Cái Thọ Nó Dẫn Đi Sanh Tử Luân Hồi

Thông tin phân phối: Dành cho học viên Tuệ Tâm

Giảng sư: Bhikkhu Visuddhamma

Nguồn đăng: Mục Tu học mỗi ngày – www.tuetam.info



I. DẪN NHẬP: CÁI THỌ TRONG MỘT BỮA ĂN SÁNG

Mỗi ngày, mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, và ngay lúc ấy các cảm thọ lạc, thọ khổ liên tục sanh lên rồi diệt đi. Phần nhiều chúng ta không hề nhận biết. Bài giảng dùng một ví dụ rất gần gũi – buổi sáng ông chồng vào bếp chiên trứng cho vợ con – để chỉ ra rằng ngay trong một bữa ăn, cái thọ đã đủ sức dẫn chúng sanh đi tái sanh, nếu ta không có tuệ giác nhận biết.

Từ đó, bài giảng đối chiếu với lời dạy của Đức Phật trong Kinh Vô Ngã Tướng và câu chuyện người Bà-la-môn mắng chửi Đức Phật, để thấy: thọ là vô thường, vô chủ, dẫn tới khổ; không thọ thì không ái, không ái thì không còn năng lượng để tiếp tục tái sanh.

II. PHÂN TÁCH CÁC Ý TƯỞNG CỐT LÕI

1. Thọ sanh diệt tuần tự – không có hai tâm cùng một lúc

- **Lạc sanh, lạc diệt rồi tâm khác mới sanh:** Không bao giờ có hai cái tâm cùng một lúc. Cái này sanh thì cái kia phải diệt trước.
- **Cùng một căn mà hai cảm thọ đối nghịch:** Cái ăn đem lại lạc thú, đi toilet lại là phiền não. Cũng một lỗ tai, nghe tiếng khen thì thọ lạc, nghe tiếng chê thì phiền não.

2. Ví dụ bữa sáng: lạc là tổng hợp của nhiều duyên

- **Tai:** Nghe chồng nói "Bữa nay để anh phục vụ mẹ con" – đã thọ lạc rồi.
- **Mắt:** Nhìn dĩa bánh mì, trứng ốp-la hấp dẫn – chưa ăn mà đã thọ lạc. Cái lạc cũ ở tai biến mất, cái lạc mới ở mắt sanh lên. Hành giả phải quan sát được sự thay thế này.
- **Mũi và thân:** Mùi trứng thơm, buổi sáng bụng đói – đói bụng thì thấy cái gì cũng ngon.
- **Ký ức:** Ở với nhau ba bốn chục năm, xưa giờ mình chiên trứng cho ông, nay ông chiên trứng cho mình – mừng.
- **Lạc có duyên của tham:** Lạc do tham mà có; có lạc lại thêm tham thì sanh hỷ. Người biết tu tập thiền thấy đây chính là đối tượng để quan sát: tham sanh, tham diệt, lạc sanh, lạc diệt.

3. Tàm quý và thất niệm

Mấy đứa nhỏ thấy đồ ăn hấp dẫn liền thò tay bốc. Người chị lớn nhắc: "Sư ông dạy trước khi ăn phải tụng kinh." Cả bầy con lẫn bà mẹ đều hụt hẫng – có tàm có quý, nhưng trước đó đã thất niệm, quên mất việc tụng kinh vì bị cái lạc lôi kéo.

4. Thế giới kinh nghiệm, định kiến và tái sanh

- **Cái nào sanh ra lạc?** Vì có chồng, có con? Vì bánh chồng làm? Vì bánh mua ở tiệm ngon? Hay vì hôm qua ông mới gây gổ, hôm nay làm hòa? Mắt, tai, mũi, lưỡi đều xúc, đều thọ, mà mình không biết cái nào là cái nào.
- **Thế giới kinh nghiệm là ảo giác, ảo tưởng:** Nó xây dựng nên định kiến – "như thế là ngon, như thế là yêu thương, như thế là đùm bọc". Chúng sanh dính vào đó mà trôi lăn sanh tử.

