

**TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN**

34/2 Đường 758, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây, Huyện Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh

# 10 Bài Giảng Về Thiền Vipassana



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

# LỜI CẢM ƠN

“Khi con cái quấy khóc, vòi vĩnh, quấy nhiễu, bố mẹ thường vút cho con chiếc điện thoại. Chiếc điện thoại thần kỳ chứa đựng cả thế giới trong đó, đủ màu sắc để trẻ chơi cho yên thân - yên thân trẻ và yên thân cả người làm bố làm mẹ.

Bố mẹ lại không biết, như vậy là mình đã tự tay giết chết con mình.

Đầu tiên là con mắt trẻ bị hư. Điều thứ nhì là cái não trẻ luôn luôn kích động. Khi mà đứa bé thích quá, thì lập tức não cũng như các bộ phận sẽ tiết ra hóa chất điều khiển toàn thân và ý của trẻ. Một trong những chất đó là Adrenaline tiết ra từ tuyến thượng thận, nó làm cho toàn thân rung lên, sướng lắm, khoái lắm, nhưng mà đó là CHẤT ĐỘC. Sự tích lũy của cái độc tố đó lâu ngày nó giết đứa trẻ, giết cái mắt nó mờ đi, giết cái trí nó ngu đần đi, và giết toàn cơ thể nó bị bệnh”.

*Trích bài 9 – Nhân quả*

Nhiều người sẽ đặt câu hỏi, câu chuyện được trích ấy thì liên quan gì đến thiền? Có đấy, câu chuyện ấy là thí dụ rõ rệt nhất cho luật nhân quả, nhân A mà lại chứng quả B - người làm bố làm mẹ tưởng như đã cho con thứ tốt nhất nhưng lại sinh ra hậu quả khôn lường. Luật nhân quả thì liên quan gì đến thiền? Lại có đấy, vì nếu ngồi thiền mà không tin luật nhân quả thì chẳng có thành tựu gì hết, cũng chỉ là diễn thêm một vở tuồng mà thôi.

Thưa các bạn,

Vũ trụ vận hành có logic, và mỗi thực thể chúng ta cũng vậy, buộc phải phù hợp với logic của vũ trụ. Giả sử bạn không tin vào nhân quả, thì hãy tin vào điều đó. Khi các bạn thiền, nếu không hiểu rõ sự vận hành có tính quy luật ấy, thì tất cả chỉ

**1**

mông lung như một trò đùa và bạn không thể tới cái đích cần tới. Chính vì lý do đó mà không ít người đã đặt câu hỏi ngỡ ngàng rằng: tôi đã thiền 4 năm mà sao không thấy gì khác cả? Thiền tuệ Vipassana là cuốn sách tập

hợp 10 bài giảng về thiền Vipassana do tỳ kheo Thích Minh Tâm giảng tại Tuệ

Tâm Thiền Thư Quán vào Mùa An Cư năm 2019. Chúng tôi đã đánh máy lại, biên tập, in thành sách với mong muốn cuốn sách này có thể đến được với nhiều người, giúp cộng đồng nhận diện rõ thiền là gì, thiền thế nào cho được lợi lạc. Thiền chẳng thể giúp các bạn chứng thánh; nhưng chắc chắn thiền đúng sẽ mang đến cho các bạn sự hạnh phúc ngay trong cuộc sống hiện tại này.

Nếu bạn có duyên cầm cuốn sách này trên tay, hãy đừng vội phản ứng với vài “liều thuốc đắng” trong từng bài giảng. Hãy biết nhặt nhạnh, thử nghiệm, trải nghiệm, chậm thôi, từ từ trải nghiệm. Chẳng có bài học nào quý giá bằng chính sự trải nghiệm của bản thân mỗi người!

### **Nhóm hoằng pháp Tuệ Tâm, bao gồm:**

Ban biên tập: Nghiêm Lê – Vân Anh

Ghi hình và thu âm: Minh Điền, Song Thu

Đánh máy: Phạm Thị Thanh Duyên, Võ Lê Trung, Đoàn Nhật Tân, Trịnh Thế Lữ, Nguyễn Khánh Hòa và nhóm công ty Ngàn Thông

### **Xin kính báo!**

*Thành kính tri ân Giảng Sư Thích Minh Tâm, vị thầy đã tận tụy giảng dạy Phật Pháp và Thiền cho hàng Phật tử chúng con tu tập.*

# BÀI 1

## THIỀN HƠI THỞ MINDFULNESS INMEDIATION

Thiền có nhiều đề mục, sách vở dạy rất nhiều, nói nhiều về thiền hơi thở, từ những người học rất giỏi học rất nhiều. Các vị hành giả, các vị đại sư từ Ấn Độ, Thái Lan, Myanmar đều nói rằng mượn hơi thở làm đề mục và đề cao cảnh giác nghĩa là chúng ta quan sát những gì đang xảy ra nơi thân, thọ, tâm, pháp. Tại sao chúng ta lại chú tâm vào hơi thở? Đức Phật nói rất rõ: “thân 5 căn là chính: mắt, tai, lưỡi, mũi, thân. Còn “ý” không phải là căn, “ý” là do 5 căn có mới sinh ra ý. Nếu không có 5 căn: mắt, tai, lưỡi, mũi, thân thì không có ý. Ý là mượn từ 5 căn mà sinh ra. Trần thì có 6 cái: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Mỗi một bộ phận con người chúng ta có khả năng giới hạn, giao tiếp với một đối tượng bên ngoài, đối tượng ở đây có nghĩa chỉ cái biểu trưng của sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp. Ví dụ: mắt chỉ nhìn thấy ánh sáng, vật chất chứ không thể ngửi thấy mùi; muốn ngửi thấy mùi thì phải nhờ cái mũi, cái mũi không thể nhìn được, mũi không có chức năng này.

Vào thời đức Phật có nhiều trường phái về thiền và có rất nhiều đề mục. Có nhiều người, nhiều trường phái mượn ý kiến này, phương tiện kia để tập trung thiền. Đức Phật nói rất rõ 5 căn va chạm với nhau hay 6 trần va chạm với nhau thì sinh ra cái nhớ tức là cái thức. Và Đức Phật cũng nói rất rõ sự va chạm của 5 căn với nhau, 6 trần với nhau trong đời sống hàng ngày khiến chúng ta thỏa thích và hưởng các dục lạc hoặc khó

trong các đối tượng đó, va chạm đó: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Cho nên khi chết, cái thức - cái nhớ của những gì sinh hoạt hàng ngày nó đẩy chúng ta đi tái sinh. Những cái nhớ hàng ngày đều tạo ra những cái chuỗi và những cái chuỗi đó có những hình dáng, trạng, tướng khác nhau. Một trong những cái mà chúng ta cần phải nhớ, mà lại thường xuyên không nhớ, là hơi thở. Ngay lúc chúng ta vừa mới sinh, khi chúng ta vừa mới chào đời cái gì chúng ta học đầu tiên? Tư tưởng, triết học, tham, sân, si,... học cái gì? Không! Ngay đầu còn file tiên lúc chào đời, chúng ta phải học thở. Khi đứa bé mới sinh ra, bác sĩ nắm hai cái chân của đứa bé, đánh vào đít nó cho đến khi nào nó khóc thở. Nó khóc tức là thở, nó thở tức là nó sống, nếu không khóc - không thở là nó chết. Chúng ta không có học cái tham, sân, si; chồng vợ yêu thương, kiến thức. Ngay lúc chúng ta mới sinh ra, chúng ta không có học về cái truyền thuyết, về tư tưởng, về giáo lý, về tham - sân - si, về vợ - chồng, về cảm xúc dục lạc. Nhưng cho tới ngày hôm nay, chúng ta đã học quá nhiều thứ khác mà quên mất bài học đầu tiên là hơi thở. Chúng ta chỉ lo kiếm tiền, danh vọng, nhà cửa,... kiếm cái “của tôi”. Chúng ta cố gắng bồi dưỡng, tăng trưởng, cảm giác những cái mình đang có. Cứ như vậy, chúng ta quên mất hơi thở và coi thường nó. Bao nhiêu năm hành thiền, các bạn thử nghĩ trong một ngày có bao nhiêu giây đồng hồ chúng ta thực hành cái thở đó mà có ý thức? Hay chúng ta thở trong thở vô thức? Tâm của chúng ta nghĩ tới nhà, cửa, xe, ăn gì, ngồi ở đâu, ngủ ở đâu. Có bao giờ chúng ta biết mình đang thở không? Hơi thở vẫn đều tại vì ngay giờ phút đầu tiên chào đời đã học thở, nhưng đang thở một cách vô thức. Thở vào, thở ra và cứ thế mà thở. Vì các bạn không chú tâm tập hơi thở như hồi các bạn mới sinh ra, cho

nên các bạn sống hàng ngày đều va chạm những sự sân, giận, buồn, phiền, không vừa lòng thì lập tức hơi thở dồn dập. Nếu như chúng ta không biết kiểm soát hơi thở thì lúc đó tim mình đang bị hại, não mình đang bị hại, các bạn có biết không?

Khi chúng ta nổi sân hay tham thì lập tức nó tiêu diệt cái não của ta. Cái sân có nhiều loại, nhiều hình dáng, cường độ, tần số, không giống nhau. Có nhiều khi các bạn thấy được sự việc gì đó bất mãn mà các bạn cười một cái, nụ cười này không phải là vui đâu, mà cũng là sân. Sân dưới hình thức nào cũng vẫn là sân, ít hay nhiều cũng vẫn là sân. Mà khi các bạn có những cái sân như vậy thì lập tức trước hết sẽ tiêu diệt cái bộ não. Khoa học đã chứng minh trong 1 giây chúng ta có sân giận thì có 3.000.000 tế bào não bị giết chết. Cũng không thấy làm lạ, nhiều người quen sống như vậy, không kiểm soát được hơi thở khi sân hận, để khi lớn tuổi một chút thì sinh ra lắm cảm, quên trước quên sau không còn nhớ gì hết. Theo sự khám phá của Y học, nếu các bạn ưa sân, hận, buồn phiền trong cuộc sống hàng ngày thì tới khoảng tuổi 60 - 65 chúng ta sẽ trở nên lắm cảm. Sân hận nhiều thì tế bào não bị giết nhiều, đến lúc già trở nên lắm cảm, quên nhớ.

Tổng thống Ronald Regan của Mỹ là một điển hình, Ông bị bệnh lãng trí do sân hận quá nhiều nên trước khi chết không còn nhớ vợ tên gì, ăn cũng không nhận biết đó là thức ăn gì. Bởi vì ông ấy không thực tập thiền nên không tăng trưởng trí nhớ. Hành thiền sẽ tăng trưởng trí nhớ. Chúng ta nên cẩn thận việc học được từ mắt, tai, mũi, lưỡi; nếu không cảnh giác thì nó sẽ dẫn đến “cuộc sống mới”, à “cuộc sống mới” đó là gì thì chưa biết được. Tất cả những tôn giáo, không riêng gì đạo Phật đều có khuyên rằng nếu người nào ưa sân hận thì khi chết sẽ thành súc sinh tại vì nó vô minh.

Câu hỏi đặt ra là có thiền hơi thở không? Kính thưa chư vị, khẳng định trong kinh sách Phật dạy, cũng như trong pháp hành trì không có thiền hơi thở. Tỉnh giác, chánh niệm trong hơi thở không đồng nghĩa với thiền hơi thở. Cho nên thiền ở đây mượn hơi thở làm đề mục, chứ không phải thiền hơi thở. Khi chú tâm vào hơi thở để cho tâm lắng động, tâm được định thì mới nghiên cứu được cái gì đang xảy ra nơi nơi thân, nơi thọ, nơi tâm, nơi pháp. Không phải giống như là ăn cơm trưa, để cơm vào miệng mà nhai. Sư nói rằng: có rất nhiều vị khi ngồi ăn không có cảnh giác, chỉ thấy ăn ngon, múc lia lịa. Cách hành trì như vậy như đã đồng hóa mình như súc sinh. Súc sinh cũng như vậy, nó có thói quen ăn và hành xử như vậy. Cho nên thiền chỉ mượn hơi thở làm đề mục, chứ không phải thiền hơi thở. Thế nên phải dịch đúng là: tỉnh giác, chánh niệm trong hơi thở; chứ không phải thiền hơi thở.

Tại sao hơi thở lại quan trọng như thế? Tại vì những đề mục gì mà chúng ta chú tâm như: ánh sáng, ngọn đèn, cái bông đều có sẽ thay đổi; chỉ hơi thở không có thay đổi. Chỉ riêng hơi thở là gắn bó với bản thân cho đến khi chết. Khi chúng ta chấm dứt không thở nữa là chấm dứt cuộc đời. Phải phân biệt được hơi thở đi vào, hơi thở đi ra và cái hành động thở. Hai cái này là khác biệt. Nhiều người cứ chú tâm vào hơi thở, đặt cái tâm ngay cái mũi rồi thấy cái mũi nhột nhột. Thật sự cái thiền không phải chú ý vào cái mũi; là chú ý vào đó để thấy được hơi thở vào ra thì tâm mới được tĩnh, không lăng xăng. Bao nhiêu năm chúng ta sống là bấy nhiêu năm chúng ta lang thang trong cái nghe - ngửi - nếm - nhìn. Cái thân có mắt nhìn - tai nghe - mũi ngửi thì cái tâm phát sinh. Khi mắt nhìn thấy, ví dụ, như cái bông thì mắt nhìn gắn liền vào cái bông. Lúc đó cảm giác tiêu cực hay tích cực sinh ra là do não chứ không liên quan đến

cái bông hay đặc tánh của nó. Buổi sáng, mỗi người có nhìn về cái bông khác nhau. Sáng thích, trưa không thích đều có nguyên nhân nào đó. Buổi tối lại càng không thích vì một nguyên nhân khác. Cảm giác về cái bông thay đổi trong khi cái bông không thay đổi.

Vì thế chúng ta phải có một cái đề mục để chúng ta tập trung. Chỉ có một cái đề mục không rời chúng ta, không thay đổi đó chính là hơi thở. Bởi thế nên Đức Thế Tôn đã dạy: hãy chú tâm vào hơi thở, còn thở thì sống, hết thở thì chết. Các thứ khác có thể rời mình. Sư đang ngồi thì tồn tại một sắc pháp Sư đang ngồi. Hình dạng này xuất hiện ở thế ngồi nhưng khi Sư đứng lên thì cái sắc pháp ngồi đã chết và xuất hiện sắc pháp đứng. Sống và chết, hiện hữu và mất đều sinh diệt trong từng sát na. Ông Sư lúc trước ngồi đã chết, và đang là ông Sư đứng đây đang hiện hữu thì hành giả phải thấy và nhìn nhận rõ trong tâm. Chỉ có hơi thở vẫn là gắn liền với ông Sư bất cứ lúc nào dù ăn, ngủ, đi, đứng, nằm, ngồi...

Cần tỉnh giác trong hơi thở, trong hoạt động của hơi thở. Trong hơi thở có các thành phần: hydro, oxi, carbonic, nitro.

Trong hoạt động thở có: thở nhanh, thở chậm, thở có biết, thở không biết. Hoạt động do tự thân, mỗi người mỗi khác nhau. Hơi thở là tự nhiên, đồng bộ vào ra với nhau. Không thể nín thở được, nín thở là chết. Những hoạt động thở ra - vào là sự sinh tồn, nếu không thở là chết; thế nên cần chú ý vào hoạt động của thở, chứ không phải chú ý vào hơi thở. Sư thấy 3 - 4 năm nay, có nhiều vị chú ý hơi thở nói rằng: giờ còn không còn cảm nhận được hơi thở nữa. Phật không có dạy cảm giác hơi thở. Sư nói đây là cái hoạt động thở (tiền trình của hành động thở). Khi thở quý vị thấy phổi, bụng phình ra - xẹp xuống; đó là những hoạt động của cái thở được biểu hiện ra những trạng



thái của các phần của cơ thể.

Khi quý vị nói với Sư: con không thấy con thở nữa. Sư bảo: đừng nghĩ vậy, nghĩ vậy là không đúng. Vì ngừng thở là chết. Vì chúng ta không thấy nó thôi. Phật không dạy là chú ý hơi thở, mà chú ý vào hoạt động của hơi thở. Tức là thở như thế nào: hoạt động trong phổi, trong não đưa xuống mà chúng ta đã thuần thục từ nhỏ tới lớn. Trạng thái hơi thở các nơi thì giống nhau. Ở đây 37 độ C, khi hơi thở vào trong mũi 37 độ C; nhưng nó được ghi nhận khác nhau ở chỗ cảm giác, định kiến khác nhau. Có khi thở dài, thở ngắn, thở yếu, thở mạnh khi ngồi thiền. Khi các bạn nhận xét thấy mình đang thở mạnh thì không phải hơi thở mạnh. Lúc nào hơi thở cũng giống nhau dù có quạt hay không có quạt. Khi thở mạnh là do hoạt động của thân, thân phồng lên thở, thân thở nhẹ. Do cái thân chứ không phải là cái hơi, bên ngoài đung vào mũi giống nhau chứ không có gì khác hết.

Khi các bạn quán chiếu, các bạn thấy hơi thở dài, thực sự không có hơi thở dài. Đừng nói là mình có hơi thở dài, ngắn. Đó là sai lầm trong sự nhận thức mà nhận thức là con đang thở dài. Cái thân thở dài, cái phổi phình ra là hoạt động của thân. Cái việc đầu tiên mà Đức Phật dạy trong tứ niệm xứ là quán thân. Quán thân là sao? Quán thân là thấy các hoạt động của thân, mà thấy thở ra - thở vào là hoạt động của thân. Hoạt động của thân chứ không phải hoạt động của hơi thở, không phải hơi thở dài, hơi thở ngắn mà là ta đang thở dài, ta đang thở ngắn.

Theo khoa học chúng ta đều biết, hơi thở lúc trước và sau khi thở đều giống nhau nhưng mà tại sao có lúc mình ngồi chỗ kia thấy mát hơn, ngồi chỗ này thở ít mát, ngồi chỗ nọ thấy thở nóng hơn. Tại sao? Đó là hoạt động của thở, thân ta hoạt động chứ không phải hơi thở. Chỗ kia, chỗ này, chỗ nọ đều là 37 độ

C nhưng chúng ta có cảm giác ở mỗi chỗ khác nhau: chỗ lạnh, chỗ mát, chỗ nóng.

Tại vì cảm giác va chạm, cái thân xúc với không khí bên ngoài thì lập tức cảm giác mà chúng ta ghi nhận được không phải nhiệt độ thực tế bên ngoài mà nơi cái cảm giác của thân của mình. Nếu mình quen, thí dụ một người bên Ấn Độ sống 40 độ C quen rồi, thì ngồi tại Việt Nam thì thấy bình thường. Đối với ngài Sur Chakma ở Ấn Độ, 42 độ hay 45 độ có khi 50 độ C là bình thường. Cho nên ở đây Sur thấy quen, thấy mát. Chúng ta thì thấy 38 độ C là nóng rồi, 40 độ là thấy nóng mà chịu không nổi, nhưng đối với ngài Chakma chuyện đó là chuyện nhỏ vậy. Tức là cái 40 độ C đối với người này khác, đối với người kia khác tùy theo khả năng sống quen trong cảnh giới đó.

Khi chúng ta thực hiện thiền là chúng ta sống trong cảnh giới của chúng ta, nên đừng so sánh với bất cứ ai. Trạng thái của chúng ta khi hơi thở lưu thông ra - vào lúc nào cũng vậy cả. Một tiếng đồng hồ hơi thở ra vào lúc nào cũng 37 độ là 37 độ, không có gì thay đổi. Mới ngồi thì thấy nhẹ nhàng, mát mát, ngồi 30 phút thấy hơi nóng nóng, ngồi tới phút 50 phút thấy nó nóng quá chừng. Nóng ở đâu?

Cảm giác của mình nóng vì không hiểu được sự vận hành trong thân. Cho nên Phật nói nhìn vào trong thân quán thân chính là ý đó. Quán thân trên thân là chú ý những cái gì xảy ra trên thân: tôi thở vào dài, tôi biết tôi đang thở dài; tôi thở vào ngắn, tôi biết tôi đang thở ngắn. Sự thật, không liên quan đến không khí bên ngoài nó dài hay ngắn, nóng hay lạnh. Nhưng mà cảm giác của quý vị thở ngắn hay dài, hoạt động của phổi, não hoạt động cho nên quý vị thấy nó dài, mà quý vị phải nhận biết nó là hoạt động của thân.

Khi nhận biết rằng tôi quán thân trên thân tức là tôi thấy cái

thân nó đang hoạt động như vậy chứ không phải là quán hơi thở nóng hay lạnh, đừng nên làm lẫn. Sự làm lẫn ấy dẫn đến tai hại như những người hiểu việc thiền hơi thở; mà thực tế thiền hơi thở là không tồn tại, do chúng ta hiểu sai thôi. Chúng ta phải tỉnh giác. Bên Myanmar, phái Mahasi người ta bằng cách nói cái hơi thở nó nhẹ quá, rất là khó nhận biết và kiểm soát vì cái tâm ta lăng xăng, nên thay vì nhìn thì chúng ta chú ý vào cái bụng. Bụng phồng lên hay xẹp xuống, chúng ta đều nhận biết được... Và theo dõi sự phồng lên hay xẹp xuống nó dễ dàng hơn là theo dõi cái hơi thở, vì sự phồng xẹp là hoạt động vật lý.

Khi quý vị quan sát hoạt động của hơi thở là quan sát cái phồng và cái xẹp - Tức là quan sát hoạt động của hơi thở chứ không phải là quan sát hơi thở. Phật nói tỉnh giác trong hơi thở là vì thế; vì hơi thở là đề mục đi sát với chúng ta trong suốt cuộc đời. Khi các bạn theo dõi nó, đó là tâm các bạn dính mắc đến hơi thở, bám sát tới hơi thở. Khi các bạn chú ý và chìm sâu hoạt động trong hơi thở thì các bạn thấy nó chạy ra chạy vào, và các bạn sẽ thấy được rằng cái thở đó là vô thức hay có ý thức.

Khi ở trong thiền, các bạn phải chú ý các hoạt động của hơi thở. Thở ra, biết mình đang thở ra; thở vào, biết mình đang thở vào; đừng quan tâm đến hơi thở. Đừng chú ý đến cái hơi vì cái hơi lúc nào cũng vậy thôi, đừng làm lẫn. Khi quý vị ngủ thì hoạt động thở của chúng ta là vô thức. Có ai ngủ mà thấy mình thở không? Sự ngủ ngồi trên ghế, còn khi ngủ nằm cũng như xác chết. Nằm hay ngồi đều là ngủ nhưng có chỗ khác nhau, như thế này: Nằm trên giường là đang đắm mê thỏa thích trên cảm giác dục lạc đã được nằm. Và cái đó là cái thân, cái thân nó ưa thích nằm, nay ta thích nằm nữa thì dẫn đến cảnh giới tái

sinh theo cảnh giới nằm. Các bạn sẽ sinh ra ở cảnh giới nào thì do các bạn sống như thế nào ở hiện tại thôi. Các bạn ưa thích nằm thì chắc chắn là cảnh giới súc sinh, nếu có sinh ra thì cảnh giới súc sinh ưa nằm.

Có những người sẽ nói, biết rồi: ông sư trưởng 3h30 có mặt, mình ở đây gần sát bên, ở phòng mình đi ngang có 5 phút thôi, 3h20 mình dậy cũng được chứ đâu cần phải 3h00 dậy. Nhưng mà các bạn đã quên rồi, ngay lúc đó, các bạn đã đầu hàng cái ái dục, ái dục tham ái nơi cảm giác dục lạc nơi thân. Mà đầu hàng cảm giác dục lạc nơi thân thì tạo cho mình một cảnh giới ưa thích dục lạc nơi thân để rồi sẽ tái sinh vào cảnh giới dục lạc súc sinh.

Khi các bạn ăn cũng thế, thí dụ: con mắt nó ăn, cái mũi nó ăn và các bạn tiếp tục ăn mặc dù miệng đã thỏa thích, bụng đã no mà vẫn muốn ăn nữa. Cảm giác muốn ăn nữa đó là cảm giác dục lạc và như vậy tiếp tục đẩy mình vào trong cõi súc sinh tại vì súc sinh ưa ăn kiểu đó, ăn mà không có chánh niệm.

Cho nên ngồi thiền phải tỉnh giác hoạt động của hơi thở tức là phổi, chứ không phải hơi thở. Có người nói đặt tâm ngay chóp mũi để chú ý trở thành thiền lỗ mũi, đó là hiểu sai về thiền. Thiền tỉnh giác quán thân là quán sự chuyển động của thân, nhận biết sự chuyển động của thân, sự thay đổi của thân chứ không phải nhận biết về cái hơi thở. Hơi thở không liên quan gì đến việc đó. Cho nên phải hiểu rõ về thiền để thực hành. Tập trung vào mũi nhận biết là mình đang thở dài chứ không phải hơi thở dài. Nó không phải là không khí bay vô dài hay ngắn, người ta hay hiểu lầm. Khi tôi thở dài, tôi biết con thở dài, tức là mình thở dài bằng phổi, bằng não chứ không phải bằng cái hơi. Mà cứ xem cái hơi nó đi vào, hơi nó đi ra thì làm sao mà đứng được.

