiêng bên này, nghiêng bên kia? Cái gì làm cho ta thay đổi tư thế? Nếu ta không nhận biết, không làm chủ các hành động ấy thì lập tức các hành động ấy tạo nên nghiệp. Nếu ta nhận thức rằng bất cứ cái gì ta làm đều có sự nhận thức, đều có tiến trình nhận thức thì nó sanh ra tuệ vì nó có chánh niệm.

Ví dụ: Từ trên giường ta bước chân xuống, ta biết rằng nếu đang nằm, vừa ngồi dậy ta bước xuống liền thì thế nào cũng đảo lộn máu huyết, có nhiều lúc đứt gân máu cho nên ta ngồi trên giường một giây, từ từ thông thả để chân xuống dưới đất nhận biết đất nó nóng lạnh, rồi từ từ ta mới đứng dậy, nhất là những người lớn tuổi đứng dậy không vững, té xuống đứt gân máu. Các quý vị lớn tuổi nên phải cẩn thận đặt chân xuống có chánh niệm, có chánh niệm thì có tuệ giác, mà có tuệ giác thì thấy ngay tiến trình sự nhận

thức về ngã, mà thấy được tiến trình sự nhận thức về ngã thì thấy sắc pháp, sắc uẩn là không thực tại vì nó thay đổi luôn luôn và nó không phải của ta.

Tới giờ đi toilet, ta không muốn đi nó cũng bắt ta đi; buồn ngủ ta không muốn ngủ nhưng ta không cưỡng lại được. Lạy Phật từ bi, Phật dạy con đòi người rất ngắn, chỉ bằng hơi thở mà sau khi chết rồi còn hàng tỷ năm nằm dưới lòng đất tha hồ ngủ. Con biết điều đó. Con biết rằng sau khi chết con sẽ ngủ hoài không dậy nhưng bạch Đức Thế Tôn bây giờ con không thể nào thức được, cái cơ thể này không phải của con, nó bắt con ngủ. Như vậy ta đâu hàng nó hay sao?

Quý vị thử ngồi, không nằm, một đêm hành thiền không nằm để xem mình lúc nào làm chủ được, lúc nào không làm chủ được. Quý vị sẽ phát hiện ra lúc nào quý vị có chánh niệm, có chánh tri kiến, quý vị ngồi tỉnh không có buồn ngủ nữa.

Chánh tri kiến là gì? Là biết rằng tôi còn một tỷ kiếp nữa làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột sau khi chết. Tôi sợ hãi, thấy rằng nhân quả rõ ràng như vậy, cho nên ngồi thiền không thể nào ngủ được, sợ quá rồi cho nên phải tỉnh. Tại vì ta còn nuông chiều cái thân, tức là ta còn ưa thích cảm giác dục lạc. Ngay

chỗ này tái sanh, còn ưa thích thì còn tái sanh, quý vị ưa thích chỗ nào thì quý vị tiếp tục về chỗ đó.

Tâm chính là pháp, ngã chính là pháp, hễ có pháp là có cảnh giới tương ứng và cảnh giới ấy cũng là sắc pháp tương ứng. Chỗ nào có chánh niệm trong tiến trình nhận thức về sắc pháp thì chỗ ấy có tuệ giác giải quyết sanh tử. Chỗ nào chỉ cần buông lời, nhắc chân lên theo thói quen, đạp chân xuống theo thói quen mất chánh niệm thì lập tức tạo nên nghiệp, thân hành nghiệp, thì cho dù có tu giỏi kiếp sau làm hoà thượng nhiều chùa, nhiều Phật tử nhưng không có thoát ly sanh tử.

Câu hỏi:

Sư Cô: Con có suy tư về bài học, con thiền quán. Sau khi con suy tư thì thấy cái thế giới này thật kinh khủng. Tất cả mọi lời nói, hành động, cảnh vật xung quanh đều bị chi phối bởi bản ngã. Con không hiểu làm thế nào để giữ chánh niệm liên tục?

Sư: Thật sự không có gì khó khăn. Nếu khó quá thì người ta không làm được. Vào thời Đức Thế Tôn, cả hàng chục ngàn người chứng vào dòng thánh và theo như kinh chép chư Tăng cũng có hàng năm, sáu ngàn

vị chứng A La Hán giải quyết sanh tử; còn hàng cư sĩ 21 nam, 27 nữ chứng A La Hán trong kinh Tăng Chi có ghi rõ; và trong đó có hàng chục ngàn cư sĩ chứng Tu Đà Hoàn.

Bà La Môn lại hỏi Đức Thế Tôn: Tu sĩ tu chứng A La Hán con thấy nhiều lắm, nhưng mà cư sĩ có ai chứng không? Đức Phật nói 21 nam, 27 nữ, Ngài có nói rõ tên trong kinh Tăng Chi, phẩm Một Pháp. Rồi Bà La Môn lại hỏi cư sĩ có vị nào chứng quả thấp hơn như Tu Đà Hoàn không? Đức Phật nói cả hàng ngàn, hàng chục ngàn. Bà La Môn lại hỏi tiếp: Vậy họ tu như thế nào? Đức Phật nói có sáu pháp:

1. Có lòng tịnh tín bất động nơi Phật. Tin Phật tuyệt đối. Phật nói có nhân có quả thì đừng có cãi, phải tin sâu vào đấy. Phật nói có sống, có chết. Biết rất rõ sau khi chết sanh vào súc sanh nạ quỷ. Phật nói số người hiện nay mà sau khi chết quay trở lại được làm người bằng số cát trong móng tay của Như Lai, số người sau khi chết làm nạ quỷ súc sanh lớn như trái đất. Tỷ lệ lớn lắm. Thế thì chúng ta muốn có sự giải thoát rốt ráo thì phải có Tín. Tín nằm trong 5 lực: Tín, Tấn, Niệm,

Định, Tuệ. Cái tín đầu tiên là tin Phật tuyệt đối, con có lòng tịnh tín nơi Phật không lay chuyển.

2. Có lòng tịnh tín nơi Pháp: sự vận hành của Pháp mà Đức Phật đã dạy. Ví dụ như Đức Phật dạy sắc pháp không phải là đất, nước, gió, lửa hay cứng, mềm, nóng, lạnh, tùy theo trình độ để nói, nhưng cái chính là tiến trình nhận thức và trong tiến trình nhận thức ấy có chánh niệm. Trong tiến trình nhận thức ấy mà không có chánh niệm thì quá sai lạc.

Trong bài kinh Hạnh Con Chó (kinh Trung Bộ), Đức Phật đã nói cho hai vị hiền triết tu theo đạo thờ bò, thờ chó tu theo lối thể, ăn uống dơ dáy để loại trừ cảm xúc. Nếu mà làm chủ được cảm xúc là xong rồi. Nhưng Đức Phật Ngài từ bi chỉ rõ: nếu có chứng đắc thì thành chó, thành bò, mà không chứng đắc thì rớt vào địa ngục vì tà kiến. Tại sao tu để loại trừ cảm xúc mà lại rớt làm chó làm bò nếu chứng đắc? Đức Phật giải thích rất rõ. Ngài nói tại vì mắt tai mũi lưỡi hằng ngày đưa vào trong cái thức chó chó, bò bò và cái tâm nó được nhắc nhở tức là sắc pháp. Cái tâm là sắc pháp, tiến trình nhận thức là sắc pháp, tiến trình

nhận thức là chớ và nó ghi nhận như vậy, không có chánh niệm, không có chánh tri kiến.

Cho nên nó chỉ thấy là chớ để loại trừ cảm xúc và phải tập là chớ chớ chớ. Sự nhắc nhở của cái tâm là pháp, là một pháp. Tiến trình nhận thức về chớ là một pháp và vì nó không có chánh tri kiến cho nên nó dính mắc vào đấy. Sự chấp thủ vào pháp dẫn đến khi chết thành chớ.

Không phải ăn rau, ăn chay mà thành Phật. Phật không phân biệt ăn chay hay ăn mặn mà Phật vẫn là Phật, Chư Thánh Tăng biết bao nhiêu vị các Ngài không phân biệt ăn chay hay ăn mặn. Đức Phật quy định khi chúng sanh cúng với lòng thành thì cúng cái gì thọ nhận cái đấy. Nhưng trong sự thọ nhận có tâm quý. Chỗ tâm quý này chính là chánh niệm.

Ta biết rằng ăn chỉ để nuôi thân, ngay cái giờ phút ấy tức là sự nhận thức, tiến trình nhận thức có chánh niệm. Mà vì ăn để nuôi thân thì lập tức sanh ra cái ngã. Ta biết rằng nếu ta ăn nhiều thì ngã tăng trưởng, ăn đồ ngon người ta cúng cảm thấy hoan hỷ thì ngã tăng trưởng, ta nghĩ rằng ta xứng đáng được ăn đồ cúng dường là ngã tăng

trưởng. Cho nên khi ăn ta biết tầm quý. Lạy Phật từ bi vì có cái thân này cho nên con phải ăn, không phải vì con cạo đầu, đắp y mà người ta cúng con hoan hỷ. Chỗ này là có chánh niệm, biết tầm quý sám hối là có chánh niệm. Điều rất quan trọng hễ có chánh niệm thì sự nhận thức ấy tạo ra tuệ, nếu không có chánh niệm thì sự nhận thức ấy tạo ra nghiệp, mà nghiệp thì tái sanh.

Cho nên sắc pháp là sắc uẩn là một nhóm mà đối với quý vị đã tu tập nhiều thì sắc pháp ở đây là cái tâm. Tâm là pháp. Sự nhận thức về một vấn đề, sự nhận thức về cách hành xử, sự nhận thức về cách đối ứng, tất cả những cái ấy nếu có chánh niệm đều tạo nên tuệ giác và đưa tới giải thoát.

3. Có lòng tịnh tín bất động nơi Tăng.

4. Có lòng tịnh tín bất động nơi Giới.

Sư Cô: Trải nghiệm khi ăn, con nhai rồi nhả ra, xong ăn lại chính cái đó. Sau đó nó có cái nhàm chán về món ăn, đến tận buổi trưa con ngưng ăn mà cả buổi trưa cứ như vậy nhàm chán. Tâm thức của con, con cảm thấy cái sự nô lệ của món ăn và nhàm chán cái

món ăn mà khi đó thì con bị tâm thức mình nó cài đặt lập trình.

Sur trả lời: Cái tâm thức nó cài đặt lập trình tạo nghiệp tại vì sự nhầm chán đó không phải do sự hiểu biết, do sự nhận thức mà là do cưỡng bách cái tâm. Khi ăn mình nhai, nhai xong nhả ra rồi nuốt trở lại cũng mình ăn thôi, cái chén này tôi rửa sạch sẽ mà, cũng ở trong cái miệng của tôi chứ không phải miệng người khác, tôi nhai tại vì mắt nhìn mũi người tôi nói đồ này ngon, tôi nhai cho nó nhuyễn ra, xong rồi tôi nhổ ra, tôi le lưỡi liếm lại. Cảm giác liếm lại khó chịu là có cái ngã phát sinh.

Nếu tôi bằng tuệ giác nhận biết tiến trình nhận thức là do ngũ uẩn và tôi có chánh niệm tôi biết rằng cái này là cái tôi vừa nhổ ra, cái này của tôi chẳng phải của ai hết, tại sao tôi phải nhầm chán, tại sao tôi lại tởm? Cái sự nhận biết về cái tởm ấy chính là nghiệp.

Nhưng khi tôi biết rằng đây là cái không phải là do, mà nó cũng không phải sạch, nó từ trong miệng tôi nhưng tại vì tôi có định kiến, hễ cái gì nhổ ra mà liếm trở lại cảm thấy tởm là định kiến. Định kiến ấy chính là ngũ uẩn và khi tôi nhận biết rằng đây là ngũ uẩn tương tác để tạo thành ra một cái cảm giác thì ngay

chỗ ấy tôi có tuệ giác vì tôi có chánh niệm. Luôn luôn có chánh niệm như vậy biết rõ ràng đây là cái thứ mà tôi vừa nhổ ra, không phải của người khác và cái chén này rất sạch thì cái trong miệng và cái ở ngoài giống nhau. Ngay chỗ đó tôi có tuệ giác thì tôi liêm trở lại. Cái đầu tiên tôi vừa mới bỏ vào miệng trở lại tôi cảm thấy gớm, ai cũng vậy, sư đã trải nghiệm rồi, sư thực tập rồi sư biết, sư nuốt trở lại sư gớm nhưng mà mình phát hiện ra sự nhận thức về cái gớm ấy, sự nhận thức, sự hiểu biết về cái gớm ấy nếu có chánh niệm thì nó biết rằng cái đây và cái cũ giống nhau và không có gì sai biệt chỉ là cảm giác, cảm giác gớm đó là do ngũ uẩn thì lập tức ta buông được.

Điều quan trọng ở đây là Buông. Khi ta nhận thức được rồi ta buông luôn sự nhận thức thì ta cứ thông dong nhai trở lại, thấy bình thường không cảm thấy gì hết.

Hằng ngày đều nghĩ thân tôi là quý, ai nói đụng tới thì phiền não, khi đi toilet thò tay bốc cục phân lên bóp, rồi nhìn. Ủa tôi như vậy sao? Phải thực hành, đạo Phật là trải nghiệm, làm tới 5, 6 lần tự nhiên cái ngã biến mất, ai chửi cũng cười thôi.

Khi có chánh niệm nó huân tu hằng ngày, có lúc chánh niệm có lúc không chánh niệm. Nhưng cái điều quan trọng ở đây là đừng lo mình không có chánh niệm, nhận ra là tôi vừa mới không có chánh niệm thì ngay chỗ đấy là có tuệ giác. Còn nếu không có chánh niệm mà cũng không biết nữa thì là hỏng luôn, cái ngã phát sinh liền. Phải huân tu. Cho nên những vị tu đang tiến bộ thì nên có điều kiện.

1. Thiên dưới gốc cây, hoặc trên tảng đá một mình.
2. Ngồi trong nghĩa địa. Tìm nghĩa địa gần, quét dọn sạch sẽ rồi nói với các ngôi mộ cùng tu, tâm mà thanh tịnh nhiều khi họ lên đấm lưng xem mình có sợ không. Nếu mình nhận biết có cảm giác tức là có tuệ vì có chánh niệm. Nếu mình sợ thì là tâm si, là cái ngã phát sinh. Có ngã mới sợ, còn vô ngã thì tôi cũng như quý vị, trước sau tôi cũng chết như quý vị. Chẳng qua tôi không thấy quý vị thì tôi gọi là ma. Con mắt này không thấy vì gamma của nó chỉ từ 50 cho đến 160 thôi, dưới ngắn quá nó không thấy, cao hơn nó không thấy. Thế thì ma là do con mắt mình trong trạng thái không đủ sức thấy thôi. Như cái thân này quý vị thấy nào là da, thịt, xương, đầu nhưng qua cái máy X-Quang chỉ thấy bộ xương.

Bản chất của mình không có là gì cả nhưng hằng ngày mình đau khổ vì mình nghĩ tôi là, tôi đã là, cho nên không chấp nhận có những sự thay đổi về tư duy, về sự nhận thức. Ở đây *sự chấp thủ* mới quan trọng. Đức Phật nói sự chấp thủ, chứ còn các pháp đều vô thường, các pháp không có gì hết nhưng mà ta chấp thủ nó là như thế này, nó là như thế kia cho nên ta đau khổ./.

BÀI 5. QUÁN THÂN



Quý vị tu mà mỗi ngày thấy mình hiền hơn, có tuệ giác hơn là chúng ta biết chúng ta đang gần Phật. Phật là vô tham, vô sân, vô si. Ngày nào chúng ta thấy còn tham, còn sân, còn si là chúng ta biết chúng ta còn xa Phật. Đức Thế Tôn đã dạy: *“Dẫu là các người cạo đầu, đắp y, đứng sát bên Như Lai mà không liìa bỏ được tham sân si thì cách Như Lai ngàn trùng”*. Ngàn trùng ở đây không phải là ngàn cây số đâu mà là ngàn kiếp xa thăm thẳm.

Kính thưa đại chúng, trong hội chúng mỗi ngày chúng ta đều có thọ giới. Một số cư sĩ thọ 8 giới và có những vị chỉ xin 5 giới để hành trì trong 24 giờ. Thế thì sự khác biệt giữa tám giới và năm giới như thế nào? Chúng ta học để hiểu nhằm tu tập cho được lợi lạc.

Giới là do nơi ý đã muốn theo Phật nên hành trì. Tám giới bao gồm bốn giới trong năm giới: không sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, không rượu chè say sưa.

Ở giới thứ sáu trong tám giới: Không ăn phi thời tức là không ăn sai giờ. Ăn để nuôi dưỡng cái thân nhưng tham đắm trong cảm giác dục lạc là bồi dưỡng sắc pháp để đi tái sanh. Đức Thế Tôn ăn ngày một bữa, Ngài cũng vẫn chân đất đầu trần 45 năm đi hoằng pháp. Nếu ta tham đắm cái ăn để nuôi dưỡng các cảm xúc, cái thân nó không cần đâu, thì lập tức có bản ngã, có sắc pháp. Mà có sắc pháp thì có ái ngã, tiếp tục đi tái sanh.

Điều quan trọng nhất của 8 giới khác 5 giới là giới thứ 3. Giới thứ 3 là gì? Với 5 giới thì nói rằng: “*Con xin nguyện không tà dâm*”, có nghĩa là một vợ một chồng, không khởi tâm dâm ngay nơi ý khi thấy người khác phái. Nhưng 8 giới thì: “*Con xin nguyện không hành dâm*”. Có nghĩa là nam nữ cũng không, vợ chồng cũng không.

Tại sao mình xin 5 giới? Tại mình không chừa bỏ được giới hành dâm? Sự hành dâm nam nữ đưa tới cảm xúc để tiếp tục tái sanh. Đó là sắc pháp. Sắc pháp

ấy tạo nên những cảm xúc, những cảm xúc tạo nên sự dục lạc làm đắm chìm thỏa thích đắm mê trong những cảm giác dục lạc đó và không từ bỏ được cho nên dính mắc và có ngã, có cảnh giới. Cái ngã này chỉ tạo ra bởi cảm xúc dục lạc, ngoài cảm xúc dục lạc thì chẳng có gì tạo nên cái ngã này hết và nếu không có ngã thì chấm dứt sanh tử. Bất kể nghiệp nào thì cũng phải rớt, tại vì phải có cái ngã thì nghiệp nó mới có chỗ bám vào.

Ngài Angulimala đã giết 999 người mà tu chứng đắc, bản ngã không còn nữa, nghiệp không theo kịp. Đức Thế Tôn cũng vậy, từ trong vô lượng kiếp Ngài cũng đã tạo nghiệp và suốt hành trình tu tập bao nhiêu kiếp của Ngài, Ngài cũng sanh làm cầm thú, làm khỉ, làm con này con kia nhưng vẫn có tuệ giác.

Trong tiểu truyện kể rất rõ. Cuối cùng Ngài là một vị bồ tát ở trên trời tức là chư Thiên. Ngài phát nguyện là phải hoàn thành trí tuệ, tức là tôi chưa đủ trí tuệ nên tôi phải hoàn thành trí tuệ của tôi và muốn hoàn thành trí tuệ của tôi thì phải có cảnh giới để mà thử thách, để mà vận dụng, để mà hoàn thành. Cho nên Ngài xuống trần gian chọn ngay Ca Tì La Vệ thị hiện ra,

để rồi học hỏi, để rồi chứng nghiệm, để rồi hoàn tất cái trí của Ngài, một bậc đại trí đại giác.

Việc Ngài thực hiện không phải hoàn toàn vì chúng sinh khổ mà vì Ngài có tâm nguyện hoàn thành trí tuệ chưa hoàn hảo, trí tuệ của bậc thánh, hoàn thành cái sự thấy để thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Chúng sanh như huyễn thì có cái gì đâu mà độ?

Đức Thế Tôn đã nói các pháp đều do duyên sanh, thế thì sắc pháp nó cũng do duyên. Mắt thấy thì mới sanh ra sắc ngoại, sắc ngoại biến thành sắc nội qua con mắt và nhờ cái thức cho nên nhận biết vì đã thấy cái đó rồi.

Ví dụ: Lấy tai nghe thì âm thanh là sắc pháp. Quý vị nghe sư đánh một tiếng chuông. Tiếng chuông quý vị nghe là sắc ngoại. Khi âm thanh va chạm vào màng nhĩ là lỗ tai đưa lên não, lập tức nó biến thành sắc nội. Âm thanh bên ngoài trở thành âm thanh bên trong và âm thanh trong não vì có cái thức đã nhận biết được tiếng chuông, nó so sánh và lập tức nhận biết đây là tiếng chuông. ***Sự nhận biết ấy chính là tâm, mà tâm cũng là một pháp.***

Quý vị nghe sư đánh một tiếng chuông lần thứ hai, tiếng chuông này khác tiếng chuông lần đầu không? Nếu nói rằng cùng là tiếng chuông tức là mê. Tiếng chuông lần đầu đã dứt, tiếng chuông này là tiếng chuông mới làm sao giống được? Hai trạng thái tâm thức đều khác nhau, sự nhận biết đều khác nhau, sắc pháp đều khác nhau, thời điểm không gian đều khác nhau, thế thì sao lại nói giống nhau?

Cái thức nó nhận lầm, nó thấy giống giống, cũng kêu bong bong thì nó nói giống. ***Đây là cái sắc pháp trong nội tâm mà chúng sanh nhầm lẫn cho nên tiếp tục tái sanh.*** Thấy rằng sắc pháp có thực cho nên khả ái, khả lạc và cứ như thế dính mắc để rồi đi tái sanh.

Hãy nghe kỹ sư đánh một tiếng chuông lần thứ ba. Tiếng chuông này có khác hai tiếng chuông trước không? Không khác, khác ở chỗ nào? Vì nó cũng kêu, âm thanh là vô tình, hễ có sự rung động, có gõ có chạm thì nó kêu. Tại lỗi tai ta phân biệt vì nghe 2 lần trước ông sư bảo nó khác, ta tin lời ông sư rằng nó khác nên có ấn tượng trong đầu: nó khác. Quý vị kẹt ở chỗ này.

Trong bài kinh Kalama, Đức Thế Tôn nói chớ tin vào truyền thuyết từ đời này tới đời kia, chớ tin vào kinh sách, chớ tin vào vị thầy bảo mình. Mà nay quý vị đã nghe và đã tin hai lần, tới lần thứ 3 cũng tin. Cái tin ấy nó nằm trong đầu, sự tin ấy tức là tiến trình nhận thức và nó là một sắc pháp. Quý vị đã bị sự “đầu độc”. Hai lần trước sư bảo không giống nên tin chắc luôn, tin ông sư bảo không giống. Cho nên tới lần thứ ba: “*Thưa sư nó không giống*”. Như vậy cái sự biết của quý vị không phải là sự biết độc lập, không phải là sự biết có suy tư, không phải là chánh tri kiến! Vì tin ông thầy cho nên a dua, sự a dua rất nguy hiểm.

Tại sao Ngài Angulimala đã giết 999 người? Tại vì ông thầy thấy Ngài ngang tàng ra vẻ ta đây biết nhiều và ngã mạn lớn khi nói: “*Nay con muốn học chứng A La Hán*”. Nếu gặp những vị tổ có tâm từ thì khác nhưng ông thầy bảo Ngài hãy đem về đủ 1000 cái lỗ tai xâu lại thì ông ấy sẽ dạy cho pháp chứng A La Hán. Ngài mê mê man man tưởng rằng đó là đúng, Ngài tin tưởng ông thầy, lập tức đi giết người và kết 1000 cái lỗ tai thành xâu chuỗi đeo trên cổ (Tiếng Phạn gọi xâu chuỗi bằng lỗ tai là Angulimala).

Trở lại việc nghe tiếng chuông. Hồi nãy nghe sư bảo hai tiếng chuông khác nhau, quý vị có thành kiến liên: *nó khác*. Cái lỗi tai nó nghe tức là sắc ngoại biến thành sắc nội và vì vô minh không quan sát rồi ta phản ứng lại. Khi sư hỏi: *Ba tiếng chuông có khác nhau không?* Vì có thành kiến cho nên quý vị trả lời chúng khác nhau. Tức là tự mình uống thuốc độc mình chết.

Đức Phật là bậc Đại Sư chỉ đường. Ngài không tu dùm và Ngài đã nói trong bài kinh Kalama: “*Chớ tin vào những truyền thuyết từ đời này sang đời kia, chớ tin vào những gì được ghi chép lại*”.

Kinh sách ai viết? Sau khi Đức Thế Tôn nhập Niết bàn, Ngài Ca Diếp đã quy tụ 500 vị A La Hán Thánh Tăng trùng tuyên lại và khẩu trùng tức là bằng miệng và thầy truyền xuống trò gần năm trăm năm. Thầy truyền xuống trò không viết kinh sách tới gần 500 năm. Tức là gần công nguyên mới bắt đầu có đại hội chép lại những lời Phật dạy trên lá bời. Kính thưa đại chúng, 500 năm mà thầy truyền xuống trò thì có chắc không? Có hiểu đúng không?

Trong kinh chép: Một lần nọ, trưởng lão Ānanda, lúc này đã già, gần 120 tuổi, đang đi ngang một khu rừng, bỗng nghe có vị Tỳ-kheo ngâm sai một bài kệ trong

Pháp Cú kinh: *“Ai sống cả trăm năm không thấy được hạc biển, thua kẻ sống một ngày thấy được con hạc biển”*.

Trưởng lão Ānanda bèn dừng chân, kêu vị Tỳ-kheo kia, nói rõ sự sai lạc của bài kệ, rồi yêu cầu đọc lại cho chính xác: *“Ai sống cả trăm năm không thấy pháp sanh diệt, thua kẻ sống một ngày thấy được pháp sanh diệt”*.

Nguyên văn là như vậy nhưng vì tiếng Phạn đọc âm giống nhau mà nghĩa khác nhau cho nên vị thầy hiểu lầm và dạy đệ tử sai.

Vị Tỳ-kheo kia đọc thuộc, ghi nhớ rồi về kể lại cho giáo thọ sư của mình. Vị ấy cười, nói rằng: *“Không phải vậy đâu, con đừng có tin! Ngài Ānanda già nua lắm cảm rồi, Ngài quên, nhớ sai cũng là chuyện thường!”*. Thế là vị Tỳ-kheo kia bèn yên trí *“đi tìm con hạc biển”*.

Sự chấp thủ một cách nhầm lẫn dẫn tới việc xa lìa chánh pháp. Mặc dù nghe nói Ngài Ānanda đã chỉnh sửa nhưng ông sư già vẫn không nghe. Ông đã có thành kiến như vậy vì ông đã được Sư Phụ của ông

truyền dạy. Thầy truyền xuống trò sai, trò truyền xuống trò nữa nên sai bét.

Bây giờ trong một nhóm mười mấy người nói một câu truyền miệng thôi, tới người cuối cùng họ sẽ hiểu khác.

Vậy bốn trăm mấy chục năm chúng ta chấp cứng ngắc, sự chấp ấy là sắc pháp. Sắc pháp ấy không phải là vật chất, không phải là âm thanh, không phải là kinh sách mà là định kiến. Khi ta đã có định kiến về vấn đề gì thì nó là sắc pháp cứng ngắc ở trong đầu chúng ta. Chúng ta muốn sửa thì được, nhưng nếu không sửa được thì phải đi theo cái quán tính đó.

Ta nghĩ là ăn chay mới giải thoát nhưng Đức Phật nói ăn chay mà không biết tại sao mình ăn chay thì thành thỏ, thành bò. Phải biết tại sao mình ăn chay. Ăn để thân tâm thanh tịnh vì có lòng từ bi thương tưởng chúng sanh nên không ăn thịt chúng sanh, không gây oan trái, không đầu độc cơ thể của mình.

Các con vật trước khi bị giết đều sợ hãi nên tiết ra Adrenalin tức là một chất độc làm toàn thân nó run lên. Nếu ta ăn thịt thì lập tức ta ăn cái chất độc đó vào cho nên lâu ngày thành ung thư. Hơn nữa khi ăn thịt

là ta đã gián tiếp xúi người khác giết, tức là tâm không có từ bi. Cho nên Đức Phật dạy tam tịnh nhục: không thấy, không nghe, không nghi mới được ăn.

Ví dụ: bây giờ có vị Sư cô đi tu đã bảy năm chưa về nhà, nay báo tin cho gia đình là mai sẽ về thăm nhà. Đứa cháu nghe tin báo mừng quá, cháu biết ngày xưa cô thích ăn cháo vịt nên nói là sẽ nấu cháo vịt cúng dường cô. Tự nhiên trong não của cô lập tức có định kiến cháo vịt ngon. Vì cô đã ăn nhiều lần rồi nên thỏa thích không cần đứa cháu. Cô im lặng vì nghĩ rằng im lặng là không có tội. Tại sao cô không cần đứa cháu? Vì cô thỏa thích đắm mê trong cảm giác tức là danh sắc pháp. Sắc pháp này tồn tại trong đầu cô và luân chuyển hết đời này đến đời khác. Đáng lẽ cô phải có tâm từ cần đứa cháu không nên giết con vịt. Đó mới là vừa có từ, vừa có tuệ. Trong trường hợp này Đức Phật nói: *“Vì mình mà con vật bị giết là tội, không được ăn”*.

Nếu nói rằng có mắt mới thấy sắc pháp như bài trên đã nói, cái sắc pháp bên ngoài là tô cà ri thông qua con mắt đưa lên não cho nên nhận biết là cà ri, đây chỉ là cái mô hình để diễn tả. Còn sắc pháp không nhất thiết phải thấy, sắc pháp chính là tâm, tâm là sắc

pháp. Sự nhận thức chính là sắc pháp. Sư hỏi quý vị, hai vợ chồng người mù họ không thấy nhau, không thấy cơ phận sinh dục nam nữ nhưng tại sao họ lại có tính dục, tại sao họ vẫn hành dâm để rồi sinh con? Chính cảm giác dục lạc khi thân xúc chạm đưa đến tâm dâm. Như vậy chưa chắc là hễ có thấy, nghe mới sinh tâm.

Bây giờ sư đánh chuông một lần nữa. Hãy cẩn thận! Tiếng chuông này khác mấy tiếng chuông trước không? Quý vị trả lời khác hay giống đều sai hết. Khác cũng sai, giống cũng sai tại vì định kiến. Buông! Nghe biết nghe thôi. Đây chỉ là âm thanh. Còn hễ ta dính vào giống hay khác thì đều là định kiến. Mà định kiến là sự nhận biết sai lầm. Hồi nãy ông sư bảo giống, ta nói giống; ông nói khác, ta có định kiến khác; tức là ta chạy theo ông sư, ta không sống thực với ta.

Đức Phật nói *Appo Deepo Bhava*, luôn luôn quay trở vào trong nội tâm quan sát những gì xảy ra, các pháp sanh ra trong tâm. Sắc pháp sinh ra trong tâm.



Hai người đàn ông, đàn bà mù có thấy nhau đâu, có thấy các cơ phận sinh dục của nam nữ đâu nhưng mà chạm tay là hành dâm. Vì sao thế? Con người ta sinh ra là do tinh cha huyết mẹ vì hai người nam nữ có dâm tánh hành dâm mới sinh ra ta. Cho nên ngay trong máu huyết của ta đã có dâm tánh. Chưa đủ duyên nên nó chưa hiện, đủ duyên nó trở thành sắc pháp, thành dâm. Một đám trẻ con 2 tuổi cởi truồng tắm với nhau, chúng không có ý nghĩ gì hết. Nhưng thanh niên 16, 17 tuổi nhìn thấy là đã khởi tâm suy nghĩ dâm dục rồi mặc dù mặc áo quần che kín.

Cho nên xin 8 giới, con xin nguyện không hành dâm để phá cái sắc pháp, nó khác 5 giới ở chỗ đó. Năm

giới là con xin không tà dâm, tức là một vợ một chồng.

Tất cả chúng sanh đều sanh ra là do cảm giác dục lạc. Vì có ưa thích sanh thì mới sanh, không ưa thích sanh thì không sanh, nhầm chán sự sanh thì không còn sanh nữa. Mà sự sanh nó dính líu đến sắc pháp ăn, uống, ngủ nghỉ, nó tạo ra những cảm giác đê mê khi ăn, những cảm giác thỏa thích khi nhìn, những cảm giác thỏa thích khi nghe. Những cảm giác ấy, thương hoặc ghét, tạo nên cái sắc pháp, cái ngã và vì có ưa thích cho nên mới tái sanh.