- **Con bò mạnh nhất dẫn đi:** Giữa nhiều nguyên nhân luôn có một nguyên nhân trội – như trong đàn bò trắng bò đen, con nào to, mạnh nhất sẽ đi trước. Lúc lâm chung, cái thọ, cái dính mắc mạnh nhất – nằm trên ông chồng, đứa con, miếng bánh hay ký ức – sẽ dẫn mình đi tái sanh.
- **Hệ quả:** Dính miếng trứng có thể tái sanh làm loài vật; dính ông chồng là dục lạc, kiếp này vợ chồng, kiếp sau mẹ con – cứ như vậy mà sanh tử hoài.

5. Trứng mặn chát: ba cách phản ứng

Múc miếng trứng bỏ vào miệng – mặn chát. Lưỡi xúc, thọ khổ sanh lên, và các thọ lạc lúc nãy biến mất. Cái nào mạnh nhất, cái đó dẫn chúng sanh đi tái sanh.

- **Chê thẳng:** Nói một lời là có phản ứng, có nghiệp.
- **Khen khéo mà trong lòng sân:** "Bữa nay anh chiên trứng đậm đà hơn ngày thường, cám ơn anh nhiều" – lời lẽ bóng láng nhưng tâm sân đã có mặt. Phải phát hiện được tâm sân ấy.
- **Hành xử theo Bát Chánh Đạo:** "Anh ra đây ngồi ăn đi, để em chiên trứng cho anh." Không chê bai, vì thấy rõ ông đã già, mắt mờ, tưởng muối là đường – thật lòng ông thương mà nhầm. Thấy được nỗi khổ niềm đau của người khác, nhìn sâu vào hành vi của họ thay vì nhìn phiến diện bề ngoài – đó là tuệ giác.
- **Không lỗi của ai:** Trứng vô tội, ông xã vô tội. Lưỡi xúc nên thọ khổ; biết thọ khổ mà không buông thì sanh ái, thủ, hữu – đó là sanh tử luân hồi.

6. Nhận biết khổ đang có mặt

- Thói quen hằng ngày (như việc vệ sinh cá nhân) lặp đi lặp lại, vô thức hay có ý thức, có lạc có khổ – đó gọi là nghiệp. Ý niệm "sạch – dơ" cũng là ảo tưởng sinh ra định kiến.
- Táo bón thấy khổ, đi tiêu ra máu sanh sợ hãi – sợ hãi là thọ khổ. **Biết khổ đang có mặt** như vậy là có tu; không biết thì đó là sanh tử. Còn trị bệnh thì từ từ tìm cách sau.
- Người biết sợ sanh tử thì trong mọi hành động tạo tác đều thực hành Bát Chánh Đạo và Tứ Niệm Xứ: nghe – biết mình đang nghe; trong cái nghe có phiền não thì thấy phiền não đến từ định kiến đúng – sai.

7. Thọ là vô thường, vô chủ – không thọ thì không ái

- Bản chất của thọ là không có thực, do duyên sanh; đủ duyên mới sanh thọ. Các thọ đều vô thường, ngay trong cái lạc đã có ưu phiền.
- Ăn ngon không phải "tôi ăn ngon" mà là nhiều duyên hợp lại: chồng chiên trứng, sáng sớm đói, bánh ngon đúng kiểu mình thích, con cái háo hức quây quần. Tất cả là thế giới kinh nghiệm dựng nên cái thọ.
- **Thọ đứng giữa xúc và ái.** Không thọ thì không ái. Có ngã mới thọ; còn thọ thì còn năng lượng để tiếp tục tái sanh.