Chú tâm đến hơi thở để làm gì? Chú tâm hơi thở, hoạt động của hơi thở cũng không có lợi ích gì? Vì chết cũng hết thở. Khi các bạn chết rồi thì các bạn cũng chẳng tiếp tục thở nữa đâu. Cho nên đừng quan tâm đến nó. Cái tuệ giác gì sẽ phát sinh khi chúng ta thấy hơi thở vào, hơi thở ra? Tại vì chúng ta tập trung liên tục thì sẽ thấy dài biết dài, ngắn biết ngắn. Trong bất cứ hơi thở nào, trong sát na nào, sự nhận biết các hoạt động của thân thì sẽ đưa tới tuệ giác.

Nếu các bạn nhận biết, sẽ là nhận biết tôi đang thở dài, tôi đang thở ngắn. Có cái gì dính mắc giữa thời dài, thở ngắn với cái vui hay cái buồn? Thở vào dài, thở ra dài là các bạn đang chống lại cảm xúc ở trên não. Khi các bạn thở dài không có nghĩa là các bạn bất mãn với môi trường bên ngoài; không phải vì ông chủ nợ sắp sửa đòi tiền bạn, mà bạn ngồi đây thiền, đột nhiên giật mình nhớ diện mạo của ông chủ nợ dễ thương đến đòi tiền! Cảm giác ở trong đầu khó chịu, không biết kiếm đâu tiền mà trả đây, rồi ông ấy đến sẽ nói nặng nói nhẹ, khiến bạn thấy khổ. Và cảm giác khổ đó trong đầu mình, làm bản thân phản ứng lại cảm giác đó bằng việc mình thở dài thở ngắn chứ không phải vì người chủ nợ đòi tiền mình, mà do trong đầu lo lắng bồn chồn. Sự tồn tại lo âu, buồn, rầu trong não và thân chống lại cái đó nên thở dài thở ngắn.

Vậy, thứ ảnh hưởng đến hoạt động thở ngắn, dài của các bạn là những gì có trong đầu các bạn, chứ không phải vì đối tượng bên ngoài. Không phải người chồng li dị gặp bạn, rồi làm cho bạn phải thở dài, không phải vậy mà là do cảm giác ở trong đầu. Không phải vì họ dẫn người vợ bé đi ngang trước mặt mình rồi mình buồn, mà mình buồn vì các cảm giác ở trong đầu, trong lúc mình sống chung với nhau, vui buồn như thế nào. Nguyên nhân buồn là do cái cảm giác ở trong đầu, buồn

cái thức chứ không phải buồn hiện tượng bên ngoài. Khi vợ chồng đã li dị rồi thì tự do, không còn ràng buộc với nhau, họ có quyền riêng tư cá nhân, có thêm người vợ, người chồng mới, nhưng cái buồn trong cái đầu vẫn tồn tại.

Hoặc, khi cha chúng ta đã mất mười năm rồi, mỗi năm đến ngày giỗ chúng ta đem mâm cơm lên cúng, đốt nhang cúng cha thì chúng ta lại khởi tâm buồn, nước mắt rơi. Mắt không còn thấy cha, mũi không ngửi thấy mùi cha, thân không xúc chạm vào cha, nhưng mà vẫn buồn. Thế thì chúng ta buồn cái gì? Buồn ở trong não, hình ảnh cảm giác kỷ niệm ở trong đầu. Chúng ta đang sống trong kỷ niệm, sống trong quá khứ; sự luyến tiếc đều đó khiến chúng ta buồn. Chúng ta đang sống với những bóng ma của quá khứ. Hình ảnh của người cha đang nằm trong tiềm thức và thân chúng ta đang phản đối lại cái tiềm thức đó bằng cách ưa thích nó, hoặc không chấp nhận nó. Tất cả những cái lưu trữ trong đầu tức là cái thức vui, buồn, thương, ghét. Nếu chúng ta không thanh lọc nó thì khi chết nó sẽ dẫn chúng ta đi. Tùy theo cái hình thái, hình dáng của cái thức đó mà dẫn ta đi đến cảnh giới khác.

Một việc rất là hữu hiệu đó là thiền, đó là chú ý vào hơi thở vào, hơi thở ra đều nhận biết. Nhờ chú tâm vào hoạt động của hơi thở, bạn dọn dẹp được gọn gàng sạch sẽ cái kho trong thức của các bạn. Những gì Sư nói với mọi người ngày hôm qua, thì hôm nay Sư đã quên hết. Sư dọn dẹp những cái thức đó để nó không tồn tại. Tại sao Sư lại giữ những thứ đó vào trong tâm làm gì để rồi đi tái sanh? Khi mình nhận thức được điều đó, thì điều đó gọi là pháp - pháp xả. Chúng ta hay bỏ đi, buông đi, xả đi, đừng giữ lại. Tất cả những gì mình biết, nghe, nắm đều tích trữ và dẫn mình đi tái sinh.

Đức Phật đã dạy rất rõ nếu chúng ta tham ăn, tham ngủ sẽ dẫn

vào cảnh giới của súc sinh.

Nếu thấy cái gì cũng khổ sẽ dẫn đến cảnh giới của địa ngục. Nếu các bạn cứ cảm thấy đói, khát, sẽ sinh vào cảnh giới của ngạ quỷ. Lúc sống như thế nào khi chết sẽ theo hướng như vậy. Nếu các bạn dọn dẹp cái thức cho sạch sẽ thì khi mạng chung sẽ không bị đẩy vào cảnh giới mà mình không muốn; vì không còn gì cả để tái sanh, vì không còn năng lượng.

Đức Phật đã nói: củi không đem vào thì lửa sẽ chấm dứt, không cháy. Vậy củi đó ở đâu? Củi ở nơi mắt, nơi tai, nơi mũi đưa những thông tin vào làm rung động. Và chúng ta lại ưa thích, thỏa thích, đam mê trong những cảm giác rung động như vậy. Mắt nhìn cũng rung, tai nghe cũng rung là có thương, ghét, vui, buồn. Mặc dù nó là thương hay ghét, tích cực hay tiêu cực đều dẫn chúng ta đến kiếp sống khác vì cái năng lượng đó. Cho nên khi chúng ta tập trung thì sẽ có khả năng nhận thức tức là trí tuệ, tuệ giác sẽ được phát triển. Mỗi một giây chúng ta phải quan sát thật kỹ các cảm giác trên thân: tôi có sân, không có sân, tôi có si, tôi không có si, tôi có giận hờn,... dần tuệ giác sẽ phát sinh, tuệ giác phát sinh sẽ tự dọn dẹp các đồng rác trong cái thức của chúng ta. Đức Phật nói: có cả ngàn tỷ sự rung động trong một giây khi chúng ta va chạm với mắt, mũi va chạm với cảnh trần cho nên rất là khó chúng ta dọn dẹp nó. Nếu chúng ta tập trung thì chúng ta theo dõi được, theo dõi được thì dẫn đến có tuệ giác. Trong tất cả kinh điển thì Đức Phật nói chỉ có tuệ giác mới dọn dẹp được cái phiền não mà thôi.

Sư kể cho các bạn nghe câu chuyện này: Ngài Angulimala giết 999 người, khi gặp Đức Phật xin đi theo Đức Phật tu, Đức Phật chỉ cho pháp tu bèn ngày ngày luôn luôn quán chiếu đi đứng nằm ngồi đều thiền, và phát triển tâm từ. Hồi trước giết người vì vô minh, bây giờ không nữa giết ai hết, cả con kiến cũng

không dám giết. Người ta đánh ngài, thì ngài hoan hỉ vì xả được nghiệp và cuối cùng ngài chứng A La Hán. Chúng ta hãy có lòng tự tin mãnh liệt nơi Phật, nơi pháp. Đức Phật đã nói và ngài Agulimala đã thành tựu. . Ngài đã chứng A La Hán trong kiếp của ngài, giết 999 người mà còn thoát khỏi sinh tử, chúng ta không giết người nào thì chắc chắn chúng ta sẽ thành tựu, phải vững tin như vậy. Muốn tái sinh theo cảnh nào thì là tự chúng ta chọn. Chẳng có ai quyết định cho chúng ta trong kiếp tương lai; sinh ở đâu là do chúng ta cả.

Vì vậy, lời khuyên của sư là đóng bít tai, bít mắt, bít mũi lại, hãy quay trở về cái bên trong xem chuyện gì đang xảy ra. Tôi đang có sân, tôi không có sân, tôi đang có tham, tôi không có tham. Nhận biết như vậy thì tuệ phát sinh, tuệ phát sinh thì tự dọn sạch sẽ. Những phiền não không dẫn chúng ta đến kiếp lai sinh mà do trí tuệ chúng ta quyết định. Lấy thí dụ bóng tối với ánh sáng, nếu các bạn tắt đèn thì các bạn có bóng tối, các bạn mở đèn thì chỉ có ánh sáng. Hạnh phúc và khổ đau cũng tương tự vậy. Nếu không có trí tuệ thì đau khổ, bóng tối lại đến. Có trí tuệ thì hạnh phúc, ánh sáng tràn đầy.

Và chỉ có bằng tuệ giác khi các bạn phát triển qua cái nhìn, nghe, ngửi, nếm thì mọi sự khổ đau, hạnh phúc đều là giả dối; như ánh sáng với bóng tối, nó không có thực, nó không trốn đi đâu cả, mà nó chẳng có gì cả. Mở đèn thì không có bóng tối, tắt đèn thì lại có bóng tối. Vậy hỏi bóng tối nó từ đâu, bóng tối là vô minh, vô minh từ đâu - không từ đâu hết, cái ngu từ đâu - không từ đâu hết. Khi có ánh sáng trí tuệ rọi vào thì không có vô minh nữa.





# BÀI 2

## THÂN NÀY VÍ XẼ LÀM ĐÔI Unconscious Breathing leads to Rebirth Cycle

Trích lời Đức Thế Tôn dạy: Này các chư tỳ kheo, đường này đến thế gian, đường kia đến Niết bàn; Tỳ kheo đệ tử Phật, hãy ghi nhớ rõ ràng.

Thưa các bạn, chỉ có 2 con đường:

Con đường đi đến niết bàn.

Con đường đi đến cõi trần gian.

Cõi trần gian tức là cõi sinh, tử, luân hồi.

Thân này ví xẻ làm đôi, nửa theo gót Phật, nửa rơi mắt chàng.

Mắt là biểu tượng cho năm căn: mắt, tai, lưỡi, mũi, thân.

Chúng ta bình thường bị tranh giành giữa hai tư tưởng: Một là, chúng ta muốn về niết bàn, tịch tĩnh. Nơi ấy không có phiền não.

Hai là, chúng ta lại ưa thích phiền não, phiền não trong cảm giác dục lạc.

Mặc dù mọi người đều biết rằng cảm giác dục lạc đều sinh và diệt, điều đó không có thực nhưng mọi người đều thích thương thức cái cảm giác đó, thích cảm giác dục lạc: sinh - diệt.

Chúng ta sẽ phân tích tại sao SINH - TỬ lại có vòng tròn như thế này?

Chúng ta muốn sinh tử - luân hồi hay chúng ta muốn chấm dứt sinh tử - luân hồi. Sinh tử - luân hồi thì có cái lợi gì, có chi phí gì? Mọi việc xảy ra đều có chi phí, phí tổn cho hành trình đó, không có gì là miễn phí. Khi chúng ta dính mắc tới cảm giác dục lạc thì chi phí đó là sinh tử - luân hồi trong vô lượng kiếp.

Khi nói: “Thân này ví xẻ làm đôi” là nói cả thân và tâm. Cho nên những cái như thọ, tưởng, hành, thức thực sự nó đều là sản phẩm của não, não chỉ là một phần của thân. Không phân tích sâu vào thì không thấy tâm và thân đâu cả, chỉ thấy thân vật lý như thế mà thôi.

Câu hỏi kế tiếp là: Nếu cái thân này chết thì cái gì tồn tại? Thọ, tưởng, hành, thức đều là sản phẩm của não. Khi cái não chết thì cái gì còn để đi tái sinh? Cái gì dẫn chúng ta đi tái sinh? Mọi người đều trải qua quá trình tiến hóa: sinh ra → lớn lên → bệnh → chết, điều này không ai tránh khỏi, kể cả Đức Phật thời còn tại thế.

Chúng ta có thể thoát ra khỏi vòng SINH - TỬ không? Trước khi chúng ta tìm hiểu cách thoát ra khỏi vòng SINH - TỬ bằng cách nào thì chúng ta phải biết chúng ta vào vòng SINH - TỬ bằng cách nào? Nếu không biết vào bằng cách nào thì làm sao biết cách ra? Khi chúng ta nói đến cái sinh thì luôn nhớ đó là cái thân, mà cái thân gồm cái tâm và cái cơ thể vật lý. Như chúng ta đã biết, mới sinh ra là chúng ta phải học thở.

Trong chín tháng nằm trong bụng mẹ, bào thai không bao giờ biết thở là gì, nó chỉ tiếp nhận oxigen qua hệ thống riêng trong bụng mẹ bằng dây rốn, không hít thở trực tiếp bằng mũi giống như bên ngoài bụng mẹ. Khi ra khỏi bụng mẹ thì việc đầu tiên của đứa bé là phải học thở, nếu không học thở là nó sẽ chết ngay, bác sĩ đánh vào đít để đứa bé khóc và biết thở. Trích thêm từ google: “Khi trẻ sơ sinh còn ở trong bụng mẹ, việc hô hấp và cung cấp khí oxy của trẻ sẽ được đưa thông qua dây rốn, khí CO2 của trẻ cũng sẽ được thải qua đường dây rốn. Sau khi trẻ được sinh ra, trẻ sẽ phải tự thở bằng phổi và khí quản chứ không thông dây rốn nữa. Bởi vậy mà tiếng khóc đầu đời của trẻ có nhiệm vụ giúp cho trẻ nở phổi và có thể tự thở để thích

nghi với môi trường. Tuy nhiên, phần lớn khi được đưa ra khỏi bụng mẹ phần lớn các bé chưa khóc ngay, bởi vậy mà các bác sĩ phải kích thích làm cho trẻ khóc bằng cách phát mông trẻ sơ sinh một cái để trẻ cất tiếng khóc chứng tỏ trẻ có thể thích nghi được với môi trường xung quanh.

Sau khi ra ngoài thế giới mới, tiếng khóc đầu đời của trẻ thường kéo dài trong khoảng 30 giây đến 1 phút. Hơn thế nữa, tiếng khóc đầu đời của trẻ sẽ giúp cho các bác sĩ thấy được trẻ đã được hút hết nước ối, các chất khác trong phổi của bé để có thể thở ở môi trường bên ngoài dễ dàng hơn.

Tuy nhiên việc phát mông trẻ sơ sinh sau khi được sinh ra có thể khiến bé giật mình khóc và khó giữ. Do đó các bác sĩ đã thay thế bằng phương pháp nhẹ nhàng xoa bóp phần lòng bàn chân hoặc chà xát lưng cho bé để bé cất tiếng khóc”

Không khí khi thân của ta thở ra thở vào là bình thường, nhưng hoạt động của thân là hoạt động thở. Bất kể là thở có ý hay là thở vô thức chúng ta vẫn sinh tồn, vì đã được học thở từ khi vừa sinh ra từ bụng mẹ.

Nói về 6 “xú”, “xú” không phải là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý mà là những thứ đằng sau các cơ quan này, các cơ quan này chỉ có chức năng cảm nhận thôi. Những thứ đằng sau các cơ quan này được nhận biết trên não. Mắt nhìn thấy sự việc, hiện tượng đưa thông tin vào trong não → đằng sau não trữ thông tin → phân tích để nhận biết, phân biệt được cái đó là cái gì cho nên mắt chỉ là cửa sổ không phân biệt, não chính là cái phân biệt được những cái đó. Cho nên 6 “xú” là tổng hợp tất cả các thông tin của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Các cơ quan này hoạt động như thế nào đây?

Ví dụ: cây xanh trước con mắt → ánh sáng được phản chiếu từ cây xanh đến mắt → chạm vào tròng đen tạo nên sự rung động

→ truyền thông tin đến não → não phân biệt là cây xanh.

Não phân biệt đó là cây xanh là do theo ý của số đông → sự phát triển như thế gọi là định kiến, định kiến được nhồi nhét, áp đặt rằng cái hình thể mà mắt tiếp nhận ở trên là cây xanh nên não nhận thông tin và báo là cây xanh. Định kiến thì khó mà thay đổi.

Mắt của con người nhận biết được 3 màu: đỏ, xanh lá, xanh dương. Cách nhận diện màu từ mắt: khi ánh sáng chiếu vào vật chất có màu sắc và phản chiếu lại mắt chúng ta một màu sắc, rồi thông tin được truyền từ mắt đến não → não phân tích và đưa ra màu sắc của vật thể.

Ví dụ khác: cây bút có vỏ màu đỏ, ánh sáng phản chiếu lên cây bút đến mắt chúng ta → não nhận được thông tin và phân tích → kết quả: cây bút màu đỏ. Nhưng khoa học đã chứng minh chúng ta sai: cây bút màu đỏ nhận năng lượng từ ánh sáng, cây bút sẽ hấp thụ những màu sắc hấp thụ được, còn màu sắc không hấp thụ được sẽ phản chiếu ra bên ngoài. Trường hợp cây bút đỏ là trường hợp cây bút đó không hấp thụ được màu đỏ nên nó phản chiếu màu đỏ ra bên ngoài. Tức là cây bút đó có rất nhiều màu ngoại trừ màu đỏ.

Màu đỏ cũng là do được định nghĩa bởi số đông nên ta chấp nhận vì số đông.

Tương tự, mùi cũng thế, hương cũng thế! Sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp đều giống như vậy.

Mùi thơm, mùi hôi cũng là do mình quy định. Đẹp, xấu cũng do mình quy định,... Do cảnh giới hiện tại mà mình quy định.

Trên Đaklak, người dân núi ăn chuột ngâm với nước muối 3 năm, mà dân ở đó khen rất ngon, khách quý thì mới được mời, bản thân chúng ta thì nghe thôi là không thể nghĩ nhiều hơn về nó. Thế sự khác biệt ở chỗ nào? Đó là do 6 xứ đánh lừa chúng

ta, mà chúng ta được huân tập từ nhỏ đến lớn về việc nhận diện sự vật, sự việc, hiện tượng bên ngoài thông qua sự xúc chạm của 6 xứ để rồi chúng ta thọ, chúng ta thích hay ghét - tham hoặc sân.

Đồ ăn mà thấy ngon → thích nên muốn ăn nữa → tham  
Ăn cơm sống → thấy khó chịu, vì từ nhỏ đến lớn đã được nhận thức về cơm là mềm không được cứng, nay cơm sống khác lạ so với cơm ngày thường ăn dẫn đến phản ứng lại → sân  
Như thế nào là cứng? Thế nào là mềm? Nó là tương đối thôi, có sự tương quan so sánh với nhau nên mới nói là cứng và mềm. Nếu nước sôi 100 độ thì là nóng quá, 0 độ thì lạnh quá. Nước ở 40 độ thì quá nóng với 0 độ nhưng quá lạnh với 100 độ. Cho nên có sự tương đối, điều tương đối đó mình cần phải nhìn thấy nó. Chỉ khi chúng ta cảm thọ thì cái cảm thọ đó mới phát hiện. Bà Elizabeth Blackburn được giải Nobel thế giới ở Mỹ, bà ấy đã tìm ra được phương pháp đo được cái tham - sân, bà đã đo thành công. Nếu chúng ta đo được cảm thọ của chúng ta là thọ lạc hay thọ khổ, chúng ta sẽ có cách tăng hay giảm theo hướng chúng ta muốn. Khi mới sinh chúng ta có cái nhớ, nhớ hơi thở ra, nhớ hơi thở vào. Hàng ngày các căn chúng ta đều xúc và đưa đến thọ tức là cảm, khi có thọ chúng ta phản ứng trở lại. Mặc dù chúng ta nhận nó hay không nhận nó chúng ta vẫn có phản ứng. Chúng ta biết hay không biết rằng chúng ta đang tiếp nhận một nguồn thông tin từ bên ngoài vào thì cơ thể vẫn phản ứng. Vì cái não đã được huân tập như vậy rồi cho nên nó tự động nó phản ứng. Nếu chúng ta không được huân tập thì chúng ta sẽ không biết, nếu không biết thì chuyện gì sẽ xảy ra? Khi chúng ta thọ: thọ lạc, thọ khổ thì não tiếp nhận thông tin làm cho chúng ta phải phản ứng, mà chúng ta có phản ứng thì chúng ta tạo nên sự hiện hữu tức là tham ái.

Khi phản ứng lại các xúc cảm của sự khó chịu hay dễ chịu đó là chúng ta đang xác minh chúng ta đang hiện hữu. Và nếu có sự hiện hữu, có cái của ta thì ta phản ứng nên ta gọi là tham ái, nhưng thực sự chỉ là phản ứng mà thôi. Tai nghe, mắt thấy, mũi ngửi đều tạo ra phản ứng. Chúng ta có biết hay không biết thì nó cũng sinh ra cái thọ.

Mắt nhìn thấy vật → truyền thông tin đến não → sinh ra phản ứng. Phản ứng của não không phải là phản ứng của đối với vật mà là phản ứng cái hình ảnh truyền đến não. Hình ảnh trong não nó tạo nên khó chịu hay dễ chịu chứ không phải vật bên ngoài. Thực sự chúng ta không phản ứng lại các đối tượng bên ngoài, âm thanh hay ánh sáng mà chúng ta đang phản ứng lại những cái đang có hiện diện trong đầu chúng ta.

Khi có người nào đó mắng chửi chúng ta, rồi người ta bỏ đi nhưng vài ngày trôi qua chúng ta vẫn cảm thấy buồn. Chúng ta không thể thấy người đó vì người đó đã đi rồi, chúng ta cũng không thể nghe người đó nữa vì người đó đã đi rồi. Âm thanh không còn nhưng hình ảnh và dư âm với người đó là: chúng ta đang buồn với hình ảnh tại thời điểm mình bị mắng chửi. Hình ảnh này là hình ảnh ngay tạo bởi chúng ta.

Bao nhiêu người ở đây nghe Sư giảng, mọi người đều có cách nhìn và ấn tượng về Sư khác nhau, chứ không người nào giống người nào. Do đó chúng ta có thể phản ứng đối tượng, cái dư ảnh trong đầu chúng ta trong 1 ngày, 10 ngày, 1 năm, 10 năm,...

Ví dụ: Cha đã mất 10 năm rồi, mỗi năm làm đám giỗ cha, cúng cơm cha, ó người vẫn đau buồn và khóc khi mắt không còn thấy, tai không còn nghe. Vậy cái gì làm cho chúng ta khóc đây? Đó là hình ảnh lưu trữ trong não đã làm khơi dậy và làm chúng ta khóc. Cái thức hay cái nhớ về cái hình ảnh đó làm cho

chúng ta xúc động và nó dẫn ta đến sinh tử luân hồi. Cái thức đó xác nhận danh sắc bởi vì nó có lực nhập cho nên nó sinh và chúng ta ưa thích thì chúng ta tiếp tục sinh. Khi chúng ta ưa thích cảnh giới này thì chúng ta lại phải tái sinh.

Ví dụ: Khi đi du lịch tại một nước với chi phí quá đắt, phương tiện không hiện đại, môi trường ô nhiễm. Vậy sau khi đi đợt này, lần du lịch tiếp theo chúng ta có muốn quay lại đó nữa không? Tất nhiên là không rồi!

Vì nơi đó chẳng có gì để xem, để đi khi mọi thứ đều tồi tệ. Tại sao? Tại vì chúng ta thông qua cái mắt, tai, mũi, lưỡi: cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm làm cho chúng ta rung động, ưa thích thì chúng ta sẽ tiếp tục tái sinh. Giống như người đi du lịch thấy thích chỗ đó thì người ta lại quay lại.

Sống 100 năm, qua 24 tiếng đồng hồ thì chúng ta chịu sự rung động thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi là bao nhiêu? Đức Phật nói rằng mỗi 1 giây chúng ta có 760460 tỷ sự rung động. Với tốc độ nhanh như thế, nên chúng ta không biết được nó rung như thế nào và chúng ta ưa thích sự rung động đó. Tất cả các sự rung động ấy được phiên dịch ra là sự thích và ghét. Chúng ta làm nô lệ cho cái cảm thọ đó.

Cha, mẹ, vợ, chồng, anh, chị, em,... đều là những cảm xúc, cảm thọ mà thôi, thích hoặc ghét. Và ngay cả thầy trò cũng vậy, thầy trò ưa thích nhau cũng là cảm thọ. Và tất cả đều đó được phiên dịch ra đó là KHÁT ÁI, tức là sự cảm giác về rung động, dục lạc.