Tại sao Đức Phật nói các bậc thánh tăng A La Hán là các bậc gánh nặng đã đặt xuống? Cái gì gọi là nặng? Tham, sân, si, dính mắc, cái bản ngã. Ngã gồm những đam mê thỏa thích trong các cảm giác dục lạc nên khởi tâm chống đối trong nội tâm. Khi tôi thấy, tôi khởi lên khả lạc hay bất khả lạc, thích hoặc ghét; khi tôi nghe nó khởi lên thích hoặc ghét và tất cả những cái ấy đều tạo nên cảnh giới và bản ngã để rồi tái sanh.

Tôi ghét thì tôi tránh né. Ở chỗ gần núi tôi không thích cho nên đi tìm thành phố để ở, ở thành phố mãi chán tôi đi lên núi cho khỏe một chút. Cái tâm lãng

xã thích chỗ này qua chỗ kia Đức Phật gọi là Samsara tức là tâm lang thang.

Khi chúng đắc Ngài nói: *“Từ trong vô lượng kiếp cho tới nay, ta đã lang thang trong sinh tử luân hồi, ta đi tìm người xây nhà”*, người xây nhà chính là nghiệp tức là cái định kiến là ta có thực, vì có định kiến ta có thực cho nên có cảnh giới mà ta ưa thích và tiếp tục tái sanh.

Cảnh giới mà ta đang ở là gì? Không phải là cái nhà, chùa, núi, miếu mà là cảm giác dục lạc. Chính những cảm giác dục lạc cho nên ta ưa thích ở thiền viện bởi vì cảm giác ở đây khoan khoái, ta ưa thích ở thành phố vì ở thành phố có những cảm giác khoan khoái.

Ngày nào chúng ta chưa nhận biết rằng sắc pháp là những cảm giác và những cảm giác ấy đều sanh diệt thì ta còn ưa thích, còn ghét. Còn ưa thích, còn ghét là ta còn tham, còn sân, gánh nặng ở trên vai chưa đặt xuống được. Ta phải buông, ta không chấp, ăn biết ăn. Ăn biết ăn ở đây là khi ăn ta biết rất rõ cảm xúc, cảm giác, cảm thọ là ưa, không ưa và nếu còn ưa, không ưa là ta đều rớt.

Làm cách nào để loại trừ các cảm giác ấy? Đức Phật dạy quán bất tịnh. Ta phải dạy cái tâm ta như vậy, huân tu như vậy. Khi tâm nhàm chán thì nó không còn tham, không còn sân. Ăn dở nó không buồn, ăn ngon nó không vui vì nó biết rằng 3 tiếng đồng hồ nữa đồ ngon, đồ dở khi ra toilet đều bằng nhau. Ngay lúc ấy cái tâm lắng đọng lại, nó không chạy theo cảm xúc nữa. Cảm xúc không sanh khởi, tâm không sanh khởi thì Đức Phật nói: *“Tâm không sanh khởi, một pháp không sanh khởi. Một pháp không sanh khởi thì đấy là Niết bàn, Niết bàn hữu dư”*.

Ngay trong sát na ấy ta đã thể nhập vào Niết bàn. Chăm chén cơm ta vẫn ăn nhưng ta ăn trong Niết bàn, ta không chạy theo cảm xúc. Nhưng ta có giữ được lâu hay không? Không. Tại vì ta chưa chứng thánh cho nên một phút trước ta thấy nó là cục phân. Một phút sau ta thấy nó thơm quá cho nên nó lại tiếp tục quay trở lại để rồi tiếp tục tái sanh. Cho nên mới gọi là Niết bàn hữu dư tức là Niết bàn trong từng sát na. Tùy theo công phu tu tập có chịu quán chiếu hay không để ta ở trong Niết bàn hữu dư đó lâu hay mau.

Nếu ta liên tục quán chiếu đây là cục phân, đây là cục phân thì cái ô hủ tiểu nó không quyến rũ ta. Lúc ấy

tâm của ta ở trong trạng thái không sanh diệt. Trạng thái ấy gọi là Niết bàn hữu dư, ta an vui, dở cũng an vui, ngon cũng an vui, ăn ở đám đông ồn ào cũng an vui, ăn một mình trong hốc núi cũng an vui. Tâm không chạy theo các cảnh.

Tóm lại, ***sắc pháp chính là tâm và tâm là do duyên các cảnh***. Nếu không huân tu ta sẽ làm lẫn. Điều quan trọng nữa là tại sao phải giữ 8 giới? Tại sao quý vị giữ 5 giới? Tại vì quý vị không giữ được giới thứ ba. Giới thứ ba của 5 giới là không tà dâm, chỉ một vợ một chồng. Giới thứ ba trong 8 giới là không hành dâm. Không hành dâm là không có ý dâm, không có khẩu dâm, không thân dâm. Trong 8 giới: “*Con xin vâng giữ điều học nguyện tránh xa sự hành dâm*”. Sự hành dâm phải hiểu rằng ý không hành dâm, ý không nghĩ nữa tại vì ta thấy nó nhàm chán, ta thấy nó ghê tởm, nó không có gì đáng cho ta phải dính mắc.

Tất cả những sinh hoạt tâm sinh lý trong đời sống hằng ngày chỉ dẫn tới sự thỏa thích đam mê trong những cảm xúc dục lạc. Và vì ta thích những cảm xúc dục lạc ấy nên ta tiếp tục tái sanh. Vì có cái thân mới có cảm xúc cho nên nếu không thấy được cảm xúc,

cái tâm tự nhiên nó thích cái thân và nó thích cái thân thì có bản ngã, tiếp tục tái sanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập trong giáo pháp của Như Lai giúp chúng con nhận rõ các pháp thế gian chỉ xoay quanh cảm giác dục lạc. Vì chúng con phản ứng nên mới có thương, có ghét tạo nên tham sân đê rồi tiếp tục sanh tử ưu bi phiền não. Sắc pháp tự nó không có thực, do duyên mà sanh. Các pháp do duyên sanh thì cũng do duyên diệt. Chúng con hiểu rõ như vậy. Cho nên quán là một pháp nhận rõ các sắc pháp không có thực, không tồn tại và luôn luôn thay đổi. Nếu chúng con dính mắc nơi sắc pháp, chúng con sẽ đau khổ.

Nam Mô Phật – Nam Mô Pháp – Nam Mô Tăng

BÀI 6. NĂM UẨN ĐÁNH LỬA



Sắc pháp là ngã. Vì có tự ngã cho nên sắc pháp hiện hình và sinh ra ái ngã dẫn tới sanh tử ưu bi phiền não đời này và vô lượng kiếp về sau. Trong bài Tâm Kinh: “*Sắc tức thị không...*” tức là sắc không thực vì nó do duyên sanh, nên duyên diệt thì sắc diệt. Tức là tự ngã không có thì nghiệp cũng không theo được, chấm dứt sanh tử.

Khi còn có tự ngã tôi là, tôi đang là, tôi đã là, tôi sẽ là thì tiếp tục sanh tử ưu bi phiền não. Sắc pháp là sự nhận lầm về sự tương tác của ngũ uẩn nên thấy rằng tôi có thực. Thực sự sắc pháp chỉ là định kiến sai lầm

về cái ta, cái ngã. Có nghĩa sắc uẩn chính là ngã, sắc pháp chính là ngã. Ngoài ngã không có sắc pháp, ngoài sắc pháp không có ngã. “*Sắc tức thị không*” tự ngã không có.

Duyên của ngã là do sự vô minh không nhận biết sắc pháp là không thực nên chấp cứng ngắc rằng sắc là có thực, đất, nước gió lửa là có thực, tiến trình suy tư là có thực, não là có thực, sự nhận thức là có thực. Vì sự cố chấp đó cho nên ngã thành hình. Và vì có ngã nên sanh ra ái ngã, sanh ra cảnh giới, ái cảnh giới. Ái ngã, ái cảnh giới thì ta tiếp tục tái sanh vào cảnh giới này. Tại vì chỗ này là chỗ ta ưa thích!

Hằng ngày, tại sao quý vị ở nhà không lên Tuệ Tâm tu? Đơn giản bởi vì quý vị thích ở nhà, ở nhà sướng hơn ở Tuệ Tâm. Nếu ở nhà nhàm chán, mà ở Tuệ Tâm thích thì chắc chắn là lên Tuệ Tâm tu? Cái gì sai xử quý vị? Nó là cái cảm giác dục lạc.

Cảm giác dục lạc là sắc pháp. Sự nhận lầm về cảm giác dục lạc cũng là sắc pháp. Vì sự nhận biết sai lạc nên cảnh giới nhận biết cũng sai lạc, rồi ưa thích cảnh giới. Cảnh giới, con người và sắc pháp là một, nó rỗng tuếch không có gì hết. Do sự nhận lầm cho nên có ta, có cảnh giới và vì nó phù hợp với tâm thức của

ta cho nên ta sinh ra khả ái, khả lạc. Có khả ái, khả lạc là có tự ngã nên ưa thích cảnh giới và ta tiếp tục sanh vào cảnh giới ấy.

Tại sao Đức Thế Tôn nói loài người chúng sanh sau khi chết sinh làm ngựa quỳ và súc sanh kéo dài hàng triệu kiếp. Tại sao vậy? Tại vì khả ái khả lạc. Con người sống nhờ ăn và ngủ; ăn mới có thể sinh tồn, ngủ để phục hồi sinh lực. Và vì ăn ngủ trong vô thức lập tức tự ngã phát sinh, sắc pháp phát sinh. Sắc ấy chính là ngã. Ăn ngon ta thích. Có phải do đồ ăn ngon không? Không.

Ta thích cái cảm giác dục lạc khi ăn. **Ví dụ:** Ta thích ăn bánh xèo. Quý vị sáng, trưa, chiều, tối ăn bánh xèo, ngày mai ăn bánh xèo, bảo đảm 10 ngày là ói ra. Lỗi tại bánh xèo hay lỗi tại ta? Cảm giác dục lạc đang thay đổi. Ta không biết tức là vô minh.

Vô minh nên ta chấp rằng sắc pháp là có thật, tự ngã là có thật nên ta hành xử để bảo vệ cái tự ngã thành ra tạo nghiệp từ nơi thân, khẩu, ý. Nghiệp có năng lực gọi là nghiệp năng dẫn ta tiếp tục sinh tử ưu bi phiền não. Tại sao nó dẫn ta đi tái sanh được? Vì ta có tự ngã tôi là, có cái của tôi. Áo, nhà, chùa, chồng, vợ, con... của tôi! Đó là cảnh giới ta đang sống. Cảnh

ngoại biến thành cảnh nội trong tâm thức. Cho nên khi chết quay trở lại cảnh giới này. Vì vô minh cho nên tiếp tục sinh tử luân hồi.

Trong bài kinh Vô Minh, Ngài Sariputta đã giải thích cho Ngài Câu Hy La: “*Vô minh là không biết, không biết sắc là vô thường*”. Vô thường là sao? Là do duyên sanh, tự bản chất nó không có thực.

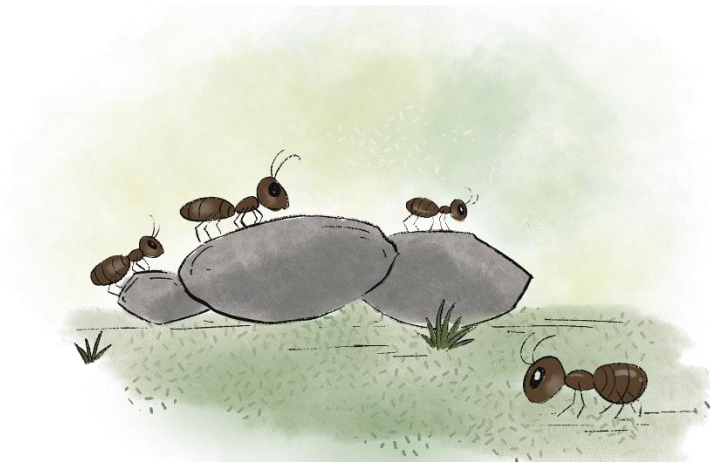
Con mắt có vật, có điều kiện để nhìn thấy thì mới sinh ra khả ái khả lạc. Có xúc có thọ thì mới có khả ái khả lạc, nếu không xúc không thọ thì không có khả ái khả lạc, có xúc mà không thọ thì cũng không có khả ái khả lạc.

Đức Phật đã giải thích trong kinh Trung Bộ: “*Ví như người có món quà cho người khác mà người ta không nhận thì món quà trở lại người cũ*”. Có nghĩa là nếu ta không thọ thì không dính mắc, sắc pháp không hiện hình thì ngã không có.

Vấn đề ở đây là hành trì, nếu không thì không lợi lạc, không sanh tuệ giác như chuyện con kiến ở vườn Kỳ Viên. Lúc Ngài Cấp Cô Độc cất xong vườn Kỳ Viên, Ngài thỉnh mời Đức Phật tới xem xét xem có gì cần sửa không. Đức Phật đã cử Ngài Sariputta thay Đức

Phật đi đến vườn Kỳ Viên. Vừa đến cổng vườn, Ngài Sariputta rơi nước mắt. Ngài Cấp Cô Độc quỳ xuống lạy và thưa: “*Bạch Tôn giả, trong này có điều gì bất tịnh xin Ngài từ bi chỉ dạy để con sửa?*”.

Ngài Sariputta: “*Ông xây vườn Kỳ Viên thật là tuyệt vời, không có lỗi gì nhưng ta rớt nước mắt là vì con kiến to đẹp ngay cánh cổng kia. Ông có thấy không? Con kiến này đã 8000 kiếp, hễ chỗ nào có Thánh Tăng hoặc chư Phật ra đời thì nó đều đến nghe pháp. Nhưng nó chỉ nghe mà không hành trì cho nên 8000 kiếp mà nó vẫn là kiến, không chuyển hóa được*”. Con kiến không chuyển hóa được là vì sao? Tại vì có tự ngã, nó không thấy sắc uẩn, nó thích thú khả ái khả lạc trong cái nó đang là.



Mục đích của chúng ta đi tu Phật để làm gì? Nghe pháp cho nhiều, nhét chữ vào như máy cassette, ông thầy nói gì lặp lại y như vậy, y như ăn một thức ăn mà không tiêu hóa. Ta phải biết biến hóa, vận dụng làm sao cho các thức ăn trở thành chất dinh dưỡng để nuôi sống cơ thể; tức là phải có tư (tư duy) và tu (hành trì). Khi nói tới tự ngã là một tiến trình của sự nhận thức, sự thay đổi của đất, nước, gió, lửa, cứng, mềm, nóng, lạnh... ta có hành trì không?

Thưa bạch sư, thở ra con thấy có nóng, thở vào con thấy có lạnh. Trong cái tiến trình thở vào, con thấy bao nhiêu điểm là nóng, bao nhiêu điểm là lạnh, lúc nào nó thay đổi con nhận biết. Đó là người có tu, có hành trì. Còn quý vị trả bài như con kết thì quý vị chỉ có văn thôi.

Sư thấy trước sẽ có rất nhiều con kiến, không phải 8.000 kiếp mà 80.000 kiếp vẫn chỉ là con kiến vì nó không tư, không tu, nó chỉ văn nên nó chỉ được phước làm con kiến to, khỏe. Nhưng nó không chuyển hóa được vì nó không thấy tự ngã sinh ra nơi cảm xúc dục lạc. Ngoài cảm xúc dục lạc thì không có gì cả mà cảm xúc dục lạc là thứ giả, là thứ sanh diệt, là thứ vô thường nhưng ta chấp cứng ngắc.

Ăn ta thấy ngon, ta thỏa thích đắm mê trong những cảm giác dục lạc, món ăn không tồn tại, nhai một hồi thì nó dở, nuốt vào vài tiếng đồng hồ sau đi toilet nhưng cảm giác thích thú của cái ăn tồn tại cả ngày. Nếu ta không quán chiếu được thì tự ngã phát sinh ngay khi ta thỏa thích đắm mê trong cảm xúc dục lạc. Mà tự ngã là con kiến, nếu ăn mà không biết thì giống con heo, chết theo nghiệp làm heo.

Trong bài kinh Hạnh Con Chó, Đức Phật đã dạy có bốn loại nghiệp: Nghiệp đen, nghiệp trắng, nghiệp đen trắng, nghiệp không đen trắng. Nghiệp đen dẫn đến quả đen.

Nếu có tuệ giác để nhận biết rằng ăn chỉ để nuôi thân, vài giờ sau thức ăn ra toilet chỉ là cục phân, tức ta thấy hình ảnh cục phân ngay trong chén cơm, ta nhận chân được bằng chánh tri kiến cục phân và chén cơm là một thì từ đó ta nhàm chán, ta không ưa thích cảm giác dục lạc nữa. Ta vẫn ăn, nhưng dầu thức ăn ngon tuyệt thì cái tâm của ta cũng không khởi lên dính mắc, thì không sinh ra cảm giác dục lạc. Nếu không có cảm giác dục lạc thì không có ngã, sắc pháp không sanh, thì giải thoát.

Trong phẩm Ngàn, kinh Pháp Cú, Đức Thế Tôn đã dạy ông Bahiya và chỉ 15 phút quán chiếu ông chứng A La Hán. *“Này ông Bahiya, nếu ông muốn thoát ly sinh tử thì ông hãy quán chiếu như sau: trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái nghĩ chỉ có cái nghĩ, trong cái nếm chỉ có cái nếm, trong sự hiểu biết chỉ có cái hiểu biết, trong ấy không có ông và vì không có ông cho nên không có ông đời này, không có ông đời sau”*.

Nghe lời Phật dạy Ngài quán chiếu thậm thâm ngay trong tâm của Ngài. *“Trong cái nghe chỉ có cái nghe...”* là một tiền trình của sắc pháp không có tự ngã. Khi thấy được như vậy Ngài buông sự nhận thức sai lầm, sự chấp thủ thì tuệ giác phát sinh, giống như trong bóng tối khi bật đèn lên. Mà hễ có tuệ giác thì thấy rất rõ *“sắc tức thị không, không tức thị sắc”*, nên không có ngã, không có ông. Đã không có ông thì làm gì có ông đời này, có ông đời sau? Nhân không có làm sao có quả?

Cần phải hành trì thừa quý vị. Trong cái ăn, cái ngủ, cái đi, cái đứng, nhắc chân lên thấy có ngã không? Tôi đang đi, tôi đang đứng, tôi đang nhìn và khi nhìn thấy đúng thấy sai là có định kiến, có tự ngã liền thì

tiếp tục tái sinh. Cái tâm ưa thích ngã thì có ông đời này, có ông đời sau. Tức là “*sắc tức thị sắc*” chứ không phải “*sắc tức thị không*”.

Sắc là một trong ngũ uẩn, sắc chính là tự ngã, ngã có thì tiếp tục tái sinh. Những khái niệm cứng mềm nóng lạnh chỉ là phương tiện để diễn bày tư tưởng, nó không dính líu tới tự ngã. Nói ngắn gọn, chấp thủ vào cái ngã cho nên sắc pháp hiện hình mà sắc pháp thì có sinh có diệt nên sinh tử luân hồi. Nếu tự ngã không có thì sắc pháp không thành hình, mà sắc pháp không thành hình thì luân hồi là chuyện của người ta. Vì sắc pháp không có thì không có tôi đời này thì làm gì có tôi đời sau?

Thế thì làm sao thực hành quán chiếu? Chúng ta phải quán chiếu, phải thực hành. Nhắc chân lên là thấy sắc pháp đang chuyển động, đạp chân xuống ta thấy cứng, nhắc chân lên không còn cứng nữa, tức là sự sinh diệt của sắc pháp. Cái biết đấy chính là tuệ, mà cái biết ấy cũng biết lên một điều: cái tuệ này không do sắc pháp, không do ngã mà do duyên sanh, nhắc lên đạp xuống là do duyên.

Khi hiểu được như vậy, luôn luôn hành trì như vậy thì ta mới thấy sắc pháp là do duyên, không có thực.

Tên Nguyễn Văn A, Nguyễn Thị B là không thực nhưng bấy lâu nay ta chấp thủ, gọi đúng tên đó thì dạ, không đúng thì không dạ, chửi đúng tên đó thì buồn, chửi không đúng thì là chửi ông hàng xóm.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Thế Tôn đã dạy rất rõ: “*Súc sanh và loài người giống nhau, chỉ khác nhau ở cái chỗ loài người có ý thức*”. Ngay chỗ có ý thức thì con người là con người. Nếu buông cái ý thức, hành xử theo nghiệp thì con người sẽ trở thành súc sanh, tiếp tục tái sanh.

Những cái thói quen mà chúng ta gọi là nghiệp thực ra chỉ là sự xác minh của bản ngã. Bản ngã ấy có thể là con chó ham sữa, con heo tham ăn. Bản chất của nó là như vậy, những cái gì biểu hiện ra bên ngoài xác minh cái bên trong gọi là nghiệp năng. Thế thì chúng ta tu như thế nào? Tu là vừa có suy tư, vừa có hành trì.

Quý vị nghe nhiều mà không suy tư, không hành trì thì không lợi lạc. Quý vị không thấy được sắc pháp là tự ngã, ăn không biết là mình ăn, ngon thì thích thú, đam mê trong các cảm giác dục lạc, mà không biết 3 tiếng đồng hồ nữa những thứ mình ăn sẽ thành phân. Nếu lúc nào ta cũng quán chiếu chén cơm ta ăn sau 3

tiếng nữa sẽ thành phân thì còn cảm giác đục lạt không? Còn thích nữa không? Ta vẫn ăn nhưng ta không còn cảm giác đục lạt nữa.

Cảm giác đục lạt là danh sắc pháp. Danh Sắc pháp không còn thì ngã không còn. Tại sao ta lại chọn món này nhưng chê món kia? Vì món kia không đem lại cảm giác đục lạt. Nếu ta nhận biết được như vậy thì cái ngã không tồn tại trong không gian, thời gian. Ăn cái bánh xèo buổi sáng ngon, nhưng nếu ăn suốt nhiều ngày thì thà nhịn đói chứ không ăn được nữa. Tại sao thế?

Bản ngã thay đổi, sắc pháp thay đổi nên bản ngã vô thường, không có thực. Nhưng ta chấp thủ bản ngã thường còn nên ái ngã do đó tiếp tục tái sanh. Ái, thủ, hữu, sanh, tử, ưu, bi, phiền não trong Thập Nhị Nhân Duyên tiếp tục cái tiến trình của sự sanh ra phiền não.

Quý vị phải hành trì mới thấy, nếu không thì sẽ chết theo chữ nghĩa. Chữ là ngón tay chỉ mặt trăng, chữ không phải là chân lý. Những lời Đức Phật dạy không phải là chân lý, những lời Đức Phật dạy là ngón tay chỉ mặt trăng và đằng sau mặt trăng là sự sáng, sự tối, nó là chân lý tuyệt đối, sự thật tuyệt đối. Sư dặn dò mọi người phải hành trì thì mới thấy: Nhắc chân lên,

đạp chân xuống; cầm cái ly uống nước xem ông A, bà B đang uống hay là cái gì đang uống; tại sao tôi uống nhiều uống ít, tại sao tôi khả ái khả lạc trong khi uống, cái khả ái khả lạc có sanh có diệt không? Như vậy mới là tu.

Khi quý vị thấy cái ngã là do cảm xúc dục lạc thì phản ứng lại cảm xúc dục lạc tức là ta phản ứng lại một pháp nó sẽ sinh ra một pháp. Sự phản ứng là sắc pháp, xác định sự hiện hữu của ngã. Nếu không có ngã thì không có phản ứng, kể cả sự chấp thủ rằng ta đã buông.

Trong Đại Trí Độ Luận, qua ngài bút của Ngài Long Thọ đã diễn tả cuộc đối thoại giữa Ngài Câu Hy La và Đức Thế Tôn. Ngài Câu Hy La là cậu của Ngài Xá Lợi Phất, sau 18 năm ở trên núi nghe tin cháu của mình làm đệ tử cho Đức Thế Tôn, mới nghĩ rằng: Ngài Cồ Đàm có bùa cho nên cháu ta là bậc đại hiền triết mới đi làm đệ tử, ta phải xuống tranh luận tìm ra sự thật.

Khi gặp Đức Phật, Ngài Câu Hy La hỏi: “*Này, Ngài Cồ Đàm! Kể không thọ các pháp thì ông nghĩ sao?*”. (Kể không thọ các pháp là gì? Là buông được sắc pháp vì biết rất rõ sắc pháp là giả). Do xung quanh là

các bậc đại hiền triết đang lắng nghe, cho nên Đức Phật rất từ bi không muốn làm mất mặt Ngài Câu Hy La mới hỏi lại: “*Này Câu Hy La, người nói rằng người không thọ các pháp nhưng người có thật sự không thọ cái kiến chấp là mình không thọ các pháp hay không?*”. (Nói rằng buông nhưng có nói rằng chính tôi đã buông hay không? Buông là một sắc pháp, nói rằng tôi đã buông cũng là một pháp, tức là sự phản ứng lại cảm xúc).

Ngay cái chỗ đó Ngài Câu Hy La biết mình sai, như con chiến mã thấy bóng roi biết lạc đường, cho nên quỳ xuống nói với Đức Thế Tôn: “*Bạch Ngài Cô Đàm, nếu kẻ ấy không thọ cái kiến chấp, không thọ các pháp thì Ngài nghĩ sao?*”. Đức Thế Tôn nói: “*Nếu ông không thọ cái kiến chấp, không thọ các pháp thì hơn ngã bình đẳng, vậy hà cớ gì lại đây cống cao ngã mạn? Vì có ngã nên mới cống cao ngã mạn. Nếu không ngã thì ngay cả cái pháp ông gọi là không thọ ông cũng phải buông luôn*”.

Ở nhà, thấp nhang lên, quý vị nói với chồng vợ con cái là giờ này tôi tụng kinh, tôi đang tu, thì đó là cái ngã. Có cái gì đâu mà tu? Các vị tu sĩ cạo đầu, đắp y nói tôi đang tu: có cái tu, có cái tôi và có cái pháp để

tu tức là ngã sinh, cảnh giới sinh, cái ngã càng to hơn. Và tu để làm gì? Tu để buông.

Cho nên Đức Phật hỏi Ngài Câu Hy La: “*Nhưng mà kẻ ấy có thọ cái kiến chấp là mình không thọ các pháp hay không?*”. Nói nôm na rằng ông nói buông nhưng có chắc rằng ông buông hay không? Nếu ông chấp rằng ông đang buông thì có cái ông, có cái pháp buông, và có cái vật để buông là càng dính hơn nữa. Ta nói rằng ta đang tu là ta càng dính hơn là cái không tu.

Khi Đức Phật nói: “*Nếu ông không thọ cái kiến chấp là ông không thọ các pháp thì nhân ngã bình đẳng, ta và người như nhau, ta không chấp, nhà người không chấp thì hà có gì cống cao ngã mạn lại đây mà nói chuyện như thế?*”. Ngài Câu Hy La là bậc đại hiền triết nhận biết liền là mình sai, quỳ xuống lạy Đức Phật, đầu vừa chạm đất thì chứng quả Tu Đà Hoàn. Tại sao vậy? Tại buông được thân kiến, tức buông được ngã mạn thì chứng Tu Đà Hoàn, bước vào dòng thánh.

Vì còn ngã cho nên ái ngã, nay ta biết rằng ngã là sắc pháp, là giả; ta buông được thì lập tức chứng Tu Đà Hoàn. Ngài Xá Lợi Phất đang đứng sau lưng Phật

hầu, lúc bấy giờ Ngài mới chứng Tu Đà Hoàn thôi, nghe câu nói ấy Ngài chứng A La Hán luôn. Tức là các lậu hoặc Ngài buông hết, triệt tiêu hết. Bậc thượng thủ khi nghe thì quán chiếu bên trong và thành tựu.

Do vậy quý vị phải học tập điều đó: nghe và quán chiếu bên trong, không học vẹt thì mới chứng giải thoát được. Phải có hành trì, nhắc chân lên ta thấy sự sinh diệt của sắc pháp; thân chuyển động, kéo chân ra kéo chân vào, đó là sắc pháp; bỏ vào miệng nhai nhận biết cứng mềm, đó là sắc pháp; ta nhận biết **sự nhận biết ấy cũng là sắc pháp**. Mà sắc pháp thì vô thường.

Khi ta nhận biết được có lúc ta biết, có lúc ta không biết, ấy là tuệ giác, tuệ vô thường. Lúc đó không chấp vào sắc pháp thì không có ông A, bà B đời này thì làm sao có ông A, bà B tái sinh? Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn nói với ông Bahiya: “*Trong cái nghe chỉ có cái nghe, trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong đó không có ông*”. Hãy quán chiếu như vậy.

Khi nào cầm cái ly mà quý vị còn nghĩ phải cầm kiêu này, cầm kiêu kia là còn có sắc pháp, còn có tự ngã thì còn ái ngã. Ở nhà thì cư sĩ thích giường, chiếu,

bàn, tủ, bếp... Người đi tu ở chùa mà thích chỗ ngồi, thích y cà sa, thích tượng Phật, tượng đẹp thì thích, tượng không đẹp thì không hoan hỷ; như vậy là lấy cảnh làm tâm là ma chứ không phải tu Phật.

Tu Phật là thấy rất rõ sắc pháp, “*sắc tức thị không*”, do duyên sinh và tiến trình thành lập sắc pháp đều vô thường thay đổi mà do chấp nó cứng ngắc nên ta đau khổ. Tại sao có người chửi ta buồn? Tại vì có sắc pháp. Tôi là, tôi đang là, mà họ chửi tôi, tức là có cái tôi thì tiếp tục tái sinh. Tại sao người ta khen thì mình thích? Tại vì có tự ngã. Trong đời sống, hai cái quý vị cần quan sát đó là ăn và ngủ. Trong cái ăn có khả ái khả lạc, trong cái ngủ có thỏa thích đắm mê. Đó là sự thiết lập của sắc pháp, của ngã. Khi nhận biết sắc pháp không thực, tự nhiên ngã buông thì còn gì đi tái sinh? Còn có ngã thì còn ái ngã, còn có nghiệp năng tiếp tục dẫn đi tái sinh.

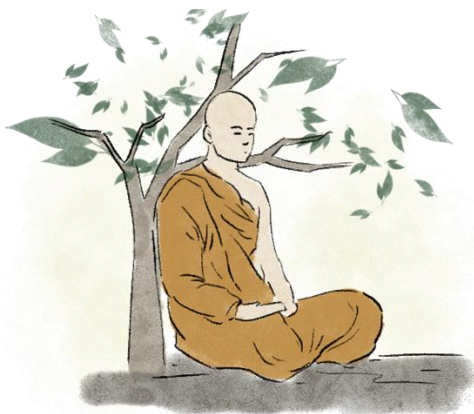
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập trong giáo pháp của Như Lai giúp chúng con nhận rõ nhất cử, nhất động đều là sắc pháp, ngay cả tâm ý cũng đều là sắc pháp. Sắc pháp ấy vận hành một cách tự nhiên không do chúng con làm chủ, chúng con không điều

khiến được sắc pháp. Trong sắc pháp ấy không có tự ngã, vì không có tự ngã, không làm chủ nên không có chúng con trong cái sắc pháp ấy.

Nam Mô Phật – Nam Mô Pháp – Nam Mô Tăng

BÀI 7. TÁM NGỌN GIÓ TẠO NÊN CẢNH GIỚI



Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Trong bài kinh Tám Ngọn Gió Đồi, Đức Phật đã chỉ cho chúng ta biết tám ngọn gió đồi là: được – mất, khen – chê, vinh – nhục, vui – buồn. Tám ngọn gió đồi đó không phải là cảnh giới bên ngoài, không phải vì người khác có lời khen chê mà gọi là cảnh giới của tám ngọn gió đồi, mà vì nội tâm của chúng ta phản ứng lại việc được mất, hơn thua nên chúng ta biến cái được mất, hơn thua ở bên ngoài thành cái được mất, hơn thua ở trong nội tâm.