III. CHÚ GIẢI KINH ĐIỂN

- **Kinh Vô Ngã Tướng** (Anattalakkhaṇa Sutta, Tương Ưng Bộ – SN 22.59): Đức Phật hỏi năm vị Tỳ-khưu: "Thọ là thường hay vô thường?" – "Vô thường, bạch Thế Tôn." Cái gì vô thường thì không thể bảo nó "hãy như thế này, đừng như thế kia", và dẫn tới khổ. Thấy như vậy, bậc trí nhàm chán, ly tham và giải thoát. Nghe bài kinh này, nhóm năm vị Kiều Trần Như đều chứng quả A-la-hán.
- **Kinh Mắng Nhiếc** (Akkosa Sutta, Tương Ưng Bộ – SN 7.2): Một Bà-la-môn mắng chửi Đức Phật. Ngài hỏi: nếu ông đem quà biếu khách mà khách không nhận thì quà thuộc về ai? – Thuộc về tôi. Cũng vậy, những lời mắng chửi ấy Như Lai không nhận, nên chúng trở về với ông. Không thọ nên không khổ.
- **Duyên khởi** (Paṭiccasamuppāda, Tương Ưng Bộ – SN 12.1): Xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh. Thọ là mắt xích then chốt: nhận biết thọ mà không để sanh ái là cắt đứt vòng luân hồi.

IV. 10 CÂU HỎI ÔN TẬP (Q&A)

1. Hỏi: Vì sao nói không bao giờ có hai cái tâm cùng một lúc?
Đáp: Vì tâm sanh diệt tuần tự: cái lạc cũ phải diệt thì cái lạc mới (hoặc tâm khác) mới sanh lên.

2. Hỏi: Trong ví dụ bữa sáng, thọ lạc khởi lên qua những căn nào?
Đáp: Qua tai (nghe lời chồng), mắt (thấy dĩa thức ăn), mũi (mùi thơm), thân (đói bụng), lưỡi (nếm), cùng với ký ức của ý.

3. Hỏi: Cái lạc trong bữa ăn do một nguyên nhân hay nhiều duyên?
Đáp: Do nhiều duyên tổng hợp, và lạc này có duyên của tham.

4. Hỏi: "Thế giới kinh nghiệm" là gì và nó tác động ra sao?
Đáp: Là ảo giác, ảo tưởng tích lũy, xây dựng nên định kiến (như thế là ngon, là yêu thương…) khiến chúng sanh dính mắc và trôi lăn sanh tử.

5. Hỏi: Ví dụ con bò to nhất trong đàn muốn nói điều gì?
Đáp: Trong nhiều nguyên nhân có một nguyên nhân trội; cái thọ, cái dính mắc mạnh nhất sẽ dẫn mình đi tái sanh.

6. Hỏi: Khen "trứng đậm đà hơn ngày thường" nhưng trong lòng bực bội thì tâm gì đang có mặt?
Đáp: Tâm sân – lời lẽ bóng láng nhưng sân đã có mặt.

7. Hỏi: Cách hành xử theo Bát Chánh Đạo khi chồng chiên trứng mặn là gì?
Đáp: Không chê bai, thấy nỗi khổ của người (già, mắt mờ, nhầm muối với đường) và nói: "Anh ra ngồi ăn đi, để em chiên trứng cho anh."

8. Hỏi: Biết thọ khổ mà không buông sẽ dẫn đến đâu?
Đáp: Dẫn đến ái, thủ, hữu – tức sanh tử luân hồi.

9. Hỏi: Trong Kinh Vô Ngã Tướng, vì sao không nên dính mắc vào thọ?
Đáp: Vì thọ là vô thường, vô chủ (không thể bảo nó thế này thế kia) và dẫn tới khổ đau.

10. Hỏi: Câu chuyện Bà-la-môn mắng chửi Đức Phật dạy điều gì về thọ?
Đáp: Như Lai không nhận (không thọ) lời mắng nên lời ấy trở về người nói; không thọ thì không khổ, không ái.