Và từ sinh sang tử, từ tử trở lại sinh, chúng ta đã trả lại một giá rất là đắt. Chi phí đó là gì? Chi phí này chính là khổ. Khát ái khiến ta được cũng khổ, không được cũng khổ. Khi chúng ta mới sinh ra đã phát triển tham ái về ăn, về ngủ. Tham ái đó làm cho chúng ta ưa thích cảm thọ, khi ưa thích cảm thọ đó thì



chúng ta cố gắng thỏa mãn cái cảm thọ đó, khi đã thỏa mãn cái cảm thọ đó thì sẽ phát triển ra cái khát ái. Có khát ái thì chúng ta lại ưa thích và chúng ta quên rằng sự ưa thích đó có cái khổ đằng sau. Chúng ta đã quên rằng phí tổn lớn nhất của vòng sinh tử đó là khổ. Theo luật nhân quả thì chẳng có gì là miễn phí. Chi phí lớn nhất đó là cái nghiệp để tái sinh. Cái nghiệp là gì? Cái nghiệp là cái hành động đã được hoàn tất và có cái ý làm được lặp đi lặp lại nhiều lần. Nghiệp còn gọi là thói quen. Chúng ta có thể thay đổi nghiệp được không? Chúng ta thay đổi được nghiệp bởi vì thói quen đổi được.

Các bạn sinh ra đâu có biết hút thuốc nhưng tại sao lại nghiện thuốc, vì chúng ta đã thay đổi. Ngược lại, từ nghiện thuốc thành không hút thuốc nữa chỉ cần thay đổi thói quen là sẽ được.

Cũng như thế thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi xúc chạm đã tạo ra cái thích, ưa thích thì dẫn đến muốn lặp lại sự ưa thích tức là tạo ra thói quen và đây chính là nghiệp. Nhưng chúng ta vẫn có thể thay đổi được nghiệp.

Hàng ngày chúng ta ưa thích cảm thọ thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi. Vậy muốn thay đổi nghiệp thì chúng ta làm bằng cách nào? Cách đó là cách quan sát hơi thở. Và nên nhớ sự khác biệt của hơi thở với việc chánh niệm trong hơi thở là khác nhau. Thở vào phải biết thở vào. Ưu, bi, phiền não phải nhận biết nó. Trước khi chúng ta thở ra, thở vào đều phải quan sát, kiểm chế ưu, bi, phiền não. Đức Phật dạy là thiền tĩnh giác trong hơi thở, cho mình biết cái gì đang xảy ra trên thân này. Ăn, uống, ngủ, nghỉ cũng thế, cũng sinh ra ưa thích, khát ái một loại mùi, vị nào đó. Ngày hôm qua chúng ta ăn dưa leo với cà chua nhưng không có nước chấm. Có vị nào đó thấy vậy nên khởi tâm lên tìm nước chấm: nước tương, muối. Tại sao các bạn lại quan tâm có thêm chút muối mới ăn dưa được? Vì đó là cảm giác

dục lạc, thói quen được nuôi dưỡng từ nhỏ. Một chút xíu muối thôi mà nó lại rất quan trọng trong vòng sinh tử. Tại sao? Vì cái muối đó có tí xíu thôi nhưng nó tạo ra cảm giác dục lạc, chúng ta đang thường thức cảm giác dục lạc đó. Và cảm giác đó tiếp tục dẫn chúng ta đến sinh tử, luân hồi.

Mỗi một ngày chúng ta lại dính mắc thêm một chút, không khéo thì chúng ta cứ mãi là nô lệ cho cảm xúc đó.

Não không trữ hình ảnh mà trữ sự rung động. Khi chúng ta nhìn thấy sự vật hiện tượng thì sự vật hiện tượng sẽ được chuyển thành những sự rung động; não sẽ tiếp nhận rung động đó, rồi phiên dịch lại bằng phản ứng thương hay ghét. Thức lúc này nhận biết dẫn đến phát sinh khát ái.

Đức Phật nói xương của chúng ta chất cao hơn cái núi Tu Di, nước mắt của chúng ta đầy hơn bốn biển ứ trong vô lượng kiếp. Bất chấp sự vô thức hay nhận thức, não đều tiếp nhận được thông tin → xuất hiện sự phản ứng thích hay ghét. Khi chúng ta chết chúng ta sẽ sinh ra khát ái hơi thở vì chúng ta đã quen thở từ lúc mới sinh ra, nếu không khéo và hiểu nó thì nó sẽ dẫn chúng ta tiếp tục tái sinh.

Nếu các hành động của chúng ta đều vô thức: ăn không biết mình ăn, đi không biết mình đi, ngủ không biết mình ngủ; ăn một cách vô thức, đi một cách vô thức, ngủ một cách vô thức có khác gì đâu một sinh vật, như hành động của súc sinh.

Đức Phật nói rất rõ: Cây lúc sống nghiêng hướng nào thì khi chết nó sẽ đổ về hướng đó. Chúng ta sống mà hành động như súc sinh thì khi chết chúng ta sẽ hướng về cõi súc sinh. Bốn đường ác đạo là do chính ta mở ra. Không có ông thượng đế nào xây cái địa ngục mà nhốt chúng ta vào cả. Đừng nghĩ có sẵn một cái địa ngục, khi ta làm tội, làm ác thì sẽ bị đẩy vào đó. Đức Phật đã không thừa nhận quan điểm là có địa ngục. Chính

chúng ta xây dựng các địa ngục đó và chúng ta tự chui vào mà thôi.

Mỗi một ngày chúng ta ngủ 8 tiếng, ăn 3 buổi. Nhưng đến khi chúng ta tu tập, thì một ngày chỉ ngủ 4 tiếng, ăn 2 buổi. Chúng ta cảm thấy khó chịu, vì chúng ta đang khao khát việc ngủ và việc ăn tức là khao khát cảm giác dục lạc dẫn đến việc tái sinh. Mỗi ngày chúng ta đều đã sống trong cảnh giới naga quỷ vì chúng ta đang khát nhìn, khát nghe, khát ăn, khát ngủ. Và nếu không thay đổi thói quen này thì chúng ta vẫn mãi đắm trong sự sinh tử - luân hồi.

Sau khi nghe Sư giảng xong, thì có các vị lại hỏi Sư có cách nào mà thiên trong lúc làm tình không? Sư rất ngạc nhiên vì có người hỏi câu như vậy. Sư mới nói: đó là cảnh giới thiên của súc sinh, cho nên nó không biết cái chuyện đó. Đức Phật thì ghê tởm và nhầm chán những cái đó. Nếu cứ ưa thích cảm giác dục lạc của súc sinh thì cứ tái sinh vào đường súc sinh tiếp tục. Và đến đây, chúng ta khi có xúc cảm mà các xúc cảm đó không được huấn luyện nó tồn tại một cách vô thức thì chúng ta lại rơi vào vòng sinh tử. Muốn chấm dứt nó thì phải chấm dứt sự phản ứng. Biết nó, biết chi phí của nó, hiểu nó thì sẽ chấm dứt được nó.

Rất dễ thôi! Nếu các bạn nghe, nghĩ, ném mà không có phản ứng lại thì sẽ chấm dứt được sinh tử.

Trong đời Đức Phật, một người trong giáo phái Ba la môn.

Suốt ngày người này cứ đi theo máng chửi Đức Phật. Đức Thế Tôn vẫn lặng thinh ôm bình bát đi.

**Bà la môn:** Này Ngài Gotama, ngài có nghe tôi nói gì không?

**Đức Phật nói:** Ta có nghe!

**Bà la môn:** Vậy tại sao ông không trả lời?

Đức Phật: Nếu người có một món quà, người muốn tặng cho

người đó, người đó không muốn nhận thì món quà đó thuộc về ai? Cũng như thế, cũng như thế nếu món quà đó người ta không nhận thì món quà đó vẫn thuộc về người. Cũng như thế, cũng như thế nếu những lời mắng chửi của người từ sáng giờ nếu mà ta không thọ thì những lời mắng chửi đó sẽ quay về người.

Những cảm giác được tạo ra bởi 5 căn va chạm với 6 trần, nếu ta không phản ứng với những cảm giác đó thì ta sẽ chấm dứt được sinh tử.

Hằng ngày chúng ta đều có vô minh và tham ái. Vô minh tức là không biết, không biết thân là giả, không biết thân là sinh diệt mà cứ nói rằng nó là thật rồi phản ứng lại, ai nói đụng tới thì phản ứng, phản ứng được hình thành nên cuối cùng có sự sinh tử.

Bởi vì chúng ta thiết lập ngã: tôi, ta, cái của ta, cái của tôi cho nên ta phản ứng khi cảm xúc đụng chạm đến cái tôi, cái ta, cái của tôi. Tại sao ta phản ứng, bởi vì chúng ta vô minh. Tại sao chúng ta vô minh?, Tại vì chúng ta không có cơ hội nhìn thấy sự thật, sự khổ.

Cho nên đề tài ngày hôm nay: Thân này ví xẻ làm đôi, nửa theo gót Phật, nửa rơi mắt chàng; tức là tâm của mình đi tu thì mình muốn theo Phật, thì cố gắng nhận biết đây là cảm giác, cảm thọ, đây là thọ, đây là tham ai, đây là ngã. Thế nhưng “nửa rơi mắt chàng” là vì cảm giác dục lạc đắm chìm trong đó, khi có gì đó kích động là lại phản ứng. Thấy bông hoa đẹp sinh ra ưa thích, mà ưa thích thì không xong rồi. Mùi xào nấu nó thơm sinh ra ưa thích, mà ưa thích thì không xong rồi. Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp cai quản nơi bộ não của ta. Cho nên chúng ta nhận diện qua hơi thở để phát triển tuệ giác, nhận biết thở vào thở ra, nhận biết ưu, bi, phiền não; nhận biết tham - sân - si trong

sinh khởi. Nếu làm được vậy, thì trong đời sống hằng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ chúng ta đều tỉnh giác.

Chỉ có một cách để phát triển bát chánh đạo là thông qua chánh niệm, trong từng sát na đều phải chánh niệm: ăn biết ăn, ngủ biết ngủ, đứng biết đứng, đi biết đi,... và chỉ bằng cách đó thì nó mới không phát triển cái nghiệp mà tiếp tục chịu sinh tử - luân hồi.

Cho nên cách ra cửa sinh tử là miễn phí và rất dễ; cửa lúc nào cũng mở. Rất tiếc, chúng sinh chúng ta ưa thích sinh tử, cho nên chúng ta đã xây cái cái vòng sinh tử rồi chui vào đó. Bốn đường ác đạo không có sẵn, bốn đường ác đạo ở nơi tâm, nếu chúng ta nhận rõ thì chúng ta đóng cửa bốn đường đó rất dễ. Đừng tưởng tượng là có địa ngục, có Diêm Vương rồi đến lúc mình chết, nếu mình có tội thì ma quỷ dẫn mình xuống để xử. Thật tệ nếu có ý tưởng như vậy. Quyền sinh tử là do bản thân chúng ta tự quyết định, có muốn tái sinh hay không cũng là do quyết định của chúng ta.

Nên nhớ lời khuyên của Đức Phật, kiếp này vợ vợ - chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ - con con. Nên khéo học cách nhận biết, nhìn nhận hoạt động của hơi thở để phát triển bát chánh đạo. Giảm dần và chấm dứt phản ứng với cảm xúc thì mới mong có ngày chấm dứt sinh tử luân hồi.



# BÀI 3

## TÔI ĐI TÌM CÁI TÔI ĐANG LÀ

Có cảnh giới mà chúng ta ưa thích, sống trong đó hoài, rất đơn giản, cảnh giới đó không phải bên ngoài. Và đó là cảnh giới của các bạn, bên trong các bạn. Chính cái Thức tạo ra cảnh giới và rồi các bạn ưa thích. Cái Thức này nó xây dựng ngày ngày tháng tháng sẽ chỉ định chúng ta sống như thế nào và chúng ta làm như thế nào, hành xử như thế nào. Nói nôm na chính cái Thức này là nguồn gốc chính tạo ra con người của bạn. Và tất cả những cái tạo ra chúng ta là nam và nữ, đó là thiên thân, là ác quỷ cũng do cái Thức này dẫn lối. Hằng ngày, chúng ta tiếp nhận thông tin qua mắt tai mũi lưỡi, sắc thanh hương vị xúc pháp, chúng ta thiết lập một cái thế giới riêng của chúng ta, và nó cứ xây dựng thêm nữa.

Cái người hút thuốc ghiền hút thuốc là tại vì cái hành động hút thuốc chứ không phải ghiền thuốc lá. Cái hành động hút thuốc là hành động tâm lý và nó được xây dựng lâu ngày biến cái người đó thành cái ống khói, ưa hút thuốc.

Ngày đầu tiên quý vị đến cái chùa, quý vị có biết gì đâu. Rồi lâu ngày mỗi ngày học chút chút, dường như tôi cũng là một ông sư, tôi cũng là một bà sư. Những cái mà quý vị có cảm giác như mình tiến bộ, thuần thực, mình có tu, mình đã bỏ bớt, thực ra chỉ xây dựng được trên ảo giác nơi cái Thức. Nó không phải là tư cách của quý vị, mà ở trong cái đầu quý vị khi nó suy nghĩ thì lập tức phát sinh ra tư cách.

Khi các bạn thực hành Thiền miên mật thì tự nhiên các bạn kiểm soát được tứ oai nghi.

kiểm soát được tứ oai nghi. Khi các bạn kiểm soát được tứ oai nghi, các bạn lại nghĩ rằng ta đã tốt rồi và các bạn thường thức, nó chỉ là ý tưởng giả tạo. Tâm điểm mà chúng ta học không phải là ăn, ngủ, không phải là hưởng thụ, thọ lạc, thọ khổ, mà là giải thoát.

Chúng ta phải biết rằng cái gì đã nhấn chúng ta chìm xuống bùn, xuống sinh, và bằng cách nào chúng ta sẽ ngoi lên tìm sự giải thoát. Đức Phật đã dạy trong bài Kinh thế giới, chính cái Thức này, vì nó bị Vô minh, nên cái Thức càng dày bao nhiêu thì vô minh bấy nhiêu. Tại vì ưa thích sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, có nam có nữ có người tu có người không tu, người tu thấy người ta không tu, khôngạo đầu, nói tức là tôi đã ngon hơn rồi. Lòng tự cao, tự ti cũng chết, nói mình ngon hơn người ta, có cảm giác tốt hơn người ta rồi, cái đó là rớt rồi, thiết lập cái ngã rồi. Mặc mớ gì mình phải so sánh với người ta, người ta là người ta, sinh tử là của người ta, mình muốn cái gì, muốn giải thoát. Thế thì cái đề tài hôm nay đó là “cái ta đi tìm là cái ta đang là”. Ta có rồi mà ta cứ đi tìm bên ngoài.

Đức Phật sau 49 ngày ngồi Thiền dưới gốc cây bồ đề, Ngài khám phá ra Ngài lang thang nhiều kiếp, và rồi để cuối cùng Ngài tìm ra được rằng cái Ngài đang đi tìm là cái mà Ngài đang có, rất đơn giản, và cuối cùng khi Ngài tìm ra được thì Ngài chứng thân thông, chứng A la hán.

Ngày hôm qua chúng ta đã học cái nhìn, cách nhìn một vật. Không có người nào nhìn cái vật đó có cùng quan điểm, và cũng không có người nào có cùng một quan điểm về vật đó từ sáng đến chiều.

Trước khi ăn trưa quý vị đói, quý vị thấy thức ăn thấy ngon, ăn xong nó no bụng rồi, để đồ ăn ngon đó cũng không thấy gì hấp dẫn nữa. Trước khi Sư hỏi quý vị để trả bài, có cảm giác khác



về Sư, rất là khủng hoảng, nhưng mà bây giờ xong rồi, không hỏi nữa, cảm giác an toàn, cái gì nó làm quý vị khác, Sư vẫn là Sư kia mà?

Qua Xúc có Thọ, khi có Thọ rồi nó lập tức chuyển sang Tham Ái. Điều quan trọng là, không phải Tham Ái là tội lỗi; mà quan trọng là khi Tham Ái rồi chúng ta muốn giữ chặt cái đó. Ví dụ: Thân của ta, muốn bảo thủ cái thân này, tôi nè, ta nè, và cái ngã nó phát sinh, và tiếp tục ưa thích thì tiếp tục tái sinh.

Đức Phật nói đó là giấc mơ hiện hữu, trường kỳ trong vô lượng kiếp. Đức Phật nói trong Tứ Diệu Đế rất rõ quy tắc đầu tiên: Sự chấp thủ vào ngũ uẩn, mà không thấy rõ, thì nó làm cho tiếp tục tái sinh. Và đã có rất nhiều kiếp các bạn thích tái sinh, ưa thích sinh ra, sinh ra nữa. Và còn nhiều người ao ước kiếp tới gặp ông xã, bà xã nhiều lần nữa, vậy chưa đủ.

Đức Phật nói rất rõ ràng, không có giấu diếm, kiếp này vợ vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con. Nếu các bạn ưa thích trò chơi đó thì cứ chơi, chuyên lộn tung phèo hết. Tại vì còn mơ ngủ, mơ rằng mình đang hiện hữu. Tại sao các bạn cứ mê ngủ hoài, thức mà cứ như ngủ, như mơ, chấp cái này có cái này của tôi, cho nên ai đụng tới mới buồn, ai nói mình cái này, cái kia mình nghe khó chịu, người ta nhìn mình thì mình cũng khó chịu nữa. Tức là mình có sự hiện hữu, tức là có sự cảm thọ, có ngã mới cảm thọ chứ.

Cái gì làm cho mình có cảm thọ? Cái gì xây dựng cho bạn một khao khát, khát ái? Cái gì nó sai khiến bạn ưa thích cảm thọ vậy?

Con mắt nó nhìn thấy cái cây, nhìn một sự vật, và như một máy chụp hình, nó lộn cái cây xuống, lộn ngược lại. Và hình này rất là lớn, con mắt có chút xíu à, rồi đưa lên não, não đã nhận biết từ nhỏ đến lớn, não mới lật ngược cái cây trở lại. Cho nên

chúng ta nói chúng ta thấy cái cây, lại tưởng con mắt tôi thấy cái cây. Nói vậy là sai. Người học Phật biết rõ ràng cái não, tức là cái Thức, cái Thức nó biết cái cây, chứ không phải con mắt, nhưng mà nó tạo có cảm giác dễ chịu. Bởi vì cái hình ảnh này gây cảm giác dễ chịu nên mình giữ ở trong đầu.

Và khi các bạn thọ nhận cảm thọ, thọ lạc, thọ khổ, thì khi chết nó sẽ dẫn các bạn tái sinh. Chỉ có cái đó thôi, mắt chết, tai chết, não chết, cái Thức là cái môi cho tái sanh, tại vì mê ngủ chứ không có cái gì khác.

Chùm ánh sáng đưa vào mắt, con người ta lộn ngược xuống, con người này 1,8m vào con mắt chỉ còn 1cm, nhưng mà nó đưa vào trong não, phân tích và nó nói người này 1,8m, ông xã tôi 1,8m chứ làm gì 1 tấc. Thực ra cái hình của ông chỉ 1cm thôi, chứ 1,8m sao nhét vào trong mắt được. Nó chỉ có 1 cm thôi, đưa vào sau não. Có nhiều người đã nói với Sư rằng Sư cứ nói vậy hoài, ông xã con đẹp trai lắm. Làm sao thấy? Mắt đây, vô đây nó lộn ngược nè, vô não, nó nằm chút xíu đây, chỗ này tôi đen, chỗ này có ánh sáng không? Ai nói có ánh sáng là bề đầu đó, nơi đó tôi hù hà, không thấy gì hết. Như là cái tivi này nó có đài truyền hình, thu hình sau đó phát lên sóng, nó biến những hình đó ra sóng, rồi máy này tiếp nhận những cái sóng đó, rồi nó có bộ phận chuyển biến cái sóng thành hình, quý vị rõ chưa? Con người ta cũng vậy, khi cái này nó nhận là hình, thực sự nó chỉ là sóng, cái chùm ánh sáng này là sóng, nó toàn proton và electron, nó rung, đưa vào trong mắt, rồi tới đây thôi nhiệm vụ của nó chấm dứt. Dây thần kinh của mình dẫn tiếp sự rung động đi, dây thần kinh của mình rung, chứ không phải hình bên ngoài rung, không phải ông xã làm trái tim mình rung, nhưng mà vì dây thần kinh của mình nó rung, đưa lên não, dây thần kinh ở não nó tiết ra hoá chất, điều khiển qua trái

tim, mình rung. Thế thì chính cái não này lưu trữ các Thức. Cho nên, cái mà quý vị đang tìm bên ngoài thực sự nó đã có trong đầu rồi. Thí dụ như bây giờ cái cây này quý vị nhìn một lần quý vị biết nó là hoa lài, mọi người đều nói hoa lài, nhìn nó màu vàng, biết nó là hoa lài. Mình tự đặt tên, mọi người đều đặt tên, ta đặt tên rồi ta công nhận như vậy. Ta đã nhìn thấy trước đây rồi, nếu ta không nhìn thấy thì đảm bảo ta không biết gì hết. Các bạn có thể nói được tiếng Anh, tiếng Việt, rồi giờ Sư mắng quý vị bằng tiếng Pali, quý vị chỉ thấy Sư trợn mắt lên la mà chẳng biết la cái gì. Nhưng nếu Sư mắng tiếng Việt thì quý vị buồn, mắng bằng tiếng Pali thì không buồn, vì tiếng Pali trong bộ não từ hồi nhỏ đến giờ không có. Cho nên những cái gì mà quý vị thấy hằng ngày, thấy nghe ngửi nếm đều có sẵn trong này rồi, chứ nó không ở đâu hết, không phải đi đâu tìm. Ở trong cái não nó chứa hết, mà mình cứ đi tìm bên ngoài để thoả mãn cái bên trong.

Tới đây thì quý vị rõ chưa? Cái mình thấy, thứ nhất nó phải có những điều kiện để thấy, ví dụ như vật đó quá xa, ta sẽ không thấy, mà trong bóng tối cũng không thấy. Mà con mắt mình không bị cận thị thì mới thấy được xa, tức là phải đủ điều kiện để thấy, nếu không đủ điều kiện thì sẽ không thấy. Cho nên không phải vật gì mình cũng thấy được, mà vật này mình phải biết rồi, nếu mình chưa biết mình cũng không thấy được. Sư đi dạy người dân tộc ở Đắc Lắc, Sư thấy người ta nhiệt tình, Sư cho ông tù trưởng một cái điện thoại cầm tay, ông vút xuống đất, nói cục sắt này con đâu có biết xài, Sư có con một ký muối còn hơn. Một đứa bé cũng vậy, khi nó mới sinh ra nó không biết gì hết, nhưng mà nó học rất nhanh, học đầu tiên là học thở, cái thứ nhì học bú, cái thứ ba là nhận diện âm thanh. Cha mẹ như thế này, nó nói theo. Một đứa con trai, con gái ba tuổi nói

tiếng Việt rất sành sỏi, không cần học lớp nào hết, nhưng mà ngoại quốc thì học tiếng Việt phải vài năm. Các bạn đã hiểu điều này chưa? Chúng ta học chấp nhận, và thọ nhận và hưởng thụ các cảm giác dục lạc nơi mắt, tai, mũi suốt ngày, nó biến ta thành con người khác.

Bởi vì chúng ta có cái Thức nên mới nhận ra, mà cái Thức còn thêm Vô minh nữa thì lập tức nó phân biệt ra Danh Sắc tức Thân và Tâm. Nếu cái Thức này mà được tu tập đàng hoàng thì nó biết chỉ là Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức), không có cái “Tôi là”. Không có, nhưng mà tôi cứ nói “Tôi là”, thì lập tức có nhà tôi, con tôi, vợ tôi, tài sản của tôi... Tất cả do Vô Minh và Tham Ái cái cảnh giới mình đang ở.

Các bạn đang sống trong cảnh giới đó, phát triển cái Thức thông qua căn và trần va chạm mà có cảm giác dục lạc. Cảm giác dục lạc này có tính cách tích cực và tiêu cực, thọ lạc, thọ khổ đều là cảm giác dục lạc. Nhưng mà cảm giác dục lạc này đều do cái Thức chỉ đạo. Cái Thức này không những chỉ đạo là loại nào nên nghe, loại nào nên nhận, mà nó chỉ định cách phiên dịch cái cảm thọ này nữa.

Khi Sư là một cậu bé nhỏ, đâu có biết uống cafe. Lần đầu tiên có người bạn đưa cho nếm thử, nhấp có một miếng thôi thấy nó khủng hoảng, kinh khủng. Nó đắng, nó hôi đủ các thứ. Và sau nhiều ngày thì tới giai đoạn này Sư lại ưa thích uống cafe, có thói quen uống cafe. Và các bạn biết cái ưa thích như vậy, lặp đi lặp lại đó là cái gì không? Và đó là Nghiệp. Nghiệp là gì, Nghiệp là một hành động, đã hoàn tất, có tác ý, và lặp đi lặp lại nhiều lần. Cho nên cái Nghiệp người ta nói ghê gớm lắm chứ thật sự nó chỉ là thói quen, ngày xưa không uống cafe, bây giờ uống cafe, chẳng có gì khác.