Và được mất hơn thua ở trong nội tâm đăng ký trong cái đất nước gió lửa và ngũ uẩn là thọ tướng hành thức tức là danh sắc (Chú thích: *đăng ký nghĩa là*

được mắt = (tâm 1), thọ = (tâm 2). Tâm 1 đăng ký vào tâm 2, như đường bỏ vào cafe thì mắt Tánh đường chỉ còn VỊ trong cà phê). Tám ngọn gió đời được thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi và vì vô minh cho nên chuyên hóa thành ngũ uẩn. Tám ngọn gió đời ấy chính là ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Sắc pháp là tiếng khen chê, chỉ là âm thanh nhưng khi não phân tích qua thọ, tưởng, hành, thức, nó bảo rằng đây là khen chê, và nó phản ứng trở lại nên sinh ra ưu bi phiền não và khởi lên tham, sân, si.

Tám ngọn gió đời ấy chính là bản ngã. Hễ có bản ngã thì ta thấy có mắt, có bản ngã ta mới có hơn thua. Nếu ta triệt tiêu được bản ngã thì hơn thua chỗ nào?

Bây giờ thử xét xem các yếu tố để cấu thành bản ngã. Bản ngã có thể là nhỏ mọn, ích kỷ, ganh ghét, thấy người ta không làm theo ý mình, mình khó chịu. Tại sao lại bắt người ta làm theo ý mình? Tại vì mình có định kiến, làm như thế này mới là đúng. Lạy Phật phải như thế này mới là đúng, phải lạy bốn hướng tám phương. Bốn hướng tám phương là gì? Là ở trong tâm, không phải ở bên ngoài.

Ở bên ngoài trời đất mênh mông, biết đâu là hướng? Ta quy ước mặt trời mọc là hướng đông, mặt trời lặn là hướng Tây. Trong kinh A Di Đà nói khi chết về phương tây, người ở phương Đông khi chết thì mong cầu về phương Tây, còn người đang ở phương Tây thì khi chết đi về phương nào, không lẽ lại quay về phương Đông?

Cho nên chúng ta phải hiểu chúng ta quy ước, mà quy ước đều dẫn tới sự nhầm lẫn. Bất cứ cái gì đóng khung đều tạo nên cảnh giới và tự ta nhốt ta vào, mà thường gọi là *ngục tù trí tuệ*. Có trí tuệ nhưng tạo ra ngục tù nhốt cái trí tuệ ấy, đó gọi là sự chấp thủ, nhỏ mọn, ích kỷ.

Nhỏ mọn là không chia sẻ, ích kỷ là thủ đắc, nhỏ mọn, ích kỷ, hơn thua, ganh ghét. Thấy người ta tụng kinh hay, mình không tụng kinh hay, mình ganh ghét. Thấy người ta tu giỏi, mình không tu giỏi, tâm ganh ghét nó cũng nảy sinh. Thấy người ta có chùa lớn, mình không có chùa, mình cũng khởi tâm muốn có cái chùa như vậy, thế là bản ngã xuất hiện.

Hễ có bản ngã xuất hiện thì tái sanh! Có tu giỏi bao nhiêu phước đi chăng nữa, kiếp sau có thể thành hòa

thượng, có nhiều đệ tử nhưng khi bỏ cái xác này, nghiệp không bỏ ta.

Vậy thì *làm sao để ta chấm dứt nghiệp? Ta chỉ có thể chấm dứt cái bản ngã*. Nghiệp là cái kết tụ từ bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp, nó là gánh nặng đè trên vai ta. Nếu ta còn có bản ngã thì nó còn có chỗ bám.

Trong kinh Duy Ma Cát, khi Ngài Xá Lợi Phất tham thiền, chư tiên nữ rải hoa trời, hoa rơi xuống chạm vào Ngài Xá Lợi Phất thì dính vào Ngài; hoa rơi xuống Đức Phật thì rớt luôn không dính. Tại sao?

Đức Phật giải thích: tại vì Ngài Xá Lợi Phất còn bản ngã, dầu là Thánh Tăng vẫn còn bản ngã. Trí tuệ giúp phân biệt đúng sai, rất tốt cho người tu học. Phải biết thiện ác, phải biết đúng sai để làm cho đúng, nhưng sau khi làm rồi phải buông, tức là phải tu tâm xả. Nếu ta còn chấp đúng sai, bản ngã xuất hiện; nếu ta còn chấp thiện ác, bản ngã xuất hiện.

Các pháp do duyên sanh, thiện ác cũng do duyên sanh, đúng sai cũng do duyên sanh. Mà Đức Phật dạy cái gì do duyên sanh là bóng trăng dưới đáy nước.

Duyên sanh hàm chứa vô thường, đều sanh diệt. Các pháp do duyên sanh, duyên diệt các pháp diệt. Các

pháp đều vô thường, đúng sai cũng vô thường, thiện ác cũng vô thường, trí tuệ cũng vô thường. Phải nhận biết như vậy để buông xả hết. Đó là lý do tại sao tiên nữ rải hoa trời cúng dường mà rơi vào Đức Phật là rớt luôn, còn rơi vào Ngài Xá Lợi Phất thì dính lại.

Mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi đều tạo nên cảnh giới ngay trong nội tâm. Cảnh giới đó là thương hay ghét. Hễ có thương ghét thì có nghiệp và tiếp tục đi tái sanh. ***Chính bản ngã là nghiệp, chính bản ngã là địa ngục, chính bản ngã là Niết bàn.***

Nếu buông được tám ngọn gió đời, ta không phản ứng, ngay lúc ấy tâm như như bất động thì lúc ấy là Niết bàn. Khi ta không có ích kỷ thì ta tha thứ, ngay ấy là Niết bàn. Khi ta chấp nhất thì nơi ấy là địa ngục vì có bản ngã.

Sự đau khổ nằm trong nội tâm, không phải ở bên ngoài. Không phải vì người ta chửi mà mình đau khổ mà vì mình phản ứng rằng tôi là, tôi đang là, tôi đã là... mà họ chửi tôi nên tôi đau khổ. Còn khi ta buông được bản ngã rồi, ta biết bản ngã không thực, nó như nhớp không thực thì ta không còn đau khổ.

Theo kinh A Di Đà nói hễ chấm dứt đau khổ thì “*Nơi không có sự khổ nơi thân, không có sự khổ nơi tâm thì nơi ấy là cực lạc*”. Trong kinh Nam Tông, Đức Phật nói nơi ấy là Niết bàn. Niết bàn là nơi không có sự khổ nữa, khổ nơi thân, khổ nơi tâm. Nam tông, Bắc tông đều giống nhau chỗ này. Khi không hiểu thì phân biệt sinh ra đúng sai và nơi ấy chính là bản ngã, nơi ấy mở cửa địa ngục. Khi ta đã thông suốt rồi, ta không chấp mà ta xả thì tất cả đều giống nhau. Sông, biển, suối đều chảy về biển cả. Mà hễ biển cả thì chỉ có một vị là vị mặn, vị của sự giải thoát. Các đạo, các pháp đều dẫn đến sự giải thoát rốt ráo.

Kính thưa chư vị, làm thế nào hàng ngày ta có thể quán chiếu và biết rằng bản ngã xuất hiện mà loại trừ? Đức Phật dạy 32 thể trược ở nơi thân, quán thấy nó bất tịnh, như nhớp, đờm rãi, phân, nước tiểu. Hàng ngày ta đều quán chiếu thấy trong mắt có ghèn, trong tai có cứt ráy, trong mũi có cứt mũi. Trong lỗ tai có cứt mà ta không thấy nó thúì, mà ai nói gì động đến ta thì ta khởi tâm phiền não. Cứt ráy có cái bản ngã lớn to quá phải không thưa chư vị? Đã là cứt rồi mà còn lớn chuyện, như vậy là ta không thấy cái như nhớp của thân ta.

32 thể trước được Đức Phật phương tiện chỉ cho thấy để nhằm chán cái thân, tức là nhằm chán bản ngã. Nhằm chán cái bản ngã thì tuệ giác phát sinh. Tuệ giác phát sinh khi bản ngã chấm dứt, ái ngã chấm dứt. Nơi nào Phật phát sinh là nơi ấy không có mê, không có si; vì còn si nên còn chấp rằng nơi ấy bản ngã có thực. 32 pháp quán quý vị có thể chọn một pháp thích hợp.

62 vị tăng tu trong rừng tới gặp Đức Phật xin pháp quán, Đức Phật bảo quán 32 thể trước. Ở cạnh rừng có một bà già xin được mỗi ngày cúng dường đến 62 vị tăng và bà chỉ cúng độc nhất mỗi một món cà ri. Nhìn thấy chư Tăng ngồi nghiêm trang bà sanh tâm hoan hỷ. Bà ngỏ ý xin chư Tăng từ bi dạy cho bà tham thiền. Chư Tăng nhận lời. Bà tinh tấn tham thiền quán chiếu, chỉ trong sáu tuần thì bà đắc thiền và có tha tâm thông.

Sau khi đắc tha tâm thông bà thử quán chiếu 62 vị tăng thì ngạc nhiên khi thấy chưa vị nào chứng được tầng thiền nào cả. Bà lấy làm lạ, tại sao chư Tăng dạy bà chứng thiền mà chư Tăng lại chưa chứng? Bà liền quán sâu hơn nữa để tìm hiểu nguyên nhân. Bà phát hiện mỗi vị tăng có một khẩu vị khác nhau: Người

thích ăn cay nhiều, người thích ăn cay ít, người thích hơi ngọt một chút, người thích hơi mặn một chút..., trong khi cà ri bà cúng dường chỉ có một vị!

Chỉ vì cái vị nơi lưỡi cho nên khi ăn các Ngài không khả ái khả lạc nên có phiền não lậu hoặc và vì không biết cách giải quyết mà không đi hỏi Phật, cứ ngồi thờ vào, thờ ra nên không giải thoát. Sau đó bà quyết định nấu cà ri cúng dường theo khẩu vị của từng vị. Sau bữa ăn đó, tất cả các Ngài đều chứng vào dòng thánh vì các Ngài không còn vướng bận nơi cái vị nữa.

Vướng bận ngay cái vị là cái gì vậy quý vị? Cái lậu hoặc từ đâu sanh ra mà cản trở dữ vậy? Đó là cảm xúc dục lạc. Vì cảm xúc dục lạc chưa được khai thông cho nên tâm vẫn còn lậu hoặc, vẫn còn tức tối, vẫn còn khó chịu, tất cả cản trở bước đường tiến vào dòng thánh. Và như cái mương có cục đá chặn dòng nước lại, bao nhiêu rác tới là bị chặn lại không thông nổi, nay có người lấy cục đá đó mang đi thì tất cả rác đều trôi theo dòng, theo ống cống đi luôn.

Tâm chúng ta cũng vậy, nhiều khi chỉ vì một cục đá nhỏ nằm trên dòng chảy khiến bị ách tắc, nếu chúng ta tự nhận biết cục đá là gì, tự động nhặt bỏ thì được thông suốt. Các vị Tăng chỉ vì mùi vị ở nơi cái lưỡi

mà không chứng đắc. Bà già này khám phá ra, khai thông cái chỗ bế tắc ấy thì các Ngài đều chứng đắc.

Sau khi chứng đắc, các Ngài về trình với Phật. Đức Phật kiểm nghiệm và hoan hỷ xác nhận các Ngài đã qua được bài học thứ nhất. Các vị Tăng bạch Phật xin được học bài thứ hai.

Đức Phật không dạy nhiều, Ngài dạy từng bước, hễ đệ tử được bước một rồi mới dạy bước hai, rồi mới đến bước ba. Không vội vàng! Quý vị phải học điều này. Quý vị muốn nhiều lắm, muốn lên lớp 12 trong khi lớp 1 chưa thông nên cứ vấp vấp hoài, không bao giờ giải thoát!

Lớp 1 là trở lại căn bản: Đi biết đi, đứng biết đứng, cay biết cay, mặn biết mặn, khó chịu biết khó chịu.

Trước hết quan sát cái khó chịu, cái khó chịu trong tâm nó biểu hiện ra bên ngoài nên thấy ai cũng thấy khó chịu, thấy ai cũng không giống mình. Mình phải nhận biết cái khó chịu ở nơi mắt, nơi tai, nơi mũi. Buông đi, buông cái khó chịu ấy đi vì đó là bản ngã! Đó là bài số 1.

Nếu ta buông được thì ta cảm thấy thông dong. Người là người, ta là ta, hà có gì mà ta khó chịu vì người ta.

Người ta là người ta, hà có gì ta đem cái người ta thành ra cái ta để rồi khó chịu hoài?

Người ta làm kiểu đó mình cảm thấy không đúng nhưng người ta nói đúng. Đó là do cái tâm thức của người ta nên người ta sống kiểu đó. Từ kiếp nào rồi người ta chuyên cầm đũa tay trái, rồi từ nhỏ đến lớn cũng cầm tay trái, bây giờ mình bắt người ta cầm tay phải, cái đũa nó rút lên rút xuống. Đó là khổ não! Cho nên đừng bắt người ta phải giống mình.

Mỗi người đều hoàn hảo. Chúng sanh đều hoàn hảo theo cách riêng. Chúng sanh đều hoàn hảo theo nghiệp riêng. Các pháp đều hoàn hảo theo nghiệp riêng của nó, không có pháp nào khiếm khuyết hết. Vì nghiệp như vậy nên họ có hình dáng như vậy, suy tư như vậy, họ làm như vậy. Đừng bao giờ bắt họ làm giống mình, bắt họ làm giống mình là chấp. Mà hễ mình chấp là có cái ngã. Hễ có ngã là có phiền não, lậu hoặc và tiếp tục tái sanh.

Cho nên phải tu tập cái tâm xả. Quán 32 thể trước trong nội thân, thấy thân như nhớp không có gì quý giá nên triệt tiêu cái ngã. Khi không còn ngã thì các pháp thế gian không có gì dính mình được. Người ta vui buồn, cụt què, cảm điếc mình cũng đứng đưng.

Không phải không có tâm bi, có tâm bi nhưng do có tuệ giác nên nhận biết người què là do kiếp trước của họ hay bẻ chân gà nên kiếp này họ què, đơn giản như vậy thôi. Tất cả đều có nhân duyên, đều có nhân quả cả, không có gì là tự nhiên.

Kiếp này họ ngu là do kiếp trước họ phỉ báng, đốt kinh nên kiếp này họ ngu. Cầm quyển kinh đọc hoài mà họ không hiểu, chỉ có biết chữ thôi, mà không hiểu gì là do kiếp trước họ phỉ báng kinh sách.

Tại sao kiếp này họ không tu được? Họ cứ vào cạo đầu rồi lại đi ra, là do kiếp trước họ phỉ báng chư Tăng, họ không thích chư Tăng nên tạo ra nhân quả, kiếp này dù có cạo đầu nhưng sau đó họ cũng xả y, không tu tiếp được. Nhân quả như vậy đó quý vị, nó hoàn hảo trong cách của nó! Ta đừng thấy khiếm khuyết của nó mà đánh giá. Các pháp đều hoàn hảo, vận hành theo cách riêng của nó. Chư Phật đã dạy như vậy!

Thế thì chúng ta quán như thế nào để diệt trừ cái ngã? Nếu chúng ta có cái ngã, thấy mình cao quý thì việc đầu tiên là quán 32 thể trược: tôi chỉ là thùng phân, nước tiểu, đờm, rãi, máu mủ, trong lỗ tai có cứt ráy... Hàng ngày ta phải mang những thứ ấy cho nên dù có

nghe ai mắng chửi thì lời chửi vẫn sạch hơn cứt ráy nên ta không phiền não. Ta phá được cái ngã.

Ta thử quán xét từ đầu đến chân xem có thứ gì quý không? Nếu quý thì ta hãy trần truồng đi ngoài đường cho người ta xem như hột xoàn trưng bày cho người ta chiêm ngưỡng. Ta làm được không? Tại sao ta phải che đậy? Vì ta cảm thấy thân ta dơ bẩn, nhơm tởm, chẳng có gì quý giá. Đó là pháp quán thứ nhất, quán 32 thể trược. Hãy chọn một thứ để quán.

Pháp quán thứ nhì: quán nội. Đức Phật dạy các pháp gì khởi sanh trong tâm, phải nhận biết. Ngài Tissa là một điển hình, Đức Phật dạy Ngài Tissa hãy quán thân mình và các chúng sanh khác chỉ là bộ xương. Ngài nhìn con chó, con mèo, cô gái, ông già... quán tướng và chỉ thấy đó là những bộ xương. Ngài như cái máy chiếu tia Xray chỉ thấy toàn là bộ xương.

Ngài quán trong bao năm sau đó, trong kinh không nói rõ, một hôm, Ngài đang cúi làm gì đó bên vệ đường, chợt nghe tiếng hát của một cô kỹ nữ ăn mặc diêm dúa đang cùng đoàn người đi dự lễ hội ngang qua, Ngài ngẩng lên nhìn. Cô gái thấy ông già đầu trọc nhìn mình, cô ngỡ là tại mình đẹp, cô nhe răng ra cười. Ngay lúc ấy, con mắt của Ngài chạm vào hàm

răng của cô, lập tức cái quán bao nhiêu năm tích tụ lại bùng lên và Ngài thấy xuyên suốt cô ấy chỉ là bộ xương biết đi, hoàn toàn trong suốt từ đầu đến chân chỉ là bộ xương. Lập tức bao nhiêu phiền não lậu hoặc của Ngài rụng xuống và Ngài chứng A La Hán ngay giờ phút ấy. Chứng A La Hán ngay lúc nhìn thấy hàm răng cô gái và thấy xuyên suốt đó chỉ là bộ xương biết đi. Đó là một trường hợp, còn nhiều nữa, Quán bộ xương là một trong 32 pháp quán.

Có một pháp quán mà trong suốt bao nhiêu năm nay sư vẫn luôn quán, đó là quán chết. Thấy mình từ từ đứt hơi thở, xác sinh lên, da đen lại, chảy nước ra, máu mủ chảy ra, dòi đục, thịt rã... Vì quán thường xuyên như vậy nên thấy rằng mình chỉ là cái xác chờ chết, xong thịt xương rã ra từ từ, cho nên ai mắng chửi mình không buồn phiền tức là không phản ứng theo cảm xúc.

Đây là máu chột thừa chur vị, đây là máu chột. Vì quán chiếu được nên ta không phản ứng theo cảm xúc thì cảm xúc không làm chủ, do đó tự ngã không có, sắc pháp không có, sắc nội không sanh. Mà sắc nội không sanh trước các cảnh thì Đức Phật nói:

*Khi va chạm việc đời
Tâm không động, không sầu
Là phước lành cao thượng.*

Nơi ấy không có tự ngã thì không có ông đời này, không có ông đời sau, chấm dứt sanh tử. Còn tự ngã, còn tái sanh.

Đi, đứng, nằm, ngồi quý vị hãy chọn cho mình một đề mục để quán. Có người quán thủy, có người quán địa, có người quán chết. Cách quán chết tốt nhất là đi vào nghĩa địa mỗi lần chừng 20, 30 phút. Hãy nói với các ngôi mộ cho tôi ngôi đây tu tập, tu chứng đắc tôi sẽ độ quý vị.

Ngôi thiên rồi quán: thấy thân xác mình như thân xác dưới các ngôi mộ, từ từ sinh lên, hôi thối, rả ra... Ngôi trong nghĩa địa rất dễ quán vì hình ảnh các ngôi mộ, không khí nơi đó gây ấn tượng nơi mắt, nơi mũi... và thấy rõ ràng ta chỉ là cái xác chờ chết đem chôn, không có gì quý giá.

Mỗi ngày đều quán như vậy, lâu ngày nó tích tụ lại, tới lúc thành công thì biết chắc chắn ta chỉ là cái xác chờ chết đem chôn. Do đó ai mắng chửi xác chết không buồn, không vui, không cảm thọ, do đó ngã

không còn, không tham ái. Gánh nặng tham sân si đã đặt xuống.

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập thanh tịnh trong giáo pháp của Như Lai giúp chúng con nhận rõ bản ngã là do chúng con tự vẽ, tự chấp, tự ái nên sanh ra ưu bi phiền não. Các thứ ấy đều không thực. Nương nhờ nơi lời Phật dạy chúng con quán 32 thể trược, chúng con nhận rõ sắc pháp là không thực, sắc pháp là ảo giác, sắc pháp là bóng trăng dưới đáy nước.

BÀI 8. NĂM UẨN LÀ NGÓN TAY CHỈ HƯỚNG TUỆ GIÁC



Đức Phật dạy: “*Người tu tập muốn giải thoát thì phải thấy danh sắc, thấy sắc pháp*”. Sắc pháp là 1 trong ngũ uẩn. Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã nói chấp thủ vào ngũ uẩn là khổ, sanh tử luân hồi. Thế thì trong ngũ uẩn đó có danh sắc. Chúng ta chỉ học sắc pháp thôi.

Đức Phật nói nếu không quán được danh sắc, không bao giờ giải thoát. Nếu không biết danh sắc là gì thì uổng phí một đời tu!

Tại sao Đức Phật giảng có một câu, mà chư Tăng chúng A La Hán? Thời Đức Phật còn tại thế, có vị 7

tuổi mà khi nghe Đức Phật nói một câu liền chúng A La Hán. Vì các vị ấy lắng nghe Chánh pháp.

Thế nào là lắng nghe Chánh pháp? Là lắng nghe và quay vào bên trong quán chiếu tâm mình, quan sát tâm mình xem phản ứng như thế nào.

Quý vị có thực hành như vậy không hay quý vị chạy theo chữ? Lời thầy nói sắc pháp: là duyên sanh, là đất nước gió lửa, là cứng mềm, là hơi thở ra vào, là... Quý vị nghe mà không tư, văn mà không tư thì không tu, cho nên sẽ giống con kiến ở vườn Kỳ Viên 80 ngàn kiếp nữa, không giải thoát.

Giáo lý của Đức Phật là ngón tay chỉ mặt trăng, lời sư nói là ngón tay chỉ mặt trăng. Ngón tay không phải là chân lý. Những điều quý vị lặp lại là những lời sư đã nói, nó chỉ là ngón tay thôi, ngón tay để chỉ cho cái ngã, mà nó không phải là ngã.

Duyên sanh không phải là ngã, đất, nước, gió, lửa, không phải là ngã, hơi thở ra vào không phải là ngã, bản ngã không phải là ngã, sự nhận thức không phải là ngã, biểu hiện của tâm không phải là bản ngã, tham ái không phải là bản ngã, tiến trình thành lập sắc pháp không phải là bản ngã.

Quý vị ghi chép bài học cho kỹ mà không tu thì không có ích lợi, tức là chỉ có văn thôi. Thích nghe Pháp vì có phước mà không tu thì kiếp sau không biết làm cái con gì mà chuyên môn nghe thôi, như con Dã Can hay con cá sấu!

Khi sư đưa gạo, sư kêu ăn đi thì quý vị làm sao? Bỏ vào miệng nuốt hay sao? Chỉ nghe pháp mà không thực hành là tình trạng quý vị đang ăn gạo, đau bụng. Quý vị phải biết đem đi nấu. Nếu muốn ăn cháo thì nấu nhừ, nếu muốn ăn cơm thì nấu ít nước, mà nấu cho người già phải nấu nhão, nấu cho người trẻ phải nấu khô. Tùy từng người, tùy từng trường hợp để áp dụng cái dụng của kiến thức. Nếu quý vị không biết thì coi như phí cả cuộc đời. Cạo đầu, đắp y, chẳng được gì cả, tại vì không thấy được sắc pháp.

Tất cả những cái sư đã dạy chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng, nó không phải là sắc pháp, tất cả những điều sư nói về sắc pháp không bao giờ mô tả chính xác và hoàn toàn sắc pháp được. Kiến thức con người đều hữu hạn vì mắt, tai, mũi, lưỡi đều có giới hạn.

Trong bài kinh Phạm Võng, Đức Thế Tôn đã nói với 62 vị hiền triết đại tài và 62 vị đó đã học máu ra chết vì không bao giờ có cái kiến thức gọi là hoàn hảo về

vũ trụ, mà các Ngài chấp rằng thế giới này còn, thế giới này không còn, sau khi chết thế giới này vừa còn, vừa không còn. Đức Phật nói chỉ vì 62 vị này cảm thọ, cho nên các ông bảo thủ. 62 vị đó phát hiện ra cả cuộc đời của mình phí, cho nên máu uất trào lên mà chết.

Ngón tay không phải là mặt trăng. Ở đây những điều sư nói để dẫn cho quý vị thấy được cái sắc pháp chớ không phải sắc pháp là những thứ này. Sắc pháp không phải là duyên sanh, sắc pháp không phải là không thực, sắc pháp không phải là đất, nước, gió, lửa; sắc pháp không phải là cứng, mềm; sắc pháp không phải là hơi thở ra vào; sắc pháp không phải là bản ngã; sắc pháp không phải là nhận thức; sắc pháp không phải là tham ái. Nương vào những cái này để thấy được cái ngã, tức là cái sắc pháp. Ngón tay chỉ mặt trăng.

Khi một hành giả nghe Đức Phật dạy liền quay vào bên trong quan sát điều Phật dạy tương ưng với những điều đang xảy ra và nếu thấy được các pháp thì Đức Phật nói đây là “*hiện pháp lạc trú*”. Ở ngay cái thời điểm ấy nhận biết pháp đang sanh ra. Một giây đồng hồ sau là cái pháp khác rồi.

Ví dụ, khi quý vị nói: “*Sắc pháp là biểu hiện của tâm*”. thì trong tâm quý vị lúc đó như thế nào? Hoan hỷ phải không? “Đúng rồi, tôi nói đúng rồi, thầy sẽ khen”. Phải không nào? Trong khi đó, sư nói quý vị sai thì cái tâm quý vị thế nào? Buồn... Ngay trong một sát na này vui, một sát na sau buồn. Tâm không thực.

Vậy sắc pháp là gì? Tu mà không thấy danh sắc, không thấy sắc pháp thì xem như chẳng có tu. Danh sắc tức là thân tâm. Tu cái thân tâm này mà không biết thân là gì, tâm là gì thì tu cái gì? Tu chạy theo chữ nghĩa của ông sư, chạy theo chữ nghĩa của kinh điển.

Cây lúc sống nghiêng về hướng nào, khi chết đổ về hướng đó. Quý vị tụng kinh nhiều thì kiếp sau có phước, có thể là con sáo hót hay lông đẹp vì kiếp này làm những chuyện tốt nhưng mà không có tuệ giác thì thành cầm thú. Quý vị có thấy sự nguy hiểm chưa? Không phải tụng kinh nhiều là thành Phật. Trên thế giới này có bao nhiêu người tụng kinh? Rất nhiều người tụng mà đa phần còn tham, sân, si, tranh chấp, mưu hại lẫn nhau.



Sư gọi tên một thiền sinh:

- Thiện Ý.
- Dạ.
- Thiện Ý.
- Dạ.
- Thiện Ý.
- Dạ.
- Tại sao dạ?
- Tại con là Thiện Ý.
- Đúng rồi, trong đây đâu còn ai là Thiện Ý.
- Minh Hỷ!
- Dạ.
- Tại sao dạ
- Tại Minh Hỷ là con nên con dạ.

Thiện Ý là sắc pháp, Minh Hỷ là sắc pháp. Sắc pháp là giả. Tại sao biết giả mà vẫn dạ? Tại vì phản ứng của cái thức. Gọi tên người khác thì ta đâu có dạ. Sự chấp thủ ngủ ngầm trong cái thức để đưa tới sự phản ứng. Có tuệ giác hay không có tuệ giác không thành vấn đề, hễ có phản ứng là có sắc pháp, hễ có sắc pháp là có sự vận hành của sắc pháp. Không hiểu được sắc pháp, không thấy được sắc pháp là tại vì không có tu. Văn mà không có tư duy, không có tu nên không thấy được sắc pháp. Sắc pháp rất đơn giản!

Thiện Ý là sắc pháp hay “dạ” là sắc pháp. Từ Thiện Ý nó không là sắc pháp nhưng khi nó dạ là nó xác nhận sự hiện hữu của Thiện Ý. Có Thiện Ý là có pháp, mà có pháp thì nó chịu quy luật của sanh diệt, vô thường, khổ não. Tại sao người ta chửi mình buồn?

Tại vì sắc pháp rớt vào trong lỗ tai, mình thấy mình cao quý, Thiện Ý là cao quý, Thiện Ý là tu sĩ, bây giờ có người chửi, khởi tâm buồn, tại vì tôi là Thiện Ý, tôi là cao quý, tự đặt cho mình, rồi bây giờ đụng tới cái tôi ấy nó sanh khởi ra cái buồn.

Nếu tôi không thọ, tôi không dạ, tôi không phản ứng, tôi buồn hay vui ở chỗ nào? Tại sao tôi phản ứng? Tại

cái định kiến trong cái thức, cái đã biết rồi. Mọi người đều gọi tôi là Thiện Ý, tôi cũng nhận tôi là Thiện Ý, cho nên cái gì dính líu tới Thiện Ý tôi phản ứng.

Nói rằng sắc pháp là vô minh, là sanh diệt, là nói một góc cạnh, cái nào cũng đúng nhưng chỉ đúng một phần. Ví như ở trong cái vườn cây, quý vị nói cây cỏ, đúng. Nhưng đâu chỉ có một cây cỏ, còn có cả vườn cỏ.

- Làm sao thấy Sắc pháp?
- Khi sư nói: Này này các hiền giả, ngu cũng vừa vừa thôi chứ, dành cho người khác ngu với chứ!

Quý vị nghe có buồn không? Có Buồn! Con tu học với sư mà sư cứ nói con ngu hoài. Buồn ít hay buồn nhiều đều có. Tại sao quý vị buồn? Tại vì sư nói bằng tiếng Việt. Ngôn ngữ tiếng Việt diễn tả về sự kiện, về cái sắc pháp này nó đã có ở trong cái thức “con thông minh như thế này, con đẹp gái như thế này mà sư nói con ngu”.

Bây giờ nếu sư nói với quý vị “ngu vừa vừa thôi” bằng tiếng Pali thì quý vị không hiểu, không hiểu thì quý vị có buồn không? Những cái gì đã có ở trong cái

thức ta mới phản ứng. Nếu nó không có trong cái thức, ta không phản ứng.

Trong kinh A Di Đà nói mọi người ráng tu để về cõi Tây Phương, nơi ấy có Đức Phật A Di Đà, có cõi Cực lạc. Mà chúng sanh cắm đầu cắm cổ niệm Phật để được về Tây Phương trong khi chưa hề biết Tây Phương ở đâu, không biết nơi đó cực lạc hay cực khổ, chỉ nghe nói ở đây có cõi Cực Lạc, có sung sướng là “cắm đầu” niệm Phật. Tại sao vậy? Tại vì nó mơ mơ màng màng trong cái thức này có một cái, cái đó là cái sắc, cõi cực lạc là sắc pháp do cái tưởng. Tại sao nó có cái tưởng? Tại vì nó nghe bằng âm thanh ngôn ngữ tiếng Việt: Sướng lắm!

Cái gì làm cho nó tin và nó phát huy được cái tưởng “sướng lắm”? Không phải là cái chữ mà là cảm xúc sướng lắm, sướng vô cùng để tu về cực lạc, mà lạc là vui, vui vô cùng. Vì có nhận xét cái sắc pháp này “vui vô cùng” thế là thọ, thọ cái pháp này cho nên tôi mới sanh ra cái tưởng, vì cái tưởng cho nên mới dẫn dắt đến cái tâm hành sankara.

Tâm hành là gì? Đi tôi niệm Phật, đứng tôi niệm Phật, ăn tôi cũng niệm Phật vì tôi tưởng tới cõi Cực Lạc. Vì cái tưởng này làm động lực cho tâm hành hoạt

động, tâm hành này vẽ ra nên bây giờ ai nói gì tôi cũng cãi, mặc dù tôi chưa bao giờ thấy cái cảnh Cực Lạc ở đâu nhưng mà tôi cãi tới cùng. Trong kinh A Di Đà nói muốn ăn là có ăn, muốn ngủ là ngủ, muốn nước ấm có nước ấm, muốn nước trái chanh có nước trái chanh, muốn gì có đấy, tức là cái tâm hành sankara nó vẽ ra cái bức tranh, ráng tu đi sẽ về cõi Cực Lạc.