V. 5 CÂU HỎI MỞ CHO HỌC VIÊN SUY NGẪM

1. **Quan sát bữa ăn:** Trong bữa ăn gần nhất, bạn có nhận ra cái lạc cũ diệt và cái lạc mới sanh qua từng căn không?
2. **Định kiến:** Những định kiến nào của bạn về "ngon – dở", "đúng – sai" đang tạo ra phiền não trong gia đình?
3. **Lời nói và tâm:** Đã bao giờ lời bạn nói ra rất khéo mà trong lòng vẫn có sân? Bạn nhận ra lúc nào?

4. **Nhìn sâu:** Hãy nhớ lại một lần người thân làm bạn phật ý. Đằng sau hành vi ấy là nỗi khổ, sự nhầm lẫn nào của họ?
5. **Con bò mạnh nhất:** Theo bạn, điều gì đang là dính mắc mạnh nhất trong đời sống của mình, và bạn sẽ thực tập thế nào để nhận biết nó?

📜 Toàn văn bài giảng (ghi chép từ băng) – bấm để mở

… Chúng ta phải hiểu cái tuần tự của nó: lạc sanh, lạc diệt, lạc diệt rồi cái tâm khác nó mới sanh. Không bao giờ có hai cái tâm cùng một lúc, cho nên có một cái này sanh thì cái kia nó phải diệt rồi cái này nó mới sanh. Lấy cái ăn để làm thí dụ và lấy cái toilet để làm thí dụ, để thấy hai cái nó đối nghịch với nhau. Cái ăn thì nó lạc thú, đi toilet thì phiền não. Trong cái lỗ tai chúng ta nó cũng thế.

Nghe tiếng khen thì nó lạc, nghe tiếng chê thì nó phiền não. Cũng một cái lỗ tai thôi. Miếng ăn thì nó có cái miệng với cái lỗ bên dưới, nó đi vào đi ra; chứ còn lỗ tai thì nó chỉ chui vô thôi. Nó chui vô, nó lùng bùng, lùng bùng ở trên não. Nếu là tiếng khen thì thích thú, thọ lạc; mà tiếng chê thì là phiền não.

Và lấy cái ăn làm thí dụ. Buổi sáng, ông xã cưng chiều vợ và con, ông đi chiên trứng để cho mấy mẹ con cùng ăn. Ông nói: "Thôi, bữa nay mẹ con ngồi đó đi, để chồng phục vụ cho." Ông vào, ông tha thiết, ông chiên trứng, ông đem ra bánh mì, trứng ốp-la, đủ các thứ. Nó rất là hấp dẫn. Nhìn ở trên cái dĩa rất là hấp dẫn, tức là con mắt nhìn: xúc đôi mắt, thọ lạc đôi mắt. Chưa có ăn mà đã thọ lạc liền.

Phải nhận biết, nhận biết cái thọ lạc nó sanh khởi ở nơi lỗ tai khi nghe ông xã bảo "ngày hôm nay để anh phục vụ cho mẹ con" – là nó đã thọ lạc rồi. Rồi khi nhìn thấy đồ ăn, chiên trứng, bánh đem ra, có khi nào quan sát rằng cái lạc nó tăng hay là cái lạc mới? Phải quan sát: cái lạc cũ nó mất, cái lạc mới nó tăng. Cái lạc cũ ở nơi lỗ tai nó biến mất thì cái lạc mới ở nơi mắt nó tăng. Ở với nhau mấy chục năm, ba bốn chục năm, có mười mấy đứa con, mà bây giờ ông mới chiên trứng cho ăn. Mừng! Từ xưa đến giờ mình chiên trứng cho ông, bây giờ ông chiên trứng cho mình. Mừng!

Thế thì cái nhân để cho cái lạc đó nó sanh khởi không phải là vì cái miếng trứng, không phải vì lời khen, mà nó là tổng hợp của nhiều duyên. Rồi thêm cái nữa: sáng ra mới thức dậy, đói bụng – đói bụng nó lại là cái nhân nữa. Đói bụng thì thấy cái gì nó cũng ngon. Ông chiên trứng, thấy cái mùi thơm lên là nó xúc, là thọ lạc liền. Lạc này có duyên của tham; lạc nó do tham mà có.