Khi Sư hồi nhỏ ghét cafe, nhưng Sư lớn lớn thì thích cafe, tức

là những cảm giác này nó cũng thay đổi, thay đổi do cái Thức này nè, mình thay đổi cái khát ái này nè. Cái tục lệ gọi là hôn nhân mà do gia đình sắp Việt Nam trước đây ấy, khi mới có bầu đã hứa đẽ ra sẽ gả cưới xin cho người này, người kia. Khi nó lớn lên rồi chẳng biết yêu là gì, nhưng cứ lấy. Ở với nhau riết rồi cũng thương nhau. Tại vì hằng ngày đều va chạm mắt, tai, mũi, lưỡi, cho nên nó đưa vào trong cái Thức, và cái Thức lại tiếp tục đưa cho có cảm giác cảm thọ. Cho nên từ cái xa lạ dẫn đến ưa thích nhau, người dung khác họ đem lòng mến nhau.

Như vậy, khi chúng ta nhìn một vật thì nó không hẳn là cái mà mình thấy thực sự. Thực sự nó là cái não của mình, là cái nhớ, cái Thức nó làm thay đổi, cho mình cảm giác thoả thích hay không thoả thích về vật đó. Và khi mình có cảm giác như vậy, nó sẽ hướng dẫn mình nhìn như thế nào, góc cạnh nào, rồi mình sẽ phiên dịch thế nào.

Thiền Vipassana không dạy quý vị nhìn vật này như thế nào như nó là. Đức Phật nói thấy Pháp là thấy ta, thấy cái gì? Thấy sự sinh diệt. Cho nên Vipassana cho quý vị thấy cái hiện tượng ấy nó xuất hiện trong tâm quý vị rồi nó biến mất, thấy được nó hiện diện. Tôi đang ghét vì nóng quá; tôi không thích ngồi Thiền mà không có cái quạt; Nóng quá tôi chịu không được, nhưng khi tôi mở cái quạt lên mát thì tôi ngồi thiền thấy dễ chịu. Thế thì cái cảm giác đó nó thay đổi, nó không nằm ở trong cái vật là cái quạt. Những cái đó nó không dính líu gì đến cái quạt, không dính đến cái không khí đang nóng, không dính đến cách và nơi ngồi của quý vị; mà nó được quyết định bởi cái Thức của quý vị

Cho nên Vipassana giúp quý vị không thấy vật mà chỉ thấy sự hiện hữu của nó, nó đến rồi nó đi; biết lúc nào nó đến, lúc nào

nó đi. Thay vì nhìn bên ngoài, rồi cảm xúc, hành động, phản ứng, thì bây giờ nhìn bên trong, không nhìn bên ngoài nữa. Thở là nhìn bên trong, thế thì nhìn bên trong là nhìn cái gì? Đức Phật dạy rất rõ: Khi thở dài lưu ý đang thở dài, và khi thở ngắn lưu ý đang thở ngắn, khi thở dài biết thở dài, thở ngắn biết thở ngắn. Phật dạy thêm: cảm giác toàn thân rồi thở ra, cảm giác toàn thân rồi thở vào.

Cảm giác toàn thân, có nghĩa là sao? Nghĩa là biết cái gì phiền não trong thân, ngứa ngáy trong thân khó chịu. Bây giờ tôi không ngồi quạt ngồi thiền, nó khó chịu, khó chịu ở đâu, phải nhận biết, khó chịu ở hông, khó chịu ở cái đầu, khó chịu ở tay, chỗ nào? Nếu không biết thì mình đang tạo thêm nghiệp, thấy khó chịu là mình mở cái quạt, tạo thêm nghiệp ngay lập tức. Tu phải nhận biết sự khó chịu đó xảy ở đâu. Rồi quan sát nó thì thấy nó biến mất. Nó biến mất lúc nào cũng phải nhận biết. Nếu ta không nhận biết được thì chẳng có thực hiện tứ niệm xứ, chỉ ngồi mà thôi.

Tôi nhận biết toàn thân, tôi phải có cảm giác toàn thân, chứ không phải ngồi cong lưng, chai hông mà không nhận biết. Thế thì ngồi như thế nào? Đức Phật nói cái gì? Đức Phật nói quan sát bên trong, đi vào rừng, đi vào gốc cây, nhà vắng, rồi xếp chân lại, lưng thẳng lên, rồi chú ý vào bên trong. Chú ý bên trong tôi thở vào, chú ý bên trong tôi thở ra, không chú ý nó nóng hay lạnh bên ngoài, không chú ý là quạt nó quay hay không quay mà chú ý bên trong. Sinh tử là bên trong, tại sao? Tại vì cái Thức khiến ta sinh tử nó nằm đâu? Nằm trong hay nằm ngoài? Đừng nói nằm ngoài, nằm ngoài thì đưa cho Sư. Nó nằm trong đầu quý vị đó. Qua mắt tay mũi lưỡi nó thu lại sẽ giữ lại trong đầu, thế thì khi thở ra thở vào chúng ta đều phải nhận chú ý bên trong, biết tất cả sự cảm thông.

Cái Thức nó làm cho chúng ta có cảm giác tích cực và tiêu cực khi 6 căn va chạm 6 trần. Cho nên phát sinh ra cái Ngã, và cái Ngã khi nhìn vật này, nó phiên dịch theo sự chấp thủ của nó. Nếu mà một người đã từng bị phụ tình ba lần, nhìn thấy người đàn ông nào cũng ghê tởm, rồi xem ông cũng là người thứ tư thôi, không chạy đâu khỏi, cho dù ông ông tử tế nói ngọt cách mấy cũng không tin.

Hằng ngày chúng ta đều có cái Thức phát triển thông qua sự xúc của 6 căn 6 trần, rồi cái vật rung động, rồi cái tâm định nghĩa, phân tích cái vật đó và đâm ra chấp thủ. Ví dụ người nghiện thuốc lá lúc nào cũng ưa thích điều thuốc lá. Người không hút thuốc thì lại ghét điều thuốc, đơn giản vậy thôi. Sự chấp thủ đều có. Khi các bạn nhìn, tất cả những cái mà bạn thấy là vật, nó chỉ là những sự rung động, những sự rung động ấy nó va chạm vào trong tai và mắt. Lấy cái nhìn là thí dụ, khi nó qua đây thì lập tức nó phản ứng theo cảm xúc. Bởi vì nó là rung động cho nên các bạn có phản ứng về cảm xúc. Đúng sai, thích, ghét, đều có phản ứng. Nói nôm na lại, 2 loại cảm xúc có mặt ở đây thôi, tiêu cực hoặc tích cực, hoặc thương và ghét thôi, còn những cái khác là phụ. Thương ghét là cảm xúc nó lại đưa vào trong cái Thức.

Các vị không chống đối với bên ngoài, mà các vị đang chống đối với cái Thức bên trong, tức là hình ảnh này, hình ảnh của ông xã, hình ảnh cái cây trong đầu. Chúng ta đang chống đối hay đang ưa thích cái ở trong đầu chúng ta, chứ chúng ta thật sự không ưa cái vật bên ngoài. Ví dụ quý vị có cha, cha chết 10 năm rồi, đến đám giỗ hằng năm, nấu cơm, nói cha ơi, ăn cơm đi cha, nước mắt ràn rụa. Thực ra không nghe, không thấy cha, tại sao nước mắt tràn? Tại vì các bạn đang ràng buộc, chống đối với kí ức trong đầu, phản ứng lại cái đó. Cho nên

đau buồn, đau buồn vì cái trong đầu mình nè, chứ đâu phải vì buồn ông già cao 1,7m đâu? Tại sao không thấy không nghe nữa mà cứ buồn.

Tại vì hình ảnh đó nó ghi nhận trong kí ức. Chính những hình ảnh ấy, thông tin đó, sự rung động đó sẽ dẫn các bạn tái sinh trong một cảnh giới mới. Tùy theo loại rung động, thích hoặc ghét, cái nào mạnh nhất, thì khi chết nó sẽ dẫn quý vị đi tái sanh. Đầu tiên, các bạn phản ứng theo cảm xúc, tức cái thấy là sự rung động, mà mình phản ứng sự rung động trong não mà thôi, chứ không phải phản ứng bên ngoài. Người ta chửi mình không phải là mình buồn vì người ta chửi mình, mà mình buồn vì trong đầu mình đã có cái định nghĩa đó là chửi. Từ nhỏ đến lớn mình đã bị chửi nhiều lần, và tạo cảm giác buồn cho nên bây giờ ai chửi thì mình buồn. Buồn vì cái có sẵn trong đầu, mình thọ nhận nó và mình chống đối nó. Rồi mình suy nghĩ, cái gì mà không suy nghĩ thì phản ứng lại, cái gì có suy nghĩ thì chậm chậm lại, so sánh với cái kho biết đã có, tức là tìm kiếm, tìm kiếm trong cái Thức, như vậy là chửi, tôi cho nó mượn tiền mà nó chửi. Cái cô đó không tốt, tôi cho nó mượn tiền, rồi nó lại chửi tôi ngu đem tiền cho mượn. Nhưng mà tại sao ta buồn, tại vì cái Thức đã có những kinh nghiệm như vậy trong quá khứ.

Đứa bé hai tuổi, nó cầm hai cục kẹo, người ta xin nó cục kẹo, nó cho liền, hoan hỷ không có suy nghĩ gì, tại vì trong đầu nó chưa có kinh nghiệm đau khổ, vì cho mượn tiền mà bị chửi. Đã một lần bị như vậy thì mới nổi sân lên, cái gì có trong cái Thức, thì nó mới phản ứng. Mà phản ứng này là phản ứng theo cảm xúc, không có suy nghĩ, khi bắt đầu suy nghĩ tức là người có tu tập, ta không phản ứng liền. Một là ta tìm cách trả đũa, cho nó biết thân, mà người tu mà trả đũa thì còn cay hơn. Hai là ta



vứt bỏ nó luôn, không đáng để ta lưu tâm. Ba, từ từ ta tính, rồi nhà người sẽ chết với ta. Nhưng khi có tiền kiến là đúng sai, là thế này thế kia thì phát sinh ra cái Ngã, Cái Ngã chứa cái tiền kiến, trong cái Thức này chứ đâu. Thức này gọi là gì quý vị biết không? Là rác. Tất cả những gì quý vị ghi nhận từ nhỏ đến lớn: tôi là giáo sư, tôi đã giỏi tiếng Anh, giỏi tiếng Pali, tôi là ông Sư, rồi có người nói mấy tháng nay tôi tu giỏi hơn hồi xưa, toàn là rác đưa vào trong cái Thức.

Thiền Tuệ là vũ khí rất là tối ưu mà Đức Phật giảng dạy giúp mọi người vứt bỏ cái đồng rác này đi. Rửa sạch những vết dơ trên áo đi, cái áo trắng mình vẽ bông nói nó đẹp, nhưng người ta nhìn thấy mực nó vấy vấy vào trong cái áo lại thấy bẩn. Thế thì Thiền Tuệ để rửa sạch cái Thức, vứt rác ở trong ra, những cái gì biết vứt ra hết đi. Tại sao chúng ta phải làm vậy? Đức Phật nói rất rõ: hễ còn chút xíu nào thì nó sẽ tiếp tục dẫn quý vị đi tới kiếp khác, kiếp tái sanh. Củi còn lửa cháy tiếp, khi các bạn hết củi lửa hết cháy, chấm dứt sinh tử. Hễ còn củi trong cái Thức này, chấp nhất vào 6 căn 6 trần, thì cái Thức cũ còn làm cho mình phát sinh cái Ngã mà mình không biết. Thế thì huân tucái gì? Đức Phật dạy khi thở vào ta biết toàn thân, chế ngự ưu bi phiền não, rồi mới thở ra; không phải là hơi thở, mà là quan sát xem cái gì sinh ra trong hơi thở đó. Khi thở vào cảm giác nhận biết toàn thân, chỗ nào ngứa, chỗ nào khó chịu; ngứa và khó chịu là sân, nhận biết cái đó là sân thì vứt nó đi. Cách tốt nhất là quý vị nhịn đói ba ngày không ăn. Ba ngày không cần nhập thất làm chi, ở đây, làm tất cả mọi việc bình thường, tới bữa ăn vào nhà bếp ngồi nhìn người ta ăn, nhưng mà không ăn.

Cứ ngồi đó nghĩ nhìn, rồi xem mình phản ứng, cảm xúc như thế nào. Nếu ba ngày đó mình thành công thì thành công. Nếu

các bạn thực tâm, trong vòng 15 ngày vẫn làm việc này việc kia bình thường, và đi vào nhà bếp ngồi nhìn người ta ăn, rồi mình quán chiếu cái gì sai bảo mình phải ăn, mình thèm, thấy cái gì nổi lên. nếu quán chiếu được như vậy, Phật nói 15 ngày là giải quyết. Và câu hỏi đặt ra là các bạn có muốn giải quyết không, các bạn chắc chắn là không, một ngày đói quá hết chịu nổi nói gì đến 15 ngày. Kiếp sống này làm người, kiếp sau có thể làm súc sanh, tùy theo cái cảm thọ của mình.

Khi các bạn nhìn, nghe, ngửi, nếm nhưng mà với cái tâm tu tập đáp ứng lại, không phản ứng trong cảm xúc nữa. Phản ứng có suy nghĩ, đã được huân tập, không còn dính mắc nữa. Nhìn người ta đưa cái ly, cảm ơn, rồi uống. Cảm ơn là thói quen, nhận biết là mình đang hành xử theo thói quen nhưng mà mình không có nợ người ta. Đừng nói người ta đưa cho mình cái ly rồi mình mắc nợ người ta, là có sự liên hệ giữa ngã và ngã sở. Anh đưa tôi cái ly, tôi cảm ơn: Không có cái Ngã, không có đối tượng, không có người, không có vật, cắt đứt sinh tử. Ta đáp ứng nhưng đáp ứng như thế nào, nếu không có bát chánh đạo thì ta đáp ứng kiểu gì, đáp ứng theo kiểu súc sinh chứ gì. Bát chánh đạo dạy cho ta chánh kiến, đáp ứng trong chánh kiến, thấy rất rõ, còn nếu không có thì ta sẽ phản ứng, tưởng là mình đáp ứng nhưng thực ra là mình phản ứng theo cảm xúc. Trong cái sự thanh tịnh, ta thấy rất rõ cái Ngã không có thực thể. Nó chỉ là ngũ uẩn thọ, tưởng, hành, thức thôi, đến rồi đi. Thực tế, bây giờ nói phần lý thuyết cho quý vị hiểu, bây giờ nói đến phần thực hành cho một số quý vị mới bắt đầu.

Bước đầu tiên là chú tâm. Chú tâm cái gì? Chú tâm vào hơi thở, hơi thở vào biết nó vào, ra biết nó ra, dài biết nó dài, ngắn biết nó ngắn. Theo dõi nó một ngày hai ngày để thành cái thói quen, theo dõi không được sót.

Đừng nghĩ rằng quý vị sẽ chú tâm được lâu, sư nói thẳng, một phút thôi, phút sau nó ở chợ Bến Thành, hay ở ngoài Tây Ninh và nó về nhà. Đến khi nào giật mình, nhớ tới nó thì mình đã đi lạc rồi, dòm đồng hồ đã thấy trôi qua 45 phút rồi, nó đi chơi hết 45 phút. Cho nên quý vị ngồi Thiền thân ở đây mà tâm ở chỗ khác, coi như ngồi chơi, không có phải ngồi Thiền. Ngồi Thiền phải biết các cái gì xảy ra trong thân và tâm. Cho nên phải chú tâm, hễ nó đi biết nó đi, lập tức nó quay trở lại, cho nên phải tỉnh giác. Chú tâm và quan sát, quan sát cái hiện tượng gì xảy ra trong con người của mình: ngồi thẳng chưa, nếu mà hơi khom khom ngồi thẳng lên, điều chỉnh, 2 ngón tay để chính giữa mà thấy nó bung ra thì mình phải gấn nó vô. Nếu thấy khó chịu thì khó chịu vì cái gì? Quạt không có? Nếu đã tu không cần mở quạt nữa. Nếu không mở thì chuyện gì xảy ra, cái sân nó nổi lên, lúc giờ mới biết sân đến sân đi, nó không bao giờ ở hoài. Khi nó sinh, nó diệt đều phải nhận biết, còn ngồi mà nó đi hồi nào cũng không biết thì hỏng rồi. Đi chợ đi này đi kia, tâm nó chạy lăng xăng, 15 phút nó về nhà, còn chưa biết nó đi là xem như chẳng có tu, phải nhận biết, ta đang lang thang. Đức Phật nói rất rõ, sống mà lang thang thì chết luân hồi, đơn giản thôi. Nhận biết sự sinh diệt, các cái nó xảy ra trong con người mình, nóng khó chịu, nhìn nó, nó biến mất, sân vừa mới đến, vừa mới đi. Ngồi Thiền, mới ngồi một phút thấy dễ chịu, có cảm giác tham, khoan khoái hỷ lạc, có cảm thọ, nhận biết ta đang thọ lạc rồi khi nhận biết nó thì nó biến mất, lạc sinh lạc mất. Tới giai đoạn này thì Tuệ giác phát triển, chút chút, rồi có khoảng cách, lúc ta nhận diện được, lúc ta không nhận diện được. Sao vậy? Tại vì lúc ta lang thang ta đâu thể quan sát được, lúc cái tâm ta lang thang ngoài chợ ta đâu thấy được, nhưng lúc ta kéo về lập tức ta quan sát được. Lung ta hơi cong,

ngồi thẳng lên, tự mình điều chỉnh thì mình nhận biết, rồi thở ra thở vào, theo dõi hơi thở được bao lâu, tự mình nhận biết, nhận biết thấy nó đều sinh diệt. Các sự tham sân si, khó chịu, dễ chịu nó đều sinh diệt. Cuối cùng mình chỉ thấy sự sinh diệt thôi thì tuệ giác phát sinh, mà hề tuệ giác phát sinh thì nó không bao giờ cho mình ngủ, nó thức tỉnh, người nào ưa ngồi thiền mà buồn ngủ là ngủ ngồi chứ không phải ngồi thiền. Ngồi thiền mà đúng mức là Tuệ giác nó phát sinh, nó giống như uống 10 ly cafe, không cách gì mà ngủ được, thân được khinh an và nó bắt mình phải thức. Và khi có thức tỉnh rồi càng làm cho mình chú tâm dễ hơn nữa.

Cho nên đây là cái vòng tròn để chú tâm, nỗ lực chú tâm, không có dễ dàng. Ta ngồi thấy dễ chịu rồi mở quạt rồi ngủ gục hồi nào không hay, cái đó là ngủ ngồi, cho nên nó không có hiệu quả. Phải chú tâm, rồi mình quan sát các hiện tượng xảy ra ở thân: thân nhúc nhích nè, đang quay qua đang quay lại nè, ngứa ngứa muốn đưa tay lên gãi nè, tất cả đều phải quan sát. Thí dụ ngứa, phải niệm trong đầu, ngứa, ngứa, ngứa, gãi, gãi, gãi, tay giơ lên, tay giơ lên, tay giơ lên, gãi, gãi, hết gãi, hết gãi, tay để xuống, tay để xuống. Cái đầu mình luôn luôn niệm, nên tất cả cử động phải làm thật chậm. Trong lúc hành Thiền phải đi thực chậm thì mới nhận biết được nó, rồi mình mới cảm nhận được nó; mình nhận biết được nó thì mới thấy nó sinh diệt, làm nhanh không cách gì thấy được đâu. Quý vị hãy đi thật chậm, nhắc chân lên, đặt chân xuống, nhắc chân lên, đặt chân xuống. Đi mà giống người trong bệnh viện 10 năm mới đi ra, thì mới nhận biết được cảm giác của Thiền hành. Nhắc chân lên toàn thân đều chuyển động, đầu chỉ có phải gót chân, bắp thịt ở vai, hông, ở đầu gối, đều thay đổi chứ. Nếu không thấy mọi sự thay đổi mà chỉ thấy cái chân thôi thì mình chưa Thiền.

Toàn thân mình nghiêng qua một bên mình phải thấy bên này nó nghiêng, bên này vai nó chuyển, rồi nhấc lên nguyên cái đùi này nó nhấc lên, nghiêng người qua chỗ này nó nặng, nó đè xuống, phải thấy được rất rõ - đó là quán thân trên thân. Mà nếu mình không đi chậm thì không cách gì thấy được nó. Ngồi Thiền cũng vậy, Đức Phật nói cảm thọ toàn thân nhận biết, thở thấy nó khó chịu, thì Đức Phật nói luôn, hồi xưa Đức Phật ngồi thiền cũng vậy: “ta thấy khó chịu, tâm sân nổi lên, ta đưa cái lưỡi lên vòm lưỡi, cái lưỡi cong lên, răng cắn lại, gồng mình lên, chế ngự ưu bi phiền não ở trong thân, cái gì nó đang phiền não, dùng tâm chế ngự nó, khắc phục nó rồi ta mới thở ra, cũng như thế đối với thở vào”. Còn bây giờ chúng ta chỉ thở, thở, thở 2 phút rồi “khò”. Bữa nào sư để cái camera Sư quay hết ai làm cái gì rồi Sư chiếu lên cho quý vị coi.

Vậy đó, trong những hoạt động sinh hoạt hằng ngày của chúng ta đều bị sai lầm ở chỗ phản ứng theo cảm xúc này. Sinh tử luân hồi tại vì nó đưa tới cái tìm kiếm, phản ứng, cảm xúc, quý vị có thể áp dụng với cái nghe, cái ngửi, cái nếm, hay sự xúc chạm của thân đối với quạt, ánh nắng. Phải nhận biết liền các cảm giác gì xảy ra, và cảm thọ, có thể là thọ lạc hoặc thọ khổ, có khi tích cực và tiêu cực, mà hễ có thì phản ứng lại thì tạo ra cái Ngã. Từ đó mà biết không phản ứng và đáp ứng. Thí dụ như trời mưa mà cứ dầm mưa đi ra là sao? Sao không lấy cái nón đi, lấy cái dù đi? Đó là đáp ứng. Cái tâm phải thanh tịnh, đơn giản vậy thôi.

Tóm lại, cái Thức nhồi sọ vào đầu mình từ vô lượng kiếp, cho mình một cái cảm xúc dục lạc khi 6 căn va chạm với 6 trần, phát sinh ra cái ngã. Khi có xúc lập tức có cái Ngã, vì có cái ta, vì có định kiến, cho nên nhìn cái vật cái hiện tượng đó theo cái nhìn của mình, cái nhìn đó là ta thấy, và ta được phiên dịch,

cái tâm giúp cho mình phiên dịch định nghĩa cái vật thấy, mình chấp thủ vào ý kiến đó, rằng cái đó là “của tôi”, mà hễ là “của tôi” thì lập tức mình phản ứng cảm xúc. Nếu có cái tâm thanh tịnh đáp ứng lại môi trường bên ngoài, sẽ không phát sinh cái Ngã. Ngược lại, nếu mình phản ứng với cái thấy, sinh ra cái tâm rớt vào suy nghĩ, rớt vào trong cái tìm kiếm, để rồi tái sanh, tại vì ưa thích cái thân, thì phải tái sanh. Ngay cả cái thở cũng vậy, tiếp tục tái sinh thì nó thở. Đối với điều gì mới học, hay học lâu quá mà quên, đây là mấy bước dễ nhớ dễ thực hiện: chú tâm vào hơi thở, vào biết, ngăn biết, dài biết, trong thở có cảm xúc nhận biết, khó chịu biết, dễ chịu biết, nhận biết thôi, chú tâm đừng có ngáy. Rồi phải quan sát hơi thở, quan sát toàn thân, toàn thân nó cử động, cái gì cử động, rồi đau, cái gì đau, rồi đau có khổ không? Đau là thân, khổ là tâm, mà người ta đau khổ thì thân và tâm cũng đau luôn, cho nên mới gọi là đau khổ. Thế nên ta cần quan sát kỹ các hiện tượng xảy ra trong thân, rồi nó có thọ không? Nếu có thọ thì dính đến tham ái, khi ta nhận biết nó, nhận biết rằng ta quan sát như vậy sẽ đưa đến sự nhận biết sinh diệt của các hiện tượng sinh. Nó đến rồi nó đi không bao giờ nó ở lại, ghét cũng đến rồi đi, lúc nào ghét đến ta biết, lúc nào ghét đi ta biết, lúc nào hỷ lạc đến ta biết, lúc nào hỷ lạc đi ta phải biết. Nó đến và đi nhanh lắm ta hãy quan sát nó thật kỹ, mà hễ quan sát được nó thì có Tuệ giác. Mà hễ có Tuệ giác thì luôn luôn thức tỉnh, tại vì tỉnh giác biết rằng kiếp này làm người kiếp sau làm chó làm mèo, phải sợ cái khổ đó thì mới tu nổi. Tuệ giác cho ta thấy tái sinh lại là khổ, giúp cho mình thức tỉnh, các hành động của thân tâm đều nhận biết, quán thân trên thân, ngồi đều biết.