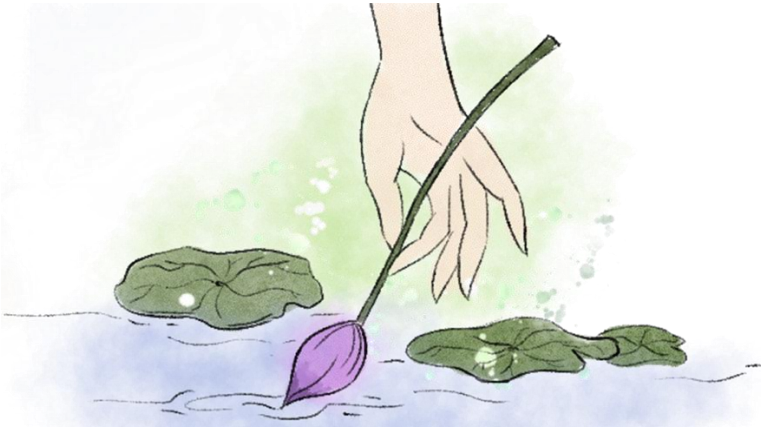
Khi có tâm hành nó lưu trữ trong cái thức giống như máy vi tính, khi ta gõ văn bản và lưu lại, nó sẽ lưu trữ lại trong bộ nhớ. Có cái thức nó mới quy định là có cái cõi Cực Lạc sướng lắm. Nó tăng thêm cái niềm tin tại vì cái tướng này không chỉ một lần mà nó lặp đi lặp lại: A Di Đà Phật, cõi Cực Lạc, nơi ấy có Đức Phật A Di Đà, có tất cả mọi sự, muốn gì cũng được...

Nhưng có một điều trong kinh nói muốn không được đó là chuyện nam nữ. Vì nơi ấy không có người nữ, không có sự dâm dục. Cõi Cực Lạc không có người nữ, không có dâm dục.

Quý vị hiểu kinh A Di Đà nói gì không? Ở nơi ấy không có người nữ, không có sự phân biệt nơi tâm, không có sắc pháp. Không có sự dâm dục tức là khi

nào quý vị tu mà chấm dứt sự dâm dục là quý vị vào trong cảnh giới của Phật A Di Đà.

Ngày nào quý vị còn thấy có nam, có nữ, còn khởi lên ưa thích hoặc ghét là ngày ấy còn ở trần gian.



Do thức cũ nó nhìn thấy cái sắc, nó thọ nên sanh ra cái tưởng. Nên cái thức này nó tiếp tục bồi dưỡng cho cái sắc. Cái sắc buổi sáng khác với cái sắc buổi chiều vì cái thức thay đổi. Hồi sáng tôi tưởng rằng sắc là có thực.

Bây bài trên nghe sư giảng rất nhiều điều, các bạn thấy thứ nào cũng đúng. Vậy bây giờ sư hỏi sắc là cái gì?

- **Thiền sinh:** Sắc là một chuỗi các tiến trình từ sắc nội chuyển qua sắc ngoại thông qua ý thức.

Tức là thông qua việc mà từ quá khứ tới hiện tại khi mà nó tồn tại trong ý thức của mình, rồi khi mình gặp cái sắc đó thì mình tưởng ra, xong rồi mình hành động. Thông qua cái hành động mới xong nó lưu lại trong thức. Cái việc mà lưu lại trong thức đó nó quay về lại tiếp tục cho cái sắc đó tồn tại tiếp ạ!

- **Sư:** Cái này làm con kiến ở vườn Kỳ Viên 80 ngàn kiếp. Học đạo phải biết cái dụng. Cái thể của sắc là cứng mềm, cái tánh của sắc là nóng lạnh, cái tướng của sắc là sanh diệt, cái dụng của sắc để làm gì? Có ai biết cái dụng của sắc để làm gì không?
- Để phản ứng lại.
- Để thọ.
- Cái dụng để thể hiện cái ngã.

Khi ta biết sắc pháp là đất, nước, gió, lửa, cứng mềm, nóng lạnh, biết cái tướng, cái tánh của nó là thể, biến đổi sanh diệt. Thể - tánh – tướng – dụng của cái sắc pháp.

- Thừa sư, để huân tu như khi sư nói khi mình gặp cái gì cũ mà mình không nhận ra ngay thì mình sẽ đi theo nó. Nên khi mình muốn phá cái

sắc thì mình phải huân tu cái tâm để mình không bị lừa nữa

- Làm sao để mình không bị lừa?
- Thừa sư, thì mình phải nhận ra nó.
- Trả lời ngay câu hỏi. Làm sao để mình không bị lừa?
- Thì phải nhận ra nó ạ.
- Làm sao để nhận ra nó?
- Quán chiếu ạ.
- Lấy cái gì để quán?
- Lấy cái tâm để quán chiếu đối tượng mà mình thu nhận vào, để thấy nó là giả, nó không phải là thực để mình không chạy theo thì sẽ nhận ra nó không là thực, thừa sư. Có nghĩa tiến trình phá cái sắc là để huân tu cái tâm của mình để không bị lừa nữa
- Phá cái sắc tức là nhận biết nó là giả cho nên không chạy theo. Là mệnh đề của cô phải không?
- Dạ.
- Cô tên gì?
- Con là học trò của sư.
- Tên gì?
- Con là học trò của sư.

- Thừa sư, theo con muốn quán chiếu được thì phải chánh niệm ạ. Chánh niệm thì mới biết cái đó nó là cái gì.
- Ta biết rằng thể tánh tướng dụng nó là đồ giả, nó là sự vận hành của tâm thức, nó là sự nhận biết để hiểu rõ cái gì thật cái gì giả nhưng cuối cùng để làm cái gì?
- Dạ cái dụng này là để bổ sung cho cái định kiến từ trước.
- Tức là có thêm định kiến?
-
- **Sư hỏi:** Các bạn ở đây đã có gia đình chưa?
- Thừa có ạ.

Chính xác, cảm ơn. Thế các chị có chồng thì sắc pháp là cái gì? Là ta hay là chồng, hay là vừa chồng vừa ta, hay là không chồng không ta?

Nếu ta không hiểu được sắc pháp thì làm sao ta chuyển hóa được sắc pháp. Đạo Phật là chuyển hóa, không có hủy diệt vì nguyên tắc bảo toàn năng lượng, không có gì mất đi, không có gì tồn tại mà nó chỉ chuyển hóa từ dạng này sang dạng khác, từ cái thô trở thành ra tinh vi, từ cái ngu trở thành hiểu biết.

Cái dụng của Đạo Phật là chuyển hóa, khi ta biết sắc pháp là giả, lập tức ta có định kiến “sắc pháp là giả” nhưng khi mắt ta đối diện với thực tế thì có cuộc tranh đấu giữa cái ta thấy và cái ta biết. Cái ta thấy là chồng tôi, chồng tôi chứ không phải chồng nhà hàng xóm. Mặc dù ta biết trong đầu chồng mình là giả, khi có tu học thì đã biết vì nghiệp kiếp trước lỡ hứa hẹn nên kiếp này dính mắc, kiếp trước có thiếu nợ nên kiếp này quay lại trả. Khi tu ta biết rất rõ chồng là chồng tôi chứ không phải chồng người khác, cái kiến thức biết ấy và đồng thời biết rằng vì những cái yếu tố hữu duyên để tạo nên chồng vợ.

Thế thì sự chuyển hóa từ thô thành tinh vi, từ ngu thành hiểu biết, từ lỗ mẫn thành nhẹ nhàng. Ta biết sắc pháp là giả, ta biết dù nhìn là chồng tôi, nhưng tâm tôi tôi đã học tôi đã biết vì duyên vì nợ. Cái biết ấy đánh nhau với cái thực tại. Con mắt nhìn vẫn có cảm xúc, ly dị rồi vẫn có cảm xúc, khi gặp nhau nhìn nhau ngoài đường vẫn có cảm xúc, nó nằm trong cái thức.

Thế thì sự chuyển hóa từ thô thành tinh vi thì cái gì thô? Hàng ngày tôi gặp ông xã tôi, tôi muốn ôm, tôi muốn nấu cơm cho ông ấy ăn, tôi thấy ông nằm trên

giường lạnh lẽo tôi muốn lấy cái mền đắp vì ông là của tôi cho nên tôi chăm sóc. Thế thì từ thô thành tinh vi là cách hành xử, từ ngu thành ra hiểu biết.

Khi chưa biết sắc pháp là giả bởi do nhiều duyên trong đó có cái vô minh, trong đó có cái chấp thủ, thì khi ông xã tôi chết, tôi khóc 7 ngày 7 đêm vì mất cái mình nghĩ là trường tồn, định kiến.

Khi tu tập chuyển hóa, tôi biết cái sắc pháp ai cũng chết, ông chồng chết thì có gì lạ? Chồng chết tôi mua hòm, thương chồng mua hòm tốt một chút, kiếm miếng đất nào cao ráo, miếng đất nào gần nơi tu tập nương nhờ chuông mõ mong chồng siêu thoát. Hoặc vì muốn thiêu nên ta không cần mua hòm mắc tiền vì đốt cũng ra tro, ta để tiền làm phước thiện rồi hồi hướng công đức cho chồng. Thì đó là sự hiểu biết, chuyển cái ngu thành cái hiểu biết. Đó là hành xử.

Hằng ngày khi cúng cơm ta mời người thân về ăn cơm nhưng khi tụng kinh A Di Đà lại đọc “ngưỡng mong ông A được vãng sanh Cực Lạc” là ta quay trở lại cái ngu. Một đấng ta bảo người thân đi đi, một đấng ta bảo quay lại đây ăn cơm với ta. Sự giằng co giữa cái ngu và cái hiểu biết. Nếu không tu tập, ta

không thấy được sự chuyển hóa, cho nên ta lại quay trở lại cái ngu.



Lời nói luôn luôn có biên độ, có phiên dịch sai. Cái đầu của người ta luôn luôn có phiên dịch sai mà nếu là người có hiểu biết thì người ta biết nó sẽ hiểu sai, nó sẽ gây nên oan trái, cho nên ta không giải thích, ***không giải thích tức là kham nhẫn.***

Biết sắc pháp để hành xử. Ở trong Bát Thánh Đạo, tám chi phần đều dẫn đến Samma. Sammaditthi là thấy đúng, người ta dịch là Chánh kiến. Nhưng không phải! Samma là hài hòa, trong bối cảnh ấy, đối với con người ấy, đối với động tác ấy, nó là hài hòa, phù hợp không gian, thời gian, con người, và hoàn cảnh. sư thường gọi là cái nhìn hài hòa, quan điểm hài hòa.

Nếu sư đứng thuyết giảng ở trường Đại học California, sư sẽ đứng cách khác, sư sẽ giảng cách khác. Sư đứng ở thiền viện, chúng sanh ở đây thông minh tuyệt vời, cho nên sư sẽ nói cách khác.

Quý vị nghe sư khen thông minh mà quý vị có hành động bĩu môi tức là có sắc pháp, là có phản ứng biểu hiện. Tại vì nghĩ mình không thông minh mà ông sư nói mình không đúng cho nên mình bĩu môi. Cái biểu hiện bĩu môi là cái trạng thái phản ứng, lỗ tai nó nghe và nó phản ứng.

Như vậy cái biểu hiện bĩu môi không có Sammaditthi, không có hài hòa, nó phát sinh ra cái ngã. Trong đời sống hàng ngày, quý vị cư xử với nhau nhiều khi không cần ngôn từ, có khi chỉ bằng ngôn ngữ tay chân, bằng biểu hiện mắt, nhíu mày một cái là thấy khó chịu, háy một cái là thấy khó chịu.

Thế thì khi chúng ta biết sắc pháp là giả thì chúng ta hành xử như thế nào để tạo Niết bàn ngay ở đây, tạo Cực Lạc ngay ở đây, ngay trong tâm chúng ta, ngay giữa con người với con người, đó là mục đích của Đạo Phật. Đạo Phật không nói chuyện gì xa vời. Vì:

Thứ nhất: Ai cũng phải chết. Thông minh cũng chết, ngu cũng chết, lỗ mẫn cũng chết, nhẹ nhàng cũng chết. Sắc pháp là có sanh có diệt.

Thứ nhì: Chết bất cứ lúc nào, chết bất cứ ở đâu, ta không chọn được nơi chết, ta không chọn được giờ chết, ngoại trừ trường hợp ta chứng A La Hán. Còn người phàm phu đều rớt vào trong quy luật luân hồi.

Thứ ba: khi chết rồi chỉ còn mang theo cái nghiệp. Nghiệp theo ta đến chân trời góc biển. Nghiệp là những cái ta làm, cách hành xử.

Khi nghe người ta nói điều gì không hợp thì ta cãi tới cùng, kiếp sau ta làm chó sủa hoài, cãi hoài tức là không biết đúng sai, không có Chánh kiến, không có tư duy, không có Bát Thánh Đạo. Cho nên ở đây là hành xử hài hòa, đúng người, đúng lúc, đúng việc, đúng chỗ.

Cùng một sự việc nhưng tùy theo từng đối tượng mà ta hành xử cho phù hợp để tránh gây đau khổ cho người, cho mình. Đó là cái dụng của biết. Biết kinh điển cho nhiều, có trí tuệ mà không hành xử hài hòa thì làm con sâu chửi, chẳng ích lợi gì cả. Đạo Phật là cái dụng. Ở trong Đạo Phật có câu: “*Học mà không*

hành là cái tui đãi sách”. Khi đưa gạo, quý vị phải biết nấu cho ai, nấu cho ông già rụng răng thì phải nấu cháo. Có tâm từ, có tâm bi, nhận biết, để hành xử. Đó là cái dụng

Ta biết rất rõ sắc pháp chỉ là đất, nước, gió, lửa. Chấp – không chấp, không thành vấn đề. Chấp người nữ nhỏ mọn, ích kỷ, nhiều chuyện, không tha thứ. Chấp người nam rộng rãi, từ bi yêu thương, ít chuyện, dễ tha thứ. Đây là hai thái cực tương đối giữa nam và nữ. Đây là biểu hiện của đại đa số người nam và người nữ. Dĩ nhiên là có trường hợp ngoại lệ.

Chấp người nam và người nữ như vậy cho nên ta có định kiến phân biệt đối xử. Khoan nói đến chuyện ảnh hưởng tới đối tượng hay cảnh giới mà chỉ với nội tâm ta thôi, lập tức ta tạo nghiệp. Gặp người nữ, ta né tránh, khó chịu. Nói chuyện với người nam, họ hiền hòa, họ ít nói, ta cảm thấy dễ chịu. Khó chịu, dễ chịu là cái gì? Cảm xúc và cảm thọ.

Toàn vũ trụ này và toàn bộ cơ thể con người đều được kết tạo bởi khó và dễ. Khó chịu phản ứng khác, dễ chịu phản ứng khác. Cái phản ứng với dễ chịu hay khó chịu đều là vô thức hay có ý thức, chỉ xác nhận cái bản ngã. Nếu tôi nói cứng cáp, lỗ mãng thì đó là

cái bản ngã của tôi thô lỗ. Nếu tôi nói nhẹ nhàng, thì bản ngã của tôi là có văn hóa. Nhưng cuối cùng thì cũng vẫn là bản ngã. Hễ có bản ngã thì có sắc pháp, có sự hiện hữu, có tham ái thì thủ hữu sanh tử ưu bi phiền não tiếp tục tái sanh.

Cho nên Đức Phật nói Bát Thánh Đạo. Thánh chứ không phải Chánh. Thánh là trung đạo, nghĩa là nằm giữa; nó không dính vào cái khó cũng không dính vào cái dễ; nó nhận biết khó, nó nhận biết dễ; nhận biết khó chịu, nhận biết dễ chịu nhưng không dính vào cái nào.

Không phải vì khó chịu mà mình không giúp. Không phải vì mấy người nữ này khó chịu mà sư không giảng, không phải vì giảng hoài mấy người này không hiểu mà sư không giảng. Không phải vì Sư giảng một câu người ta hiểu, sư cảm thấy khoan khoái nên sư muốn giảng nữa. Sư không dính, sư không dính bên này hay bên kia là trung đạo.



Bát Thánh Đạo là 8 chi phần, sống hài hòa tùy cảnh tùy người, tùy việc mà hành xử có tuệ giác.

Ví dụ có một đứa bé chạy vào phòng võ vai sư trong khi sư đang ngồi dịch sách tiếng Anh sang tiếng Việt. Mình đang dịch, mình phản ứng ra sao, khó chịu hay dễ chịu? Đó là trẻ con nhưng trong lúc mình đang dịch sách mà nó tới quấy rầy. Mình có cảm giác khó chịu, dễ chịu cũng rút.

Hành xử theo Bát Thánh Đạo, Thánh là trong sạch không dính mắc, không có tham, sân, si. Vì có tham, sân, si là có bản ngã, có sắc pháp, xác thực có tôi. Nếu xác thực tôi có thì có đời này, có đời sau.

Thế nên Đức Phật nói với ông Bahiya: “*Ông hãy quán chiếu như sau: trong cái sự hiểu biết chỉ có cái*

hiểu biết, không có đối tượng, không có ông Bahiya đang hiểu biết, chỉ có cái tiến trình của sự hiểu biết. Khi ông nhận thức được như vậy thì không có ông đời này và không có ông đời sau” .

Làm sao để có sự nhận biết? Phải có sắc pháp. Sắc pháp là cái gì? Là ánh sáng, âm thanh, mùi vị. Chùm ánh sáng đang rung động, âm thanh chửi hay khen, mùi vị cũng là chùm rung động đưa tới mắt, tai, mũi nhưng những thứ ấy không ảnh hưởng tới mình.

Khi chùm ánh sáng, âm thanh, mùi đưa vào thông qua mắt tai mũi rung động đưa lên não, não có những chất liệu trong đó ghi nhận: thọ, tưởng, hành, thức. Tôi cảm nhận đây là tiếng chửi, rồi tôi tưởng ra nó ghét tôi nên tôi vẽ ra mặt mày nó hung dữ và ghi nhớ trong cái thức.

Sắc pháp tự nó không có giá trị, tự nó không vận hành. Trong cái sắc pháp phải có thọ, tưởng, hành, thức thì sắc pháp mới vận hành. Cho nên nói rằng có sắc pháp, cái thân này đây là nói sự sử dụng của thân, tức là cái dụng của thân này để làm gì? Tôi dụng cái thân để làm gì là do thọ, tưởng, hành, thức. Thọ như thế nào, là thọ lạc hay thọ khổ, tưởng nó là cái gì, tâm

hành nó như thế nào, thức tôi ghi nhớ như thế nào để rồi hành xử.

Nếu bản ngã của tôi là ông sư, là giảng sư thì tôi phải có trách nhiệm làm sao cho người ta hiểu. Vì tôi thấy rằng tôi có trách nhiệm làm cho người ta hiểu cho nên tôi hành xử trong cái chức năng ấy. Tức là cái sắc này tự nó không có giá trị mà phải có thọ tướng hành thức.

Do đó cùng một sự việc giữa chồng tôi, bố tôi, con tôi quên bật nút điện nên nồi nước không sôi, tôi ứng xử với 3 người khác nhau. Tôi không thể nào bảo: “Bố ngu vừa thôi” khi bố tôi quên bật nút điện. Cũng không thể nào chồng tôi đấng trí, lớn tuổi rồi hoặc hời hợt mà quên bật nút điện mà nói: “Anh ngu vừa thôi”. Có khi nào như vậy không?

Cái sắc pháp nó có thọ, tướng, hành, thức, tức là quý vị quán chiếu được một cái thì bốn cái khác đều có mặt. Cho nên tại sao sư khuyên quý vị quán thọ dễ hơn. Thở vào, cảm giác toàn thân từ đầu tới chân. Quán cảm giác khó chịu, ngứa ngáy, rồi đau đầu gối, muỗi cắn ở cánh tay, thấy liền.

Thấy cái thọ thì tướng vào, hành vào, thức vào, 5 cái nó hòa lại với nhau giống như cà phê sữa. Bây giờ

tách ra, sữa ở đâu, cà phê ở đâu, đường ở đâu, không làm được. Hễ nói tới sắc pháp là nói tới ngũ uẩn, thọ, tưởng, hành, thức cùng lúc đi vào nhưng ta phải nhận biết sắc, thọ, tưởng, hành, thức chính là cái thân này.

Điều quan trọng là dụng. Dụng cái thân này như thế nào? Dụng để ăn, kiếp sau thành heo. Dụng để cãi cọ, kiếp sau thành chó. Tụng kinh cho giỏi, kiếp sau thành con sáo, nó không sanh tuệ. Ta dụng cái thân này như thế nào là nhân và cái quả nó sẽ sanh ra như vậy.

Bất cứ cử động, suy tư, lời nói, tạo nên cái thân nghiệp, ý nghiệp, khẩu nghiệp, mà hễ có nhân thì có quả. Ta sử dụng cái thân này tinh khiết, trong sạch, không vướng mắc, hài hòa thì đó là bậc thánh. Ta sử dụng cái thân này chấp nhất, bảo thủ, định kiến, đó là phàm phu.

Đạo Phật để chuyển hóa, vì ta là ta, ta không bao giờ tiêu diệt được cái tham, sân, si. Ta **chuyển hóa từ tâm tham thành tâm từ**, ta cũng vẫn thương chúng sanh nhưng tình thương có tuệ giác, có sự hiểu biết, tâm từ. Thay vì si, nay có tuệ, ta **chuyển hóa từ si thành tuệ**. Giống như sư đưa cho quý vị gạo, nếu quý vị không biết nấu thì quý vị ăn gạo sống, còn nếu quý vị

biết nấu thì chuyển hóa gạo thành cơm, gạo thành cháo, hay gạo thành món gì đấy tùy theo cái dụng.

Biết cách áp dụng những điều Phật dạy trong cuộc sống làm thẳng hoa tư cách, lợi mình, lợi người, là thiết lập Niết bàn ở ngay trong tâm, ngay trong những người có liên hệ với nhau. Đó là cái dụng của sắc pháp.

Hễ có sắc pháp là có ngũ uẩn. Chấp vào ngũ uẩn không có lỗi nhưng mà cái dụng chấp vào ngũ uẩn là sai. Nói rằng ngũ uẩn là có ta, có tự ngã, hễ có tự ngã thì có ái ngã và sanh ra tranh chấp. Tranh chấp trong nội tâm, tranh chấp bên ngoài, gây ra chiến tranh.

Chiến tranh trong nội tâm gây ra trầm cảm, bệnh hoạn, tứ đại không điều hòa. Tranh chấp bên ngoài thì chiến tranh trong gia đình gây ra ly dị, đổ vỡ, nước này chiến tranh với nước kia...

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập thanh tịnh của chúng con trong giáo pháp của Như Lai giúp chúng con nhận rõ cuộc sống này ngắn ngủi, kiếp nhân sinh khổ não cho nên chúng con cố gắng hành xử làm sao lợi mình, lợi người, khi chết không tạo

nên những oan trái, không tạo nên những nghiệp dữ để được giải thoát, thiết lập Niết bàn ngay trong tâm, ngay trong đời sống gia đình, ngay trong đời sống bạn đạo. Không phải đợi tới chết mới đi về Tây phương tìm Cực Lạc mà thiết lập Cực Lạc ngay cuộc sống này.

Nam Mô Buddhaya! Nam Mô Dhammaya! Nam Mô Shangaya!

BÀI 9. HỎI ĐÁP PHẬT PHÁP



1) Sư cô Tuệ Giác

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật! Con kính bạch Sư Phụ, cùng kính chư Đại đức Tăng, chư Ni, cùng tất cả quý cư sĩ ở đạo tràng Tuệ Tâm Sông Pha.

Con rất là may mắn khi được Sư Phụ đã cho phép xuất gia. Đây là lần đầu tiên con được tiếp cận tu học dưới sự giáo huấn của Sư Phụ trong những ngày liên tục như thế này. Thật là điều may mắn cho con.

Trong khóa tu học 4 ngày con đã nhận ra được một điều mà từ bấy lâu nay con đã hiểu sai. Khi con vỡ òa ra là từ lúc Sư Phụ nói về Vô Ngã Tướng và đặc biệt là về sắc, làm cho con có một hướng đi và cách nhìn nhận, giải quyết vấn đề rất là rõ ràng. Đặc biệt là cái

mà con tâm đắc nhất đó là Sư Phụ hướng dẫn cho chúng con cách nhận diện ra hiện tượng của bản ngã và theo dõi chúng bằng cách chánh niệm.

Và trong những ngày Sư Phụ giảng, con đã quan sát mọi hành động, thói quen của con thì thấy tất cả đều thể hiện bản ngã. Nên khi con nhìn nhận ra thì con khiếp đảm sợ hãi mọi sự. Cái hiểu của mình trước đây tất cả được bao trùm bởi sự lừa gạt của bản ngã, không còn một cái hiểu đơn thuần nữa. Nên nhờ khóa tu lần này mà con nhận ra bản chất kinh khủng của bản ngã này.

- Sadhu!

Đợt này về thì chắc chắn con sẽ còn tu học hơn nữa, theo dõi mọi hoạt động của mình. Đặc biệt là Sư Phụ đã giảng về cái dụng của sắc và con hiểu rõ được tánh của nó, tướng của nó để dụng nó bằng trí tuệ chứ không bị vô minh che lấp mà hành xử một cách ngu si, và luôn luôn đứng ở trung đạo để giải quyết vấn đề. Đây là hành trang khá lớn mà con gặt được trong khóa tu học này và đây là điều khó gặp trong hành trình tu học này của con, trong hành trình tái sinh luân hồi này của con.

Con tri ân Sư Phụ và con sẽ cố gắng trau dồi hơn nữa về giới, về định, về tuệ. Trong chặng đường này, nếu có những khóa tu học tiếp theo con xin được tiếp tục theo học ạ!

Trong thời gian tu học thiền viện, con xin tri ân tất cả các quý chư Tăng, chư Ni và quý vị cư sĩ đã vì lòng bi mẫn, tu học mà hỗ trợ con có được sự tu học trong mấy ngày qua được thoải mái nhất. Chắc chắn trong quá trình tu học của con thì theo cách hướng dẫn của Sư Phụ con phát hiện ra cái bản ngã có mặt trong từng hơi thở, lời nói, ánh mắt, hành động, việc làm, suy nghĩ của con nên chắc chắn là con vẫn chưa hoàn thiện chánh niệm. Thời gian thất niệm khá nhiều nên chắc chắn những lúc thất niệm đó con đã có những hành động, lời nói, ý nghĩ làm phiền lòng cho quý chư vị.

Con xin cúi đầu đánh lễ chư Tăng, chư Ni và tất cả quý cư sĩ ở tại thiền viện hoan hỉ tha thứ cho con. Con sẽ cố gắng hơn nữa trong chặng đường tu học này. Con xin chân thành cảm ơn Sư Phụ và toàn thể chư vị tại Thiền viện Tuệ Tâm Sông Pha.

Sadhu Sadhu Sadhu!

2) **Sư cô Minh Thanh**

Con cũng có đôi lời muốn chia sẻ cùng Sư Phụ và tất cả quý chư Đại Đức Tăng Ni và cư sĩ tại thiền viện. Lời đầu tiên con xin gửi lời cảm ơn chân thành đến Sư Phụ đã tạo điều kiện cho con được xuất gia và đến đây tu học. Con cũng cảm ơn tất cả chư Đại Đức Tăng Ni cũng đã rất hoan hỉ chào đón con, giúp đỡ con. Trong thời gian con ở đây, nếu con có làm điều gì phiền lòng quý vị, con cũng xin sám hối. Con xin nương nhờ ân đức của các chư vị ở đây, cầu mong chư vị từ bi và trí tuệ tha thứ cho con. Con Minh Thanh xin tri ân công đức của Sư Phụ cũng như chư Đại Đức Tăng Ni và cư sĩ tại thiền viện!

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

- Sadhu Sadhu Sadhu! Sư chúc lành cho hai vị Sadini tu học tinh tấn, một khi muốn nói chuyện với ai thì nên nhớ năm điều Phật dạy.

1) Nói phải có thứ tự.

2) Nói phải có nhân quả.

3) Nói phải có lòng bi mẫn, nếu không có lòng bi mẫn thì không nói.

- 4) Nói không được đề cao mình, mặt sát người khác hay mặt sát tông phái khác. Phải thận trọng!
- 5) Nói không vì lợi dưỡng. Lợi dưỡng gồm có danh tiếng, hay thỏa mãn tư kiến của mình để chứng minh cho mọi người là mình biết nhiều, những cái đó là danh sắc. Nói để người ta cho tiền, nói để cho người ta phục mình, nói để được danh. Tất cả những cái đó gọi là lợi dưỡng.

Năm điều Phật dạy là thận trọng. Cần thận trọng khi chúng ta giao lưu với những đối tượng khác, đặc biệt là người muốn học hỏi. Chúng ta phải nói sao cho đúng pháp, không thì mình sẽ lãnh nhân quả, nhân quả không chừa một ai.

Nói để chứng tỏ mình biết nhiều là rớt. Nói vì lợi dưỡng là rớt. Nói không có thứ tự là tuần tự từ thấp lên cao để cho người nghe hiểu cũng rớt. Nói không có từ trước ra sau cho người nghe hiểu cũng rớt. Nói không có biết rõ nhân quả cũng rớt. Nói không có lòng bi mẫn, thương người, cũng rớt. Nói giáo phái của người khác là sai rồi, cũng rớt.

Bởi vậy khi Bà La Môn đến hỏi Phật là Đức Phật có quan điểm gì về những tông phái này, tông phái kia. Đức Phật nói: *“Ta không có quan điểm gì về tông phái này, tông phái kia, chuyện của người khác. Ta chỉ nói về chuyện của ta thôi”*. Chuyện của ta là thế này, Bát Thánh Đạo. Còn chuyện người khác tu thế nào thì ta không có ý kiến.

Đức Phật chưa bao giờ chê hay khen bất kỳ tông phái nào. Ngài nói chuyện đó không dính tới Ngài, Ngài chỉ nói chuyện của Ngài thôi. Nếu muốn tu trong giáo pháp của Ngài thì tu như thế này: a, b, c, d, Ngài chỉ nói vậy thôi. Chúng ta cố gắng tập để tránh gây oan trái, tránh gây những rạn nứt trong cộng đồng tu tập.

Thế giới này hơn 7 tỷ người, số người tu theo Phật giáo khoảng 600 triệu người, chỉ có khoảng 6% - 7% dân số thế giới, trong khi số người tu theo Thiên Chúa giáo là khoảng 2.5 tỷ người. Chúng ta phải hiểu điều đó để chúng ta tu tập và hoằng pháp.

Đừng vì người ta khen mà hoằng pháp, đừng vì người ta chê mà không hoằng pháp, mình phải hiểu. Đừng vì người ta chê Đức Phật mà mình nổi nóng lên rồi cố biện minh. Cái đó là sai, có dính mắc vào bản ngã.

Ai tu kiêu gì thì chứng kiêu đó, Tu phải siêng năng tinh tấn. Chúc lành hai vị muốn gì thì được đó. Ai muốn sống thế nào thì sống, ai muốn chết thế nào thì chết. Kết cục cũng chỉ có một cái chết thôi, có ai chết hai lần không? Chết rồi đem thiêu là hết. Nhưng không biết chết lúc nào. Đừng nói là con còn trẻ, còn 30 năm nữa. Phật nói thở ra mà không thở vào là xong rồi.



Quý vị phải biết điều quan trọng là không bao giờ ta có thể tiêu diệt được tham, sân, si. Vì tham, sân, si là bản ngã của ta, lúc nào nó cũng ngủ ngầm. Nó là ta, ta chỉ có thể chuyển hóa nó thôi, mà hễ chuyển hóa thì đổi tên.

Giống như ta mua miếng đất nông nghiệp rồi ta chuyển đổi lên thổ cư; ta cất nhà, ta đặt tên. Ta chỉ có thể chuyển đổi tên thôi chứ ta không bao giờ đem miếng đất đổi đi chỗ khác được.