Người biết tu tập thiền thì người ta thấy đây là đối tượng để quan sát: tham sanh, tham diệt, lạc sanh, lạc diệt. Mà khi có lạc mà lại có tham nữa thì nó sanh hỷ, vui vẻ.

Ông để mười mấy cái dĩa ở trước mặt mười mấy đứa nhỏ với bà mẹ ngồi đó, nào là trứng, rồi bánh, đủ các thứ, thấy hấp dẫn lắm. Mấy đứa nhỏ nó thò tay vào nó bốc. Chị cả, chị lớn rồi, nói: "Này này mấy đứa nhỏ, sư ông dặn trước khi ăn phải tụng kinh." Mấy đứa nhỏ nó nghe, nó hụt hẫng. Rồi bà mẹ nghe bà cũng hụt hẫng; bà nói mình tính ăn, thấy ngon quá tính bốc, mà con gái mình nó lại bảo là phải tụng kinh trước, mà mình quên cái màn tụng kinh. Tức là có tàm có quý. Nhưng mà nói "thôi, chuyện này không quan trọng" tức là thất niệm rồi.

Bắt đầu tụng kinh, tụng xong cái bắt đầu ăn: "Các con ăn đi." Thế thì con mắt nhìn thấy các con, con mắt nhìn thấy chồng, con mắt nhìn thấy bánh – cái nào thọ lạc? Cái nào sinh ra lạc? Vì có chồng có con cho nên bánh nó ngon hơn? Hay là vì bánh hôm nay chồng làm? Hay là vì bánh hôm nay mua ở ngoài tiệm, có lẽ là thượng hạng, cái bánh ngon? Nguyên do nào? Trong một sát-na nó tổng hợp nhiều cái. Và những cái đấy gọi là thế giới kinh nghiệm.

Mà thế giới kinh nghiệm là cái ảo giác, ảo tưởng dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi. Nó dính vào cái này. Vì thế giới kinh nghiệm cho nên xây dựng nên cái định kiến – định kiến rằng như thế là ngon, như thế là yêu thương, như thế là đùm bọc trong gia đình. Buổi sáng mười hai, mười ba đứa con ngồi với bà mẹ ăn, rồi chồng chiên trứng – ôi thôi, nó tuyệt vời phải không? Không khí gia đình nó tuyệt vời, còn hơn cả Niết-bàn nữa phải không? Sướng quá phải không?

Thế thì cái thọ lạc ấy nó ở đâu sinh ra? Do định kiến? Hay là ngày hôm qua ông xã mới chửi mình, bữa nay ông làm hòa ông chiên trứng? Hay là mấy đứa con nó đi vắng, bữa nay nó mới tập trung lại vì nó nhớ ngày sinh nhật của mẹ? Lý do gì? Thế thì khi mình ngồi xuống, mắt, tai, mũi, lưỡi đều xúc, thọ hết.

Biết cái nào là cái nào không? Con mắt nhìn thấy chồng, cái lưỡi nếm ở trong cái miếng bánh – hai cảm xúc nó khác nhau. Mắt nhìn thấy ông đang chiên, con mình đang líu lo, rồi miệng mình ngậm miếng trứng đó nó ngon tuyệt vời, nó ngon hơn những cái bình thường. Thế thì cái nào mà nó sinh ra cái đó? Vì cái ông chồng, vì miếng bánh hay vì đứa con? Cái gì là nguyên nhân sinh ra sự hỷ lạc ở trong cái thọ lạc này? Phải biết đó là nhiều nguyên nhân.