# BÀI 4

## MA QUYẾN RŨ TRONG LÚC HÀNH THIÊN ATTRACTIVE MARA ON THE ROAD TO NIBANNA

Trên con đường chúng ta đi thỉnh kinh có những con ma rất quyến rũ khiến chúng ta khó có thể cưỡng lại. Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu một trong số ma đó.

Nếu chúng ta không chiến thắng được 5 cái triền cái này thì vô vô lượng kiếp không bao giờ vào thiên định được, không bao giờ thoát khỏi cõi dục lạc này. Không thể nào! Đức Phật đã khẳng định như vậy! Năm Triền Cái này là năm con ma căn bản, không phải là những con ma tinh vi.

Giết chóc, ganh ghét, chiến thắng, đấu tranh, đánh nhau,... toàn là ảo ảnh. Tất cả những thứ này đều được dẫn dắt bởi con ma chúa được lấy biểu tượng là người nữ. Quan niệm thường là ví ma là người nữ, gọi là ma nữ. Không nên gọi như vậy, vì vẫn có ma là người nam. Vẫn có những người nữ theo những người đàn ông vì cảm giác dục lạc, vậy tức là có ma nam, nên đừng quan niệm và nghiêng về việc nói đến ma là chỉ ví đến người nữ. Đó chỉ là biểu tượng mà thôi, biểu tượng từ đạo Hindu. Đạo Hindu vẽ hình người nữ là biểu tượng của ma. Sức mạnh của nó rất là quyến rũ, nó tạo cảm giác dục lạc nơi mũi, mắt, tai, lưỡi, thân, ý. Khi nhìn người nữ là ưa thích, nhìn người nữ hở hở thì lại còn ưa thích nữa, nếu nhìn người nữ mà không có miếng vải thì chắc không kiềm chế nổi. Vậy vấn đề không phải là thân người nữ, người nữ chỉ là thùng phân biệt đi. Quan trọng là nó tạo ra cảm giác trong đầu chúng ta.

Chúng ta mê cảm giác dục lạc trong đầu, chứ không phải đối tượng bên ngoài, nhưng đối tượng bên ngoài tạo ra cái cảm giác dục lạc đó thì chúng ta luôn luôn muốn thỏa mãn và muốn nhiều hơn.

Cái đầu chúng ta rất thông minh, nó vẽ vời ra nhiều thứ, vẽ ra những thứ không thể tưởng tượng được. Chúng ta có thể sờ những thứ nhìn thấy được không? Chưa sờ tới nó chúng ta vẫn thích. Thật sự chúng ta không phải thích người đàn bà này qua cái nhìn mà chúng ta đang thích người đàn bà trong não được vẽ lên từ vô lượng kiếp. Từ nhỏ đến lớn chúng ta đã giao tiếp biết bao nhiêu người nữ. Khi nhìn vào hình đó chúng ta lại có liên tưởng đến người nữ của mình, lập tức các cảm giác cũ nó quay trở lại. Tất cả những hiện tượng sinh diệt, vẽ vời thêm đó đã tạo ra những con ma quyến rũ trong cái đầu của chúng ta, chính chúng ta tạo ra và đắm mê trong cái cảm giác đó. Cho nên chúng ta ngồi thiền chúng ta nên biết thế nào là cảm giác thật. Mắt nhìn, tai nghe, lưỡi nếm, mũi ngửi tại thời điểm đó và cảm nhận được nó. Đức Phật nói quán tóc, răng, long, móng. Khi mình không biết thì phải nhìn, phải thấy, phải ngửi, phải nghe. Khi người khác chửi mình thì mình đừng phản ứng, để xem cái gì đang xảy ra trong tâm của mình, thì đó mới là người tu. Cảm giác thì có cảm thọ, thọ thì có thọ lạc, thọ khổ tức là xác nhận lại có sự hiện hữu. Có hiện hữu thì sinh ra ưa thích, tức lại tiếp tục vào vòng sinh tử - luân hồi. Cứ như vậy thì vòng thập nhị nhân duyên này cứ xoay. Có cái thức tức cái nhớ, cái nhớ thì đưa ra danh sách có nam, có nữ, có trắng, có đen, có nhà, có cửa,... rồi đưa vào lục nhập. Lục nhập này là 6 xứ, không phải mũi, tai, mắt, lưỡi, thân, ý mà nói trong cái đầu này. 6 xứ là 6 nơi để chứa thông tin của 6 cái cơ quan. Chỗ chứa con mắt thì không chứa cái gì khác. Chỗ chứa thông tin



của lỗ tai thì nó chỉ chứa thông tin của lỗ tai. Sự rung động theo tần số mà nó đi vô 6 chỗ khác nhau. Tất cả những phản ứng đều được thông tin từ não. Sự khó chịu cũng ở trên não. Người ta chửi mình mà 3 ngày sau mình vẫn buồn, vì mình vô minh không biết mình đang phản ứng lại cái não của mình. Người chửi đã đi mất rồi, tại sao còn phản ứng? Vì não ghi nhận thông qua mắt tai. Ta nghe, mắt thấy, 10 năm sau thấy nó xa xa vẫn né. Tức là chúng ta đang hành xử theo một cách ảo giác, cách hành xử không có trí tuệ.

Do không cảnh giác để mắt, tai, lưỡi, mũi, ý, thân va chạm với cảnh trần thì lập tức nó sinh ra như vậy!

Năm cái Triền Cái này ở đâu? Trong phim Tây du ký tại sao yêu quái lại muốn ăn Đường Tăng để bắt tử. Vì sao? Vì Đường Tăng tượng trưng cho pháp của Phật.

Năm cái Triền Cái này đều nằm ở não. Hoài nghi là từ não. Tưởng tri yếu kém, ý xấu là từ não. Hôn trầm là do cái lưỡi, cứ thôi thúc bản thân lưỡi đi, thiếp đi và dẫn đến hôn trầm cũng từ não mà ra. Trạo cử là cứ thấy này kia, nuôi tiêc chuyện quá khứ, lãng xăng là cũng từ não. Khát ái dục lạc cũng là từ não. Vậy những thứ này là từ đâu ra? Khi 5 căn va chạm với 6 trần thì nó tạo ra sự rung động đưa vào trong não, não ghi nhận thì phát sinh ra thọ lạc hay thọ khổ. Mà chúng ta có cảm thọ, nếu chúng ta không tu thì chúng ta sẽ có phản ứng ta thương, ta ghét. Thương thì kéo vào, muốn thêm. Ghét thì đẩy ra hoặc tránh né, đó là sân. Tất cả những thứ này là hoạt động của năng lượng. Đừng ngạc nhiên khi chúng ta có thích hoặc ghét, đẩy ra hoặc kéo vào là chúng ta đã tạo nên năng lượng, mà có năng lượng thì chúng ta còn tiếp tục tái sinh. Ngay lúc còn sống là đã có ý định tái sinh ngũ ngầm rồi, chứ không phải là đợi tới chết mới có ý đó.

Không thể chấm dứt vòng trong sinh tử nếu các bạn cứ mãi thêm củi vào lửa, vì lửa cứ cháy tiếp. Tại sao lại có những người nhìn thấy thì tạo nên cái khát ái, mà tại sao Sư nhìn thấy Sư không có khát ái. Tại vì Sư quay nhìn vào bên trong, còn họ thường nhìn ra ngoài, mà bên ngoài thường bị đánh lừa bởi cái vô minh, vô minh tham ái từ đời đời, kiếp kiếp. Cái thức nó đã làm dày vô minh, vô minh nó sinh ra tham ái, nên tạo ra danh sắc. Danh sắc thì có đẹp có xấu.. Sư nhìn thấy bất cứ hiện tượng: con người, vật, cây cỏ,... đều nhìn hiện tượng bên trong, ở trong tôi đang có mặt. Mỗi khi Sư để mắt, tai, mũi, lưỡi va chạm vào cảnh trần thì Sư đều nhìn như vậy. Cái gì đang có mặt ở trong tôi: sân, tham hay cái gì? Con người thường nhìn vào danh sắc: xấu, đẹp; đúng, sai; mà nhìn thấy xấu, đẹp hay đúng, sai thì đều có thương ghét, đó là quy luật. Thương, ghét thì tạo ra năng lượng thì tiếp tục tái sinh.

Chúng ta trong lúc sống đã có tư kiến là muốn tái sinh. Thích làm nô lệ của cảm giác dục lạc thì hiển nhiên phải luân hồi. Trường phái của Tây Tạng không nói 5 triền cái giống chúng ta, mà họ nói 5 cái khác nhau.

Họ phân tích:

1. Lười biếng.
2. Ưa lãng quên sự hướng dẫn
3. Ưa nóng giận, ngơ ngơ
4. Không chịu áp dụng đúng những điều đã được hướng dẫn
5. Áp dụng quá mức

•Lười là do đâu? Lười là do tâm, tâm bảo lười lười thì thân ngủ thiếp đi, tâm chỉ đạo, tâm ở não. Tất cả đều do vô minh, não chỉ đạo cái thức, thức đưa vào 6 xứ, 6 xứ nằm trên đầu.

•Lười là do tạp khí, kiếp trước lười quen rồi dẫn đến kiếp này cũng lười. Thói quen khó sửa.

•Có những vị sư mắc lỗi trầm trọng, khi đối diện cảm giác dục lạc thì nói Phật ơi cho con xả giới để con hưởng dục lạc trước đã. Như vậy làm sao mà không mở cửa địa ngục?

•Nóng giận, ngơ ngơ thì càng giết tế bào não. Khi nóng giận thì làm cho chúng ta khờ khạo, ngơ ngơ như đứa con nít. Có những chuyện không đáng mà xử lý sai lầm lớn. Mỗi giây nóng giận là giết chết 3 triệu tế bào não.

•Không thêm làm theo lời chỉ dẫn. Sư bảo đi kinh hành 1 tiếng, ngồi thiền 1 tiếng mới có lợi ích. Nhưng người đó chỉ ngồi 1 tiếng, đi kinh hành 20 phút. Đi chán quá không có gì để thích để đi, ra ngoài kia 30' để uống cafe. Điều bốn này áp dụng vì muốn chống đối lại tập quán, thói quen của chính chúng ta. Nếu chúng ta không áp dụng tức là không chống đối lại cái tập quán và thói quen, đồng nghĩa với việc nói cách khác là đang bồi dưỡng cho cái nghiệp.

•Cái thứ 5 cũng rất quan trọng, Sư nói ngồi 1 tiếng, đi 1 tiếng nhưng không đồng ý. Muốn bản thân ngồi 3 tiếng, đi 5 tiếng. Mà Sư biết là sức của người đó chịu không nổi vì người đó mới tu. Ngay từ đầu người mới tu không thể thực hiện được, mà cố gắng nhiều quá thì nó phát sinh ra trạng thái gọi là: - Một là tưởng, chúng thấy hình ảnh không thực, hình ảnh của vọng tưởng được vẽ vờ bởi ý niệm.

- Hai là làm cho cơ thể mệt mỏi, chán nản.

Cả 2 trạng thái này đều dẫn đến sự thất bại.

Rất quan trọng ở chỗ lười, người ta phải kiếm việc gì đó để làm liên tục: ngồi thiền, tụng kinh, nghe âm thanh, hoặc tạo ra những việc gì đó để hoạt động liên tục. Tại vì khi ở không, không làm gì thì các pháp bất thiện sẽ chen vào, cho nên người ta tìm mọi cách để làm các pháp thiện: in kinh, tụng kinh, ngồi thiền, dọn dẹp,...

Nghi ngờ là trạng thái không có đủ thông tin, không có cái tâm, không hiểu được hậu quả, không sợ khổ hoặc là biết nhưng vẫn cứng đầu không chấp nhận.

Nghi ngờ về tự ngã, nói rằng ta có đây nhưng Phật lại nói cái tự ngã nó không có. Ta có đây, ta ăn, ta ngủ mà Phật lại nói là không có cái ngã nên không tin dẫn đến nghi ngờ.

Nhiều người nói rằng tin Phật nói là vô ngã nhưng đó là chỉ tin qua lời nói, chưa trải nghiệm được nó, phải trải nghiệm mới biết là nó đau khổ như thế nào.

Nghi về khổ và tam giới, Phật nói khổ và chúng ta nghe theo là khổ nhưng trong tâm thì cảm nhận đang sung sướng. Có chồng, có vợ là điều sung sướng; có tài sản là điều sung sướng. Cho nên những gì là lời nói và thâm nhập trong tâm là khác. Thâm nhập trong tâm là dính sâu vào trong tâm không bao giờ thay đổi. Còn nói ngoài miệng như lời nói gió bay. Nghi về tam bảo: nghi Phật, nghi pháp, nghi tăng. 2600 trăm năm rồi con lạy hoài mà có thấy Phật đâu. Pháp thì viết lung tung: nguyên thủy, nam tông, bắc tông, mật tông đủ các thứ biết cái nào là tông. Ông tăng mỗi ông mỗi khác không giống nhau, ông này ông kia khó hiểu. Cho nên không có niềm tin tuyệt đối nơi tam bảo. Trong kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy rất rõ, niềm tin vào tam bảo là tối thượng. Nếu không tin Phật, tin Pháp, tin Tăng không cách nào chứng đắc, không vượt qua nổi, tại vì nếu không tin thì không giữ giới. Nếu không tin nơi Tam Bảo, không tin nơi nhân quả, nơi cái khổ của tứ diệu đế thì không thể giữ giới cho hết khổ. Chiều nay đi xuống nhà bếp, lấy một gói mì gói, gói mì gói này thì ăn thua gì, đổ miếng nước sôi, rồi ăn, cái này chuyện nhỏ mà, có ảnh hưởng việc mình chứng đắc hay không chứng đắc sao. Đây là phá giới rồi đấy, chừng nào cho hết khổ?

Nghi về nơi chốn và con người: Mình nói rằng chẳng có tôn giáo nào cả, giáo pháp nào cả, toàn là bịa ra, nghi ngờ, không biết cái này ai viết, Phật có nói đâu.

Nghi về những lời dạy của Phật, nghi về giáo pháp, nghi về nơi chốn, nghi về Tam bảo, nghi về khổ, nghi về cái tự ngã.

Cách nào để ta trị 5 cái triền cái này?

Cách thứ nhất: Xem xét cho kỹ cái gì xảy ra nơi thân và tâm, quán sát cho kỹ.

Cách thứ nhì: Khảo sát từng chi tiết để xem nó đúng không. Nó nóng khó chịu, nhưng mà thực sự nó có khó chịu hay không hay là mình nhận lầm, phải khảo sát chi tiết. Trong thất bồ đề phần Trạch giác chi rất là quan trọng.

Cách thứ ba Phát triển tâm từ. Sư đã hướng dẫn quý vị mấy ngày trước là Thiên tâm từ, Thiên để phát triển tâm từ, mỗi tối ta đều tụng kinh rải tâm từ. Có nhiều người ưa rải tâm từ bằng cái miệng, không ích lợi gì đâu. Tụng mà tụng bằng cái miệng, dầu có hay đi chăng nữa, không có ích lợi, không xây dựng được cái tâm từ của mình. Mình tụng với tâm từ, phải rải ra tất cả mọi người, thương hết tất cả mọi người, thương côn trùng, thương rắn, thương chó, thương mèo, rồi thương những người đã chết, Mình phải rải tâm từ ra, mình thấy tâm từ nó mát mẻ, dễ thương, mình phải thấy nó. Tu tập tâm từ làm cho mình trưởng thành, mà không có thì mình chỉ tụng để được chút phước thôi.

Cách thứ tư: Mình lắng xảng, mình lo lắng, trạng thái của cái tâm cho nên mình phải tu tập cái định với niềm hỷ lạc, mà muốn định với niềm hỷ lạc, phải nhàm chán mắt tai mũi. Cách thứ năm: Là chú tâm vào 1 điểm thôi, ví dụ như ngồi thiền ta chú tâm vào cái mũi, hơi thở vào ta nhận biết hơi thở vào và khi đi kinh hành cũng vậy, ta đi ta biết chân nhấc lên và đặt

xuống. Nếu đột nhiên thấy có bông hoa, ta đứng lại nhìn, nghĩa là không nhất tâm.

Trong 5 cái phương pháp đối trị này không có sự khác biệt giữa Nam tông và Bắc tông. Kinh niệm phật nói gì? Niệm phật mà đến nhất tâm bất loạn thì vắng sinh cực lạc, đó là kinh Bắc tông. Niệm phật là nghĩ nhớ về phật, chứ không phải nam mô a di đà phật, nam mô a di đà phật, không là niệm từ cái miệng mà là niệm từ tâm, niệm là nghĩ nhớ, phật là giác, tức là nhắc tay lên biết nhắc tay lên, một điểm thôi, không có nhắc tay lên mà nhìn chỗ khác là không có nhất tâm.

Theo kinh nghiệm của sư và kinh nghiệm của các vị sư khác thì chính cái ngũ căn ngũ lực là cái dụng cụ để phá huỷ năm cái triền cái, chuyển hoá nó trở thành hữu dụng chứ không phải những cái kia, kinh sách các học giả viết nhiều lắm, nhưng mà những cái này mới là chính:

- + Tín
- + Tấn
- + Niệm
- + Định
- + Tuệ

Nghi ngờ, hoài nghi, thì đối trị bằng tín. Khi các bạn đã tin vào Phật tuyệt đối, tin thanh tịnh thì bạn chẳng còn hoài nghi cái gì nữa, rất đơn giản. Nếu mà các bạn còn hoài nghi nào đó thì các bạn nên xét lại để thấy bạn không hoàn toàn tin Phật. Các bạn bị con ma cảm giác dục lạc này cảm dỗ.

Có con chó ở dưới dòng sông, ông chủ đứng bờ bên này kêu nó bơi sang. Nó nghe chủ gọi nó voi về phía chủ thì đột nhiên nó nghe mùi cá thịt nướng. Nó bèn bơi ngược lại bờ bên kia để ăn thịt nướng cá nướng. Ông chủ thấy vậy thì la lên “tao đây này lại đây đừng có đi lạc”. Nó nghe chủ gọi lập tức tâm nó muốn

boi sang với chủ, nhưng mà mùi cá nướng thơm quá, nó lại boi sang bờ bên kia,. Rốt cuộc nó cứ quay vòng vòng và chết chìm. Một mặt thì quý vị muốn đi theo Phật, biết cảm giác dục lạc là khổ, nhưng mà nó hấp dẫn quá không bỏ được. Phật ơi, mấy con ma này hấp dẫn quá. Phật ơi Phật tha cho con. Con không thể nào chống cự lại cảm giác dục lạc. Vậy chúng nó là cái gì? vậy những cảm giác dục là gì mà mình không chiến thắng nó nổi.

Những con ma đó do mình tạo ra, vì vô minh, rồi nhét vào trong cái thức, phân tách ra thành danh sắc, rồi tham ái, những cái mà mình tạo ra. Cũng như con mình đẻ ra, mình cung quá chịu không nổi, thông qua mắt tai mũi lưỡi, cộng với vô minh, thức cũ từ đời trước đưa xuống, tạo ra danh sắc cho nên phân tích ta có thương có ghét. Chúng ta đẻ nó ra rồi chúng ta thương nó quá chừng, nhận làm người yêu luôn, đó chính là các cảm giác dục lạc.

Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ sẽ đối trị với 5 cái Triền cái.

Tín đối trị với Nghi. Còn nghi ngờ, bất cứ nghi cái gì đều tại vì mình chưa có niềm tin, chưa tin rằng có Phật, chưa tin rằng kiếp sau mình đầu thai không chắc được làm người, chưa tin rằng nhân quả, chưa tin rằng tái sinh là khổ. Con còn đẹp lắm bằng chứng là con về ông chồng con ông mê con lắm, thế thì làm sao mình chiến thắng được. Mình tự đẻ ra con ma, rồi mình đặt tên nó, rồi mình ưa thích nó, rồi mình ôm nó mình ngủ.

Rồi bây giờ phân tích chữ Tín cho quý vị thấy rõ, bốn loại tín:

- Tín vào nghiệp và Tái sinh phải tin tuyệt đối chứ không phải tin bằng miệng, tin rằng tôi sẽ tái sinh làm súc vật, ngựa quý, atula. Những lời dạy căn bản của Đức Phật: Nghiệp, nhân quả, tham ái, tái sanh, đều phải hiểu.

•Tín vào các lời dạy căn bản: Trong giới, con có nói dối chứ con đâu giết ai đâu Phật ơi, con chỉ nói dối cho người ta tự tử chứ con đâu giết ai đâu.

Quy ngưỡng tam bảo: Phải có niềm tin bất động vào Phật Pháp Tăng. Đức Phật không nói vào quyền năng, thượng đế mà nói về Tuệ giác. Các bạn phải phân biệt được quy y Phật có Tuệ giác và quy y Phật có quyền năng. Phật không có làm chuyện cứu giúp các bạn. Chỉ mong các bạn có Tuệ giác như Phật. Đừng tới chùa xin Phật cái này cái kia, không thật, Phật không làm chuyện đó. Khi các bạn quy y Phật là nương tựa Tuệ giác của Phật để không còn vô minh, tiếp tục tái sanh.

•Tín vào pháp hành dẫn đến Niết Bàn: Sư 40 năm ngồi Thiền nhưng vẫn chưa có đủ duyên thấy Phật chứ đừng nói là quý vị ngồi 5 tháng mà thấy Phật. Từ 2 giờ sáng đến 11 giờ đêm, Sư liên tục hành trì hễ bất cứ giờ nào rảnh là Sư ngồi xuống hành Thiền. Cũng đừng nói với Sư rằng con nghe lời Sư tập ngồi 5 tháng như vậy mà con chưa thấy ông Phật nào hết, con không tin Sư nữa, Quý vị phải tin pháp hành sẽ dẫn tới Niết Bàn. Tín tăng trưởng theo sự hành trì mới có tín do sự thảo luận, bàn cãi với nhau, cần phải thực hành.

Kiến thức (sở tri chướng) là sự cản trở rất lớn của Tín. Tôi đã ngồi Thiền tôi thấy hào quang nếu bạn nghĩ vậy, nghĩ mình đã biết nhiều sẽ ngăn trở cái Tín.

Chánh niệm và Định cũng có thể giải quyết 5 cái triền cái. Cái tâm của mình ưa náo động, nó không ưa tĩnh lặng, cho nên kẻ thù của sự tĩnh lặng ở tâm là cảm giác hoạt tác của cái thân khát ái suy tư lăng nhăng, nghĩ lung tung, nghĩ đủ thứ; ưa thích cảm giác dục lạc, nhìn nghe ngửi nếm.

Nó chỉ là kẻ thù khi nó được hỗ trợ bởi sự vô kỷ luật của mình, mình không có tự kỷ luật thì cuối cùng mình không có chánh



niệm. Dẹp cái bản ngã của mình đi, mình chẳng là gì cả, là thùng phân biệt đi thôi, cho nên đừng yêu cầu cái gì hết. Và đối trị với kẻ thù này là tránh các sự xúc cảm. Giống như con rùa chui vào trong cái vỏ, khi mình thấy nó thì thâm nhiếp cái tâm mình lại đừng để phóng dật nữa. Cái thứ 3 là quan sát các hoạt động của thân. Thấy món ăn ngon quá thì đừng mau mau đi lấy cái chén múc 1 muỗng nữa. Phải từ từ quan sát: tại sao nhà người đi, nhà người múc?

Thứ 4 là chấm dứt các sự tham muốn, và các cái liên quan đến tăng trưởng của tự ngã. Tôi học nhiều đây, tôi biết nhiều đây, giỏi đây nó tăng trưởng cái tự ngã. Chấm dứt các sự vô định lang thang. Ngồi đây mà nhớ đến đủ thứ, hết chuyện này chuyện kia nó nhảy ra, những cái này mình phải đối trị nó. Nhưng điều quan trọng nhất là tự kỷ luật, nếu mình không có kỷ luật thì mình chẳng là cái gì cả, mình hoàn toàn thất bại trong cái cuộc chiến này.

Các cảm giác dục lạc là:

- Ăn
- Ngủ

Hoạt động nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, cảm giác dục lạc, toàn thân rung

Thí dụ các bạn ở đây 6 tháng, người thân đến gặp thì toàn thân nó rung, nếu mình không có tu tập mình sẽ không biết. Không biết là vô minh. Lập tức nó nhảy vô cái thức. Có thức thì có danh sắc, lục nhập, có thọ, và có tham ái, nó đi rất nhanh. Và nếu tiếp tục như vậy, thì tiếp tục tái sinh không chạy đâu khỏi.

# BÀI 5

## BƯỚC ĐẦU LOẠI BỎ TÀ KIẾN

Bao nhiêu năm rồi quý vị học chữ nghĩa, nghe giảng, đọc cho nhiều bánh vẽ, tự xét mình lại còn tham còn sân còn si không? Nếu còn thì toàn là bánh vẽ hết. Còn nhớ nhà, nhớ cơm, nhớ giường, nhớ cả toilet nữa, toilet ở nhà cũng đẹp hơn ở Tuệ Tâm.