Bản ngã không thể nào thay đổi. Ta chỉ có thể thay đổi đặc tính của nó. Tức là từ tham, sân, si, ta **chuyển tâm tham thành tâm từ**; từ bi, bi mẫn. Hay từ si ta **chuyển si thành tuệ giác**. Không bao giờ tiêu diệt được tham, sân, si.

Con người sanh ra bản chất là tham rồi. Tham ăn, tham ngủ, tham nói, tham hơn thua; thấy cái gì cũng tham. Chính cái tham đó mới dẫn chúng ta vào sanh tử luân hồi. Tại vì tham chính là bản ngã. Hễ còn tham là còn ngã, là tiếp tục tái sanh.

Kiếp này chùa nhỏ hẹp xẹp, ráng tu kiếp sau sanh ra làm hòa thượng, có chùa to! Kiếp này thấy Ni viện đông quá nên chật chội, kiếp sau sanh ra ở chùa to, một mình một chùa, to rộng tha hồ quét lá.

Còn muốn tu giải thoát thì Đức Phật có nói: “*Này các chư Tỳ-kheo, nếu muốn tu giải thoát thì các ông hãy **nhiệt tâm, tinh cần, tinh giác***”. Ba điều kiện: nhiệt tâm, tinh cần, tinh giác chế ngự ưu bi phiền não ở đời.

Hãy đi vào chỗ đồng vắng, nhà vắng, rừng vắng, nơi đó không có người, gần núi và thực hành như sau: hàng ngày đi khát thực, ngồi dưới gốc cây, quán niệm sự chết, quan sát hơi thở, sử dụng cái thân của mình đúng việc, đúng lúc, đúng thời. Rồi thân hành niệm, sử dụng thân này cho tốt. Đó là danh sắc. Dùng Bát Thánh Đạo để chuyển hóa nó, ngoài ra không có cái gì hết.

Tu không phải tu chùa hay tu miếu mà là tu cái thân, trong cái thân có cái tâm. Khi mắt va chạm nơi cảnh trần thì nó sanh tâm, mắt nhìn thấy sanh tâm gọi là cái biết của mắt. Mũi ngửi mùi sanh tâm gọi là cái biết của mũi. Tai nghe tiếng sanh tâm gọi là cái biết của tai...

Cái biết ấy chính là tâm. Nếu không hiểu thì ta điên đảo ngay. Khen khởi tâm ưa thích, chê thì khởi tâm phỉenã. Người ta chê, người ta đi rồi 10 ngày sau vẫn còn âm ức. Cái đó gọi là tự mình trừng phạt mình.

Nên khi tu tập phải cẩn thận, chớ nghĩ mình biết rồi mình nói lung tung mà mang họa. Nếu mình tu sai thì lỗi ở mình, một kiếp của mình uổng phí, mình sanh làm con gì mình chịu. Nhưng nếu mình nói cho người

khác tu sai, cả hàng ngàn người tu sai thì mình bị đọa không biết bao nhiêu kiếp, không có đũa được.

Đức Phật giáo hóa đệ tử của Ngài: Tu cho đến khi nào các ông có định, có tuệ rồi các ông mới ra ngoài mà thuyết pháp. Nói với lòng bi mẫn chứ không phải nói theo sách, chữ nghĩa, tôi biết như vậy nên nói như cào cào rồi nhân quả nó vận hành, kiếp sau sinh ra làm con cào cào.

Trong kinh sách chép rất nhiều chuyện. Bên Bắc tông cũng vậy, có người đến thỉnh hỏi vị thầy về nhân quả. Ông nói không có nhân quả, ông chịu quả là 500 kiếp làm chồn. Đến khi gặp Tổ Hoàng Nhãn, nhờ Ngài khai thị mà ông mới bỏ cái xác. Và cách Ngài khai thị là hỏi ông, ông nói ông không hiểu. Tổ bảo: “*Vậy thì ông hỏi lại ta đi?*”. Ông mới hỏi: “*Nhân quả có không?*”. Tổ Hoàng Nhãn nói: “*Bất muội nhân quả*”.

Bất muội là không mê mờ. Nếu mình sáng suốt không mê mờ thì mình biết hễ có nhân thì có quả, chứ không phải không có nhân mà có quả. Có nhân là có quả nhưng mà không mê mờ để không tạo nhân xấu, lãnh quả xấu.

Đức Phật dạy rất nhiều, khi quả dị thực đã chín thì không có cách gì tránh được. Khi vua Lưu Ly tàn sát dòng họ Thích, quả dị thực chín rồi, đỡ không nổi. Đừng đợi quả chín, muộn rồi quý vị. Ngài Mục Kiền Liên, thần thông bậc nhất, còn bị ném đá nát thây.

Còn chúng ta chẳng là gì cả, cho nên hãy thận trọng sử dụng lời nói, sử dụng cái thân đi đứng nằm ngồi. Đi đứng nằm ngồi không đúng Chánh pháp thì nhân quả đi theo liền. Nhất là giới, nếu không giữ giới thì chư Thiên xa lìa.

Từ xưa chư Thiên đều nói, người nào giữ giới thì chư Thiên hộ trì, còn người nào không giữ giới thì không hộ trì. Mà chư Thiên không hộ trì thì Ma Vương đến hộ trì, tại vì nó không để trống.

Ví như mặt đất này có khi nào đất trống không? Đất trống là cỏ mọc liền. Một là quý vị trồng cây trồng hoa, hai là cỏ mọc. Chư Thiên không ủng hộ thì ma ủng hộ. Ma nó thích lắm, nó muốn tất cả đều là quyền thuộc của ma, đều là thân nhân của ma. Tại vì nếu con người tu hết rồi con người chứng đạo, ra khỏi quỹ đạo của ma thì ma nó mất dân số, mất quyền lợi cho nên nó tranh đấu với chư Thiên.

Chỗ nào có người giữ giới chur Thiên đến ủng hộ. Có những ngôi chùa sau khi kết giới Sima rồi thì chur Thiên không bay ngang bên trên mà phải bay vòng.

Ráng tu đi quý vị! Ngài Xá Lợi Phất không có chùa, không có miếu, không có cái gì hết. Ngài ngồi trong hang đá mà hang đá không có cửa. Chur Thiên canh gác bên ngoài.

Một đêm có một bà nga quý ở ngoài khóc vì chur Thiên không cho vào. Ngài bảo chur Thiên cho phép bà vào. Bà quỳ lạy Ngài Xá Lợi Phất và thưa: “*Bạch Tôn giả, con là mẹ của Ngài 5 kiếp trước, giờ con là nga quý, đói khát khổ. Xin Ngài thương tình giúp con*”. Ngài Xá Lợi Phất là bậc đại trí nhưng cũng không biết cách nào giúp. Ngài bèn lên hỏi Phật.

Phật dạy: “*Ông phải cúng dường chur Tăng rồi thỉnh chur Tăng hồi hướng, may ra mẹ ông chuyển đổi được*”. May ra thôi!

Sáng hôm sau Ngài đi khát thực rồi sốt bát đến tất cả chur Tăng. Sau đó Ngài thỉnh chur Tăng khởi tâm cầu nguyện cho mẹ 5 đời. Chur Tăng khởi tâm gì? Khởi tâm từ. Chur Tăng tụng bài kinh gì? Bài kinh Vô Ngã. Nhờ tâm từ của chur Tăng mát mẻ, rồi lại nói kinh Vô

Ngã, cho nên tâm bà được mát mẻ thay vì tâm sân hận của ngã quý.

Rồi nhờ bài kinh nên bà ngộ ra ngũ uẩn không có thực, ngũ uẩn là không, uẩn chỉ là uẩn thôi. Ngay chỗ đó bà buông được tâm sân hận nên bà lập tức sanh thiên. Bà sanh thiên vì bà buông được cái xấu xa của bà chứ không phải vì chư Tăng tụng giỏi quá hay màu nhiệm quá. Đừng có hiểu lầm!

Nhiều người diễn dịch bài kinh không đúng. Sau này các Ngài chú giải lại, các Ngài nói rõ ràng như vậy. Cho nên tụng kinh mà cứ chạy theo chữ là rút hết.

“Y kinh giải nghĩa tam thế Phật oan. Ly kinh nhất tự tức đồng ma thuyết”.

Y theo chữ để giải thích kinh là Phật bị oan tại Phật nói là phương tiện, ngón tay chỉ mặt trăng. Sư nói cũng là phương tiện. Ngón tay chỉ mặt trăng chứ ngón tay không là mặt trăng mà quý vị cứ chấp cứng ngắc. như thế này là bản ngã, là sai. Mỗi người thấy một cách khác nhau, mỗi người một bản ngã khác nhau. Không người nào giống bản ngã người nào.

Có người thể hiện bản ngã là im lặng không nói. Có người thể hiện liếc mắt, như vậy cũng là bản ngã. Vị

ấy nói rằng: “*Tôi tu rồi tôi không nói nữa*”. Nhưng vị ấy liếc mắt một cái cũng là bản ngã. Rồi có người không nói gì mà cứ cúi mặt, thì cũng là bản ngã. Điều đó cũng liên quan đến nghiệp, là thói quen, xây dựng bản ngã, xây dựng nghiệp, tiếp tục tái sanh.

Chỉ khi nào ta ứng dụng cái thân của mình gọi là thân hành niệm, thân hành nghiệp trong bối cảnh, trong không gian, trong điều kiện với đối tượng và có mục đích bi mẫn, có tâm từ trong ấy thì giải quyết vấn đề đúng theo Bát Thánh Đạo. Cứ lấy Bát Thánh Đạo ra làm kim chỉ nan các vị sẽ thấy rất lợi lạc.

Trong Bát Thánh Đạo, Chánh nghiệp, Chánh ngữ, Chánh mạng là giới. Chánh nghiệp là gì? Đi đứng nằm ngồi đều cho nghiêm trang, tứ oai nghi, nói phải đúng Chánh pháp. Chánh ngữ là miệng nói ra lợi mình, lợi người, lời nói làm sao mà thuyết phục được người ta yêu thương, đùm bọc, lời nói không châm chọc, không phỉ báng, không ý ngữ. Muốn có được những cái đó thì đầu tiên phải có Chánh kiến. Có Chánh kiến thì mới có Chánh ngữ. Hai cái nó tương tác với nhau.

Chánh kiến là gì? Là thấy tất cả thế gian này đều khổ. Có sanh là khổ, còn sanh là còn khổ và không biết sau

khi ta chết thì còn tử kiếp, triệu kiếp làm con gì? Làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột... Không thoát đâu quý vị. Đừng có tưởng là mình tu, cạo đầu rồi là mình thoát.

Đức Phật nói số người thoát được bằng đất trên đầu ngón tay của Đức Phật. Số người không thoát bằng đất trên trái đất này. Biết bao nhiêu vị tu cho nhiều mà chỉ cần một chút mất chánh niệm có khi cũng làm con lừa, con này con kia. Có vị chư Thiên còn làm côn trùng. Phước của ta đâu bằng chư Thiên.

Cho nên trong cuộc sống hãy cố gắng cẩn thận, cẩn thận và cẩn thận, (ba lần!). Bất cứ lời nói, bất cứ hành động, bất cứ cái gì cũng sử dụng cái thân này cho cẩn thận. Đi đứng nằm ngồi ngủ nghỉ đều cẩn thận. Ăn nhiều quá thì bội thực và nó tạo ra chất độc làm hại cơ thể.

Sự tích lũy của chất độc làm giảm thiểu đời sống của các tế bào. Mà hễ giảm thiểu đời sống của các tế bào thì con người chết sớm. Thay vì 150 tuổi mới chết thì giờ 70-80 tuổi đã chết. Tại vì ăn uống nhiều quá.

Đừng nghĩ ăn chay là tốt. Ăn chay mà dầu mỡ nhiều quá thì tiêu hóa cũng không tốt. Nhất là chất Calcium

Su thấy trong thức ăn ở thiên viện rất nhiều. Đáng lẽ ra quý vị phải ăn các loại đậu, cà rốt, các loại chất xanh, chất tươi.

Tại vì nếu Calcium nhiều thì nguy cơ có một dịp nào đó cơ thể mình yếu mà màng bao bọc tế bào bị Calcium giống như nước lụt tràn vào thì tất cả tế bào bị quy hết. Các tế bào quy thì tế bào đầu tiên bị là não, rồi sau đó là tim. Tim và não mà quy thì gọi là heart attack hay đột quy.

Cho nên bình thường mình ăn 3 chén thì là người tu mình chỉ ăn 2 chén thôi. Thiếu dục tri túc, hai chén vẫn đủ để bao tử làm việc, không tạo ra những chất thặng dư gây nguy hiểm. Nhờ vậy đời sống của mình an lạc.

Bệnh tật con người 70% gây ra bởi việc ăn uống không kiểm soát, 30% là không có khả năng cân đối lại sự dao động trong tâm sinh lý. Cho nên trong tu tập ta phải biết điều chỉnh những thức ăn của ta. Không phải cứ thấy thức ăn ngon là ăn nhiều. Mà nhất là chiên xào nấu chế biến nhiều, như đậu hũ xào nấu nhiều cũng tạo nên hóa chất.

Tiến trình Enzyme hóa đẩy ra các chất thặng dư như Calcium phá vỡ các màng bao bọc của các tế bào và làm cho các tế bào bị suy kiệt, giống như bị quy. Nguy hiểm nhất là tế bào não và tế bào tim. Não bị quy, không làm việc được thì toàn bộ cơ thể tê liệt. Tim mà không hoạt động được thì máu không được bơm ra toàn cơ thể. Toàn bộ cơ thể không có oxy trong chùng một giờ thì cơ thể chết.

Đột quy là trong vòng cỡ chùng 1-2 phút thôi nhưng chết thật là tầm khoảng vài giờ. Nếu không may mắn gặp những bệnh viện không có những thiết bị y tế hiện đại tối tân về phục hồi sự sống (Re-reaction system) thì không cứu chữa kịp.

Vậy chúng ta phải sử dụng cái thân cho đúng. Hàng ngày phải tập thể dục, chịu khó đi bộ, đi kinh hành, bớt ăn, bớt ngủ, ngủ nhiều cũng không tốt, ngủ vừa đủ thôi, có nhiều người ngủ là không muốn dậy. Mệt quá thì ngủ nhưng để bảo vệ sức khỏe thôi chứ không phải thỏa mãn cảm giác thèm ngủ, ngủ bớt lại.

Quan trọng là sử dụng cái thân này, thân hành niệm. Không sử dụng đúng là tạo thân hành nghiệp, tái sanh. **Bản ngã là trống rỗng**, không có gì hết. Ngũ uẩn là không, chẳng có cái gì. Cho nên mình chấp bản

ngã mình thế này, bản ngã mình thế kia thì không có ý nghĩa gì hết vì nó không có.

Nhưng khi quý vị dùng bản ngã làm gì thì nó sinh ra nghiệp. Khi quý vị đi đứng nằm ngồi thì gây ra nghiệp. Nếu trong tư tưởng quý vị nghĩ người tôi buồn phiền như thế này, người kia nói xấu tôi; hay quý vị chỉ cần thiết lập nên sự so sánh như tôi hơn, tôi bằng, tôi kém người ta là có bản ngã.

Mỗi người một bản ngã khác nhau thì lấy gì để so sánh? Các yếu tố cấu thành bản ngã đều khác biệt. Một người là cháo, một người là đậu hũ, một người là cơm, lấy gì mà so sánh? Khác nhau hoàn toàn. Chúng sanh vào đây theo biệt nghiệp, chúng sanh ra đi cũng khác nghiệp thì lấy gì mà so sánh? Không ai giống ai. Mỗi người là một thực thể riêng biệt. Cho nên bắt người ta sống giống mình là không bao giờ được. Nếu chê trách người ta sai hay không đúng lại càng sai nữa. Đó là tà kiến.

Mỗi người là một pháp. Đã là pháp thì mỗi pháp đều hoàn hảo theo cách riêng của nó, không có ai sai hết, mỗi người đều đúng nhưng đúng trong cái nghiệp lực của họ. Vì cái nghiệp như vậy nên họ làm thân nữ. Vì

ngiệp như vậy nên họ thông minh. Vì nghiệp lực của họ nên họ kém thông minh.

Có những vị sư nói hoài không hiểu do kiếp trước vị ấy phỉ báng kinh sách. Kiếp này chịu thua, không ai gỡ nổi cho họ. Mình cứ nhìn cái đang có mà biết tiền kiếp như thế nào. Bây giờ tiếp tục tạo nên nghiệp bằng thân, khẩu, ý không thanh tịnh thì tự tạo nhân, tự tạo quả thôi. Khi quả dị thực đã chín thì không đỡ nổi.

Vua Lưu Ly tàn sát cả dòng họ Thích mà Đức Phật không làm gì được. Ngài Mục Kiền Liên xin Phật cho Ngài mang cả dòng họ Thích đến chỗ khác, Đức Phật hỏi Ngài có mang nghiệp của dòng họ Thích đi được không? Ngài Mục Kiền Liên lại nói hay là lấy lưới che hết tất cả để cho guơm bắn không được vào dòng họ Thích. Đức Phật nói: “*Ông làm thân thông che guơm giáo được nhưng có làm thân thông như giáp che được nghiệp lực không?*”.

Khi nghiệp lực đã trở thì hãy hoan hỉ trả. Nếu quý vị có phản ứng lập tức tạo thêm nghiệp mới tái sanh. Nên nếu bị ai chửi thì mình nói lạy Phật từ bi cho con được trả nghiệp, vậy mới là người tu. Nếu ai nói được

câu này mà trong lòng hoan hỉ thì bản ngã biến mất. Bản ngã biến mất thì nghiệp nào theo cho kịp?

Sư đã kể quý vị nghe chuyện ông Thiên sư với cái chén ngọc. Diêm Vương sai hai con quỷ đến dẫn ông đi nhưng không tìm ra ông. Quỷ liền hỏi Thổ địa, Thổ địa nói: “*Kiểm không ra đâu, ông nhập tam muội rồi. Nhưng có cách, ông quý cái chén ngọc của ông lắm*”. Hai con quỷ liền lấy cây gõ vào chén ngọc. Nghe tiếng, ông xả thiền liền. Đám quỷ xuất hiện liền nắm tay bảo ông đi theo. Ông xin quỷ chờ một giây thôi. Hai con quỷ đồng ý vì nghĩ ông không thể trốn thoát trong thời gian ngắn như vậy. Ông lập tức đập bẻ chén ngọc rồi nhập tam muội luôn, biến mất. Hai con quỷ kiếm ông không được. Quý vị muốn quỷ kiếm quý vị thì cứ giữ chén ngọc, chén ngọc ăn cơm đó. Bản ngã nằm trong chén ngọc.

BÀI 10. CHUYỂN HOÁ BẢN NGÃ NĂM UÂN BẰNG TRÍ NGŨ



Kính thưa quý vị, còn tham, sân, si, phiền não, ghét, thương, nhớ bất cứ cái gì nhỏ chút xíu gọi là duyên trần – thương ghét buồn vui... 8 ngọn gió đời thì tiếp tục quay lại hưởng thụ, thọ lạc, thọ khổ, khả ái, khả lạc, thọ lạc, thọ khổ... cho tới khi nào quý vị nhàm chán thì mới ly tham, ly tham thì mới đoạn diệt.

Quý vị ưa thích mái tóc thì kiếp sau có nhiều tóc, tóc lông quý vị biết không? Kiếp này nó mọc trên đầu, kiếp sau mọc toàn thân? Quý vị có biết tóc mọc toàn thân không? Ráng tu đi quý vị, không ai cứu được mình đâu. Ngày hôm nay chúng ta còn mơ màng ưa

thích mái tóc, kiếp sau tóc mọc hết toàn thân tha hồ mà nhìn ngắm, sướng lắm. Mình ước cái gì thì gặp cái nấy, ước ít được nhiều, luật của vũ trụ như vậy ấy.

Quý vị trồng cây, lấy hạt giống nhỏ xíu bỏ xuống đất, rồi đến khi nó mọc lên cái cây sum suê, nhiều trái. Chỉ một hạt giống mà phát triển thành nhiều trái. Tâm chúng ta sanh khởi như thế nào thì quả sẽ như vậy. Ngày hôm nay chúng ta còn yêu mái tóc trên đầu thì kiếp sau lông mọc toàn thân từ đầu đến chân. Sướng lắm, quý vị không cần đầu tư nhiều cũng có lãi. Kiếp này có 2 chân, kiếp sau mọc thêm 2 chân nữa thành 4 chân.

Tại sao ta không bỏ được mái tóc? Tại vì ta quý vào sắc pháp, sắc đó là của tôi, soi gương lên là thấy đẹp vô cùng. Không phải nó đẹp nơi mái tóc. Quý vị biết tóc là chất gì không? Nó là chất sừng tiết ra từ chất sừng của lỗ chân lông trên đầu. Nghĩa là chất phế thải, chất sừng, chất bỏ đi của cái thân này. Lông cũng vậy, móng tay cũng vậy.

Quý vị thấy móng tay mọc dài ra thì nó cũng là chất dư, chất thừa nên phải cắt móng tay. Rồi phải cắt tóc, nhưng ta thương mái tóc vì kiếp này mái tóc làm cho mình khả ái, khả lạc, trông khuôn mặt dễ nhìn. Khuôn

mặt dễ nhìn nhưng ta không biết trên khuôn mặt: trong con mắt, trong lỗ mũi, trong miệng có cái gì? Toàn là đờm, rãi, cứt mũi, cứt ráy. Nhưng mà ta thấy đẹp lắm, quý lắm.

Buổi sáng quý vị dậy có rửa mặt, có soi gương không? Uẩn là uẩn thôi, cứt rãi, cứt mũi đầy trong đó. Uẩn là uẩn nhưng do ta nhận lầm sắc pháp nên nói sắc pháp đó là của tôi. Tức cái dơ, cái ghèn, cứt mũi cũng của tôi. Nếu nhận cứt của tôi thì sanh tâm nhầm chán! Hễ sanh tâm nhầm chán thì ly tham, ly tham thì đoạn diệt. Đoạn diệt thì giải thoát!

Vì mái tóc đẹp mà ta thích nên kiếp sau có quả. Nhờ tu có phước nên tóc đẹp từ đầu tới chân! Kiếp sau lông mọc toàn thân từ đầu tới chân. Và chân cũng vậy, giờ có 2 cái chân ít quá, kiếp sau tăng gia lên 4 chân.

Khả ái khả lạc, ta thích gì thì đưa lại trong tâm và sắc ngoại thành sắc nội, sắc thọ, tướng, hành, thức và hoàn thành ngũ uẩn. Cho nên Đức Phật nói: hãy quan sát uẩn là uẩn thôi. Uẩn là 1 nhóm tạp nhạp. Nhóm đó lung tung cứt mũi, cứt ráy, đờm rãi trên cái mặt này chứ cái mặt không là cái gì hết.

Su thấy người ta nói kháy với nhau: “Mặt mệt á”. Mặt mệt là gì biết không? Mình nghĩ mặt mình là Hằng Nga nhưng nhìn kỹ đi, uẩn là uẩn thôi, cứt mũi, lỗ tai có cứt ráy. Nhưng ai mà nói động đến cái cứt ráy là nó nhảy lòng bùng lên, phản đối, nổi lửa lên? Uẩn là uẩn thôi, uẩn là vô thường, uẩn là vô ngã.

Trong cái đồng cứt ráy, cứt mũi đó không gì là của ta, đừng có tự hào là tui có cứt ráy, cứt mũi mà cứt mũi tui thơm hơn cứt mũi người khác. Có không quý vị?

Bởi thế nếu ai khen thì lỗ mũi tôi nở phồng lên như quả cà chua, còn ai mà chê thì lỗ mũi tôi xẹp lép, tui nhắm con mắt lại không muốn nhìn người chê tôi. Uẩn là uẩn thôi! Âm thanh là âm thanh, sắc tướng là sắc tướng! Chớ chạy theo hình tướng sắc tướng!

Kẻ nào lấy âm thanh cầu ta

Kẻ nào lấy hình tướng cầu ta

Kẻ đó cầu tà, không thấy được Như Lai.

Kinh Kim Cang có dạy như vậy.

Bình thường chúng ta nghe, nhìn, ngửi, nếm là có khả ái, khả lạc. Nên cái sắc uẩn không phải là cơm gạo, cây cối, chó mèo mà cái khả ái, khả lạc, ấy chính là sắc uẩn. Rồi nó còn biến chế từ cái *khả ái, khả lạc là*

tự ngã! Mà có tự ngã thì có nhân, có cảnh giới, tạo nên các sự ưa thích cảnh giới và tái sanh.

Quý vị ưa thích gia đình, ngôi nhà, hạnh phúc vô cùng... Kiếp này chồng mình, kiếp sau làm con mình. Không bao giờ lia được nhau, tình thương không bao giờ lia được! Kiếp này vợ chồng kiếp sau mẹ con.

Uẩn là uẩn thôi, vô thường, ***phải thấy uẩn là vô thường nên mới thấy vô ngã.*** Có ai không chết? Có ai bảo đảm chết lúc nào? 10 giờ đêm nay chết thì sẽ đi đâu, đi vào cảnh giới nào? Thương mến mái tóc, hằng ngày chải chuốt chăm sóc mái tóc, những cái nhỏ như vậy thôi quý vị tưởng nó không quan trọng nhưng ngược lại rất quan trọng. Tại sao nó quan trọng?

Khi ta cầm lược, và ngắm vào trong gương là khả ái khả lạc. Sắc ngoại biến thành sắc nội, biến thành cái tâm. Cái tâm đó là cái gì? Là tâm thương mến, tâm khả ái, tâm dính mắc. Mà hễ tâm dính mắc vào tóc thì kiếp sau tóc mọc từ đầu tới chân, không có chỗ nào không có tóc. Những hành động hắt tóc qua, hắt tóc lại là phi như lý tác ý, nhỏ nhỏ vậy thôi. Phi như lý tác ý thì bất thiện pháp nảy sinh. Tại sao? Tại vì nó dính mắc tới vô minh, dính mắc tới tham ái.

Cho nên chải đầu thì biết chải đầu, đừng có chải đầu mà hất qua, hất lại rồi bím tóc kiểu này kiểu kia, nghĩa là mình muốn làm cho mình đẹp hơn, tức là cầu bất đắc khổ. Uẩn là uẩn thôi, nhận rõ uẩn là một đồng tạp nhạp toàn là rác rưởi thì mới có thể đưa tới sự giải thoát.

Trong cái hình tướng này, tự mình tạo nên nghiệp, tự mình tạo nên cảnh giới và tự mình tạo nên nhân thân mới, ngay lúc sống này nó đã có cái nhân thân rồi, có tư cách đó rồi thì chết nó đi theo cái đó, cái trớn (quán tính) của nó.

“Cây lúc sống nghiêng về hướng nào thì khi chết đổ về hướng đó”. Cô kỹ nữ mê cặp mắt mà chết làm con giòi bò qua bò lại 2 cái lỗ mắt mà không siêu thoát được. Hằng ngày quý vị nói lạy Phật từ bi cho con được về Tây Phương cực lạc mà yêu thương mái tóc thì kiếp sau phải sanh về cõi nào không biết nhưng mà có mái tóc mọc từ đầu tới chân, trên mặt cũng mọc, trên ngực cũng mọc, trên lưng cũng mọc, trên chân cũng mọc, chỗ nào cũng có cái loại tóc đó toàn thân cho thỏa mãn chải đầu chải tóc. Quý vị chải tóc bao nhiêu phút? Soi gương rồi cầm lược rồi chải tới

chải lui, thắt bím, làm tóc kiểu này kiểu nọ. Đó là những động tác gì quý vị biết không?

Mỗi động tác là phi như lý tác ý, những động tác ấy là sắc pháp. Mà sắc pháp là vô minh, sắc pháp là bất thiện pháp vì quả của nó là bất thiện pháp. Thương mến mái tóc thì kiếp sau mọc tóc từ đầu tới chân.

Sắc pháp trong từng cử chỉ hành động nếu phải quán chiếu nó chỉ là uẩn thôi, nó là tạp nhập sắc, thọ, tưởng, hành, thức xây dựng nên một nhân cách thì nay ta chuyển nhân cách đó đi.

Nhân cách đúng đắn, đừng có tạp nhập, đừng lung lay theo tám ngọn gió đời: được – mất; khen – chê; vinh – nhục; vui – buồn thì ta sẽ giải thoát. Còn ta còn dính cái gì thì kẹt ở trong ấy.

Cư sĩ thì dính mái tóc, tu sĩ thì dính cái đầu trọc, áo cà sa. Tôi đang tu đây. Tôi có cái gì mà tu? Tu là buông hết chứ tu mà còn có gì nữa mà tu. Đức Phật nói ta buông hết, đằng này ta còn nói có cái này, cái kia thì làm sao mà tu.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập thanh tịnh trong giáo pháp của Như Lai, giúp chúng con hiểu rõ

các pháp đều là vô thường vô ngã, các pháp sanh ra là do duyên, nhưng do chúng con mê lầm mà chấp duyên ấy là có thực, chấp các pháp là có thực. Các pháp chẳng qua là do duyên sanh, mà chúng con mê lầm vô minh, chúng con chấp thủ nên sinh ra khả ái khả lạc, cuối cùng dẫn đến sự chấp thủ của các pháp, đắm chìm trong vô minh, đắm chìm trong sanh tử luân hồi.

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập thanh tịnh trong giáo pháp của Như Lai, hành trì giữ giới và tụng niệm lại những gì Phật dạy.

Nguyện cho tất cả các hành giả và tất cả mọi nơi tổ ngộ được Chánh pháp, buông bỏ sự chấp thủ để được an vui trong kiếp sống hiện tại để nếu có chết cũng giữ được 2 chân, cũng còn giữ được tư cách con người để tiếp tục tu học trong Chánh pháp của Như Lai.

Chúng con xin hồi hướng tất cả những phước báu này trong sự tu tập thanh tịnh của chúng con trong chúng sanh thấy được cũng như không thấy được, chúng sanh có mặt cũng như không có mặt, ở gần hay ở xa, tất cả đều được lợi lạc nơi giáo pháp của Đức Từ Phụ, xả bỏ mọi sự chấp thủ, sanh về nơi cảnh lành!

BÀI 11. VÔ NGÃ LÀ GÌ?



Theo kinh chép Đức Thế Tôn sáu năm ở trong hang đá, mỗi ngày ăn có một hạt mè để cuối cùng hiểu được ngũ uẩn là gì? Cái thân này là gì? Nếu mà dung dưỡng nó thì sẽ không bao giờ hiểu được cái thân này hoạt động như thế nào?

Ở trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, khi đi, đứng, nằm, ngồi “Tuệ tri” tức là bằng nhận thức sử dụng thân này như thế nào ta đều nhận biết. Cái thân này hằng ngày được chúng ta sử dụng thì xảy ra hai trường hợp:

1. **Ta làm chủ cái thân:** Đi biết ta đi, muốn đi đâu, muốn nói, muốn làm, muốn ăn, muốn ngủ, ta đều làm chủ được nó.

2. **Cái thân làm chủ ta:** mắt thấy lập tức chạy theo. Ta chưa khát nước nhưng thấy cái ly thì ta muốn uống, thấy con chó tự nhiên đi tìm thức ăn cho nó. Tất cả những cái đó gọi là vô thức, tức là ta không làm chủ được thân của ta; thì nó làm chủ ta và nó chỉ là ngũ uẩn, cảm giác, cảm xúc, cảm thọ, sắc, thọ, tưởng, hành, thức dẫn đến sanh tử luân hồi.

Trong kinh chép rất nhiều trường hợp các vị chứng Thánh: có vị đi chứng, có vị ngồi chứng, có vị nằm chứng. Ngài Ti Sá thấy cô con gái kỹ nữ cười. Ngài nhìn, mắt Ngài chạm vào hàm răng của cô gái, lập tức Ngài thấy toàn thân cô gái là bộ xương vì Ngài dùng đề mục quán bộ xương mà Đức Phật cho. Ngài quán liên tục, lâu ngày nhập tâm và khi tới một lúc nào đó quả chín. Cô gái cười, Ngài nhìn vào hàm răng lập tức Ngài chứng vào dòng thánh ngay.

Khi Đức Thế Tôn ngồi dưới gốc cây 49 ngày, Ngài chiêm nghiệm lại trong 6 năm đó Ngài thấy thân là gì, nó khổ như thế nào: đói, lạnh, buồn, chán, đủ các cảm giác, cảm xúc, cảm thọ.