Nhưng nó có một nguyên nhân trội, mà Đức Phật gọi là con bò trắng, con bò đen ấy, con nào to nhất thì khi mình chết nó dẫn mình đi. Thọ lạc của mình nằm trên ông chồng, nằm trên đứa con, hay nằm trên miếng bánh? Hay nằm trên sự tổng hợp? Hay nằm trên cái ký ức, cái thế giới kinh nghiệm có ở trong đầu? Cái nào? Nếu không thấy được thì chính cái đấy nó sẽ dẫn mình đi tái sinh. Cái miếng trứng mà mình thấy là tái sinh làm mấy đứa con nó nhí nhảnh, tái sanh lại heo nữa để đẻ nhiều. Còn nhìn thấy ông chồng là dục lạc, mà cái đó là dục tính thì đương nhiên là tái sinh: kiếp này vợ chồng, kiếp sau mẹ con. Thấy ông chiên trứng cho mình tội nghiệp quá, thôi để kiếp sau mình chiên cho ổng, không làm vợ thì làm mẹ chiên cho con ăn. Cứ như vậy mà sinh tử hoài.

Mắt, tai, mũi, lưỡi đều hoạt động ngay trong một bữa ăn, và đều thọ lạc, thọ khổ ngay trong bữa ăn. Ông chồng ông chiên trứng, mình múc cái miếng trứng lên để vào miệng – úi cha, nó mặn chát! Hồi nãy thấy nó ngon, ông chiên xì xà xì xèo, mắt nhìn, mũi ngửi, rồi mấy đứa con líu lo thích thú; bây giờ bỏ vào miệng nó mặn chát. Cái mặn nó làm gì? Cái mặn đó là thọ khổ. Mà ngay cái thọ khổ đó thì mấy cái lạc kia còn không? Thọ lạc mà nhìn thấy con mình, thấy chồng mình, rồi tưởng tượng ra miếng ăn ngon – bây giờ nó mặn chát. Thì cái nào mạnh nhất? Thưa chư vị, cái nào mạnh nhất, cái đó dẫn chúng sanh đi tái sanh, trong đời sống hàng ngày nếu ta không nhận biết.

Cái mà chúng ta tập tành thường ngày gọi là nghiệp. Tập tành thường ngày, cứ chùi cái hậu môn thôi, nhưng mà nó là tập tành hàng ngày mà mình cứ chùi: chùi vô thức, chùi có ý thức, chùi có lạc, chùi có khổ, chùi có tàm, chùi có quý – có không? Nếu không nhận biết tức là không có tuệ giác. Cái gì sanh cần biết. Thấy nó khổ, đi táo bón thấy nó khổ – biết khổ đang có mặt, được rồi. Nếu không biết thì đó là sanh tử, mà biết thì cái đó nó sanh tuệ. Dẫu là khổ, đi tiêu ra máu, biết: "à, nó ra máu". Nó ra máu thì sao? Cảm giác sợ hãi phát sinh, mà cảm giác sợ hãi phát sinh là thọ khổ. Nhận biết, biết khổ đang có mặt, như vậy là có tu. Còn từ từ ta tìm cách ta trị nó sau.

Ông xã ông chiên trứng mà trứng nó mặn quá. Nói một câu: "Bữa nay anh chiên trứng đậm đà hơn ngày thường" – đừng có chê; ái ngữ mà, chánh ngữ mà, ngữ nghiệp mà. "Bữa nay anh chiên trứng đậm đà hơn ngày thường, cám ơn anh nhiều, cám ơn chồng nhiều." Nhưng mà trong bụng nó thì sao? "Tới kiếp sau đừng gặp anh nữa!" Có không? Hay là nói: "Thôi, anh ra anh ngồi ăn đi, để em chiên trứng lại cho." Cách nào? Một là ta sẽ phản ứng, mà hễ có phản ứng thì có nghiệp phản ứng.