Và nếu các bạn thấy rằng mình không thay đổi cái gì thì các bạn chưa có tu mà chỉ là lý thuyết.

Hằng ngày quý vị tụng “Con xin trọn đời quy y Phật” mà chỉ tụng cái miệng. Nghĩ đến Phật là ở cái tâm, nhưng mà thực sự mình có quy y Phật không? Ngay lúc trưa, ăn cơm, con mắt ăn trước: thấy đồ ăn ngon, ngay lập tức nảy sinh cảm giác dục lạc nơi mắt. Ngay lúc đó đó, ngay giờ phút quý vị cảm thấy hân hoan sắp sửa ăn cái miếng ngon là quý vị đã đầu hàng cái ý, làm nô lệ cho ma. Ma nó quyến rũ, ma nó hấp dẫn quá, chạy theo cái mùi cái màu mà quên đi Phật. Phật là gì? Phật là vị đã thức tỉnh sau giấc ngủ dài về sự hiện hữu, về cái ngã, ta có ở đây. Đức Phật ăn trong chánh niệm, cứng biết cứng, mềm biết mềm, cay biết cay, đắng biết đắng, tâm tham khởi lên biết đang tham, coi còn cảm giác dục lạc hay không và Ngài ngăn ngừa nó. Bao nhiêu vị trưa nay đã ăn trong chánh niệm, ăn biết mình đang ăn, biết mình ăn để tồn tại, và thấy cảm giác dục lạc qua nơi mắt nơi mũi nơi miệng đều ghi nhận rất rõ và biết mình tham ăn? Đức Phật dạy nếu không ăn trong chánh niệm, thì ăn như súc sanh. Luật nhân quả là luật tuần hoàn của vũ trụ. Dù quý vị có tin hay không, cũng chịu ảnh hưởng của nó thôi..

Ngay trong lúc sống mà mình ăn không biết mình ăn, ngủ mà không biết mình ngủ, không tỉnh giác tức là chìm đắm trong những cảm giác dục lạc đồng nghĩa với việc các bạn đang sống trong cảnh giới của súc sinh. Các bạn đang tạo cảnh giới trong kiếp tới của các bạn.

Bài học hôm nay là bước đầu để phá bỏ tà kiến. Cái tà kiến này sinh ra từ đâu? Vì thiếu tư duy và thiếu tu tập nên khi có sự xúc giữa 6 căn với 6 trần thì lập tức bạn thường thức cảm giác dục lạ, vô tội vạ, vô tư. Ngay lúc đó cái ngã xuất hiện, có “ta” đang thường thức đây và các bạn đang xây dựng địa ngục cho chính mình., Các bạn đang xây dựng cảnh giới của súc sinh để rồi khi chết cái đó thuần thực sẽ dẫn dắt tái sinh cảnh giới súc sinh thôi.

Ăn chậm và ăn trong chánh niệm khác nhau một trời một vực. ăn chậm không có nghĩa là ăn trong chánh niệm. Khi các bạn nhìn ra ngoài thấy sự vật, sự kiện thì lập tức các bạn phản ứng lại bằng cái sự xúc cảm, gọi là citta - một trong 3 cái tâm, muốn ăn, muốn ngủ, mà quên rằng sự tỉnh giác không có mặt. Ngay lúc đó bạn làm nô lệ cho ma.

Các bạn hàng này không có chánh niệm thì tạo cho mình cảnh giới của ngạ quỷ hay súc sinh mà nó thuần thực thì đừng trách là tới lúc mình chết mình không thể thoát khỏi nó. Các bạn ưa thích và tạo cho mình cái cảnh giới nào thì tái sinh vào cảnh giới đó thôi. Sư đã đưa ra ví dụ ăn ngủ cảm giác dục lạc nơi mắt nơi tai nơi mũi. Nếu chúng ta tham ăn thì có khác gì súc sinh? Súc sinh nó cũng ăn như vậy đấy.

Khi các bạn có cái thức – tức là cái sự nhận biết từ nhỏ đến lớn thì chính cái thức đó nó sẽ tạo ra sự nhận biết về danh sắc, tức là thân và tâm. Nam nữ nhà cửa tất cả nhận biết do cái thức mà ra. Cái gì mà các bạn chưa từng thấy trong cuộc đời, khi đưa

đến, các bạn sẽ không biết. Âm thanh chưa từng nghe, khi nghe lần đầu tiên các bạn cũng không biết. Thí dụ Sư nói tiếng Pháp, nếu không ai biết tiếng Pháp thì coi như điếc không biết gì hết. Thực sự tai không nghe được đâu quý vị, chính cái trung khu thần kinh trên não lưu trữ các tài liệu này và giúp nhận biết rất là nhanh. Cho nên, cái Thức là những cái đã biết và tích trữ trong não các bạn. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói cái ngũ uẩn là sắc thọ tưởng hành thức, cái mà quý vị thấy không phải là cái thấy ở ngoài mà các bạn thấy là trong cái đầu của các bạn. Ví dụ, khi ta ăn là ăn cái gì, ăn cảm giác dục lạc nảy sinh trên não, sướng lắm, toàn thân khoan khoái. Chỉ một chút xíu vitamin sinh tố thôi, còn bao nhiêu ra toilet hết, nhưng quý vị thường thức thức ăn, mùi, màu, và những sự rung, rất khinh khủng. Đức Phật sau khi chứng đắc, đã khám phá ra rằng não chúng ta tiếp nhận 760.460 tỷ thông tin trong 1 giây, nó quá nhanh chúng ta thấy các hành động liên tục. Ví dụ, Sư giơ tay, quý vị thấy tay giơ, nhưng thực sự cái mắt chúng ta như cái máy chụp hình nó đã chụp hàng triệu tấm hình cử động sư giơ lên như thế này, và nó ráp thành cử động.

Mỗi một ngày chúng ta thường thức biết bao nhiêu sự rung động đó, thông qua mắt tai mũi một cách vô thức không có chánh niệm rồi chúng ta thường thức nó. Ăn chậm không phải ăn trong chánh niệm, hai cái đó khác nhau xa lắm, nhưng mà quý vị thường thức nó đến mức cực đoan luôn, quá ngon. Nếu các bạn nhai mà không biết cứng hay mềm chỉ biết ăn chậm chậm rồi thường thức nó, rồi đắng cay ngọt bùi không phân biệt được, thì các bạn đang ăn chậm chứ không phải ăn trong chánh niệm. Đam mê trong cảm giác dục lạc để rồi tái sanh, cái đó mới là quan trọng.

Các bạn không đẹp được tà kiến. Khi các bạn hành thiền, nghĩ

ngày xưa tôi xấu giờ tôi tốt hơn hồi xưa. Ngay lúc đó các bạn đã xác minh cho mình một cái ngã tôi tốt hơn hồi trước và cái ngã đưa các bạn tiếp tục tái sinh nữa. Tại sao Đức Phật nói về vô ngã, mà trong khi chúng ta tu riết rồi có ngã, mà còn ngã lớn nữa. Tôi đang ăn mà tại sao dòm tôi, lập tức có cái ngã rồi, tại vì chúng ta có cảm giác ta là một nhân vật quan trọng. Khi chúng ta nhìn ra ngoài theo thói quen, nhìn ra vật là hiện tượng, di động, luôn luôn phản ứng, phản ứng vô thức, vô chánh niệm. Phản ứng theo sự cảm xúc là không có suy tư đúng đắn, cũng không có cảm giác gì hết, nó chỉ có phản ứng vậy thôi. Giống như khi quý vị vút miếng xương xuống thì con chó chạy kiếm miếng xương liền, ăn liền, nó không biết rằng miếng xương hay miếng thịt có thuốc độc. Chúng ta có vì cảm xúc dục lạc mà hành xử như vậy hay không? Dường như là chúng ta đang như thế đấy.

Chúng ta tập tành rồi chúng ta giả bộ như là tôi đang làm chậm nhưng mà chậm không có nghĩa là chánh niệm, khác nhau 1 trời 1 vực. Khi các bạn phản ứng theo xúc cảm rồi tham ái, thủ hữu cái ngã thì tiếp tục tái sanh. Khi cảm giác dục lạc chiếm hữu mắt tai mũi mà Đức Phật dạy rất rõ, nó sẽ đưa các bạn hành xử như một súc sanh, không có một lý luận hay suy tư gì hết, nó chiếm hữu quý vị hoàn toàn. Hành xử như vậy thì tái sinh theo đó thôi.

Khi các bạn hành thiền ăn, thiền đi, thiền đứng, thiền ngồi, mà quý vị nhìn cái chân mình nó đi, rồi cái đùi mình gập mà không nhìn cái tâm gì đang sinh thì thực ra các bạn đang ăn chậm, làm chậm chứ không phải ăn trong chánh niệm, không phải làm trong chánh niệm.

Khi cái Thức được đào tạo quen như vậy thì Vô Minh xuất hiện. Vô Minh nó khiến các bạn ăn tiếp nữa đi mà quên chánh

niệm rồi phân biệt ra ngon và dở. Tâm thì muốn ăn, ngon thì thường thức. Cái thân đâu thường thức được, cái tâm cho bạn biết nó ngon hay dở. Thọ là một phần của tâm mà cái thân nó chỉ nhai thôi, thân nó không làm nhiệm vụ thường thức.

Danh sắc là ở chỗ này, phản ứng khi giao tiếp với bên ngoài. Cái Thức dạy cho mình, nếu mình không huân tu thì lập tức vô minh chiếm hữu. Thì thân nhai nữa đi, cái gì sai khiến cái sắc pháp này nhai? Cái danh tức là thọ, ngon lắm, nhai nữa.

Cái thân chịu sự điều khiển của cái tâm, cái tâm nó bảo ngon lắm ăn nữa, nó gửi mệnh lệnh như vậy, lập tức miệng nhai, tay gấp. Và hễ tiếp tục có tham ái cái ăn thì có sự hiện hữu TA và tiếp tục tái sinh vì ưa thích trong cảnh giới đó.

Câu hỏi ở đây là các bạn có tham ái không? Không phải tham ái là tình yêu nam nữ đâu. Tham ái cảm giác dục lạc trong cái ăn, cái ngủ để rồi tái sinh hay không? Đức Phật nói rất rõ chỉ có cảm giác dục lạc trong cái ăn, chứ không phải cái ăn, quý vị ăn 10 chén cơm mà ăn trong chánh niệm thì không sao. Ăn chỉ nữa chén mà chìm đắm trong cảm giác dục lạc thì xem như quý vị đầu hàng làm đầy tớ cho ma. Trong bữa ăn 40 phút bao nhiêu vị ở đây ăn trong trong chánh niệm, cứng biết cứng, mềm biết mềm? Ai nhận biết được tâm gì nó sinh? Tâm tham tâm sân nó sanh. Khi ăn món không thích thì tâm gì nó sanh? Hay là lúc đầu thoả thích lúc sau không thoả thích? Những cảm giác nó sinh diệt mình có biết không? Nếu không nhận biết thì quý vị không ăn trong chánh niệm, chỉ mới ăn chậm thôi.

## **BƯỚC ĐẦU LOẠI BỎ TÀ KIẾN**

Tà kiến là không thấy rõ ta là cái gì. Ta chỉ là ngũ uẩn thôi, nhưng ta nghĩ ta là cái đây, cho nên không hiểu được, không làm đúng, tiếp tục đau khổ trong sinh tử luân hồi.

Đức Phật dạy: “Không có hạnh phúc nào ngoài Pháp”. Tất cả hạnh phúc đều giả tạo, cho nên sống trong Pháp mới là sống trong hạnh phúc. Sống trong cảm giác dục lạc là sống với ma. Cái điều đầu tiên ta phải nhận biết là tà kiến, có nghĩa là thân kiến, chấp thân là có thực, thân chỉ là cái thùng phân biệt đi, nói theo vật lý, còn nếu theo Phật học là ngũ uẩn. Phải nhận rõ đừng có quý nó. Khi các bạn muốn ăn, muốn ngủ, không phải phục vụ cái thân đâu, mà các bạn đang phục vụ cho cảm giác dục lạc, do cái thân nó muốn. Cái thân nó có muốn không? Cái thân không tạo ra cảm giác dục lạc thêm muốn đâu mà chính cái tâm làm cái thân phải nghe lệnh.

Cho nên, Đức Phật nói rất khó cải tạo chuyển hoá cái tâm, người nào chuyển hoá được tâm người đó thành tựu.

Khi các bạn thiết lập các tham sân thì dính cái ngã, vì không có ngã thì đâu có dính tham sân, không có ngã thì đâu muốn ăn nhiều, ngủ nhiều. Vì mình tham đắm cái ngã, có cái tôi này, tiếp tục như thế là khổ. Chúng ta chỉ là năng lượng mà thôi, là các nguyên tử phải chịu theo quy luật của vũ trụ. Vì vũ trụ này quá lớn, cho nên sẽ ảnh hưởng đến chúng ta.

Năm cái cản trở cảm tính:

-Tham ái cảm giác dục lạc: thông qua sắc thanh hương vị xúc pháp

-Sân hận: ngủ ngầm

-Thất vọng trầm cảm: do cản trở cảm tính - Lo lắng hoảng hốt:

-Bất định, lưỡng lự: không quyết định không dứt khoát  
Loài người chạy theo cảm giác dục lạc, mà quên đi tiếng gọi chân lý của Đức Phật. Có 2 trạng thái cực đoan, thái hoá:

-Phản ứng lại xúc cảm một cách vô thức

-Đè nén những cảm xúc vô thức đó

Hai trạng thái này đều vô ích, và ta thường rớt vào 1 trong 2 đều thái hoá cực đoan. Hàng ngày chúng ta đều làm như vậy, làm cho chúng ta tăng thêm khao khát dục lạc. cảm giác dục lạc gây ra 2 trạng thái này.

Hạnh phúc không có nghĩa là có vợ chồng bị ngòi thiền đây mà vẫn nhớ đến chồng, nhớ đến vợ. Hạnh phúc có nghĩa là không dính mắc các cảm giác dục lạc, mình kiểm soát được cái tâm của mình. Tách mình ra khỏi những cảm giác dục lạc, nói cách khác là nhớ chồng thì nhớ có sao đâu. Biết nó rung động mới là chánh niệm. Đầu óc vận hành TÂM một cách tinh xảo lừa gạt bạn, tạo ra những cảm giác dục lạc và các bạn cố chạy theo nó. Các bạn ngồi thiền 30 phút toàn cảm giác dục lạc, nóng, lạnh, khó chịu. Các bạn nhìn bên trong hay nhìn bên ngoài? Nóng, buồn, đau là những cái bên ngoài. Cái gì xảy ra bên trong? Chán, ghét, sân, là bên trong các bạn có nhìn thấy nó hay không? Nếu các bạn không thấy thì các bạn ngồi không ích lợi gì. Các bạn nhìn thấy cái gì bên trong đối chọi lại chứ không phải những cái đau bên ngoài. Thân đau, nhưng cái tâm cảm giác như thế nào với cái đau đó, cái đó mới là quan trọng. Cái đó là mục đích của người tu thiền. Thấy cái đau mà chạy theo cái đau là rớt. Nó được xây dựng giữa 6 căn và 6 trần. Hàng ngày hưởng thụ cảm giác dục lạc mà không biết tức là bạn đang lang thang.

Thế thì cách giải quyết ra sao để cho cái tâm lắng đọng xuống và cái thân nó thả lỏng đừng bắt nó làm việc nhiều? Cái tâm phải để cho nó bình an. Khi các bạn ngồi thiền, vừa nói đến ngồi thiền, thì lập tức tư tưởng đau trong lúc ngồi thiền đến liền, thì chính tư tưởng đó làm chủ hữu cái việc ngồi thiền của các bạn. Các bạn đâu có an tâm nổi, khi bước vào chỗ thiền với ý nghĩ đau, đau, đau. Tại sao các bạn không nói Thiền là hạnh



phúc? Tại sao lại phải quán chiếu cái chết? Nếu các bạn so sánh, thì giữa ngòi thiên đau và cái chết cái nào có giá trị hơn trong cuộc sống của bạn? Dĩ nhiên câu trả lời là thà sống trong đau đớn còn hơn chết, uổng lắm. Nhưng Đức Phật nói điều quan trọng là tái sinh thành cái gì và đi ngả nào.

Các bạn yêu thích cái thân, nhồi nhét vào nó các thức ăn và những sự cảm xúc, ưa thích dục lạc. Chúng ta đều biết mỗi người đều là thùng phân biệt đi nhưng bằng cách hành trì như vậy các bạn đã tạo một cái toilet nằm trong cái toilet đó, như vậy có ý nghĩa gì, bạn nhận ra chưa? Sợ đau sợ thức đêm không dậy nổi, sợ buồn ngủ, tất cả là thùng phân thứ hai nhét vào thùng phân thứ nhất.

Khi các bạn quán chiếu bên trong cái gì đang sinh cái gì đang diệt thì các bạn sẽ thấy cái gì có mặt; tham, sân có mặt hay không? Cái gì đến, cái gì đi, cái gì sanh, cái gì diệt đều phải chú ý nó.

Khi quán xét bên trong thì thanh lọc được cái tâm. Khi thanh lọc được cái tâm thì gia tăng cái tuệ giác. Ở trong tâm các bạn chỉ có 2 thôi: ma hoặc Phật. Nếu đuổi ma đi rồi thì chỉ còn Phật trong tâm thôi. Và lúc đó bạn là Phật. Khi dẹp được cảm giác dục lạc là đã dẹp được con ma, thì tâm các bạn chỉ có Phật thôi. Cách nào hành trì đây?

-Suy tư chọn lựa, đừng để cái tâm mình chạy lăng xăng, ham ngủ, nhìn, nghĩ,... mà mình phải chọn lọc những suy nghĩ của mình, chọn lọc thiện pháp, chọn lọc trong sự suy tư, chọn cái nào có lợi cho mình, không có lợi cho mình thì vứt đi. Để làm được điều này, bạn phải có niềm tin vào Phật tuyệt đối.

-Nhận biết và chiến thắng các lo âu, lang thang. Nhận biết và sẽ chiến thắng nó, không để nó dẫn dắt bởi cảm giác dục lạc.

Tới giờ đi ngủ, không đi ngủ, ta tiếp tục ngồi thiền. Khi các bạn buồn ngủ, leo lên giường ngay là các bạn đã đầu hàng ma. Khi buồn ngủ tự đánh vào mặt mình, giữa sinh tử và buồn ngủ, chọn cái nào, phải cương quyết chọn cái nào. Đánh để răn đe mình, để không đầu hàng cảm giác dục lạc tham ăn tham ngủ. Khi tâm các bạn suy nghĩ, thì phải nhận biết tâm tôi đang có hành động như vậy, tỉnh giác trong mọi hành động. Bây giờ ta so sánh giữa ý tưởng xấu và ý tưởng tốt, một bên là tư tưởng cảm xúc theo cảm giác dục lạc, một bên là tư tưởng bình an. Khi các bạn tham muốn, sân hận, ích kỷ, via như lau nhà: có 2 người lau nhà, còn 5 người không lau. Hãy xét cái bản chất là ích kỷ, nếu nhìn người ta làm và mặc kệ thì đó là ích kỷ. Nó là tạp khí, tà kiến, cái ngã bao nhiêu kiếp rồi, mình không tham gia. Bao nhiêu kiếp rồi quý vị đã hành xử như vậy, mặc kệ, ích kỷ, bản chất đã có sẵn rồi.

-Tham muốn ích kỷ

-Sân hận

-Lo lắng

-Giận nội tại không duyên có

-Suy tư có dính mắc sự hiện hữu: lúc nào cũng có ta, mình đúng người ta sai, dính mắc trong suy tư của mình.

Ngược lại là:

-Không ích kỷ, vị tha

-Từ bi

-Khinh an, hỷ lạc vô ngã rộng lượng không ích kỷ

-Không lo lắng về cái ngã

-Suy tư quán xét nội tâm qua kinh nghiệm thực chứng.

(Quán xét các hiện tượng bên trong)

Chánh kiến hay cái nhìn hoà hợp là bước đầu của Bát chánh đạo, rất quan trọng. Nếu không có bát chánh đạo bạn sẽ không

bao giờ giải thoát mặc dù các bạn có đạt tới tầng thiên cao tức là phi phi tướng xứ. Cái nhìn hoà hợp chứ không phải cái nhìn đúng, gọi chánh kiến thì sẽ có đối đãi là tà kiến. Như thế nào là chánh kiến? Nhìn như thế này chánh kiến, nhìn thế kia là chánh kiến ư? Tùy theo góc độ nhìn nhìn chứ, gọi là cái nhìn hoà hợp, không chống lại cảm giác dục lạc. Khi các bạn nhìn kỹ chỉ thấy sự sinh diệt của cảm thọ thôi.

Cái thứ 2 là đánh giá hoà hợp

Thứ 3 thiết lập mục tiêu cuộc sống hoà hợp Tiến trình về thiên quán có 4 bước:

- Thân cận người thiện tri thức

- Luôn luôn nghe chánh pháp

- Suy nghĩ tích cực, thay đổi lối sống hành xử của bạn để phù hợp

- Chuyển hoá cái nhìn trong đời sống

Quán xét các hiện tượng xảy ra bên trong bản thân mình. Quán sát một cách rõ ràng, thanh lọc, và tuệ giác phát triển, không dính vào cái gì, vô trụ, không trú vào gì hết, không dính mắc vào cái gì. Cái thân là ngục tù, nhưng cái tâm được giải thoát, đó là niết bàn. Niết bàn là nơi tịch tĩnh, không còn dính mắc, không còn ngục tù nữa. Các bạn muốn mình ngục tù trong các cảm giác dục lạc hay không? Nếu các bạn không còn dính mắc nữa thì các bạn sẽ đưa ra những quyết định trong đời sống hằng ngày tuyệt vời, mà từ hồi nào giờ mình không nghĩ sẽ làm như vậy, và những quyết định đó có lợi cho nhiều người xung quanh. Cho đến khi các bạn vô trụ thì mới được như vậy, còn bây giờ các bạn đang còn cái Ngã chiếm hữu, nhìn các đối tượng vật bên ngoài thì chưa làm được điều đó đâu.

# BÀI 6

## TỪ ĐÂU ĐẾN ĐI VỀ ĐÂU FROM WHERE AND TO WHERE

Còn thở là còn sống phải không? Mà hết thở thì chết. Đây thành thực mà nói đi, cái này là may mắn đó, tỉ lệ này may mắn số lô tô đó.

Thèm bát phở bò thì sinh ra làm con bò. Tại sao vậy, tại con mắt nó thấy bò, thấy thịt bò, cái mũi ngửi thịt bò rồi cái miệng nó nhai thịt bò, cho nên khi nó sẽ sinh là sinh bò. Không phải nó làm ác mà sinh bò đâu, cái nghiệp nó thuần thực thì nó sinh bò.

Đấy! Tu là vậy đó, quý vị thử thành thật mà nói đi, trong một tiếng đồng hồ chúng ta ngồi thiền có bao nhiêu phút chúng ta thực sự tỉnh giác, chánh niệm tỉnh giác, bao nhiêu? Mà nếu không chánh niệm tỉnh thức thì là ma. Chỉ có ma với Phật thôi, hai cảnh giới. Đừng nói từ trong lòng mẹ đến nha.

Hôm rày quý vị nghĩ về cái thức để đánh tan tà kiến, thức là tâm. Không có cái thức nào là tâm. Sự biết trong này có ít nhất cả chục vị đều mang một cái tà kiến: tâm là thức, thức là tâm. Không phải thế, tu như vậy nên không thấy được sự khuấy động của tâm, nơi tai, nơi chân, nơi mắt nơi mũi. Thấy tô bún thò tay ra lấy chén nước mắm rưới lên, cái gì sai xử? Nó không phải là cái thức đâu, nó là cái thói quen, tạp khí chứ không phải là cái thức. Đấy, cẩn thận, tách biệt chút xíu thôi giữa cái thức với cái tạp khí. Thôi bây giờ có nửa phần trăm còn đỡ hơn không có phần nào phải không. Nửa phần trăm cũng an ủi rồi,

còn không có làm ma hết thì làm sao.

### **Kính thưa đại chúng**

Hôm nay chúng ta tiếp tục học cái của chúng ta, chúng ta chẳng học của người khác đâu. Chúng ta học cái của chúng ta, để giải quyết vấn đề của chúng ta. Và cái của chúng ta là cái gì, vấn đề của chúng ta là gì? Vấn đề của chúng ta là tại sao tôi có mặt tại đây. Khi chết tôi đi về đâu, sinh tử luân hồi, đó là vấn đề của chúng ta. Và chúng ta học cái của chúng ta là từ trong vô lượng kiếp cho tới bây giờ tôi đã sinh tử luân hồi. Thế thì bây giờ làm sao, đây là cái vấn đề. Sinh tử luân hồi nữa thì kiếp sau không có gì đảm bảo là tôi sẽ tái sinh làm hai chân, hay bốn chân. Nói chuyện hai chân, có nhiều người đệ tử nói mớ sư, nó nói con kiếp sau chắc chắn là hai chân. Sư nói đúng rồi, con gà cũng hai chân vậy, đừng có mơ mộng là cạo đầu hai chục năm rồi, tu ngon lành rồi sẽ hai chân giống như người, không có đâu. Khi nó cũng hai chân, gà cũng hai chân, chim cũng hai chân, thiếu gì thứ hai chân. Cho nên nó nói con chắc chắn kiếp sau là hai chân, nhưng mà có lông hay không là một chuyện khác phải không? Mang lông đội sừng các thứ là chuyện khác.