Ngài đã thấy, nhận biết và 6 năm ấy Ngài còn Thiên Tuệ (thiền Vipasana) tức là quan sát tất cả các hiện

tượng sắc pháp, sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cuối cùng 49 ngày dưới gốc cây Bồ Đề, Ngài đúc kết lại cho hệ thống quá trình 6 năm tu học và ngay đêm cuối cùng Ngài đã tìm thấy người xây nhà, tức là thôi không xây nữa, không xây tức là không tạo nghiệp.

Tại sao ta phải đi xây nhà, tạo nghiệp, sinh tử luân hồi? Lý do đơn giản là vô minh, không biết gọi là vô minh. Rồi Ngài quán chiếu tại sao ta sanh, già, bệnh, chết? Rồi Ngài quán ngược trở lại Ngài thấy nguồn gốc là vô minh.

Ngài quán xuôi từ vô minh khởi sanh, vô minh sanh hành, hành sanh thức, thức sanh danh sắc... và cuối cùng Ngài thấy sanh tử ưu bi phiền não. Nguồn gốc là vô minh, thập nhị nhân duyên, cái làm cho ta vô minh là tham ái, tham ái gì?

Tham ái nơi ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Tại sao ta lại tham ái? Vì nó tạo nên những cảm giác tích cực và tiêu cực.

- **Cảm giác tích cực:** Ta sẽ khởi tâm tham, muốn nữa, muốn nhiều, muốn lâu, muốn hoài hoài.
- **Cảm giác tiêu cực:** Ta muốn tránh né.

Tóm lại cái nào cũng là muốn. Muốn thêm, muốn tránh đều là muốn. Mà muốn thì lại dục, ái dục ở chỗ này.

Nhìn thật kỹ không phải ta ưa thích chồng, vợ, nhà cửa, tiền bạc mà ta ưa thích những thứ ấy vì nó tạo ra cảm giác an toàn, cảm giác sáng khoái, cảm giác thích thú.

Kể cả cái thân này phải tắm rửa vì ta cảm thấy thích thú sau khi tắm, phải không quý vị? Sau khi tắm cảm thấy thích, cảm thấy mình sạch sẽ hơn. Sạch không?

Người không Tuệ Giác sử dụng cái thân không đúng nên có những người mỗi ngày đi tắm 3 lần, tắm cho nó sạch, sạch chỗ nào? Do sự nhận thức nên Đức Phật nói phải có Tuệ Tri sử dụng cái thân này bằng Tuệ Giác; đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ. Tất cả đều phải có Tuệ Giác.

Khi kiểm soát được cái thân thì khi chết ta kiểm soát được lúc nào ta muốn chết thì ta chết, lúc nào muốn đi đâu thì ta đi, chết rồi đi đâu ta cũng biết bởi vì ta kiểm soát được lúc sống thì lúc chết ta kiểm soát được.

Lúc sống ta để cho cái thân nó kiểm soát theo ngũ uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, ăn, uống, ngủ, nghỉ thì khi chết cái tâm nó đi theo, tức là cái thân nó kiểm soát, cảm giác dục lạc sẽ sai khiến. Nếu cảm giác dục lạc ưa thích ăn ngủ nhiều thì sẽ sanh về cõi dục giới tức là súc sanh và con người. Con người cũng là một loại súc sanh.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rất rõ con người là một loại sinh vật giống những con thú khác, chỉ khác là khi nó có ý thức thì khi ấy nó cao hơn con vật. Con người và con vật bằng nhau, chỉ khi nào nó có ý thức thì nó là con người, còn nếu không có ý thức thì nó là con vật. Ý thức đó là cái gì?

Ý thức đó là sự nhận thức. Nhận thức, đúng, sai, điều khiển cái thân này, đi phải nhận thức, đừng đi nhanh quá coi chừng ngã thì đó là có nhận thức. Nhưng nó không đơn giản ở chỗ là ta không huân tu nên hằng ngày ta vẫn hành xử, tại sao nó không như thế này? Tại sao nó không như thế kia?

Kính thưa quý vị, các pháp thế gian đều hoàn hảo theo cách riêng của nó. Trời mưa cũng hoàn hảo, trời nắng cũng hoàn hảo, đàn ông cũng hoàn hảo, người què cũng hoàn hảo, hoàn hảo theo cách riêng của nó. Con

mình nó cũng hoàn hảo, hoàn hảo theo cách riêng của nó vì cái nghiệp của nó, mà nay ta muốn thế này muốn thế kia, tức là ta đã phát sinh ra cái ngã.

Ta khiếm khuyết chứ không phải các pháp khiếm khuyết, ta không hoàn hảo chứ không phải các pháp không hoàn hảo. Vì ta muốn các pháp hoàn hảo theo kiểu của ta, mà muốn không được thì khổ, Đức Thế Tôn thuyết bài kinh Tứ Diệu Đế nói về cái khổ: muốn mà không được thì khổ.

Vì chúng ta thiếu nhận thức, nhận thức kém hoặc là không có nhận thức cho nên ăn, uống, ngủ, nghỉ, đi, đứng, nằm, ngồi... để cho cái thân nó điều khiển mình. Con mắt nhìn thấy cái ly ta tự động dùng tay cầm lên mà không biết mình có khát không, thấy có cái bánh trên bàn thò tay lấy ăn mà không biết mình có đói không, tức là vô thức, những hành động nhỏ vậy thôi. Trong đời sống hằng ngày những cái đó là vô thức. Vô thức thì súc sanh tánh chiếm hữu, tức cái thân nó điều khiển ta chứ không phải ta điều khiển cái thân.

Thưa quý vị, những cử chỉ, lắc đầu, quay đầu, nghiêng đầu, nhìn đều do ngũ uẩn. Khi ta nhìn chữ, ngũ uẩn nó cũng sanh. Ngũ uẩn không phải là chữ, ý

nghĩa của chữ mà ngũ uẩn là sự nhận thức, ta biết đó là chữ “Nam Mô” tại sao?

Tại vì nó là sắc pháp, sắc ngoại biến thành sắc nội, thọ, tưởng, hành, thức được nhồi sọ (được học, được chỉ dạy) từ nhỏ đến lớn, chữ đó gọi là “Nam Mô” và ta biết luôn ý nghĩa của nó là quy ngưỡng, quay về, ta cũng bị nhồi sọ, chữ “Nam Mô” nó có liên quan gì đến chuyện mà ta quay về nương tựa.

Bao nhiêu người niệm “Nam Mô” mà có quay về với Phật đâu? Miệng Ta niệm “Nam Mô” mà tâm ta không có quay về, bởi cái thân nó đã quen rồi cho nên ta để cho cái thân nó điều khiển trong cuộc sống. Cái thân điều khiển trong cuộc sống thì cái ngã cứ thế đi theo, khổ đau. Đức Phật nói phải thấy cái khổ trước cho nên Ngài thuyết bài kinh Tứ Diệu Đế cho 5 anh em Kiều Trần Như vào ngày rằm đầu tiên mùa an cư.

Và sau đó 5 ngày Ngài thuyết bài kinh Vô Ngã. Khi Ngài thuyết bài kinh Vô Ngã thì 5 anh em Kiều Trần Như đều chứng vào dòng thánh, đó là tăng đoàn đầu tiên của Đức Phật vào dòng thánh. Thế thì Vô Ngã là gì?

- Nay các chư Tỳ-kheo, sắc có thường hay vô thường?
- Bạch Đức Thế Tôn, sắc là vô thường.
- Thế thì chấp rằng nó thường là dính mắc, thủ đất nó thì khổ đau hay hạnh phúc?
- Bạch Đức Thế Tôn những cái vô thường mà ta chấp thì nó dẫn đến khổ đau.

Như vậy các vị Thanh Văn Thánh đệ tử tức là các vị có tâm, có tuệ. Có tâm với đạo tức là chỉ chú tâm đến đạo, sanh tử luân hồi, có tuệ nhận biết cái chỗ nào để nhận thức cho đúng.

Nay các Thanh Văn Thánh đệ tử, thấy nó là như vậy, biết nó là vô thường, sắc là vô thường, nhàm chán, yếm ly. Nhàm chán vì có nhàm chán cho nên đoạn diệt, giải thoát, không muốn thủ đất nữa.

Ví dụ: Chén cơm với cái bánh bao, quý vị thấy cái bánh bao thì cảm giác gì? Nghĩ nó ngon và muốn ăn? Cảm giác nó phát sinh đó, ngũ uẩn đó, sắc ngoại là bánh bao biến thành sắc nội ở trong não và khởi lên cái thọ, hỷ lạc, chưa ăn đã thích rồi. Tưởng rằng mình ăn nó sẽ ngon, ăn xong nó vẽ vờ ra đủ mọi cảnh, toàn thân nó rung động, nó đưa vào cái thức, bánh bao

ngon, bánh bao ngon,... nằm trong cái thức gọi là pháp ngữ ngầm, nó ngữ ngầm mà ta không thấy.

Chính cái ngữ ngầm ấy là ngữ uẩn, ngữ uẩn nó ngữ ngầm trong ấy sâu sâu thăm mà ta không phát hiện được cho nên ta cứ theo chữ nghĩa, theo hình ảnh, theo âm thanh để rồi ta có nhận thức.

Một bài nhạc hay một bài thơ hợp với sở thích của ta thì ta thích, còn bài nhạc không hợp với sở thích thì ta không thích. Ví dụ nhạc đám cưới thì thích, nhạc đám ma thì không thích. Nhạc là nhạc, là âm thanh, tại sao ta sanh tâm tham hoặc sân? Do ngữ uẩn ngữ ngầm sâu sâu thăm, chính cái đấy chiếu lọc xuống thành Gandhabba dẫn ta đi tái sanh.

Cho nên Đức Phật nói vị Thanh Văn Thánh đệ tử phải Tuệ Tri. Tại sao khi Đức Phật thuyết bài kinh Chuyển Pháp Luân, 5 ngày sau Ngài thuyết bài kinh Vô Ngã thì các vị ấy chứng vào dòng thánh. Tại vì các vị lắng nghe, thân cận bậc hiền trí, lắng nghe Chánh pháp. Hai điều kiện đầu tiên.

Lắng nghe là gì? Lắng nghe với cái tâm sợ sanh tử luân hồi, thấy mình còn ưa thích hoặc ghét thì còn sanh tử luân hồi, lắng nghe là như vậy. Khi nghe pháp

trong tâm ta quan sát, ta có thích không? Thích thì tham. Có ghét không? Ghét là sân. Không thích, không ghét là si, ta phải nhận biết: nhận biết ta đang si, nhận biết ta đang tham, nhận biết ta đang sân. Kính thưa quý vị sự nhận biết đó là ngũ uẩn nó ngũ ngầm sâu, sâu thẳm.

Vì năm anh em Kiều Trần Như đều thực hành thiền Tuệ, quán sát khi Đức Phật nói khổ tập diệt đạo, các Ngài quán sát cái ý các Ngài đúng quả thật Khổ, sắc là vô thường, chấp thủ vào vô thường là Khổ, cho nên Đức Phật đúc kết lại chấp thủ vào ngũ uẩn là Khổ.

Vì ngũ uẩn là ngã, ngã không phải là đàn ông, đàn bà, Nguyễn Thị A, Nguyễn Văn B, không phải tôi là cao, tôi là thấp... Mà nó là cái thứ ngũ ngầm, nó nhận biết một việc gì đấy, một hành động gì đấy.

Con mắt nhìn thấy cái ly để kê bên mình là đưa tay ra bung đưa lên miệng liền. Thứ nhất không biết trong ly có nước hoặc còn nước không. Thứ nhì, không biết mình có thật sự khát không. Tức là ta không điều khiển cái thân, ta để cho cái thân nó điều khiển ta, tức là cảm giác, cảm xúc, cảm thọ, ngũ uẩn điều khiển ta. Nếu ngũ uẩn điều khiển ta thì đó là nghiệp dẫn ta đấy, tiếp tục tái sanh thừa chư vị.

Lấy ngồi thiền làm ví dụ: thở vào quan sát hơi thở vào, quan sát là Tuệ. Lúc nào không quan sát nữa thì tâm đi chỗ khác Hạ Long, Vũng Tàu... ta phải nhận biết rằng tâm đã đi. Sự nhận biết đó gọi là ngũ uẩn, tức là thọ, tưởng, hành, thức biết là cái tâm đã đi thì lập tức nó buông, buông cái cảnh lăng xăng đó, nó quay về hơi thở.

Lấy đề mục là hơi thở, phải nhận biết hơi thở dài ngắn, thô tế, mạnh nhẹ, ra vào đều phải nhận biết. Nếu không nhận biết thì không có tuệ, ta để cho cái thân nó điều khiển ta. Nếu để cho thân điều khiển ta, tức là nghiệp điều khiển, tạo thành quán tính, thói quen tiếp tục sinh tử luân hồi.



Tại sao ta phải ngồi Thiền? Vì ta ưa lãng xãng cho nên ta phải dành hết tất cả thời giờ còn lại ngồi thiền để cho nó bớt lãng xãng. Sau khi ta đã tu tập hết lãng xãng, tức là gánh nặng đã đặt xuống, thì đi cũng thiền, đứng cũng thiền, nhìn cũng thiền, không có dính mắc.

Ta còn dính đủ thứ, nhìn thấy đồ ăn ngon bắt đầu cảm giác, cảm xúc, cảm thọ, ngũ uẩn nó sanh, cái ngũ uẩn ở bên dưới sâu sâu thẳm nó trôi lên đó là cái ngã.

Ví dụ: Trưa nay ông xã nấu cơm ngon, tức là có ta, có ông xã, có cơm, rồi có ngon, có dở, có sự phán xét, đó là sự nhận thức, sự nhận thức đó chính là ngũ uẩn.

Ngũ uẩn nó không có ở bên ngoài, nó không phải là cái nhà sập hay cái cây sập mà gọi là sắc vô thường.

Sự nhận thức của chúng ta là vô thường, nhận thức đó chính là ngũ uẩn. Tại sao ta nhận thức được đây là màu đỏ? Vì sắc, thọ, tưởng, hành, thức từ nhỏ đến lớn. Tại sao tai ta nghe được tiếng Việt? Tại vì sắc, thọ, tưởng, hành, thức, ta được quán xét từ nhỏ đến lớn.

Tại sao ta không nghe được tiếng Pali vì từ nhỏ đến lớn ta không có học tiếng Pali, không có sắc, không

có thọ, không có tướng, không có hành, không có thức, cho nên sắc, thọ, tướng, hành, thức, không phải ở bên ngoài. Không phải cha chết, chồng chết, nhà cháy, tất cả đều không phải. Đó là cái Tâm của ta và 5 cái: sắc, thọ, tướng, hành, thức, ấy kết cấu lại là sự nhận thức, sự nhận thức đúng, nhận thức sai.

Nhận thức đúng là sao? Là thiện pháp sanh cho mình tăng trưởng hài hòa, an vui. Mà Phật nói sống an vui thì chết sanh thiên. Quý vị có muốn sanh thiên không? Làm tiên nam, tiên nữ không? Hay là vua trời. Sống an vui, sống thiện lành thì chết phải sanh làm người tốt hoặc là sanh thiên, đơn giản lắm, tu không có gì khó tu hết đó.

Tại sao có những bà cụ già ngồi thiền 7,8 tiếng không đứng dậy? Vì bà sắp chết rồi, bà sợ chết. Bà sợ chết nên bà ráng ngồi và cái chỗ ráng ngồi đó, sự nhận thức lảng xãng nó bớt và nhận rõ. Quý vị còn trẻ đâu có chịu ngồi vì nghĩ là mình còn sống lâu phải không? Và nghĩ rằng mình có bố thí, đi chùa, khi chết chắc Phật rước, phải không quý vị?

Ngũ uẩn nó ngủ ngầm, sắc thọ tướng hành thức ở dưới tâm ta, nó dưới cái thức nữa gọi là tiềm thức và cái ấy là Bản Ngã. Đức Phật hỏi: “*Sắc có thường hay*

không thường?”. Không phải Đức Phật nói chuyện bên ngoài mà Đức Phật hỏi 5 anh em Kiều Trần Như cái ngủ ngầm bên trong. Sự nhận thức đây là cái lá, cái cây, cái bông hoa, đây là Như Lai, ... Cái sự nhận thức ấy nó gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Cái sắc ấy có thường hay không thường?

Các Ngài dùng Vipasana quán nghiệm bao nhiêu lâu nay nên khi nói là nhận biết liền ngay khi Phật nói sắc là thường hay vô thường? Thì các Ngài lập tức quán trong tâm mình, quán cái sâu thẳm, thấy trong tâm mình rõ ràng cái sắc ấy là vô thường.

Nghe là nghe trong tâm, quán lại trong tâm, các Ngài thấy rất rõ cái sắc pháp tiềm ẩn ngủ ngầm ở trong tâm là vô thường. Chứ không phải Phật hỏi sắc là vô thường hay là thường? Các Ngài nói Bạch Đức Thế Tôn, sắc là vô thường.

Không phải như quý vị hễ có người hỏi thì có người trả lời. Quý vị là phản ứng thôi, theo kiến thức, còn các Ngài nghe Phật nói sắc là vô thường.

Này các Tỳ-kheo sắc là vô thường hay thường? Các Ngài lập tức quay về bên trong, nhìn vào trong cái tiềm thức, tức là ngũ uẩn. Các Ngài thấy nó ngủ

ngầm, “đúng rồi! là vô thường, có lúc con biết, có lúc con không biết, có lúc con thông minh, có lúc con ngu, có lúc con làm đúng, có lúc con làm sai”.

Vì các Ngài quay vào bên trong, nhận biết rất rõ sắc là vô thường, tức là cái tiềm ẩn, cái tiềm thức đó gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, nó là vô thường. Có lúc con biết, có lúc con không biết, tức là cái nhận thức nó là vô thường. Và vì biết được như vậy, lập tức cái Ngài buông và chúng vào dòng thánh.

Này các chư Tỳ-kheo, sắc là vô thường hay thường? Lập tức 5 anh em Kiều Trần Như soi trong cái tâm của mình, đi sâu thật là sâu Vipasana, đi sâu thăm, đi xuống dưới tiềm thức, sâu hơn cả tiềm thức, moi nó lên và thấy đúng là những sự nhận thức của ta về thế giới, về con người, về cảnh vật, về hành động là sắc pháp đây; sắc, thọ, tưởng, hành, thức, sự nhận thức là sắc pháp.

Và tự ở trong tâm các Ngài biết là vô thường, vì các Ngài nghe Đức Phật nói các Ngài quay vào bên trong chứ không quay ra bên ngoài. Vì quay về bên trong nên đào sâu xuống dưới tiềm thức thì nhận biết, sự nhận thức ấy lúc có, lúc không do ngũ uẩn nó là vô thường. Sắc pháp là sự nhận thức là vô thường, và khi

biết các Ngài buông, buông sự nhận thức, tức là mình không có nói đúng sai, không nói tròn méo, không nói trắng đen.

Các pháp thể gian đều hoàn hảo, cái tâm của ta không hoàn hảo thôi. Cái sự nhận thức của ta không hoàn hảo cho nên bắt các pháp thể gian phải theo ý của mình nên mình khổ đau. Vì mình muốn các pháp thể gian đều theo ý mình cho nên ngã phát sinh nên cứ sanh tử luân hồi.

Năm anh em Kiều Trần Như, khi nghe Đức Phật dạy: “*Này các chư Tỳ-kheo, sắc là vô thường hay thường?*”. Các ông không phải quán bên ngoài cái nhà sập, cái cây đổ, miếng đất người ta đào, cây ra trái, lá rụng, hay người chết,... Các Ngài không có quán vậy. Mà 5 Ngài quán vào trong cái tiềm thức, tức dưới cái thức nữa, sâu thăm, rất là sâu, các Ngài quán thấy đó là sự nhận thức.

Và vì nhận thức sai tức là Tà kiến, không có Chánh kiến. Vì không có chánh kiến nên không có chánh niệm cho nên buồn bực, phiền não.

Không thấy được các sắc pháp tức là các sự nhận thức về cảnh giới, về vũ trụ, về con người hoàn toàn sai.

Vũ trụ, con người đều hoàn hảo, hoàn hảo theo cách riêng, con chó cũng hoàn hảo theo cách riêng của nó. Mình muốn hoàn hảo theo cách của mình, mà cách của mình chính là ngũ uẩn ngũ ngảm, nhận thức sai, nhận thức tà kiến.

Khi các ngài “moi” được lên, thấy được rõ ràng, các ngài buông. Có khi nào mà thấy nó vô thường, cái nhận thức của mình vô thường mà lại còn bám chấp nữa đâu, tự nhiên buông. Buông thì giải thoát. Mình không chấp vào cái tà kiến, không chấp vào trong cái nhận thức của mình thì giải thoát. Tại sao cái ngũ uẩn ấy nó ngũ ngảm? Chính cái ngũ uẩn ấy tạo nên cái ngã. Tôi phải như thế này, chị phải như thế kia, anh phải như thế này, ông phải như thế kia... thế giới đều hoàn hảo theo cách riêng của nó, chỉ có sự nhận thức của ta không hoàn hảo nên ta khổ đau.

Phải hiểu được điều này thực hành mới được. Nên khi ngồi thiền ta quán chiếu: thở vào, thở ra ta đều nhận biết, khi không biết nữa thì đừng có nói là tôi đã chứng Tứ thiền. Sự nhận thức ấy là sự nhận thức tà kiến. Tứ thiền là cái gì?

Tứ thiền là buông hết không còn tham sân si nữa. Bây giờ kiểm điểm lại ta còn tham, còn sân, còn si không?

Còn là ngã còn to đùng, đâu có Tứ thiên, Tam thiên, Nhị thiên gì? Sơ thiên là ly dục, ly bất thiện pháp, tức là không muốn nữa, sử dụng nó như thế nào?

Đức Phật nói Tuệ Tri ta sử dụng thân, tức là sử dụng cái thân; đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ đều phải sử dụng nó để tạo ra thiện pháp.

Thiện pháp là gì? Là Tuệ chứ không phải thiện pháp là có tiền, có bạc... Khi có Tuệ tức là có thiện pháp. Khi ta đi, ta sử dụng cái thân đi không té ngã đó là thiện pháp. Khi ta nhìn, con mắt nhìn quán sát trong tâm có tham, có sân, có si không?

Chấp thủ là ngũ uẩn, chấp thủ vào những nhận thức bị nhồi sọ (được học, chỉ dạy, tiếp thu) từ nhỏ đến lớn. Trong bài kinh Kalama là bài kinh vô cùng hữu hiệu, Đức Phật nói: *“Chớ tin vào những điều gì vào truyền thuyết, chớ tin vào những gì từ đám đông, chớ tin vào những gì nhận thức từ nhỏ đến lớn”*.

Những gì ta đã được nhồi sọ từ nhỏ đến lớn thì buông đi, buông những cái đó thì không có ngã nữa. Tại vì cái ngã nó được thành hình bởi sự kết hợp của ngũ uẩn, ngũ uẩn trong tâm chúng ta, chứ nó không có ở ngoài.

Này các chư Tỳ-kheo

Sắc là thường hay vô thường?

Bạch Đức thế Tôn, sắc là vô thường.

(Không phải nhà sập, lửa cháy, bom đạn, người chết,... vô thường mà là sự nhận thức ấy vô thường, có lúc nó nhận thức đúng, có lúc nó nhận thức sai.)

Vô thường mà dính mắc thì khổ đau hay hạnh phúc?

Bạch Đức thế Tôn, vô thường dẫn đến khổ đau.

Các Ngài quán trong tâm liền, mọi sự chấp thủ con đều không được hài lòng tức là cầu bất đắc ý, mong cầu mà không được thì khổ, đó là Tứ Diệu Đế.

Các vị nên nhớ mọi pháp đều có duyên, các pháp trên thế gian đều có lý do của nó và nó đều hoàn hảo theo cách riêng của nó. Quý vị cũng là một pháp đều hoàn hảo theo cách riêng của quý vị, đừng có bắt người ta giống mình.

Vì mong cầu không được dẫn đến khổ đau, cái pháp ngủ ngầm đó, sự nhận thức ngủ ngầm được kết tạo bởi ngũ uẩn. Nếu cố chấp vào sự nhận thức, tức là cố chấp vào ngũ uẩn dẫn đến khổ đau.

Cho nên sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không phải là cái bên ngoài trời hay là cái trong thân này mà thọ, tưởng, hành, thức, do cái não, khi cái não chết nó không còn thọ, tưởng, hành, thức. Sắc không phải là đất, nước, gió, lửa, là cái thân. Ngũ uẩn này là do sự nhận thức, nhận thức rằng thân tôi có thật nên có ngã, ngũ uẩn phát sanh, tiềm thức trỗi dậy nó làm chủ và ta không làm chủ được cái thân.

Sống không làm chủ được cái thân thì khi chết nó làm chủ. Mà cái thân bao gồm có cảm giác, cảm xúc, cảm thọ, thương ghét, buồn vui, tham, sân, si tức là cõi dục giới; được sanh vào cõi dục giới, súc sanh, ngựa quỳ, địa ngục, A-tu-la, không chạy đâu khỏi.

Còn sự nhận thức đúng thì ta có Chánh kiến, ta biết rằng cái tiềm thức nó đang dụ ta, ngũ uẩn nó đang dụ ta cho nên ta nhận xét rằng cái bông này màu vàng, cái cây kia phải thẳng đứng, cái cây nó cong là nó cong theo cái lối hoàn hảo.

Cho nên cái ngũ uẩn, cái ngã ở đây không có nằm ở ngoài, không có nằm ở trong mà nó nằm ngay nơi tiềm thức, nơi nhận thức sai lạc của chúng ta, là tà kiến.

Khi hiểu được và luôn luôn quán chiếu tại sao tôi sử dụng cái thân, tôi đi như thế này, đứng như thế này, ăn như thế này, tại sao tôi nhai như thế này, tại sao tôi đi toilet kiểu này? Quán chiếu tại sao khi cái bánh bao thì tôi thích ăn? Tại sao tôi không quán sau khi ăn xong từ cái bánh bao thơm ngon nó tiêu hóa thành cục phân thúi? Tức là cái tiềm thức, tức là ngũ uẩn đó. Ngay trong tiềm thức đó là ngũ uẩn.

Khi cầm bánh bao lên là sắc pháp, thích là tham, khi đi toilet thấy thúi thì chán. Nếu trong lúc ta cầm cái bánh bao lập tức quán chiếu thấy rằng trong bánh bao có cục phân, trong cục phân có bánh bao đồng bình đẳng, ta sẽ không thích không ghét nữa, ta sẽ không bị ngũ uẩn đánh lừa, ta không bị cái tiềm thức đánh lừa. Nếu ta không bị tiềm thức đánh lừa thì không có phát sinh cái ngã.

Cái ngã nó khinh khủng lắm, nó ngủ ngầm, xác định vị trí, cấu tạo, cao thấp, buồn vui và nếu ta không có ngã ta biết nó chỉ là ngũ uẩn thôi. Sự nhận thức chính là ngũ uẩn, sự nhận thức ngủ ngầm. Tôi nhận thức rằng cà phê phải đắng, tôi nhận thức cái bông đỏ,.... Những sự nhận thức ấy đều là ngã.

Sự nhận thức ngủ ngầm nên khi ngồi thiền, ta quán chiếu dài ngắn, hơi thở ra, hơi thở vào, dài ngắn, thô tế. Trong hơi thở nó có 16 cái chữ không phải chỉ có dài ngắn, nóng lạnh, nó còn có tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai, hơi thở quá khứ...

Và thưa quý vị, thói quen ấy đó chính là nghiệp dẫn chúng ta tiếp tục đi tái sanh, chính cái nghiệp ấy tiếp tục khiến cho quý vị hành xử, đối nhân xử thế như vậy.

Mọi sự chấp thủ đều phát sinh cái ngã dẫn tới tái sanh. Đức Phật thuyết bài kinh Vô Ngã là nói chỗ này, là cái nhận thức sâu sâu thẳm, tiềm thức chính là ngũ uẩn. Những cái thứ ấy nó không thực, chấp thủ vào sự nhận thức của mình sẽ dẫn đến khổ đau.

Chấp thủ rằng không được đi ăn trộm. Cậu bé nghèo và đói, đi ngang tiệm bánh mì trộm 1 ổ bánh mì, trốn đi và ăn vì đói. Rồi ta nói giới không được ăn trộm, con xin vâng giữ điều học không trộm cắp, nay lấy cái ổ bánh mì là có tội.

Như vậy ta chấp thủ, chấp vào cái sự nhận thức của ta, không ăn thì cậu bé chết, đói quá thì cậu bé đó phải

lấy ổ bánh mì để ăn. Ta phải khởi tâm từ, tức là phải có Tuệ Giác.

Đây, ngay cái chỗ này, Tuệ Giác nó không bị đánh lừa, nó không bị ngũ uẩn đánh lừa, tức là cái tiềm thức đánh lừa, tiềm thức đánh lừa thì 99,999% chúng sanh sanh về cõi nạ quý, súc sanh là chủ yếu. Sống kiểu đó chết là như vậy.

Cho nên thiền là 24/24 chứ không phải chỉ có lúc ngồi thiền mới thở ra, thở vào. Quan sát cái tiềm thức, cầm cái ly lên cũng quan sát tiềm thức, nhìn cái bông cũng quan sát tiềm thức, bước chân lên cũng quan sát tiềm thức. Hãy sử dụng cái thân của mình cho đúng Chánh pháp, để đưa đến sự giải thoát.

BÀI 12. NIỆM SANH LÀ NGÃ SANH



Trước khi Đức Thế Tôn nhập Niết bàn thì Ngài Ānanda có tới gặp Đức Thế Tôn thỉnh hỏi: “*Sau này Thế Tôn nhập Niết bàn thì chúng con biết nương nhờ vào ai để tu tập*”.

Đức Thế Tôn nói: “*Này Ānanda hãy nương nhờ vào giới và giáo Pháp của ta để mà tu tập*”.

Lấy giới làm thầy, nếu không có giới thì không thành tựu. Quý vị tu có thần thông như Đè Bà Đạt Đa mà không có giới thì cũng rớt xuống địa ngục vì giới

ngăn ngừa các sự phạm lỗi nơi 6 căn. Mục đích chính là phá cái ngã. Thế thì cái ngã là cái gì và thể hiện như thế nào, chúng ta phải nhận thấy rồi áp dụng giới để phá cái ngã.

Ngày nào chúng ta còn có cái ngã trong đời sống hằng ngày, phiền não lậu hoặc còn y nguyên, tiếp tục khổ đau trong sinh tử luân hồi, không phải một kiếp mà nhiều kiếp. Thế thì cái ngã biểu hiện như thế nào?

Theo như lời Phật dạy trong kinh Trung Bộ, và nhiều kinh khác của Bắc tông, Nam tông, Mật tông đều nói về cái ngã, đặc biệt là trong Đại Trí Độ Luận, Bồ Tát Long Thọ cũng phân tích cái ngã rất kỹ. Vậy cái ngã là cái gì?

Trong bài Pháp Môn Căn Bản (kinh Trung Bộ), Đức Thế Tôn dạy rất rõ, từ người phàm phu cho tới bậc A La Hán cái Ngã vẫn thể hiện ra nhiều hình thức: thấp hơn, cao hơn hoặc bằng.

- **Cao hơn:** Khi nói rằng tôi giỏi hơn anh kia hoặc là tôi tu giỏi hơn chị kia là có cái Ngã, tôi làm được việc này người khác không làm được cũng là cái ngã, tôi nhịn đói được mà người

khác không nhận được cũng là cái ngã,... cao hơn là như thế.

- **Thấp hơn:** tôi cảm thấy tôi không bằng mấy chị cũng là cái ngã, tôi không làm được việc mà tôi muốn làm cũng là cái ngã. Tôi không làm được việc mà người khác làm được rất dễ dàng cũng là cái ngã.
- **Bằng:** người ta làm được tôi làm được cũng là cái ngã.