Không muốn làm mất lòng chồng, không muốn cho mấy đứa con nó xấu hổ, nói "bữa nay anh chiên trứng đậm đà hơn ngày thường" – tức là mặn hơn ngày thường đấy – tức là trong lòng đã có sân, phải chưa? Mặc dù cái lời lẽ bóng láng nhưng mà tâm sân đã có mặt. Phát hiện tâm sân có không? Còn cái người mà biết tu, hành xử Bát Thánh Đạo thì người ta hành xử sao? Nói: "Anh ơi, anh ra đây anh ngồi ăn đi, để em chiên trứng cho anh." Không chê bai, và biết rằng ông này sáng ông nhìn không có rõ. Ông nhìn không rõ, thành thử là ông tưởng muối là đường, ông bốc vô ông làm nhiều. Thực sự là ông thương, nhưng mà nhầm.

Cái sự mà mình biết người ta nhầm, thì cái đó gọi là tuệ giác: thấy rõ nỗi khổ niềm đau của chúng sanh, chứ không phải chỉ cái biểu hiện. Phải nhìn thấy nỗi khổ niềm đau của chúng sanh, và những cái đấy chẳng qua là vô minh cho nên nó mới làm như vậy; nó tưởng muối là đường vì con mắt nó mờ. Cho nên khi người ăn nhìn cái trứng, nếm mặn thì không có phiền não ông xã, không phiền não trứng. Trứng vô tội, ông xã vô tội. Nhưng mà mình biết cái nỗi khổ niềm đau là con mắt ổng mờ rồi, già rồi, thì mình phải thương ổng. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là ông sắp chết rồi; chồng mình sắp chết rồi thì sao? Thương ổng nữa: "Thôi anh ra đây anh ngồi đi, để em chiên trứng cho anh." Đấy, như vậy mới là người Bát Thánh Đạo.

Cách hành xử Bát Thánh Đạo, mà muốn làm như vậy thì phải nhìn thấy được nỗi khổ niềm đau của người khác, chứ không nhìn phiến diện bề ngoài. Nhìn sâu ở trong cái hành vi của người ta: hành vi phản ứng như vậy, đằng sau nó là cái gì. Con người biết sợ sanh tử thì trong tất cả mọi hành động tạo tác đều phải thực hiện Bát Thánh Đạo và thực hiện Tứ Niệm Xứ. Bất cứ cái gì nhìn, nghe, ngửi, nếm đều vào Tứ Niệm Xứ. Nghe: tôi biết tôi đang nghe. Trong cái nghe nó có phiền não thì phiền não từ đâu có? Từ nơi định kiến – định kiến như thế này là không đúng, như thế kia là đúng. Cái gì là đúng, cái gì là không đúng?

Lưỡi nếm cái trứng nó mặn rồi, mình nói lỗi tại trứng à? Lỗi tại muối à? Lỗi tại ông xã à? Không có lỗi của ai hết, lỗi ở nơi mình nè. Cái chất lượng nó mặn cho nên sanh phiền não; mặn ra thọ khổ. Cái lưỡi nó xúc nó mới thọ khổ. Mà mình biết thọ khổ mà mình không buông, sanh tử luân hồi ấy. Biết thọ khổ mà không buông thì ái, thì thủ, hữu: "Tôi làm từ xưa tới nay, trứng tôi chiên bữa nào cũng ngon, bữa nay có một mình ông lần chần lần chần lên ông chiên trứng mặn chát!" Nói một lời là người ta muốn ly dị à. Như vậy mình đâu có phải là Bát Thánh Đạo, phải không thưa chư vị?

Tu tập Thánh Đạo ở ngay trong cái bữa ăn, trong cái chén ăn này, ngay trong cái toilet này. Nếu mà nhận biết thì giải thoát; mà không nhận biết thì nó chỉ là hành động của súc sanh: ăn, toilet. Con chó, con mèo, con rắn, con chuột nó cũng ăn, nó cũng toilet. Chỉ có con người là nó bày đặt, nó chùi chùi phía trên, chùi phía dưới thôi; chứ còn con gà nó cũng đâu có chùi, con chó nó cũng không có chùi. Thấy cái hành động chùi chùi là cái gì? Là ảo giác, ảo tưởng sinh ra định kiến: cái miệng tui nó dơ, cái bên dưới nó dơ – cái nào dơ? Chẳng có cái nào dơ hết.