Chúng ta cố gắng tìm hiểu vấn đề sinh tử và cho tới giờ này chắc chắn quy vị đều biết có sinh là nhờ có hơi thở, nếu không có hơi thở là không bao giờ có sinh hết. Đứa bé lọt lòng mẹ là nó tập thở và khi chết là hơi thở cuối cùng. Thở ra cái rồi cười khà khà rồi đi luôn, không thở nữa. Cho nên sinh là phải biết thở và khi tử là trả hơi thở lại, không có trả cái thân xác đâu. Thân xác quý vị vay mượn mà trả cái gì, trả hơi thở, khi vào là mượn hơi thở để vào, khi ra trả lại hơi thở tức là trả lại cái chìa khóa.

Còn cái thân này quý vị nghĩ nó quý lắm sao? Khi bỏ trong hòm thì mua cái hòm cầm lại, cái này cái kia chứ thực ra nó là

cái thùng phân biệt đi.

Thực sự con tin Phật bao nhiêu khi con nhìn thấy như vậy, con nhìn thấy sự sinh diệt, con nhìn thấy cái ghê gớm như vậy, rồi trong lòng con tin Phật được bao nhiêu. Sau những đợt trải nghiệm như vậy, quý sư có một kinh nghiệm, kinh nghiệm tự nhiên vì nó thâm thấu vào toàn thân của mình rồi, là ăn cũng như không ăn, ngủ cũng như không ngủ, nói cũng như không nói, không quan tâm. Sống chết không quan tâm, mà khi quý vị đã biết rằng, sinh là nhờ hơi thở, mà tử là không còn hơi thở nữa, tức là nương theo hơi thở để có sinh và tử, chứ không có gì hết. Không ăn 5 ngày không chết, không ngủ mười ngày không chết, không tin cứ thức sẽ biết.

Sư có mấy người đệ tử đi đánh casino suốt đêm, mấy bà già không phải trẻ đâu, 70 tuổi, 80 tuổi bỏ bạc các trong casino, mấy cái máy kéo suốt đêm không ngủ. Mà ở bên Mỹ một lần bà đi 5 ngày, 6 ngày, suốt đêm không ngủ, mấy đứa nhỏ nói mẹ đi ngủ không? Mà casino nó khôn lắm nha, người nào mà ở trong đó lâu thì quý vị biết nó làm sao không? Nó cho cái vé được ăn bữa miễn phí, được ngủ miễn phí để xài tiền mà, để đánh bài cho nên mấy bà không ngủ. Chơi suốt ngày, mà già rồi, chơi riết nó mê.

Lầm lẫn về sự hiện diện cái thân này là có thực tạo nên cho chúng ta một cái sai lầm để rồi chúng ta nhìn ra bên ngoài, chứ không nhìn vào bên trong, quán chiếu bên ngoài chứ không quán chiếu bên trong, nhà xe vợ chồng, chức vụ, tiền bạc, cái đó bên trong hay bên ngoài thừa chư vị? Rồi là đẹp xấu ruột gan phèo phổi, bên trong hay bên ngoài, ruột gan nằm bên trong hay ngoài? Ngoài chứ trong làm sao? Chết rồi vứt đi chứ có mang theo đâu mà nói bên trong. Cái bên trong là cái của quý vị đó. Cái bên ngoài là cái vay mượn, khi còn sống mình

vay mượn, hơi thở, thức ăn nuôi dưỡng cái thân mà mình cứ nói cái thân này là của tôi. Sự lầm lẫn nó tai hại và vì dính mắc như vậy cho nên nói là con tin Phật, nhưng mà hồi nãy sư chứng minh rồi đó, chỉ tin nửa phần trăm. Nếu người nào cảm thấy tự xấu hổ thì tự bớt ăn bớt ngủ đi, tập chánh niệm. Lạy Phật từ bi tha cho con, con nói trọn đời quy y Phật mà con quy y có nửa phần trăm, Phật ơi, 99,5% là con quy y ma. Mà ma là gì? Ma là cảm giác dục lạc. Khi tâm chạy theo các cảm giác dục lạc, đắm chìm đắm mê thoả thích trong các cảm giác dục lạc thì đó là ma. Ma do mình tạo, rồi mình thương ma quá rồi mình theo nó luôn, giống như con mình để ra rồi mình chạy theo nó luôn, nó nói gì mình cũng nghe, nó y vậy thôi, chẳng có gì khác.

Trước khi chúng ta muốn biết tử rồi chúng ta sẽ đi đâu, thì chúng ta cũng nên cần biết cái gì làm cho mình sinh. Quý vị nghĩ cái gì làm cho mình sinh nào, cái gì, cái gì? người thì nói nghiệp, người thì nói thức, cái nhớ, Ái, Duyên, Thương, Âm, Thức, Ngã...

Hương Âm là gì? Nhớ là gì? Thức là gì, đừng nói thức là Nhớ, Nhớ là thức. Nghiệp là gì? Ái là gì? Khát ái hơn là khát nước, duyên là gì? Duyên là điều kiện, ngã là gì? Ngã là của tôi, quý vị có thể hài lòng với cái này không? Nghiệp là cho chúng ta sanh. Phật đã khẳng định như vậy, nghiệp dẫn chúng sinh vào sinh tử luân hồi, không có gì khác hết. Nào, thế Hương Âm là cái gì? Hương Âm là một phương tiện để chở nghiệp, giống như chiếc xe, và nghiệp là đồ đạc chở trên chiếc xe. Nhớ là cái gì, đúng hết chứ không sai, nhưng quý vị nói theo sách, hoàn toàn không có trải nghiệm, quý vị không biết đó là cái gì thôi. Nhớ là cái gì? Cảm xúc là cảm xúc dục lạc, Rung. Thức là cái gì? Ai biết thức là cái gì, kho chứa ở đâu, chết rồi còn kho đó không? Nếu không còn thì cái gì mà tái sanh. Nếu khi chết mà

nó không còn thì cái đó chết luôn thì làm sao nó đi theo tái sanh. Như vậy tức là quý vị chưa rõ, tu bao nhiêu năm nay chưa rõ: nếu nói rằng thức là kho chứa, mà kho chứa nằm trên não, thế thì cái não chết, cái não bị hủy diệt, cái thức này cũng bị hủy diệt luôn, thế thì cái thức nào đi tái sanh? Thức này là chứa những cái rung, được mã hóa, nó là mã hóa những cái rung, mà hễ cái rung này chết rồi thì làm sao nó đi ?

Cái Hương Âm thì nó còn là vật dụng, mà hễ còn vật dụng thì nó còn cái gì đó mới đi được. Cái rung này chết là nó hết rung rồi đi đâu thì làm sao nó đi tái sinh được? Năng lượng sống, khi mà năng lượng sống không còn, sao nó còn. Tắt đèn, tắt máy rồi sao có sóng? Sóng nó từ trường khác. Còn cái sóng ở trong lúc còn sống ghi nhận trong não, thức nó ghi nhận trong não. Khi chết cái não hủy diệt, mà cái não bị hủy diệt thì không có cái nhớ, không có cái thức nào còn hết. Ngũ Uẩn là do não, sắc là do thân, thọ tướng hình thức là do não, hoạt động của não, mà hoạt động của não khi não chết thì 4 cái kia bị triệt tiêu, chết theo.

Ái là gì, rung, sướng quá, khi ăn nó rung cái lưỡi. Nhìn cái bông ưa thích, rung cái não, tất cả hệ thống nó rung nhẹ hay rung mạnh thôi. Nghe người ta khen cũng rung cái lỗ tai, nó đưa lên não rung sướng quá cho nên lời khen làm mềm lòng. Ái là trạng thái của rung. Mà hễ tắt máy, tắt đèn thì rung còn không? Không còn. Sóng đâu còn nữa, tại vì rung này đưa vào đâu, đưa vào thức, tất cả mắt mũi đưa lên não. Khi cái não chết thì những thông tin đó đều mất.

Duyên là cái gì? Duyên là điều kiện môi trường, hoàn cảnh nào đó. Nếu mà nó có “duyên” thì tại sao khi sanh, nó không mang cái duyên này theo? Một trong những cái duyên này tức là quá khứ, thí dụ quá khứ tôi là bác sĩ là một trong những cái duyên.



Đê tái sinh thì tôi phải là bác sĩ chứ, tôi sinh ra tôi phải giỏi như bác sĩ chứ. Tại sao sinh ra tôi không biết gì, tôi phải đi học? Đã nói trong cái thức ở đây rồi, khi nó chết là cái não nó bị tiêu diệt, cho nên quý vị cũng còn mù mờ ở chỗ này. Ngã là cái gì? Ngã chỉ có 5 Uẩn. Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Mà 5 Uẩn này là sản phẩm của sự hiện hữu. Khi có sinh thì mới có 5 uẩn. Chưa sinh, lúc cha mẹ mới gặp nhau, Đức Phật nói ví như giọt sương, giọt sữa nó bé chút xíu. Làm gì có uẩn nào ở trong. Bào thai mới có chừng một tuần, có uẩn nào ở đó, có Thọ, có Tưởng gì ở trong đó. Nó giống như giọt sữa vậy thôi, rồi mấy tháng nó mới phát triển lên, rồi mấy tháng nữa mới có tay, có chân, có não. Nó có cái tiến trình của bào thai phát triển, nó làm gì có Uẩn ở trong đó. Thế cái sinh này là cái sinh mạng của ta. Chỗ này mới có 5 Uẩn, còn cái gì để làm cho sinh, 5 Uẩn đâu có mang theo.

Nghiệp cho chúng ta sinh ra, Phật nói rất rõ, ngoài nghiệp ra là không có cái gì hết. Nghiệp đều do vô minh và tham ái. Cái vòng thập nhị nhân duyên, khởi động từ chạy xuống Thức rồi Danh, Sắc, Lục Nhập rồi Thọ, rồi tới ái rồi tái sinh trở lại. Hễ có vô minh và tham ái, cái đó gọi là tạo nghiệp, thì mới có sinh. Nếu không vô minh, không tham ái thì không tạo nghiệp, mà nếu không có nghiệp thì củi hết lửa tắt. Vô minh gồm có cái gì, cái gì tác động lên vô minh? Tà kiến, chấp thủ và không biết. Đức Phật nói người tà kiến giống như người điên, không có gì giúp được nó.

Người không giữ giới, Đức Phật nói như người què. Người không có giáo pháp giống như người mù, người có tà kiến thì giống như người điên. Người què, người mù thì ta có thể công nó đi được, nhưng người điên ta không làm gì để giúp được nó. Lại gần nó nhiều khi nó cản mình nữa. Khi nó điên rồi thì mình

chỉ có nước, thôi xin lỗi anh đi chơi chỗ khác. Cái thứ nhì là không biết, thiếu thông tin. Cái thứ ba là sự chấp thủ, chấp cứng ngắc, nói rằng cái đó đúng, cái đó là của tôi. Ông Tissa, đệ tử Đức Phật, nói người chết có linh hồn, cho nên linh hồn nó đi đầu thai. Đức Phật nói: ta, Như Lai không hề nói vậy. Ngài và ngài Xá-Lợi-Phất xuống giảng cho ông nghe.

Nghe xong ông nói Đức Phật dạy thì con hiểu, nhưng con vẫn tin là có linh hồn. Phật nói mà còn không nghe.

Thế thì sự chấp thủ này do đâu ? do cái sở tri chương, chương ngại biết nhiều quá nó nhét vào trong cái thức đó, rồi nó cứng ngắc, nó tạo nên một cái định kiến không thể nào thay đổi được. Tại sao, tại vì nó nằm ở tiềm tàng nằm trong cái sự hiện hữu, gọi là giấc mơ hiện hữu, nói ta có thực mà hoàn toàn mơ. Tham ái do cái gì, do cảm giác dục lạc. Từ cảm giác dục lạc mới sinh ra tham ái, mà trong cái cảm giác dục lạc sinh ra tham ái. Chu trình này gây ra một cái gọi là tạp khí. Tạp khí nó quen rồi. Hồi thời Phật có một vị nữ a-la-hán đi ngang cái dòng sông có việc cần, Phật sai đi, bà ấy đi ngang thấy nước lớn quá, chờ không được, đứng ngay bờ sông bà nói: “Này con tiện tỳ Long Vương hãy vệt nước ra cho ta đi”. Long Vương thấy một vị thánh a-la-hán rất cung kính, hết hồn lập tức vệt nước ra 2 bên, bà đi giữa lòng sông đi qua bên kia. Xong cái việc mà Phật giao rồi, về tới bờ sông bà thấy nước vẫn còn cao, bà tiếp tục nói: “Này con tiện tỳ Long Vương, vệt nước ra cho ta đi”. Long Vương tiếp tục vệt nước qua 2 bên cho bà đi. Long Vương đem đến khiếu nại với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, đệ tử của ngài mắng con là con tiện tỳ, con mở đường, vệt nước hết cho bà đi, rồi bà về bà cũng thế, cũng mắng con là con tiện tỳ”. Đức Phật mới kêu bà lên, rồi hỏi: “Có phải chính người nói như vậy không?” Bà nói “Bạch Thế Tôn con có nói như vậy”.

Chỗ này rất quý lắm quý vị, tại vì người tu luôn nói thật, rất là chân thật. Đức Phật mới nói “Thôi! Nó đến khiêu nại với ta, Long Vương nó khiêu nại đấy! Thế người ra xin lỗi nó đi.” Bà nghe thế giật mình. Bà ra đứng ngay bờ sông đó xin lỗi: “Này con tiện tỳ Long Vương, ta xin lỗi người đó”. Thế thì Long Vương lại tới khiêu nại với Phật: “Nó tới mắng con nữa, nói con tiện tỳ”. Nó nói sao? Phật hỏi, nó nói làm sao “Này con tiện tỳ Long Vương ta đến đây để xin lỗi nhà người đấy”. Đức Phật mới nói không, một bậc thánh giả a-la-hán nói lời chân thật. Tại sao bà cứ nói con tiện tỳ, tại vì tiền kiếp bà là một ông trưởng giả có rất nhiều tôi tớ mà bà quen rồi, gặp ai cũng là con tiện tỳ, thằng tiện tỳ, con tiện tỳ quen rồi. Đấy! Các tạp khí do các cảm giác dục lạc, không có sự hiểu biết, quan tập cho nên sinh ra tham ái. Rồi vì có tham ái và vô minh cho nên tạo nghiệp, tới đây quý vị rõ chưa? Rõ quá rồi chứ gì.

Khi có nghiệp mới có ý hành và thân hành, cái nào là ý hành, dự định làm cái gì. Thân hành, đi đứng, trộm cắp, sát sanh, dâm dục là thân hành. Ý hành tham, sân, si. Thân hành cũng kể luôn cả ngũ nữa. Nói lời dối trá từ cái cái miệng cũng là thân hành. Thế thì cái nghiệp này phân ra được thành ý hành và thân hành, nhưng hai cái này đều tác động lên cái tâm hành (sankhara). Tâm hành Uẩn là đây! Tức là cái lửa cháy trước khi chết, cái lửa cuối cùng bùng lên, mang cái thân tái sinh. Mang thân tái sinh là vào chứ gì? Mà khi sinh có cái thân thì bây giờ hỏi quý vị cái thân này là cái gì. Nhìn cho kỹ đi, sinh là cái thân này. Thân này có cái gì, thùng phân biệt đi phải không? Cảm giác dục lạc là tứ đại, năm uẩn. Là thùng phân biệt đi là vật chất. Mà nói sự nhận biết thì nó cũng là cái thùng rác. Tất cả các điều mình biết đều thông qua sách vở, thông tin, sắc thính hương vị xúc pháp rồi đi qua mắt, tai, mũi rồi ghi nhận, rồi nói rằng cái

đó là cái tôi biết, toàn là rác. Cái mình biết ngày hôm qua đến ngày hôm nay mình thay đổi ý, mình tự nhủ: không, cái ngày hôm qua tôi biết sai rồi.

Trong kinh Phạm Võng, Đức Thế Tôn nói sự thực thì 62 đại hiện triết học máu ra chết. Vốn dĩ các ông ấy đều đưa ra những hiện triết rất đại tài. Đức Thế Tôn nói tại sao các ông có cái đó, tại vì các ông thông qua mắt tai mũi rồi đưa cái luật thuyết rồi nói rằng cái luật thuyết đó tuyệt vời là có cái ngã trong đây, tự ngã trong đây. Hễ có cái tự ngã là có cảm thọ, mà hễ có cảm thọ là không đúng, nó không có. Nó còn dính mắc.

Sinh là cái thân, mà thân chỉ có tứ đại thôi: đất, nước, gió, lửa. Tâm thì nó có 5 uẩn, thân và tâm, danh sắc. Danh sắc khó hiểu, cho nên sử dụng ngôn ngữ bình dân thôi. Thân và tâm, thân thì có 4 đại, tâm thì có 5 uẩn... 4 đại là cái gì: đất, nước, gió, lửa. Đất không phải là đất ở dưới này. Đức Phật nói đất là sự cứng sự mềm. Gió là sự phồng, sự xẹp... Lửa đây không phải là lửa cháy bùng bùng ở trong bếp mà là sự nóng sự lạnh tức là khái niệm trừu tượng, nó không có thật, rồi cái thân thấy nó nóng là nó còn sống, rồi thấy nó lạnh ngắt là nó chết, có năng lượng hay không gọi là lửa. Thời Đức Phật 2500 năm trước không có khái niệm năng lượng cho nên nó không có ngôn từ để diễn tả, nên Đức Phật nói là lửa thôi. Thân là tứ đại thực sự là cứng mềm, nóng lạnh. Các vật chất mà quý vị thấy: máu, xương, chẳng qua nó là các nguyên tử. Toàn thân con người ta chỉ có 108 nguyên tố. Trái Đất cũng có 108 nguyên tố, toàn thân chúng ta cũng chỉ có 108 nguyên tố, sắt, đồng, chì, kẽm thôi. Máu có màu đỏ tại vì có sắt, gặp oxy thì nó sinh màu đỏ, đơn giản vậy thôi. Nước ở trong máu chiếm 80%, nước ở đâu? Nước mắt, máu, nước tiểu 80% là nước. Nước là H<sub>2</sub>O, nó là nguyên tử hết, nó đâu phải là thứ quý vị thấy và có định kiến từ lâu nay? Nó không

có, nó là khái niệm, mà khái niệm theo dân gian là tự ta đặt tên, rồi ta ưa thích hay ghét theo khái niệm, gọi là tà kiến.

5 Uẩn gồm có: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Vì có Sắc là sắc Pháp, là cái thân này, cho nên mới thọ lạc, thọ khổ. Ăn mà thấy ngon quá thì Thọ lạc, sướng quá. Thấy người ta ăn mà mình không ăn buồn bực quá là thọ khổ. Tới giờ ngủ, mà không được ngủ là Thọ khổ, mọi bữa ăn xong là ngủ tới 2 giờ mới đi lên ngôi thiền, bữa nay ông sư nói: “12 giờ rưỡi lên học bài”, là thọ khổ. Mà hề thọ khổ thì phát sinh cái gì? Sân!

Cho nên người tu tập quan trọng là quán xét cái sân sinh diệt. Khi chúng ta tu tập, chúng ta quán về Sắc, 32 thể trược, tóc, lông, răng, móng, phân, nước tiểu để làm gì?

Con quán hoài thấy cái lỗ mũi hoài vẫn đẹp, móc thử ra coi có cứt mũi không? Rồi ngửi xem nó có mùi không? Thân con vẫn đẹp, thử sờ vào nách, mồ hôi đó đưa lên mũi xem coi có thơm không? Không có tinh tế phân tích, mà khi cái gì mình không vừa ý là Thọ. Quán 32 thể trược để làm gì? Để nhàm chán, nhàm chán mới ly tham. Phật dạy rất rõ, nhàm chán mới ly tham, ly tham thì mới tu tập được, mới thể nhập niết bàn. Còn quý cái thân này, còn phải tắm. Thử 7 ngày không tắm hôi hám, lúc này coi có nhàm chán thân không, chứ giờ ngày nào cũng tắm, tắm xà bông thơm nữa mà? Hưởng thụ dục lạc thì làm sao thấy được cái dơ dáy của bản thân?

Rồi tới cái Thức. Thở vào, con thấy từ đầu, tóc, lông, răng, móng từ đầu tới chân đều là dơ dáy, phân, nước tiểu; bên ngoài tóc lông, răng, móng, da; bên trong là nước tiểu, phân, máu, mủ, đờm, dãi,... ghê gớm. Trong ngoài đều dơ, thì chuyện gì xảy ra? Thọ liền lập tức, cảm giác, thấy nhàm chán, phát hiện không? Nếu không phát hiện thì chỉ là bình thường. Phải thấy cảm thọ. Nó không ở lâu, nó ở chừng nửa phút, rồi cái Tâm nó

chạy đi chợ Bên Thành nó lại quên cái dơ dáy của thân, cho nên thọ sanh, thọ diệt. Thọ có mặt, thọ không có mặt, đều phải nhận biết. Thân là tứ đại: Đất, Nước, Gió, Lửa đều thay đổi, cứng mềm, nóng lạnh, phồng xẹp. Hít vào cái bụng nó phồng lên, thở ra cái bụng nó xẹp xuống tức là nó thay đổi đấy, có thấy sự thay đổi đó không? Đó là sinh diệt đó; cho nên tứ đại là sinh diệt.

Tâm 5 Uẩn: Sắc này cũng sinh diệt, sự nhận biết về sắc cũng sinh diệt. Sự nhận biết đi đâu? Đi vào trong Thức. Nhận biết lúc đầu thì nhàm chán, nhận biết lâu rồi thì hết nhàm chán, nó chai, nó quen rồi, ưa thích nhìn nữa nên nó hết nhàm chán. Quán sắc, quán thọ, quán tưởng tất cả các cái này đều đưa đến Tuệ. Tuệ này rót vào trong cái Thức là sự biết đưa vào trong cái Thức, nhưng mà trong cái Thức đó cũng sinh diệt, cho nên Tuệ nó cũng sinh diệt.

Thế thì Thân và Tâm đều sinh diệt, ngay trong lúc có cái thân nó đã sinh diệt rồi. Hồi đó quý vị sinh ra có 3kg, ở đây có ai mập mập chắc 3kg rưỡi, bữa nay là 60kg, 65kg. Sự hỏi quý vị vậy chứ, đứa bé 3kg rưỡi nó còn hay mất, nó chết chưa, lúc mới sinh ra 3,5kg mà?, Sinh diệt là như thế đấy, tức là đứa bé 3.5kg đó phải chết đi, cái khái niệm đó phải chết đi, cái tư tưởng đó phải chết đi, cái sự sinh hoạt của 3,5kg chết đi, để cho 60kg nó sinh ra, chứ giờ nó còn thì lôi nó ra đây? Mỗi ngày cái cũ đều chết, cái mới sinh ra. Khoa học đã chứng minh, 21 ngày máu toàn bộ cơ thể đều thay mới hết. Nếu quý vị nhìn đời 21 ngày thì coi như 21 ngày toàn bộ máu đều được thanh lọc. Nếu quý vị chỉ uống nước mà thôi, trong 21 ngày toàn bộ máu về những cái chất tạp về vật lý, hóa chất đều bị thanh lọc hết, tại vì 21 ngày hoàn toàn hoàn máu mới. Như  $H_2 + O \rightarrow H_2O$  thôi, khỏi bàn cãi.

Tâm đều thay đổi, thân đều thay đổi không tồn tại.

Ngày hôm qua thương, bữa nay ghét đều thay đổi, từng sát-na cũng đều thay đổi nữa. Cho nên cái sinh này, sự hiện hữu này cũng là giả, cũng là thay đổi; nhưng mà chúng ta không thấy đâu. Chúng ta quán chiếu, thân thọ tâm pháp là quán chiếu cái gì? Cái này gọi là sắc, mà cái này gọi là Tâm, là danh, quán chiếu danh sắc. Quán chiếu danh sắc thì thấy rất rõ, có Xúc có Thọ, hễ có danh sắc thì mới có Xúc có Thọ chứ. Có thân thì mới có nghe, có nhìn, có ngửi, có nếm. Nhưng mà cẩn thận, không phải mắt nhìn đâu, quý vị bây giờ vẫn chưa nắm rõ cái gì nó nhìn, mà sư đã hướng dẫn quý vị rồi, là cái não nó nhìn. Sự thật con mắt chỉ phân tích được 3 màu, tiếp nhận sự rung động tới đây thôi. Nó phân tích màu, chuyển những sự rung động vào trong não và đằng sau ót của quý vị có một bộ phận đối chiếu với những thông tin đã có sẵn. Sự đối chiếu của nó theo qui ước mã số, mã hóa rồi nó đặt tên. Mọi người đặt tên nó là cha là mẹ, là vợ, là chồng, là nhà, là chó, là mèo. Cho nên khi chúng ta nói mắt tôi thấy, thực sự là cái não thấy. Mà cái não thấy thì có phong tục, tập quán, tín ngưỡng, bạn bè, môi trường sống, hàng trăm thứ rác trong này làm cho có định kiến, Định kiến đưa ra những cái nhìn khác nhau.