Cái ngã phát sinh rất là vi tế, cho nên trong 3 trường hợp nghĩ rằng mình cao hơn, giỏi hơn hoặc thấp hơn, kém hơn hoặc nghĩ rằng mình bằng với người ta trong mọi lãnh vực thì vẫn có cái ngã phát sinh, dạng này hay dạng khác cũng chỉ là ngã, hễ có ngã là tiếp tục tái sinh vì có tham ái; nó ngủ ngầm, nó thương cái thân, nó thương cái tự ái của nó, nó thương cái ngã mạn của nó.

Khi nghĩ tôi không giống ai tức là có tôi, có người, có nhân ngã, có chúng sanh và điều quan trọng là có thọ. Khi tôi thấy tôi bằng, thấp hoặc cao thì tôi đang thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ pháp, thọ kiến, thọ thân chấp, tất cả những thứ ấy nó quy lại là cái ngã và hễ có cái ngã thì khổ đau tiếp tục tái sanh.

Tu thì có thần thông, không ít thì nhiều thể hiện hình tướng này hình tướng khác nhưng hễ có cái ngã là họa lớn tại vì có thần thông mà có ngã là nó múa như khi và tiếp tục tái sinh khổ não. Thế thì ngã nó biểu hiện qua 3 dạng: cao, thấp, bằng, hễ có tâm so sánh là có ngã.

Trong bài Pháp Môn Căn Bản Đức Thế Tôn nói: *Kẻ phàm phu nhìn thấy đất, nước, gió, lửa là đất, nước, gió, lửa và trong đất nước gió lửa có tự ngã cho nên tiếp tục tham ái sinh ra khổ đau trong sinh tử luân hồi vô vô lượng kiếp.*

Bậc hữu học là gì? Là các vị ấy vẫn biết rằng đất, nước, gió, lửa, vẫn nhận thức được đất, nước, gió, lửa, nhưng các Ngài không có tự ngã trong ấy, các Ngài biết đất, nước, gió, lửa là trống rỗng không có thực.

Cái biết ở đây không phải là biết theo sách vở, cái biết ở đây không phải là suy luận, tôi suy luận đất, nước, gió, lửa là không, đó là suy luận thôi, cái đó trở thành ra hý luận và Đức Phật cấm, phải trải nghiệm thực tế, tức là thò tay vào biết nóng lạnh.

Chính mình tu, không ai tu dùm được, trải nghiệm dùm mình được, không ai ăn dùm mình được. Người

ta ăn người ta no, mình không ăn mình đói, thực hành là mình phải thực hành. Không cách gì nói tôi theo ông thầy mà ông thầy là ông thầy, mình là mình, Phật là Phật còn mình là mình.

Mình không thể nào bắt chước như Phật được, Ngài bao nhiêu kiếp xả thân ra cầu Chánh pháp, Ngài nhảy xuống cho cọp ăn, Ngài thấy con cọp mẹ có 6,7 con cọp con sắp chết đói, Ngài khởi lòng từ bi leo lên cây nhảy xuống ngay miệng cọp cho nó ăn, nó còn không thèm ăn vì đói quá bị kiệt sức. Ngài mới lấy thanh tre tự cứa cổ mình cho máu chảy ra để cho cọp liếm máu cho tỉnh lại rồi bắt đầu từ từ nó mới ăn thịt Ngài được.

Cúng dường cái thân mạng cho cọp ăn để xoá đi cái ngã, cái ngã không có gì hết cho nên trong đời sống này mọi sự khổ đau đều do tham ái và cái ngã, cái ngã chỉ có tứ đại, đất, nước, gió, lửa, cứng mềm nóng lạnh.

Đất trong trường hợp này không phải đất bên ngoài, mà là trạng thái cứng mềm nóng lạnh, phòng xẹp, các hiện tượng ấy xảy ra trong thân; các hiện tượng ấy đều vô thường; hết cứng tới mềm, hết nóng tới lạnh, hết buồn tới vui,... nó không có tồn tại mà ta chấp cứng ngắc.

Vì chấp cứng ngắc nên cái buồn nó kéo dài hằng năm, tôi buồn chị kia và tôi giữ trong lòng, như thế có phải mình trừng phạt mình không? Vì có cái ngã cho nên mình trừng phạt mình, người ta nói 1 câu người ta đi mất rồi mình buồn 5 năm.

Có một lần Đức Thế Tôn ngồi giữa chợ có 1 chàng trai đi ngang nhìn Đức Thế Tôn nhỏ nước miếng vào mặt Ngài, Phật chỉ nói với anh đó mấy chữ thôi: “*Này hiền giả còn gì nữa không?*”. Sau khi người ta nhỏ nước miếng mà Đức Phật vẫn gọi người ta là hiền giả.

Trong khi đời sống hằng ngày chúng ta sống với nhau; cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, bạn hữu đồng tu mà chỉ cần người ta nói có một câu thôi mà mình giận trong lòng, giữ hằng năm như vậy mình tu đạo gì? Đức Phật bị người ta nhỏ nước miếng vào mặt Ngài nói còn gì nữa không.

Ta tu theo Phật phải bắt chước theo Phật, tu hạnh như đất, người ta đạp lên, xe cộ, chó mèo đạp lên mà có bao giờ đất buồn phiền đâu, đất không bao giờ phản đối, hằng ngày có những người đi tiểu trên đất mà đất có bao giờ hắt nước tiểu trở lại đâu, đất thọ nhận hết, kham nhẫn.

Chúng ta phải ***tu như đất***: kham nhẫn, thọ nhận, hoan hỷ và trong đất lúc nào cũng nuôi dưỡng cây, nhờ đất cây mới mọc được. Cho nên trong tâm chúng ta lúc nào cũng phải đầy những thiện pháp, nuôi dưỡng các thiện pháp và dưới lòng đất lúc nào cũng có nước cho nên trong tâm của người tu Phật lúc nào cũng phải mát mẻ, hoan hỷ, không nóng nảy. Nóng nảy là cái ngã.

Tóm tắt lại nếu chúng ta không cẩn thận, ngã phát sinh từ ăn, uống, ngủ, nghỉ, đi, đứng, nằm, ngồi; mà hễ có ngã thì có tham ái mà có tham ái thì thủ hữu, ưu, bi, phiền não, thập nhị nhân duyên cứ thế kéo dài hết kiếp này đến kiếp khác không giải thoát nổi.

Tu cho giỏi thì kiếp sau làm Hoà Thượng có chùa lớn, có nhiều đệ tử, có nhiều phiền não mà hễ có nhiều phiền não, sân si thì khi chết sanh vào cõi Atula. Nếu không loại trừ được tham, sân, si thì vị Hoà Thượng có nhiều Chùa, in kinh nhiều, ... thì sanh thiên. Sanh thiên hết phước rồi cũng rớt xuống cầm thú hay loài người để mà tu tiếp.

Vậy thì mục đích của người tu là gì? Nếu chúng ta giải thoát chúng ta phải chú tâm vào mục đích ấy.

Ngoài giải thoát ra không có gì đáng phải nói, không có gì đáng để tập vì các pháp đều vô thường.

Ta đang ngồi, ta đang thở vào, ta đang thở ra,... 5 phút nữa ta có thể chết. Có những người chết trong Covid không có hòm chôn vì làm hòm không kịp, bó nilong vút xuống đất hoặc đem đi thiêu.

Không có gì đáng giá trong cái thân này cho nên chúng ta phải dùng giới ngăn ngừa nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi. Hễ ngã sanh thì hoại sanh, nghĩ rằng mình tu hay mình được cái phước gì đó đều có hoại vì cái ngã nó phát sinh. Ngã chỉ có sắc, thọ, tưởng, hành, thức thô, ngũ uẩn và chính ngũ uẩn tạo hành nghiệp, cái thân này tạo hành nghiệp: ý nghiệp, khẩu nghiệp, thân nghiệp.

Trong thiên bên Trung Quốc, thiên của Bắc tông có một công án rất hay: Làm cách nào giữ một giọt nước khỏi khô? Đáp án là hãy thả nó vào đại dương. Nếu để ngoài là nó khô, để trên đất nó cũng khô, để chỗ nào nó cũng khô, trước sau gì nó cũng khô, chỉ là sớm hay muộn. Hãy thả nó vào đại dương, nó ướt hoài, mát mẻ hoài. Tu tập cũng vậy, cấp sơ cơ thì tu phải có hội chúng, một giọt nước không thể nào giữ nó không khô được, phải bỏ trong đại dương.

Người mới tu 10 năm hay 15 năm phải có hội chúng tu chung với nhau, hoà thuận với nhau, dĩ nhiên chén bát nó cũng khua cho nên chuyện có xung đột đó cũng là phước báu của mình, có sự bất bình, có sự không đồng ý là phước báu của mình để mình tu, để mình quán sát trong tâm của mình, mình có tham không, có giận hờn không.

Ví dụ chị này nói cái này, chị kia đưa cái chén không đàng hoàng mình có buồn không? Nếu có buồn là có ngã. Người ta khen mình một câu: sao chị tu tinh tấn quá, mình thích thì cái ngã cũng trôi lên, mà hễ ***có ngã là có phiền não***. Tại sao lại có phiền não?

Vì cái nghiệp đuổi theo liền, nghiệp từ nhiều đời nhiều kiếp nó đuổi theo nhanh lắm thừa chur vị, nó chờ cơ hội nó chen vào liền, khi có cái ngã thì lập tức nó chen vào liền.

Có một vị quốc sư mà tiền kiếp của Ngài 10 kiếp trước từng là ông quan, vì sơ sót ký một sắc lệnh mà hai vợ chồng nhận án uất ức tự tử và họ phát nguyện theo Ngài trả thù, tới kiếp thứ 10 Ngài được làm quốc sư (tức là vị sư lớn nhất trong nước).

Ngài nói ta tu hành đàng hoàng ta mới được làm quốc sư (nói như vậy là phạm giới) lập tức trên đầu gổi mọc ra cái mụn đầu nhúc kinh khủng. Nó nói ta theo ông 10 kiếp rồi, vì ông giữ giới nghiêm trì không có cách gì ta chen vào được, tới kiếp này ông ngã mạn nghĩ ông tu hành giỏi ông mới được làm quốc sư là cái ngã nó nổi dậy và đây là ông phá giới nên tôi mới có cơ hội chen vào được, sung cái đầu gổi lên, đầu gổi mọc đầu người khổ đau vô cùng.

Thưa quý vị, giữ giới được 9 kiếp nghiêm trì, nghiệp nó đuổi theo không kịp nó không thể nào chen vào được, buông giới ra có ý tưởng về cái ngã mạn là dính, nghiệp nó tới liền mà nó chen vào được. Cho nên người tu giới giống như cái áo giáp, các pháp bất thiện không thể chen vào được.

Ta thể hiện cái ngã bằng ba cách: Cao, thấp, bằng. Tôi cao đây, tôi thấp đây, tôi bằng người đây, tất cả là ngã, các pháp đều vô thường, cái thân mình là thùng phân di động biết đi, trong bụng nó thúi ình chưa ra toilet thôi. Lúc nào cũng quán chiếu như vậy để phá cái ngã, còn ngã còn khổ đau còn luân hồi.

Thế thì muốn cho giọt nước không khô thì chỉ còn cách là bỏ vào trong đại dương, đối với người sơ cơ

thì nên ở trong hội chúng tu tập giữ giới. Đối với bậc thiện căn, người ta đơn giản *giọt nước đó là tâm*; muốn cho tâm không có sanh diệt tức là nó không có khổ thì thả vào đại dương, tức thả vào trong vũ trụ, các pháp sinh hoá sanh sanh diệt diệt, ta cứ thuận theo pháp để cho nó thông dong, không cưỡng ép.

Đói thì nhận biết đói, ăn củ khoai cũng được, ăn miếng bắp cũng được, không ăn cũng được, cái tâm nó phải như vậy nó hài hoà với vũ trụ, hoà đồng với vũ trụ, hoà với sanh khí của thiên nhiên, ở nóng cũng được, ở lạnh cũng được, giữ cuộc sống cho thật đơn sơ, áo quần vừa đủ ấm, nhà ở vừa đủ che nắng che mưa, hễ có cái gì kiên cố thì cái tâm nó dính mắc.

Trong Thiên tông bên Bắc tông có công án rất hay: Ngài thiền sư Ngài nhập tam muội, nhập thiền nhập tam muội là biến mất luôn không ai thấy được, cái tâm nó vô tam muội thì nó vô sâu thẳm không ai thấy. Tới ngày Diêm Vương sai hai con quỷ đi tìm Ngài dẫn về, hai con quỷ lên kiếm hoài không thấy Ngài thiền sư. Hai con quỷ triệu tập thổ địa lên hỏi, thổ địa nói với hai con quỷ là Ngài ngồi thiền đây, thiền sâu lắm không thể nào thấy được. Hai con quỷ hỏi thế thì hằng ngày làm sao ông thấy được Ngài?

Ông thổ địa nói Ngài có một chén ngọc đẹp lắm và Ngài rất là thích. Thổ địa chỉ cho hai con quý chén ngọc, hai con quý lấy cây gõ vào chén ngọc phát ra âm thanh “tong”, thiền sư đang ngồi thiền thật sâu trong tam muội, nghe tiếng “tong” nhớ lại chén ngọc của mình thì lập tức xả thiền, hai con quý thấy Ngài bèn nắm tay nói ông đi theo đến gặp Diêm vương.

Ngài Thiền Sư biết mình lỗi rồi nên nói: “Các người cho ta 1 giây thôi, 1 sát na thôi ta đi theo các người”. Ngài lấy tay đập chén ngọc bẻ, chén vừa mới bẻ nát thì Ngài nhập tam muội, biến mất luôn, Ngài cũng đứng đó nhưng thiền nên con quý không thấy nữa.

Quý vị thấy đó, thiền cao cấp nhập tam muội rồi mà chỉ vì nhớ tới cái chén ngọc, xem chút nữa là đi xuống Diêm Vương. Chúng ta sống trong đời sống hằng ngày mắt, tai, mũi va chạm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mê mẩn đủ thứ; trái bắp ngon, cái bông đẹp, cái cây xấu, nó đưa vào tâm thức thông qua mắt tai mũi lưỡi và đưa trong tâm thức rồi đưa đến tiềm thức (bên Bắc tông gọi là A-lại-da-thức, bên Nam tông thì gọi là tiềm thức) rồi đưa xuống Gandhabba thành hương ấm hay thân trung ấm là 1 dạng năng lượng lưu trữ để đi tái sanh.

Chúng ta thương ghét buồn vui cái gì nó đều lưu trữ lại, cũng giống như máy photocopy, đừng tưởng rằng mình quên, nó không quên đâu, tới khi chết nó sẽ trôi lên hết.

Cho nên trong đời sống hằng ngày chúng ta cố gắng tu tập tâm xả, làm mọi việc nhưng phải xả, nghe người ta nói khởi tâm buồn phiền thì ngồi thiền xả, cái thân này là cái thùng phân, người ta nói là mình buồn phiền như vậy là mình chấp ngã, cái ngã to thì sanh tử ưu bi phiền não vì có ngã là ái ngã, ái ngã tham ái phát sinh thì ái thủ hữu sanh tử ưu bi phiền não hết kiếp này đến kiếp khác.

Thế thì cách tu: bớt nghe, bớt nhìn, bớt ngửi, bớt nếm tức là bớt xúc, bớt xúc thì không có thọ mà nếu có thọ rồi thì nhận biết tôi đang thọ lạc thọ khổ thì xả, không chấp nữa, thùng phân mà người ta nói mình xấu mình đã buồn rồi, bản chất của mình là cái thùng phân, thùng phân di động biết đi, phải tu tập như vậy thì mới giải thoát khỏi sanh tử ưu bi phiền não.

Hãy cố gắng giữ giới nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi thân để ngăn ngừa không cho các pháp bất thiện sanh khởi, những pháp bất thiện nào đã sanh khởi thì cố gắng loại trừ.

Tu học là như thế, có hai cái thôi: lạy Đức Thế Tôn con xin nguyện xả bỏ hết các pháp bất thiện trong con, các pháp thiện con chưa làm được con xin cố gắng làm.

BÀI 13. SẮC NỘI - SẮC NGOÀI



Mỗi con người là một sắc pháp, mỗi con người đều có thân và bộ não. Trong thân gồm có rất nhiều yếu tố cấu thành, nói theo vật lý là xương, thịt, da, lông, răng, móng, máu, mủ,... và nếu nói theo pháp của Phật thì nó chỉ là đất, nước, gió, lửa.

Đất ở đây không phải là đất ở bên ngoài; mà ở đây là sự cứng, mềm; lửa ở đây là sự nóng, lạnh và gió là sự phồng, xẹp.

Ví dụ: Khi quý vị thổi vào, chúng ta thấy cái bụng phồng lên, đó là gió, sự có mặt của gió, sự phồng, xẹp chính là gió, chứ không phải là gió ở bên ngoài.

Cứng, mềm, nóng, lạnh; dính, rời, phòng, xẹp là 4 cái tướng của đất, nước, gió, lửa. Bên Ấn Độ khái niệm đất, nước, gió, lửa là thế, không phải như mình vẫn thường nghĩ đất là đất, rất nhiều vị nghĩ đất là đất bên ngoài.

Trong xương của ta nếu nói rằng nó cứng thì cũng chỉ là tương đối vì có những phần của xương nó mềm hơn hoặc cứng hơn những phần kia. Cho nên cứng, mềm, nóng lạnh là tương đối.

Ví dụ: Ta lấy nước 50 độ so sánh với nước lạnh 0 độ trong tủ lạnh thì 50 độ là nóng. Nếu lấy 50 độ so với nước sôi 100 độ thì nước 50 độ trở thành nước lạnh, nước sôi 100 độ C trở thành nóng.

Cho nên những khái niệm nóng, lạnh, cứng, mềm, chỉ là tương đối. Điều quan trọng mà Phật dạy ở đây không phải là đất, nước, gió, lửa thuần túy mà là sự tương tác của đất, nước, gió, lửa và những sản phẩm do đất, nước, gió, lửa, tương tác, hoạt tác hằng ngày sanh ra.

Nếu nó không hoạt động thì cái thân chết; đất, nước, gió, lửa trở thành cát bụi, chúng ta đều đem đi chôn hoặc đi thiêu. Nhưng khi nó hoạt động thì lập tức nó

phát sinh tạo ra năng lượng và tiếp tục sanh diệt. Có năng lượng thì nó vận hành, thì cái máy tiếp tục chạy.

Bởi vậy khi Đức Thế Tôn chứng đắc Ngài nói: *“Nếu ta bỏ củi thêm, lửa cháy tiếp, nếu ta ngưng không bỏ củi nữa thì lửa đó cháy hết phần còn lại rồi thôi, không còn cháy nữa vì hết nhiên liệu”*.

Chúng ta cũng vậy, sanh tử luân hồi vì chúng ta thêm củi nên cái máy tiếp tục chạy trong sanh tử luân hồi. Cái máy đó bao gồm 2 yếu tố: Vô minh và tham ái. Vì vô minh, vì tham ái cho nên mình nạp thêm năng lượng để rồi tiếp tục sanh tử luân hồi.

Là người tu Phật chỉ quán ở bên trong không quán bên ngoài. Khi đối cảnh, lập tức quán bên trong, tâm gì đang sanh, tâm gì đang diệt? Cái đó mới là quan trọng. Khi có ai chửi mình, lập tức mình quán ngay bên trong, tâm tôi cái gì đang sanh đây? Tâm phiền não chính là tâm sân. Mà nếu tâm sân thì mình biết nhân quả rõ ràng, nếu tôi đang có tâm sân, tôi sẽ rớt xuống địa ngục.

Hằng ngày, tôi ưa sân hận thì: một là tôi sẽ trở thành A-tu-la, hai là tôi làm quỷ đói. Nếu khi nghe người ta chửi mà tôi khổ tâm, không trả lời lại với họ vì tôi nói

tôi tu, kẻ người ta nói, nhưng trong lòng rất phiền não; mà phiền não đó chính là địa ngục. Sống như địa ngục thì chết rớt vào địa ngục. Cho nên **6 cõi, địa ngục, ngã quỷ, súc sanh, A-tu-la, người, trời, đều do tâm thức biến hiện.**

Nếu cái tâm chúng ta sống hằng ngày như thế nào thì khi chết chúng ta vào cảnh giới do chính chúng ta tạo ra. Không có cõi trời, cõi người, cõi súc sanh hay là cõi địa ngục có sẵn để mà khi mình phạm lỗi đưa mình vào đấy và cũng không có ông Diêm vương nào có thẩm quyền mà đưa mình vào, tự cái tâm thức của mình chui vào đấy thôi.

Mình khổ hằng ngày khi chết nó lập tức đi vào trong đó, không có ông Thượng đế nào có thẩm quyền mà nói rằng: cô tu giỏi rồi tôi đem cô về Niết bàn.

Đức Phật là Thầy của người và trời mà Ngài còn không làm được việc đó. Ngài nói: Việc đó Ta không làm được, nên đừng có mong cầu, lạy Phật cho con về Niết bàn. Đức Phật nói: Các người hãy tạo cho các người cái Niết bàn. Cho nên quý vị đừng có mong, đợi chết rồi thỉnh sư lại gõ mõ cốc cốc, beng beng... cho đi siêu về Niết bàn, đó là chuyện hoang tưởng.

Trong đời sống hằng ngày, quý vị giống y hệt đứa bé cầm bó hoa rồi lại nói chuyện với ngôi mộ của cha nó. Cha đứa bé tử trận chôn ở đó, đứa bé nhớ cha, cầm bó hoa ra ngôi nói chuyện với ngôi mộ và nó nghĩ rằng đang nói chuyện với cha. Nó tin rằng, nó đang nói chuyện với cha. Tại vì nó sống trong ảo giác, sự mê mờ, không biết sự thật là cha không còn nữa, nó chỉ đang nói chuyện với ngôi mộ.

Thế thì hằng ngày thử xét các bạn cũng sống như thế thôi, các bạn đang thì thầm hằng ngày với những ngôi mộ, ngôi mộ của quá khứ, ngôi mộ của tương lai, ngôi mộ của hiện tại. Hằng ngày đều sống như vậy, quá khứ nó trôi lên, tiếp nối.

Hồi đó tôi có tài sản hàng tỷ, bây giờ tôi mất rồi, đấy là ngôi mộ của quá khứ, tiếc nuối, mà tiếc nuối thì phiền não là mở cửa địa ngục, địa ngục do chính mình xây. Mỗi ngày mình xây cái địa ngục mình chui vào, phiền não là địa ngục. Sân hận thì rớt vào trong cảnh A-tu-la.

Ráng tu, bố thí, cúng dường thì mặt mũi xinh đẹp nhưng nếu cái tâm không có thì đầu óc trống rỗng. Phải hiểu cái tâm nó ở đâu sinh ra và hình dáng nó như thế nào rồi chúng ta mới tu, có tâm hướng thiện.

Còn không, chúng ta chỉ chạy theo những cảm xúc dục lạc, giống như là đứa bé nói chuyện với ngôi mộ mà cứ nghĩ rằng đang nói chuyện với người bố đã mất nằm ở dưới đất.

Quý vị thử xét lại, có khi nào quý vị đang nói chuyện với ngôi mộ đá không? Tại sao con không tu được? Ấy là ngôi mộ đá, ai bắt mình tu? Tại sao con ngồi thiền không được? Ai bắt mình ngồi thiền? Ngồi thiền là cái gì? Tại sao con không hết phiền não? Phiền não ở đâu ra? Tự ta xây lên cái phiền não rồi nói tại sao con tu hoài không hết phiền não Phật ơi! Phật nào làm cho mình hết phiền não được?

Không vừa ý là mình phiền não, ăn miếng ăn mà ngon lập tức hít hà ngon quá! Như thế là rớt vào súc sanh. Ăn trong chánh niệm thì thoát, không ăn trong chánh niệm thì súc sanh, rất đơn giản.

Ăn trong chánh niệm có nghĩa là mình biết rõ: khi ta nhai ta biết ta nhai, ta nuốt ta biết ta nuốt, cay biết cay, ngọt biết ngọt, đắng biết đắng. Cái biết là gì?

Thứ nhất là chánh niệm. Thứ nhì là Tuệ. Tuệ sát na, trong từng sát na đều sanh tuệ, nếu ta biết trong chánh niệm lập tức tuệ phát sanh, đầu tuệ nó nhỏ như hạt

bụi nhưng mỗi ngày quý vị góp một tỷ hạt bụi đó thì nó cũng thành ra một cục bụi. Nếu quý vị gom liên tục trong 24 giờ không ngừng nghỉ 10 năm thì nó lớn hơn cả ngọn núi nữa phải không? Tu đơn giản vậy thôi! Người ta gọi là tích tiểu thành đại.

Xây dựng Niết bàn do mình, khi mình luôn luôn an vui, nghe mà không thọ nhận giống như người Bà-la-môn đi theo chửi rửa Đức Phật cả ngày. Đức Phật nói: *“Nếu như ông có món quà ông đem cho người ta, người ta không nhận thì món quà thuộc về ai?”*. Khi biết được rõ ràng như vậy thì mình trả lại hết cho cái nguyên bản, đừng có thọ nhận.

Khen đừng nhận, chê đừng nhận thì không có phiền não. Tại vì thích được khen quá nên khi bị chê là mình phản ứng liền. Nếu khen mà không bị cảm xúc dục lạc sai khiến thì khi chê không cách nào buồn được.

Nguồn gốc của phiền não không phải vì mình bị chê, bị thất bại. Nó xảy ra ngay từ lúc thành công, từ lúc được khen. Ngay từ lúc được khen là có mầm móng của khổ đau, được thì vui. Đức Thế Tôn đã dạy: *“Các pháp đều sanh sanh diệt diệt”*, hết vui tới buồn, hết được tới mất, luôn vô thường.

Là người tu lúc nào cũng quán chiếu bên trong, không chạy theo cảnh. Ai chửi mình, mình không quan tâm thì không có gì phiền não.

Nếu đang đi ngoài đường, chó sủa mình đứng lại nói: “*Ê! Mà không được sủa*” thì chẳng bao giờ mình đi được tới đâu. Cứ một bước có con chó sủa rồi mình đứng lại nói thì chừng nào mình đi tới đích? Chẳng bao giờ đi tới đích. **Ví dụ:** vừa bước ra khỏi cổng của Tuệ Tâm, có 3 - 4 con chó chạy ra sủa, quý vị quay lại đối phó với nó, quý vị trễ chuyến xe buýt.

Cho nên cuộc đời như vậy, khen chê quý vị phải nghĩ tới ví dụ chó sủa ở trên. Không quan tâm nữa thì cái tâm của mình nó mới trụ được, không phóng dật.

Chúng ta đã quen rồi, khi người ta khen thì mình thích lắm, cảm giác dục lạc nó xâm chiếm. Cho nên khi người ta chê, lập tức phiền não đến. Phiền não là tướng bề ngoài, ruột bên trong là năng lượng, là sự rung động.

Vui hay buồn đều là năng lượng rung động, hễ nó là năng lượng rung động thì mình quán chiếu rất rõ, mình biết nó chỉ là loại năng lượng rung động, không để ngũ uẩn đánh lừa, thọ, tưởng, hành, thức.

Nếu là người tu thì quán chiếu bên trong không có quán chiếu bên ngoài, khi được khen lập tức tâm mình có đối ứng liền. Su tu mấy chục năm rồi, quý vị hỏi: “*Su có đối ứng không?*”. Có! Nhưng su đối ứng theo theo kinh nghiệm, trải nghiệm chứ không phải đối ứng bằng cảm xúc, việc cần làm bao nhiêu, cường độ bao nhiêu thì su làm bấy nhiêu.

Ví dụ: Su cần la người nào, su vẫn vỗ bàn. Nhưng su biết vỗ như thế nào, la cỡ cường độ bao nhiêu với người đó là vừa phải, để cho người đó hiểu, được việc. Và la xong thì bỏ, không nghe, không nói, không nghĩ tới nữa, tu là như vậy. Tức là đối ứng phải tùy việc.

Con mình chơi game cả ngày, mình nói cái gì? Mình cũng phải trợn mắt lên la nó.

Có cô Phật tử, con cô chơi game. Cô la không được, sợ con đói, bệnh, đem cơm chờ ăn mà nó không ăn, mê chơi game, rồi còn cần nhằn. Cô buồn! Cô nói la thì không được, thương con, cứ tình trạng như vậy thì mình khổ.

Lên thiền viện gặp sư, sư hỏi: “*Nó có thương cô không?*”. Cô nói: “*Dạ thưa sư Có ạ! Mỗi lần nói nó nghe, nó biết nhưng mà nó ham chơi quá nên nó mê*”.

Sư nói: “*Thế bây giờ cô về cô bảo nó, nếu mà con tiếp tục chơi như vậy nữa thì mẹ tự tử*”. Cô đi ra ngoài mua thuốc chuột để đó, thế là nó sợ. Từ đó trở đi nó giảm bớt, bây giờ vẫn chơi nhưng giảm nhiều lắm, giảm khoảng 80%.

Lý do tại sao nó chơi? Tại vì không có nguồn vui khác, chỉ có game là niềm vui. Cái nguồn vui chính là gì? Là mẹ, là cha, hằng ngày không nói chuyện với con, không an ủi, không làm bạn với con. Tức là mình đối xử với con mình như là một sắc pháp của mình, chứ không có bình đẳng, sắc pháp chỉ là sắc pháp. Tất cả đều là năng lượng, nếu năng lượng từ thì nó giống nhau, dễ cảm hóa.



Trong cuộc đời, nếu chúng ta biết sống an vui, chúng ta biết áp dụng thì thấy rất rõ sắc pháp chỉ là sự tổng hợp của đất, nước, gió, lửa, kể cả cảm thọ, kể cả tưởng, hành, thức. Nghĩa là sắc pháp không phải chỉ có đất, nước, gió, lửa mà thành cái thân mà nó còn có ngũ uẩn ở trong đấy.

Uẩn là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc gồm có: đất, nước, gió, lửa. Tức là tổng hợp không những yếu tố đó mà còn là sự tương tác liên tục của những yếu tố đó.

Ví dụ: Thọ + tưởng = sanh ra ngòi tưởng tượng, hề vừa mới nghe người ta khen thì tưởng tượng mình

như thánh sống. Tức là tưởng tượng nó sanh ra cái sản phẩm ở trong não.

Khoa học cố gắng trí thông minh nhân tạo, tự nó sản xuất ra những sản phẩm khác. Nhưng thật chất nó dựa trên bộ não con người, bộ não con người đã có sẵn IQ, tức là rất thông minh.

Bằng chứng là nghe tiếng chó sủa nó vẽ ra một ngàn thứ ở trong đầu. Con chó này chắc bị người ta đánh, con chó này chắc già, con chó này chắc đang đói cho nên nó kêu, con chó này nó kêu mình cho nó ăn... cả hàng ngàn thứ.

Khi nghe con mình gọi điện thoại. Mẹ ơi! Mẹ có khỏe không? Thì lập tức tưởng: lúc này con mình đang ở đâu, nó đang ăn, nó nhớ mình, ... Nó có nhớ đâu, nó gọi xin tiền, mình lại tưởng là nó nhớ. Thành thử ra, mình là vô minh, ở trong đầu mình rất thông minh, mình vẽ ra hàng ngàn thứ.

Cái nào mình thích thì vẽ lên bức tranh có màu rất đẹp, hoành tráng. Rồi tới khi mình ghét người nào thì mình vẽ cái mặt mắt trợn lên, nanh hàm nhe ra. Người nào mình không ưa mà nói gọi điện thoại thì lập tức

trong đầu mình nhìn thấy cái mặt ghê gớm, âm thanh khó chịu.

Thế thì âm thanh là một sắc pháp, hình dáng là một sắc pháp. Tại sao mình lại nhìn người đó khác như thế, lúc mình thương mình thấy nó khác, lúc mình ghét mình thấy nó khác?

Lúc nhỏ 12,13 tuổi chưa gặp đâu có biết ông xã nào? Đâu có biết người đó mặt mũi ra sao? Đâu có cảm giác gì? Mà tự nhiên mới gặp thì đem lòng mến thương “người dung khác họ đem lòng mến thương”, tự nhiên chịu nhau, nắm tay, đi ăn uống,...