Cho nên các hành vi tạo tác của chúng ta phải có tuệ giác nhận biết cái gì đang phát sinh: thọ lạc, thọ khổ. Và trong cái lạc ấy nó nhanh lắm, nó lạc nó có ưu phiền não ở trong đấy, tại vì luôn luôn các thọ đều là vô thường. Phải nên nhớ một cái: bản chất của thọ là không có thực, nó do duyên sanh; đủ duyên thì nó mới sanh thọ.

Và cái điều quan trọng mà Đức Phật dạy trong bài Kinh Vô Ngã này: "Các Tỳ-khưu, thọ là thường hay vô thường?" – "Bạch Đức Thế Tôn, thọ là vô thường." – "Có thể bảo nó là thế này thế kia được không? Bảo nó thích hoặc ghét được không?" – "Bạch Đức Thế Tôn, không." – "Nếu nó là vô thường mà bảo nó không được, tự tánh nó không có, thì nó dẫn tới khổ đau hay hạnh phúc?" – "Bạch Thế Tôn, dẫn tới khổ đau." – "Là người có trí tuệ, đã nhận biết rằng thọ là vô thường, thọ là vô chủ, thọ là dẫn tới khổ đau, mà cứ dính mắc thì có nên không?" – "Không nên, bạch Thế Tôn."

Thưa quý vị, năm anh em Kiều Trần Như chỉ trả lời có một tiếng "không" mà các ngài chứng vào dòng Thánh. Tuệ giác phát sinh: thọ là vô thường, thọ là vô chủ, không có cái tôi nào ở trong này hết. Không có cái tôi khổ, không có cái tôi ăn ngon. Ăn ngon là nhiều duyên đấy: chồng chiên trứng cho, rồi buổi sáng sớm đang đói, rồi bánh ông mua ở ngoài nhà hàng tuyệt vời, cái bánh

mình thích, ông chiên đúng kiểu mình ăn, rồi mấy đứa con nó ngồi bu chung quanh, nó háo hức chờ, mình cũng vui nữa. Tất cả những yếu tố ấy là cái gì? Ảo giác, ảo tưởng – một cái thế giới kinh nghiệm xây dựng nên một cái miếng bánh, để rồi đưa ra cái sự thọ. Mà hễ không thọ thì sao? Không thọ thì không ái, tại vì thọ nó đứng giữa xúc và ái. Nếu không thọ thì chấm dứt.

Bà-la-môn chửi mắng Đức Phật suốt ngày, Đức Phật ôm bình bát đi. Cuối cùng ông nói: "Này ông Cồ Đàm, bộ ông điếc hay sao mà tôi nói ông không nghe?" Quý vị cũng nghe trường hợp này nhiều phải không? Ở nhà ông xã nói, hay là bố nói: "Bộ bà điếc hay sao, tôi nói bà không nghe?" Đức Phật trả lời: "Ta có nghe." – "Ông nghe sao ông không trả lời?" – "Này hiền giả" – bị người ta chửi mà vẫn kêu "này hiền giả" – "ví như ngươi có một món quà, ngươi cho một người nào mà người ấy không nhận thì món quà thuộc về ai?" – "Dĩ nhiên ta cho mà nếu người đó không nhận thì thuộc về ta chứ thuộc về ai." – "Cũng như thế, những điều nhà ngươi nói từ sáng tới giờ mà Như Lai không thọ, thì Như Lai trả lại ngươi đấy."

Bị mắng chửi suốt từ sáng tới chiều nhưng mà Đức Phật không có thọ. Mà không thọ cho nên không khổ, không có ngã. Có ngã mới thọ; mà còn thọ thì còn có năng lượng để tiếp tục đi tái sanh…