Thế thì từ cái chỗ nắm tay, ăn uống hằng ngày đưa tới xúc, xúc đưa tới thọ, thọ lập tức đưa vào trong não rồi tướng, tâm hành nó có chức năng rất là thông minh. Tức là mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, mỗi cơ quan có một chức năng riêng và không thay thế được với nhau. Nhưng nhờ cái tâm hành, nó tập hợp những cái đó rồi ráp lại thành tám hình.

Giống mấy đứa bé chơi trò chơi lắp ráp hình, thì tâm của chúng ta cũng vậy, nó rất thông minh. Nó ráp bên đây là cái lá, bên kia là cái bông, ráp lại y nguyên cái hình, 3 chiều, 4 chiều đều có.

Nếu mình nhắm mắt, chỉ nghe thôi thì mình nghe được tiếng chó sủa, tiếng chim kêu, tiếng gió thổi mà mình không thấy được. Nếu mình chỉ thấy mà mình không nghe thì mình cũng không cảm giác được, ở đây có tiếng gà, đây có tiếng chó sủa.

Nhưng nếu bây giờ tổng hợp ở trên não của chúng ta, nó phân ra 5 khu không thay thế được cho nhau. Cái nào nghe đưa vô khu trung khu thần kinh nghe. Cái ngửi đưa vào trung khu thần kinh ngửi, cái thấy đưa vào trung tâm thần kinh thấy... Năm khu khác biệt, không có giống nhau nhưng chúng có chức năng rất là thông minh. Tâm hành nó tập hợp những miếng như: âm thanh, ánh sáng, vật chất nó ráp lại cái hình không gian 3 chiều.

Cho nên chúng ta thấy có nhà, có cửa, có cây... là bức tranh 3 chiều, nhưng có một điều nguy hiểm là hằng ngày chúng ta không hiểu được những điều đó, chúng ta không hiểu được rằng cái tâm chúng ta đang vẽ lên cảnh này chứ không phải cảnh này là có thực. Mình cứ dính vào cảnh, tại vì mình nói cái cảnh đẹp quá, mà thực sự là tâm mình vẽ nên!

Quý vị có biết trước khi xây thiền viện thì miếng đất này thì nó là cái gì không? Đây là nghĩa địa. Đó là

những cái mà mình không thấy; nhưng trong tâm của mình: Ôi, Sao nó đẹp quá, nó thanh tịnh quá! Đâu biết rằng, trong quá khứ là cái nghĩa địa, biết bao nhiêu người chết.

Nếu mà quý vị không quyết tâm tu, ma sẽ xúi làm cho nổi giận, làm cho phiền não đủ mọi thứ. Khi sư về mảnh đất này, sư đã thỉnh mười mấy vị Tăng ở các nước tới cùng kết giới Sima, rồi mới xây dựng thiền viện.

Đức Phật nói rất rõ, chỗ nào đã được kết giới Sima thì chư Thiên cũng không bay ngang, chư Thiên phải bay vòng, kết giới là luật của Phật, chỗ đó là thanh tịnh. Mà các vị không sống thanh tịnh thì các vị sẽ phải bị phản ứng, làm cho khó chịu, không có kết quả. Tâm không thanh tịnh thì đến lúc nào đó tự động bỏ đi thôi.

Hằng ngày, chúng ta đều sống thấy người, cây cảnh là sắc pháp rồi chúng ta chấp thủ rằng sắc pháp này có thực. Cái tâm nó thông minh lắm, tự động vẽ vờ ra đủ thứ rồi nó chấp vào đấy. Nó chấp ngầm mà chúng ta không biết cho tới một giai đoạn nào ta nghĩ rằng cái đó có thực, cái đó thường tồn, vì như vậy ta dính mắc.

Nó thường tồn hay có thật không quan trọng mà cái tâm dính mắc của chúng ta mới là quan trọng. Hễ chúng ta có dính mắc, đều có đau khổ, tại vì các pháp đều có sanh diệt. Có sanh diệt thì chúng ta đau khổ vì nó luôn luôn sanh diệt cho nên ta dính mắc.

Cho nên tu giải thoát không phải là rời nhà bằng xi măng rời vào trong cái chùa bằng xi măng, cũng không phải rời cái áo bà ba rời mặc cái áo tràng, cũng không phải là cạo mái tóc, từ cái chỗ có tóc dài rời cạo đi mà gọi là giải thoát, giải thoát ở nơi cái tâm, xem cái tâm có vướng mắc hay không.

Nhiều vị thấy sư có cái y, khen y sư đẹp quá, là dính. Y chỉ là cái miếng vải thôi, có gì đâu, cạo mái tóc nhìn tưởng giải thoát, cạo tâm mới giải thoát chứ cạo tóc sao mà giải thoát được.

Có câu chuyện đệ tử của Đức Phật, khi chết đầu thai thành con rận trong áo cà sa. Đệ tử của Đức Phật là có phước lớn lắm, tu hành mà mê cái áo cà sa để chết làm con rận. Cho nên quý vị phải hiểu rất rõ, đừng có mê chùa, đừng mê áo cà sa, đều dính hết. Không phải cạo đầu mà thoát đâu, cạo đầu mà không cạo được tâm thì còn dính.

Mà chúng ta dính cái gì? Dính cảm giác ở trong nội tâm ta, cảm giác nó dễ chịu lắm. Tôi đã cạo đầu, tôi đã đắp y, tôi đã gần Phật, tôi sắp sửa giải thoát, toàn là những cảm giác.

Cảm giác đó là cái gì? Là những ngôi mộ mà hằng ngày quý vị đều nói chuyện với nó. Trong từng sát na quý vị đều nói chuyện với những ngôi mộ: ta đang tu, ta đang giải thoát, ta đang xả. Cái thân của quý vị nó không quan trọng mà những hành động, tức là tâm hành của quý vị, không có tác ý thì lập tức nó đều có nhân quả.

Nhấc chân lên mà không biết mình nhấc chân lên là súc sanh nhấc chân. Ăn, nhai mà không biết mình nhai, thì là súc sanh ăn. Ngủ mà không biết mình ngủ như thế nào, có chánh niệm hay không? Biết rất rõ nằm xuống thân nó chạm với cái gì, nó đau hay nó êm đều phải nhận biết, nhận biết rồi thở vào, thở ra cho tới khi mình thiếp đi, mình không còn tỉnh giác và ngủ luôn, phải biết trong khoảng thời gian đó. Chứ không phải nằm trần trọc, nhớ nhung đủ thứ mà không biết mình làm cái gì thì tức là tâm nó phan duyên.

Mỗi một tâm phan duyên là sắc pháp, vì nó cấu tạo bởi thọ, tưởng, hành, thức, chứ không phải tự nhiên mà có. Vì như vậy hễ nó là sắc pháp thì có tánh sanh diệt. Mà không thấy nó sanh diệt, thì những cái đó nó đi đâu?

Nó là dạng năng lượng, nó không có mất, năng lượng không bao giờ mất. Nó vào trong thức nằm ở đó, vẽ vờ ra. Cái tâm hành của mình vẽ vờ ra đủ mọi thứ: nhớ nhà, tôi về nhà vui quá, tôi sẽ ăn uống, gặp chồng, gặp con, gặp người thân... Vẽ ra hàng ngàn bức tranh tương lai, tức là những ngôi mộ tương lai và cứ tiếp tục nói chuyện với ngôi mộ tương lai thì nó phát sinh ra khát ái để tái sanh trong tương lai.

Khi chết, lập tức cái mà khát ái, cái năng lượng dẫn ta đi tái sanh. Tái sanh vào cảnh giới nào thì tùy theo Tuệ của ta tu; cúng dường, bố thí, in kinh chỉ có phước nhưng Tuệ có hay không mới là vấn đề vì cái Tuệ nó quyết định.

Nếu vô minh thì súc sanh, tham ăn, tham ngủ là súc sanh sẽ đầu thai vào cảnh giới súc sanh. Nếu cái Tuệ hằng ngày chúng ta phát sinh nhằm chán, nhằm chán cái thân như trong kinh Lửa Cháy: lửa cháy nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nhằm chán nơi tai, nơi mắt, nơi mũi,

vì nhàm chán nên các đệ tử ly tham, vì ly tham nên đoạn diệt.

Mắt này, lửa cháy này, buông đi! Lửa cháy trong mắt mà cứ giữ hoài thì nóng mắt, nó nổ tung, nó nổ tung ra thì thấy cái gì cũng là thật, cái gì cũng đúng, cái gì cũng của mình. Cho nên thấy rằng trong đất là có tự ngã. Vì đất có tự ngã cho nên ái ngã và cứ như thế sanh, tử, ưu, bi, khổ, não.

Trong kinh Trung Bộ, bài Pháp Môn Căn Bản Đức Phật nói rất rõ: *“Kẻ phàm phu thấy đất vì không biết rõ, tưởng tri cho nên nhận làm đất là đất. Vì nhận làm đất là đất cho nên nói trong đất có tự ngã, có cái của ta ở trong đất ấy, và vì có tự ngã ở trong đất nên ái ngã và từ đó sanh, tử, ưu, bi, phiền, não”*, vì cái ngã đều có sanh, diệt.

Đất ở đây là nói trạng thái cứng mềm ở trong thân chúng ta, hằng ngày chúng ta thở ra, thở vào; mạnh, nhẹ. Vậy mạnh nhẹ là cái gì? Mạnh nhẹ là đất, là cứng hay mềm. Rồi có nóng lạnh trong hơi thở không? Có tức là lửa đây, trong hơi thở đều có đất nước, gió, lửa.

Do cái tâm của chúng ta chưa thuần thực nên chúng ta không nhận biết được đều có đất, nước, gió, lửa

trong một hơi thở. Nhưng chúng ta không biết thì không có nghĩa là chúng ta không thở.

Nó vẫn thở, theo thói quen vì được huân tu, cho nên cái tâm thức chúng ta nó tiếp nhận cái hơi thở và nó phân biệt rất nhanh. Nó biết đó là nóng, lạnh và đưa vào bên trong cái tâm thức, chúng ta bị nó nhồi vào đó một cách vô thức. Khi nó lộn xộn nó trở thành đám giặc quấy nhiễu ta.

Nếu ta nhận biết và loại trừ thì nó không vào được trong cái thức, dẫn ta đi tái sanh. Cái năng lượng cuối cùng tức là năng lượng khát ái trong cái thức còn tồn tại, thặng dư nó đưa đi tái sanh. Nhưng nếu ta làm động tác như quét dọn hằng ngày, khi nó sanh ta nhận biết: vứt nó ra, khi nó diệt, ta nhận biết: cho nó đi luôn đừng có lưu luyến. Tất cả những hành động ấy chính là chánh niệm.

Có ba cách mà sư hướng dẫn quý vị:

Các tư tưởng gì xảy ra bên trong đều phải nhận biết, tư tưởng bất thiện tạo nên những cảm giác dục lạc, dễ chịu làm cho mình đắm chìm trong đấy, nhận biết.

Nếu quý vị nhận xét cho kỹ thì trong khi ngồi thiền một giờ cả hằng tỷ sự rung động, hằng tỷ sự ưa thích,

có lúc buồn, lúc vui, có khi thích, có khi lại ghét, lúc nó đau quá, ta suy nghĩ: Thôi nghỉ không tu nữa, rồi lại suy nghĩ: Không tu là không giải thoát, ta ráng quay lại, nó lại có cảm giác thích thú, rồi phút chốc lại có cảm giác khó chịu, nó liên tục như vậy cả hàng tỷ lần.

Trong một tiếng đồng hồ mà quý vị nhận biết được 1000 lượt sanh diệt, thì quý vị quá tiến bộ rồi, 1000 cái thôi chứ không cần tới một tỷ, mình chỉ nhận biết lúc nào nó có mặt, vui có mặt.

Thường thường chỉ cần thấy cảnh bên ngoài, người ta vui chơi, âm thanh lễ hội... thì thân ở đây mà tâm đi chỗ khác, tâm đâu còn ở trong cái thân mà ta nhận biết. Phải nhận biết tâm của mình có du lịch ở đâu không, mình phải biết nó đi chỗ nào, nó ra khỏi cái thân, nó không còn biết đang thở vào, đang thở ra, mạnh hay nhẹ, nóng hay lạnh, nó không biết.

Chừng nào biết rất rõ, tôi đang thở vào, trong hơi thở đang có nóng, nóng sanh rồi nóng diệt. Một hơi thở vào thôi, từ cái điểm bắt đầu thở vào cho đến điểm cuối thở vào, 1 tỷ cái lần nóng lạnh, chứ không phải là hoàn toàn nóng lạnh.

Nhiệt độ bên ngoài 30 độ là 30 độ, không thay đổi. Nhưng khi bắt đầu thở vào cho đến cuối hơi thở vào, có những lúc quý vị tinh tế, thiền miên mật thì quý vị khám phá có những lúc có một khoảng cách đó thôi mà hơi thở thay đổi, có lúc nó nóng, có lúc nó lạnh.

Nhiệt độ bên ngoài 30 độ là 30 độ, nhiệt độ không thay đổi. Tâm của quý vị phản ứng lại, cái sự thở vào, thở ra. Nếu người luôn luôn quán chiếu bên trong sâu sắc, có một kỹ năng phán xét (trạch giác chi trong thất bồ đề phần) thì nó phát hiện liền, có lúc nóng, có lúc lạnh. Lúc nóng là gì? Làm khó chịu, tâm sân khó chịu, nóng quá, cảm giác nóng chứ nó không có nóng.

Có lúc thấy nó lạnh, mát mát là đang ngồi thơi thới, ta cảm giác nó mát dễ chịu. Trong một hơi thở vào, hơi thở ra, nó biến thiên lên lên xuống xuống cả hàng tỷ lần. Nếu ta bắt được lúc nào nó sanh, lúc nào nó diệt, lúc nào nóng sanh, lúc nào nóng diệt, là ta đã thấy rất rõ, “tương trạng của tứ đại, đất, nước, gió, lửa”. Mà khi thấy rõ được như vậy, không có dính mắc, không có chấp thủ, chấp thủ rằng là cái nóng lạnh là của ta, và nó tách biệt ra.

Bởi vậy Đức Thế Tôn mới nói: kẻ phàm phu, kẻ vô học thấy đất chấp là đất, thấy lửa chấp là lửa và nói

trong ấy có tự ngã, đất, nước, gió, lửa, thay đổi nên khởi lên phiền não, bởi vì có cái ngã trong ấy.

Còn kẻ có hữu học thì ta nhận biết, đất là đất, nước là nước, gió là gió. Thở vào, lúc nào nóng con biết nóng, lúc nào lạnh con biết lạnh, biết rất rõ. Vì biết rất rõ nên không dính mắc, vì không dính mắc nên ly tham, ly tham cho nên đoạn diệt, thoát ly sanh tử không còn phiền não nữa, đơn giản. Công thức Phật dạy như thế, có thực hành thuần thực hay không là do chúng ta.

Ba cõi sáu đường đều do tâm thức biến hiện ra. Không có ông Thượng đế nào tạo ra hay ông Diêm vương nào tạo ra để mình làm ác thì bắt mình xuống. Cái tâm thức của mình làm ác quen cho nên mình tạo ra cái địa ngục và tự chui vào. Đức Phật ví trong địa ngục, có địa ngục lớn, có địa ngục nhỏ. Những người cộng nghiệp cho nên ở chung địa ngục hoặc ở gần nhau.

Ví dụ về cộng nghiệp: Quý vị thiện sinh đang có nghiệp thiện, cho nên cùng tu với nhau, nhưng mỗi người tu một kiểu khác nhau, có người muốn tu giải thoát, có người tu thì muốn được an vui, có người tu muốn bớt nghiệp, có người tu mong muốn có được người thương... Đủ mọi kiểu ước vọng mới tới thiện

viện tu, không ước vọng thì không ai tới tu cả. Kể cả sư, sư cũng có cái ngằm ở bên trong, sư sanh trưởng ở mảnh đất Việt Nam này, sư nghĩ rằng đã đến lúc sư phải đền nợ cơm áo, trong lúc mình sanh trưởng ở Việt Nam từ nhỏ đến khoảng chừng 20 năm, 23 năm cho nên sư trả ơn lại, sư quay trở lại Việt Nam để hướng dẫn quý vị tu, chúng ta đã có nhân duyên nhiều đời, nhiều kiếp đã gặp nhau rồi.

Tại sao trong Thành phố Hồ Chí Minh hơn 9 triệu người mà chẳng có người nào đến thiền viện này tu, mà toàn là những người ở những vùng xa xôi lặn lội về đây, đó cũng là cái nhân duyên.

Có những người mới nghe giảng nửa bài đã bỏ chạy, có những người tu học cả tuần kêu đi chỗ khác cũng không chịu đi, đó là nhân duyên, không phải pháp hay, pháp dở mà nó là nhân duyên phù hợp.

Nhân duyên là những yếu tố có sự hiện hữu của pháp, sự hiện hữu của quý vị là một pháp. Tại sao quý vị thích cái đó, tại vì cái thức nó đã có sẵn, cái mảnh đất tâm nó đã có sẵn từ nhiều đời, nhiều kiếp, ưa thích loại pháp đó.

Hạt giống có nước dội vào đó thì nó nảy mầm, quý vị đã có sẵn rồi, nước, hạt giống, đất đều đã có sẵn. Sự chẳng cho cái gì hết, sự chỉ có việc là cầm vòi nước tưới lên đó thôi! Cái gì cũng là của quý vị, cho nên cái nhân duyên (mà nhân duyên là một sắc pháp), vì nhiều nhân duyên kết tụ lại nên có sự hiện hữu. Nếu ta nhận biết được như vậy, ta sẽ không dính mắc, nếu không dính mắc ở trong Tâm thì đó là giải thoát.

Trong bữa ăn, ăn không chánh niệm không phải ăn nhiều, ăn ít. Ăn ít mà không chánh niệm cũng không có lợi ích, ăn nhiều mà có chánh niệm cũng không sao, thoải mái, biết rất rõ ta đang ăn, cứng biết cứng, mềm biết mềm, nóng biết nóng, lạnh biết lạnh, đang ưa thích say sưa trong cái ăn, ta biết ta đang thỏa thích trong cái ăn, tâm tham vừa sanh, tâm sân vừa sanh, nếu khó chịu thì nhận biết.

Thọ, tướng, hành, thức, đều là sắc pháp, sắc pháp đất, nước, gió, lửa cũng là sắc pháp vì nó tạo nên các duyên và các sắc pháp đều do duyên mà tạo thành. Đức Phật dạy rất rõ: “*Vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt thì pháp diệt*”. Chúng ta phải hiểu như vậy, chúng ta phải ăn, phải uống. Nếu không ăn, không uống là

chết. Chúng ta phải có thở, mà nếu không thở là chết, phải hiểu rất rõ như vậy.

Nếu là người có trí tuệ, hiểu rất rõ cái gì cần và nhân quả. Ăn không phải cần đi nhà hàng 5 sao mà biết rằng chỉ cần các chất sinh tố, khoáng chất, chất dinh dưỡng, thì nhà hàng 5 sao, nhà hàng 1 sao giống nhau, cuối cùng chất thải cũng ra toilet.

Nếu một bữa ăn rử 5, 6 bạn bè mời ăn bữa trưa cả tiền triệu, sư hỏi: *“Ăn xong mấy tiếng sau đi toilet thì tiền triệu nó còn không?”*. Không còn, chỉ được cái cảm giác là sướng ở miệng, sướng cái miệng thì sao? Toàn thân nó rung rung khoan khoái, ăn nhà hàng 5 sao là định giá theo xã hội, định kiến nhà hàng 5 sao là sang trọng, mình thuộc loại cao quý, nghe vậy thích lắm. Vị trí xã hội trong cái tâm của mình ưa thích vậy thôi, đâu có thực, cho nên các sắc pháp nói tóm lại là một pháp.

Tâm nó không có, nó là sản phẩm các sự tương tác của bộ não, não còn có thọ, có tưởng, có hành, có thức. Khi não nó bị chết, thì dẫu cái thân còn y nguyên đó, có nhiều người bị chết não, nó bị tê liệt, vẫn bón ăn đàng hoàng, ăn uống nằm bất động, cha mẹ vợ chồng con cái cứ đút ăn rồi tắm rửa, nhưng mà

họ không có cảm giác gì hết. Khi cái não chết, thọ, tướng, hành, thức đều chết, tức là các pháp đều diệt nhưng nó vẫn còn có cái thân, vẫn còn cái sắc pháp, cứng, mềm, nóng, lạnh vẫn còn nhưng cảm giác không còn, nó vẫn có một khao khát muốn sống.

Sư đã đi thăm rất nhiều người ở nhiều nơi trên đất nước, có những nơi không biết họ bị bệnh gì, bị đòi ăn mất cái mũi, mất đi miệng, rỗng toác, nhìn vào là thấy cuống họng. Sư dẫn phái đoàn, họ nói: “*Sư ơi! Sư cầu nguyện cho con chết sớm*”.

Sư cười sư hỏi: “*Hồi trưa này ăn cái gì?*”. Cô vợ nói: “*Dạ thưa sư, ăn soup cà rốt, khoai tây với thịt heo*”. Nấu soup lên, đổ cho ông ăn, tức là còn muốn sống mà, còn muốn ăn cà rốt, ăn thịt heo hầm, lấy cái vị ngọt đó bỏ vào trong miệng cho thỏa thích thì làm sao mà chết được.

Thế thì mê đắm vào trong sắc pháp tức là mê đắm vào trong cảm giác, biết chết rồi thì tiền đâu có dùng được nhưng thích lắm, tại vì có tiền nên cảm giác thích thú.

Những thứ gì chúng ta thủ đắc đều tạo nên cảm giác dục lạc và dẫn tới một cái sắc pháp mới, rất quyến rũ và sự khát ái để có những cái đó gọi là mơ tưởng.

Giống như hằng ngày đều mơ tưởng gọi là tâm hành, vẽ ra đủ mọi kiểu, rồi chúng ta như đưa bé ngồi nói chuyện tâm tình với những ngôi mộ mà cứ nghĩ ta nói chuyện chuyện với cha, chúng ta có khác gì đâu, hành xử giống y như vậy, và cuối cùng sẽ tái sinh vào trong cảnh giới đó.

BÀI 14. SỰ CHẤP THỦ VÀO NGŨ UÂN



Trong bài kinh Vô Ngã Tướng Đức Thế Tôn đã dạy: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường; chỉ khi nào ta quán thấy trong từng sát na trong đời sống hàng ngày sắc là vô thường, Đức Thế Tôn nói sắc là vô thường thì khi nghe nói sắc là vô thường ta không có quán cái chữ vô thường mà quán ngay trong tâm ta.

Ta thấy sắc nội nó có vô thường không? Có lúc ta nhớ cha, có lúc ta nhớ mẹ, có lúc ta nhớ con cái,... mà thực sự ra mình nhớ những người thân của mình được bao lâu? Hay là ta ích kỷ thỏa mãn những cảm xúc dục lạc của bản thân? Ta cần có con thì ta thỏa mãn

những cảm xúc cảm xúc dục lạc, thích được ôm ấp con vì ta thích thỏa mãn những cảm xúc dục lạc.

Khi ta ăn chưa chắc ta đã đói nhưng vì thỏa mãn những cảm xúc dục lạc nơi mũi, nơi mắt cảm xúc dục cho nên đúng giờ là muốn ăn, muốn ăn ngon,...

Tức là thế giới được xây dựng ở trong nội tâm chúng ta toàn là cảm xúc dục lạc; như vậy là không có vô ngã; nó có sắc, có thọ lạc, thọ khổ, khả ái khả lạc, tướng, hành, thức. Ta xây dựng ngũ uẩn để rồi ta bệnh tật, ta xây dựng những cảm xúc dục lạc, thỏa mãn những cảm xúc dục lạc ích kỷ. Ăn và ngủ là hai cái chính để thỏa mãn cảm xúc dục lạc, xây dựng ngũ uẩn tương tác để tiếp tục tái sinh.

Khi mắt nhìn cái này ta liền muốn làm cái này, ta không xét rằng sắc nội, sắc ngoại; thọ, tướng, hành, thức. Ta chỉ muốn làm để được thỏa mãn con mắt, ta muốn nói thì ta biết ta muốn thỏa mãn những cái khó chịu có trong người cho nên ta nói.

Ăn và ngủ là hai cái chính để thỏa mãn những cảm xúc dục lạc chứ không phải nhu cầu, không ăn một ngày không chết nhưng mà tới bữa nó thèm, tâm thèm là tâm tham, tâm si; hai cái tham si nó kết thành tâm

thèm, mà nó không thỏa mãn được thì sanh tâm sân khó chịu. Cho nên tham, sân, si sinh tử luân hồi hoài.

Vì ta có ngã, có ngũ uẩn mà ta vô minh ta không chịu tu tập để thấy rằng ngũ uẩn là giả. Đức Phật dạy cho năm anh em Kiều Trần Như: Sắc là vô thường. Các Ngài ấy không có quán lời Phật mà các Ngài quay về trong tâm xem sắc có thật là vô thường không và các Ngài thấy quả đúng như vậy.

Tức là khi nghe kinh như ngón tay, quay vào trong tâm để quan sát và nhờ sự quan sát thâm sâu thấy quả thật như vậy, chúng ngộ và bước vào dòng thánh, phá luôn được thân kiến.

Ta đi tu mà còn sợ đói thì làm sao tu? Đức Phật ở 6 năm trong hang đá, mỗi ngày ăn có hạt mè, còn chúng ta ăn uống, thêm bột, thêm sữa mà sợ đói, chưa yên tâm còn muốn thêm món này món kia. Thực sự là trong 8 giới có giới không ăn phi thời là do có duyên sự chứ nó không dính dáng đến chuyện chúng đắc.

Quý vị có bệnh thì nấu cháo ăn, nhất là buổi sáng. Đức Phật và chư Tăng khuyên nên nấu cháo lỏng ăn rất tốt, làm cho nó nhuễn đi thì ăn rất là tốt.

Chúng ta sống thì phải biết cái thân này nó hoạt động như thế nào, ta dùng nó như thế nào và rồi ta sẽ chết. Chết rồi không mang cái thân này theo mà tại sao ta tiếc nó? Bây giờ ta phải ăn phải ngủ thỏa mãn những cảm giác dục lạc chứ nó có ích lợi gì đâu?

Một tuần không ăn chẳng sao, trong đạo tràng này có những vị đã từng không ăn 10 ngày cũng không sao. Và thường thường Tuệ Tâm đều có tổ chức thiền xuyên đêm, vẫn ngồi thoải mái không có vấn đề gì. Phải biết sợ sinh tử, còn dung dưỡng cái thân thì thực sự là còn dung dưỡng cảm xúc dục lạc, chiều cái cảm xúc dục lạc để được thích về cảm xúc dục lạc.

Hằng ngày cái tâm nó ưa thích cảm giác dục lạc thì khi chết sanh về cảnh dục lạc. Thích ăn, thích ngủ, trong cái ăn nó có mùi có sắc có vị nên nó thích; ăn nhiều ăn ít ăn ngon không quan trọng đâu quý vị mà cái thích này cái tâm dính mắc. Cái tâm thích là cái tâm dính mắc, tâm ghiền, si mê tham đắm những cảm xúc dục lạc và chính những cái tâm này dẫn vào sinh tử luân hồi.

Mắt nhìn thấy không ưa thích hoặc là ưa thích; tai nghe ưa hoặc không ưa khả ái, khả lạc; mũi ngửi miệng nếm vừa hay không vừa; thích hay không

thích... đều dẫn tới sự chấp thủ chấp thủ, chấp thủ ngũ uẩn để rồi tiếp tục tái sinh, ngũ uẩn đó là định kiến: tôi phải như thế này, tôi phải như thế kia. Chúng ta tu cái gì đây?

Tu để tăng trưởng bản ngã hay tu để hàng ngày thêm chứ không có bớt? Như vậy ta tu cái gì? Quý vị phải tự xét lại cái lỗi tu của mình, tụng kinh được phước miệng thơm tho nhưng kiếp sau làm con gì mà có miệng thơm là chuyện khác. Cúng dường hoa cho Phật kiếp sau mặt đẹp nhưng mà cái con gì mà mặt đẹp? Có nhiều loại chim đẹp lắm nhờ kiếp trước nó cũng cúng dường hoa cho Phật.

Đức Phật nói cho tới ngày nào quý vị thấy được ***ngã là không, đạo Phật là vô ngã, ngũ uẩn là không*** thì Quý vị mới buông được cái thân kiến. Thân kiến gồm: Cảm xúc dục lạc, cái ăn cái ngủ mà gom chung là chỉ có cái thích cái ghét.

Tôi thích ăn món này, không thích ăn món kia, thích nghe người này, không thích nghe người kia, thích tu kiểu này, không thích kiểu kia... Tất cả chỉ là thích và ghét. Thích là kéo vào, thêm nữa. Ghét là đẩy ra, tránh né. Đó là trạng thái của tâm, tu Phật tức tu tâm,

là tu cái đẩy ra kéo vào này. Buông đi! Nó không có thực, chỉ là ánh trăng dưới nước.

Bọn trẻ chơi game bị bố mẹ rầy la. Bọn trẻ nói với sư bố mẹ nói sai rồi. Bố mẹ mới chơi đồ giả, con chơi đồ thật, con chơi game này trên màn hình có thấy thiệt, bố mẹ con chơi đồ giả.

Sư nói bố mẹ con chơi theo cảm xúc dục lạc, ưa thích ghét buồn vui, để rồi sinh bệnh sinh phiền não. Chúng ta đang chơi đồ giả, cảm xúc dục lạc mà chúng ta cứ tưởng là thật cho nên chúng ta khổ đau.

Quý vị hãy tỉnh giấc mơ, tỉnh giấc chiêm bao. Bao nhiêu kiếp rồi? Kiếp này cũng vậy, từ nhỏ tới lớn chiêm bao rồi. Hãy thay đổi tư duy, thay đổi cách sống, buông bớt những sự chấp thủ, thấy rất rõ các thứ đều là đồ giả, không phải đồ thật, nó đều là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, nó đều là ngũ uẩn tương tác.

Đức Phật nói ngũ uẩn tạo hành nghiệp, cái thân này tạo nghiệp, đi là tạo nghiệp, đứng là tạo nghiệp. Làm sao hết tạo nghiệp? Chánh niệm: Đi biết đi, đứng biết đứng, thở biết thở, thở dài biết thở dài, luôn luôn chú tâm vào hơi thở, có tham biết tham, sân biết sân thì đó là tu.

Phật và các chư Thánh Tăng cũng tu như thế, ngay cả các vị A La Hán các Ngài đều nói Ngài luôn luôn trường dưỡng nuôi dưỡng chánh niệm, không rời chánh niệm.

Ta phải bắt chước các Ngài luôn luôn giữ chánh niệm vì nếu không có chánh niệm thì hỏng, khi chúng ta chạy theo cảm xúc dục lạc, phục vụ cho cảm xúc dục lạc như vậy chúng ta ích kỷ, chúng ta không thương chúng ta. Phải thấy như vậy thì mới chuyển hóa thành tâm từ, có tâm từ bi thương mình thương người thì mới có thể giải thoát.

Trên thế giới này cả tỉ người đang đói khát, không có bữa ăn, chúng ta may mắn có cuộc sống no đủ mà chúng ta đang lạm dụng cái phước của chúng ta, kiếp sau sẽ rơi và các cảnh khổ đau.

Lúc nào còn có ngã thì còn sinh tử luân hồi, làm sao cho nó dẹp bớt cái ngã, bớt tham bớt sân bớt si, bớt tôi là, tôi thấy, tôi nghe,... thực sự ta đang phục vụ cảm xúc dục lạc và rất là ích kỷ, ích kỷ ngay đối với bản thân mình.

Nguyện cho những phước lành do sự tu tập thanh tịnh của chúng con giáo pháp của Như Lai, xin hồi hướng đến tất cả thân bằng quyến thuộc đã quá vãng và nguyện cầu cho các vị ấy xả bỏ mọi sự chấp thủ nơi ngũ uẩn, thấy rõ ngũ uẩn đều là giả, các cảnh giới ta sống chỉ là tạm bợ, xả bỏ mọi sự chấp thủ để thân được an tâm được an sinh về nơi cảnh lành.



TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN



Website: www.tuetam.info

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

Fanpage: facebook.com/thienvientuetam

Youtube: Đạo Phật Vào Đời

Paltalk: Tue Tam Thien Vien

SÁCH ẤN TỔNG