Hai đứa con trai ở Việt Nam ở Chợ Bến Thành nắm tay nhau đi, ôm nhau đi, ta nói bình thường... Hai đứa con gái cũng vậy, ôm nhau đi ngoài đường, bình thường. Nhưng ở bên NewYork không ai làm chuyện đó hết. Hai thằng con trai nắm tay nhau gọi là đồng tính luyến ái, mà hai đứa con gái nắm tay nhau, ôm nhau người ta cũng gọi là đồng tính luyến ái. Nó nhìn bằng một cách khinh bỉ. Phong tục tập quán nó thế, định kiến nó thế làm cho nó có cái nhìn thiên kiến. Cho nên, chúng ta là cái gì? Ta đi tìm cái ta đang là... Chúng ta là tứ đại 5 uẩn bị nhồi sọ bởi những cái mà chúng ta cho rằng chúng ta biết mà thôi. Trong

lúc sống chúng ta lại có cái Xúc nữa, mắt, tai, mũi đều va chạm, hễ Xúc thì có Thọ. Thọ lạc, Thọ khổ nó chia làm 2 chi: 1 cái tạo nghiệp, 1 cái đi vào trong cái thức. Khổ nó nhớ chứ, ai chửi mình mình nhớ, 10 năm sau có gặp cái mặt còn muốn tránh né. Nhưng mà khi người ta chửi mình thì Thọ khổ, là mình muốn tránh né là do cái thức, nhưng đồng thời nó cũng tạo nên cái nghiệp, tức là hễ nhìn thấy cái mặt người đó là muốn tránh né và cái thói quen tránh né đó lập đi lập lại nhiều lần chính là nghiệp, nghiệp và thức.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta đều tạo thêm nghiệp. Nghiệp cũ dẫn vào cho mang cái hình dáng cộng thêm cái nghiệp mới cộng thêm cái thức nữa. Ăn cũng tạo nghiệp, ngủ cũng tạo nghiệp. Chỉ khi nào quý vị có chánh niệm mới thoát thôi. Nghiệp và thức chính là ma. Hai con ma này quyến rũ vô cùng. Vì nó quyến rũ nên tôi thích ăn, thích ngủ, ăn ngon thì thọ lạc. Ngủ nhiều thì thọ lạc, cảm giác dục lạc, thỏa thích đam mê, cho nên tôi thành vô minh. Vì vô minh cho nên tôi lại tham ái, ăn thêm, ngủ thêm vì sướng quá. Thế thì trong lúc sống, Xúc, Thọ tạo thêm nghiệp thức.

Trong lúc ta có nghiệp thức như vậy thì chuyện gì xảy ra tạo nên cảnh giới trong tâm hành. Trong cái tâm ta đã có cảnh giới rồi. Nghiệp là thói quen, là hoạt động tạo tác đã hoàn tất, có tác ý được lập đi lập lại nhiều lần. Dù 3 yếu tố đó là nghiệp, nói nôm na là thói quen, tạp khí giống nhau. Thức thông qua mắt tai mũi, nhận biết cũng là biên kiến, chứ không phải nhận biết mà vô tư đâu, tùy theo phong tục tập quán giáo dục đủ các thứ, trở thành một đồng rác. Nhưng ta không bao giờ chấp nhận điều đó tại vì vô minh. Nghiệp thức này nó tạo cái không gian và thời gian.

Không gian này là gì?



Nhà của tôi, tôi ở nhà của tôi thích. Tôi nằm trên cái giường của tôi thích hơn (không gian mình đang sống) và cái thời gian. Nếu tôi, tôi quay ngược thời gian lại được thì tôi vẫn tiếp tục lấy ông chồng tôi. Không gian và thời gian nó chỉ tạo nơi chốn, quá khứ hay hiện tại vị lai thôi.

Mất, tai mũi hồi trưa này ăn nhớ nó là không gian trong nhà bếp. Có cái chén cái bát, hai con mắt thì nó tạo nên không gian 3 chiều (three D). Thời gian trôi qua, hồi trưa hương vị nó còn không? Còn trong não. Đó là tư niệm thực, đầu vừa mới nghĩ, trưa nay ăn ngon quá, mai cô Liên Nhung hay ai đó làm bữa ngon như vậy nữa. Tư niệm thực chứ gì. Muốn ăn là tương lai, tương lai phải mang cái thân mà ăn, lập tức nghiệp là thức. Mà không gian cộng với thời gian là cái gì? Là cảnh giới! Cảnh giới chỉ có không gian và thời gian thôi!

Cảnh giới hiện tại trong cái tâm hành, tức là hằng ngày đều suy tư, cảnh giới đó người tu theo pháp môn tịnh độ thì thiết lập trong tâm họ một cảnh giới là cảnh giới cực lạc. Con ráng niệm Phật, để khi con chết con được vãng sinh về cực lạc, cho nên miệng họ niệm liên tục. Nhưng niệm mà không giữ giới thì cũng như người què thì đi tới đâu? Nếu còn không hiểu giáo Pháp thì như người mù nữa. Vừa mù, vừa què nữa thì nằm một chỗ thôi. Niệm Phật phải hiểu, niệm Phật là như thế nào. Niệm Phật là đúng. Pháp môn là đúng, nhưng người hành sai. Phải thiết lập cái cảnh giới không gian và thời gian. Cảnh giới cực lạc trong tâm, ngay bây giờ và trong lúc sống. Sống trong cực lạc thì khi chết về cực lạc. Bây giờ sống trong cảnh giới ham ăn, ham ngủ là cảnh giới gì? Cảnh giới súc sinh sanh. Mà hễ cảnh giới súc sinh thì đừng có mong là khi chết sẽ về cực lạc. Cái nghiệp này, cái thói quen này ưa thích sinh trong cảnh giới này thì nó tiếp tục tái sanh, để khi cận tử nó đi theo cảnh giới

tái sanh. Cảnh giới đó do ta thiết lập.

Vì tà kiến, vì dính mắc, chấp thủ, vì thiếu kiến thức cho nên vô minh.

Tất cả những cái này nói nên cái gì vậy quý vị ? Chiêm bao, sinh và tử đều là giấc chiêm bao. Mơ, và ưa thích như vậy rồi cho nó là thực. Chiêm bao có ta, có vợ, có chồng, có nhà, có cha, có mẹ. Nó toàn là chiêm bao không đây chứ. Chết rồi nó đi tới cảnh giới khác, cảnh giới tái sinh có gặp ai nữa đâu.

Cảnh giới mới các bạn sẽ tiếp tục, nếu các bạn đủ phước duyên và khao khát muốn làm tu sĩ thì các bạn sẽ làm tu sĩ, nhưng sẽ ở cảnh giới khác, chỗ khác, có thể là một ông sư ở Tây Tạng chứ không phải ở đây. Cho nên chúng ta đang ngủ mê, muốn làm sư cũng là ngủ mê nữa, tại sao phải làm sư, khác gì người thường, cũng ăn cũng ngủ.

Quý vị phải làm như lời Phật dạy, biết chiêm bao thì tỉnh dậy, thì thức tỉnh đừng có ngủ nữa. Ta đã ngủ mê trên cảm giác dục lạc, ta đã ngủ mê trên các hiện tượng mà ta gọi là có, toàn là chiêm bao không!

Ở Úc, Súc người bạn là tu sĩ trẻ, ưa nói nhiều, cho nên không ai chứa ổng hết. Một ngày, 3 giờ rưỡi sáng, ổng gọi sư dậy đi, kêu đệ tử đem xe chạy lại chở đi. Hôm ấy mùa đông, nhiệt độ chỉ có 2 độ C; thở ra khói, băng đóng đầy. Hỏi chuyện gì dữ vậy, sống chết gì dữ vậy mà phải đi? ổng nói bây giờ chúng ta đi mua đất làm chùa nếu. Miếng đất này tốt lắm, mua chậm nó bán mất tiêu. Sư cười bảo chứ: “Ông có điên không? Ông cũng như tôi, không bao giờ giữ tiền, giới luật không cho giữ tiền, chẳng có một xu trong túi. Thế thì ông lấy tiền đâu ông mua đất.” ổng nói đừng có lo, “Sư huynh ơi, đêm qua tôi nằm chiêm bao tôi thấy tôi trúng số.”

Chiêm bao trúng số, mà 3 giờ rưỡi sáng kêu lái xe đi mua đất

rồi cất chùa.

Quý vị cũng đang sống y như vậy. Những cái khao khát trong tương lai sẽ làm cái này, làm cái kia, đều dẫn tới tái sinh, nó phải có cái thân để nó thực hiện, cho nên cuối cùng nó đi vào cảnh giới mới.

Chúng ta đang ngủ, Đức Phật cũng nói thế. Người ngồi dưới cây bồ đề, và thiên định. Rồi Ngài mới nói “Ô! Bây giờ ta đã tỉnh lại rồi, ta đã thức tỉnh rồi, từ xưa trong vô lượng kiếp ta đã ngủ mê, ngủ mê bởi cảm giác dục lạc, ngủ mê bởi cái sự vô minh, tham ái mà chính ta, tạo nên cảnh giới của ta, chứ chẳng ai tạo, ta đã thấy rồi, ta đã thấy rồi! Kể từ nay ta không còn tạo nghiệp nữa.

Khi các bạn phá vỡ được sự nối tiếp giữa Thọ và Ái thì các bạn đi ra. Thọ nó chuyển sang Ái rất nhanh, nếu các bạn tu tập, các bạn chặt đứt nó là các bạn không còn tái sinh nữa. Khi các bạn vào nhà được thì các bạn phải ra được thôi, vào bằng lối nào thì ra bằng lối đó. Ta vào bằng nghiệp thì ta phải ra bằng nghiệp. Thượng đế tạo nghiệp hả? Hay là ông Phật tạo nghiệp. Chúng ta tạo nghiệp, mà chúng ta đã tạo ra nghiệp để chúng ta vào thì chúng ta phá cái nghiệp để ra, đơn giản là vậy, có gì khó khăn đâu. Tại sao chúng ta không làm được? Bởi vì chúng ta mê mẩn ở trong các cảm giác dục lạc, ăn, ngủ, nhìn, nghe, ngửi, nếm; các cư sĩ thêm cái “nam nữ” nữa, nên thành ra như súc sinh thôi.

Đây là sự thật của cái tái sinh, đây là con đường quý vị chọn. Kinh điển nào cũng nói có bấy nhiêu thôi. Tất cả là những cái sắc thính hương vị xúc pháp thôi. Xúc tạo nên cái sự rung động thôi. Tất cả 6 căn, 6 trần khi Xúc chạm nó chỉ tạo nên sự rung động. Không có gì khác, mắt nhìn nó cũng bị rung nó mới đưa lên não. Tai nghe nó cũng bị rung bởi chùm sóng âm thanh.

Chúng ta học, chúng ta biết rồi, mà chúng ta cũng là rung, rung mà chúng ta không biết, tại vì chúng ta quen rồi, quen đó là nghiệp. Quen nên không thấy sự rung ở trong toàn thân, nên ngồi thiền mới thấy sự ngứa ngáy khó chịu toàn thân. Phật nói: “Thở vào, ta quán chiếu từ đầu cho tới chân, thấy tất cả những sự tham ưu phiền não ở trong thân, ngoại thân”. Nó đều rung, nhưng mà mình quen rồi mình không thấy rung nữa. Cho nên mình ưa thích nó nên mình tái sanh. Bây giờ mình thấy rồi thì nó sụp đổ.

Có 2 cách để chúng ta phản ứng. Một, là phản ứng theo lối xúc cảm, tức là theo cái tâm, mắt thấy ưa thích hay ghét, tai nghe ưa thích hay ghét, tay đụng chạm mà nó nóng thì rút lại, lạnh thì muốn cầm. Tức là phản ứng theo bản năng sinh tồn và tạo nghiệp.

Khi nó có sự rung động bởi âm thanh và ánh sáng thì đưa tới những cảm xúc phản ứng cơ thể. Cái tâm mình phản ứng bằng những sự xúc cảm và làm cho bộ não nó tác động lên thân tiết ra hóa chất điều khiển để phản ứng lại thì nó tạo nên cái ngã. Và từ cái ngã đó thiết lập nên cái nghiệp là thói quen rồi nó dính mắc ưa thích, nó không muốn rời. Hễ mất cái gì là nó đau khổ, mất chồng, mất vợ, mất nhà, mất cửa, mất ngón tay cũng đau khổ. Có người mất cái răng giả cũng đi kiếm hoài. Chính vì cái mơ ước chiêm bao, dính mắc này mà trôi trong sáu đường ba cõi. Mà sáu đường ba cõi là không gian, thời gian được bởi sự dính mắc. Còn chấp thủ, còn dính mắc thì tạo ra nó. Cho nên ba cõi sáu đường súc sanh, ngạ quỷ, atula, v.v... đều là trong giấc mơ. Chỉ là giấc ngủ mơ, cho nên quý vị yêu thích ba cõi sáu đường mà quý vị tạo ra.

Thực sự ý nghĩa của nó là gì? Ba cõi sáu đường của anh khác với ba cõi sáu đường của sư. Không giống nhau. Đừng nói rằng

thượng đế hay là thiên nhiên, hay ông gì đó tạo ra. Sáu đường đó gồm có: người, ngựa quý, súc sanh, atula, địa ngục, chư thiên. Đức Phật đã dạy vạn Pháp do duyên sanh. Nơi đây cũng là 1 Pháp, địa ngục cũng là Pháp, người cũng là Pháp, cõi người cũng là Pháp, cõi ngựa quý cũng là Pháp. Đủ điều kiện, đủ duyên thì nó sanh, mà hết duyên thì nó mất.

Ai tạo ra cái Duyên? Sáu đường này do cái tâm mỗi người tạo ra, cho nên Tâm này khác Tâm kia; Sáu đường này khác sáu đường kia; không phải ông thượng đế nào tạo ra hết. Thế nên chúng ta tham ăn thì chúng ta sẽ rớt vào súc sanh, do mình đã tạo cảnh giới súc sinh trong lúc mình sống rồi. Đâu có đợi tới chết, mà sống ở cảnh giới súc sinh thì chết sẽ đi vào cảnh giới súc sinh thôi, nó thích mà, đơn giản vậy thôi. Khi các bạn đã biết tại sao mình đi vào cõi này thì câu hỏi kế tiếp là có muốn đi ra không? Dạ thưa không, tại con ưa thích sống như vậy. Kể cả trong giấc mơ, quý bạn cũng vẫn thường thức giấc mơ. Có nhiều khi các bạn mơ mà khi thức dậy nuôi tiếc tại sao mình không tiếp tục mơ nữa. Đó là cảm giác thôi, cảm xúc, mà chính vì các vị huân tập thì nó thành ra nghiệp. Khi các bạn đã biết cách vào thì bây giờ các bạn cũng ra thôi, đơn giản. Vào lối nào phải biết ra lối ấy chứ. Nếu biết vào chánh điện cửa trước thì biết ra cửa trước chứ, đâu cần ai dạy, phải không? Sư thấy bao nhiêu người khách đến đây đó, họ đi vào lễ Phật cái họ đi ra, ra cửa trước chứ đâu có ra cửa sau. Tại vì người ta vào cửa trước, nên ra cửa trước.

Câu hỏi bây giờ là quý vị đã biết lối vào rồi, quý vị có muốn ra không? Câu trả lời là: “Thưa sư, ngu sao mà ra!” Ở đây sớng hơn, ngu sao mà ra.

Khi các bạn có sự rung động - đây là kinh nghiệm thực tế, chứ không phải lý thuyết, không phải mơ, mà là kinh nghiệm trải

nghiệm thực tế - thì bạn sẽ đối ứng hoặc phản ứng. Đối ứng khác với phản ứng. Đối ứng là có kinh nghiệm đã được huân tập. Nếu không có huân tập thì rút trở lại đây.

Mỗi lần các bạn đối ứng lại thì các bạn có tuệ giác. Khi các bạn có tuệ giác rồi, chẳng có ai ngu dại gì mà dính mắc tới ảo giác của giấc mơ. Đừng bắt chước ông bạn của sư - đêm nằm ngủ thấy trúng số sáng ra đòi đi mua đất cất chùa. Xin đừng làm như thế!

Ở Miến, sư với sư Chakma buổi sáng sớm đi khát thực, ôm bình bát đi khát thực. Một buổi sáng sư vừa mới quẹo vô trong cái đường lớn lăm, đường đất, đi chân không. Gặp một con bò, nó chặn đường, mà nó không chặn mấy ông sư khác.

Nguyên một đoàn mười mấy người, nhưng nó chặn đứng sư. Nó thò đầu ra nó chặn không cho đi, mà phép của Phật khi chặn là đứng lại, mình không được bỏ đi. Tức là nó cung kính nhưng nó muốn gì đây ?

Sư mới hỏi: “Nhà người muốn gì phải không?”

“Dạ! Con muốn hỏi sư”

Hỏi gì hỏi nhanh đi, ta đi khát thực.

“Thưa sư! Tại sao con làm bò”

Sư nói chuyện dễ ợt: “Người làm bò là tại vì ham ăn cỏ”

Nó hỏi: “Vậy làm sao để con không làm bò nữa?”

Sư nói: “Cái chuyện cũng dễ ợt à! Thôi đừng ăn cỏ nữa thì không làm bò nữa”.

Nó nhìn sư, rút nước mắt rồi nó bỏ nó đi.

Con bò còn ham ăn cỏ để trở thành con bò mãi mãi. Chỉ vì ham ăn cỏ nên nó tạo nên sự ăn, tham đắm trong cái ăn để làm bò. Cảnh giới của bò là như vậy, thỏa thích trong cái ăn cỏ để mà phải làm bò. Đó là câu chuyện bên Miến đó, sư đi khát thực sư gặp nó rồi đó. Sư có viết lại câu chuyện trong tập “Nhật lá trần

gian”.

Khi các bạn đã dứt ra được cái dính mắc và si mê, thì các bạn thực sự đã tiến vào cảnh giới của Niết Bàn. Cảnh giới của Niết Bàn là ở nơi đó, không gian và thời gian không giới hạn.

Khi chúng ta nói tới cảnh giới của Niết Bàn là nơi đó không có sự giới hạn của không gian và thời gian. Tức là vô lượng quang, vô lượng thọ. Trong kinh Di-Đà nói về cảnh giới cực lạc Vô Lượng Quang - Vô Lượng Thọ là cảnh giới cực lạc là chỗ này không còn giới hạn bởi không gian, thời gian thì không cần ông Thầy nào cầu, chỉ cần là khi có tu tập với kinh nghiệm thực tế đối ứng lại những sự xúc cảm, để phát sinh trí tuệ, không dính mắc tất cả những cái gì và không còn si mê nữa thì lập tức sống ở trong cảnh giới cực lạc. Mà sống trong cảnh giới cực lạc thì chết phải đi trong cực lạc, không cần hộ niệm, không cần ông Thầy nào cầu hết.

Không cần phải chờ, tại vì ngay bây giờ sống các bạn đã tạo nên cảnh giới cực lạc Niết bàn thì chết phải đi đó thôi.

Đôi khi quý vị ngồi thiền, trong số quý vị đây cũng có những vị vào trong cảnh giới của Niết bàn rất nhanh rồi ra liền, chưa đủ công lực để mà trụ lại trong đó.

Các bạn có khi đã rớt vào trong cảnh giới của Niết Bàn rất là an lạc, nhưng mà trong một “sát-na” thôi, lập tức các bạn lại rớt ra ngoài, tại vì những sự rung động bên ngoài, âm thanh bên ngoài, cơ thể theo thói quen, nghiệp rồi, không tu tập đầy đủ.

Các bạn có thể giữ thiền 20 tiếng 1 ngày không? Câu trả lời là “không”!

Sư Chakma đi vào trong rừng ngồi thiền 23 năm. Ông ngồi từ sáng đến chiều 9 tiếng đồng hồ không có đứng dậy, ngồi liên tục. Tu như vậy đó, 23 năm trong rừng, không vợ, không con, không nhà, không cửa, không tiền, không chùa. Cho nên bây

giờ muốn ngồi thiền vô cảnh giới đó chắc chừng 10 phút là ông vô cảnh giới đó. Ông đã tạo nên cảnh giới đó nên ở đó thôi.

Ông ngồi 9 tiếng đồng hồ, không ăn, không đi toi-let, không uống nước, sống trong cảnh giới này, không còn biên giới của không gian và thời gian, tức là vô lượng quang, vô lượng thọ là cõi cực lạc thì tại sao phải ra.

Còn bây giờ đó, mình đang ưa thích cảm giác dục lạc này qua sự rung động này qua mắt tai mũi, cho nên mình tiếp tục rơi vào đây nữa, sáu đường ba cõi.

Niết Bàn, Cực lạc chỉ là khái niệm; không phải là nơi chốn để quý vị đến, nó không phải nơi chốn như Tuệ Tâm có nhà, có đất, có xe. Đừng có mơ cái chuyện đó, nó không phải vậy, nó là khái niệm thôi.

Khi các bạn ly tham, ly dục là các bạn có thể vào cảnh giới Niết Bàn rồi.

Thế thì cái khao khát, cái tham ái của các bạn hằng ngày ở đây là cái gì? Ăn và ngủ thôi! Các bạn hiểu nó thì mới thành tựu được. Mỗi một cử động tay chân mắt nhìn đều tạo nên cảm giác dục lạc. Và trong cái hoàn cảnh như vậy nó tự động vận hành. Các bạn không thể nào muốn nó thêm nó bớt được, tức là vô ngã. Nó vận hành thay đổi là vô thường. Phải nhận biết vô thường vô ngã thì mới thoát ra khỏi cái khổ, còn không có cái khổ đó thì cũng chỉ là trong giấc mơ. Có chồng, có vợ, rồi cha chết, chồng chết, tài sản mất, tất cả đều là khổ trong giấc mơ. Mà Đức Phật đã nói rất rõ trong các kinh điển Ngài nói: “Các sự khổ của chúng sinh đều là khổ trong giấc mơ”, bởi vì mơ hiện hữu.

Các bạn đau khổ, sợ, buồn, lo, vui đều là trong giấc mơ. Khi các bạn có tu tập, có kinh nghiệm, trải nghiệm và các bạn đối ứng lại, thì mỗi lần đối ứng lập tức phát sinh trí tuệ, và từ trí tuệ



đó nó không còn dính mắc nữa. Niết Bàn là do các bạn tạo. Niết bàn của anh kia thì không giống cái Niết bàn của anh này. Đừng nghĩ rằng chỉ có một cái Niết Bàn, hay có một cái cõi Cực lạc, mà chỉ những người nào sống đàng hoàng thì được về cái cõi đó.

Cực lạc là cảnh giới mà ở nơi đó được tạo ra bởi cái đầu của chúng ta, cái tâm của chúng ta. Vậy thôi, nơi đó không sinh thì không diệt.

Hơi thở chúng ta vận hành như thế nào? Cái hơi thở khi vào, khi ra đều tạo nên sự rung động, phải nhận biết hơi thở có rung động. Nếu quý vị không nhận biết là quý vị không thấy nó rung. Hơi thở nó đều rung mà, nó đâu có tĩnh đâu. Phải thấy! Và khi các bạn phản ứng lại bằng kinh nghiệm, bằng lối tu học của mình, không ưa thích hay ghét hơi thở nghĩa là các bạn chỉ quan sát, thở vào, thở dài, thở ngắn, nhận biết rất rõ. Mình không có chống đối, không có đè nén, không có vứt bỏ.

Ở đây là hơi thở dài, đây là hơi thở ngắn. Ở đây hơi thở nóng, nóng ở đây không phải là hơi thở nóng đâu. Bên ngoài này 37 độ C thì nó 37 độ C, suốt từ sáng đến chiều mà có lúc mình thở ra mình thấy nó nóng, có lúc mình thấy thở lạnh, cái cảm giác của mình.

Cứ nương theo hơi thở mà thấy được cái Thọ, tức là cảm giác của mình đó. Quán Thọ đó, Quán Thân mà thành Quán Thọ. Mà nếu có huân tập thì sẽ có tuệ giác, mỗi cái tuệ giác, mỗi cái tuệ chút chút là tuệ “sát-na”, “sát-na” tuệ, tích lũy lại, rồi cuối cùng thì có cảnh giới cực lạc do mình tạo, chẳng ai tạo cho mình cả, và không cảnh giới cực lạc nào giống cảnh giới cực lạc nào.

Cho nên quý vị tới gặp quý sư, nói” “Sư ơi, sư cầu nguyện cho con của con nó được về cảnh giới cực lạc”; thì sư cũng làm theo

lời yêu cầu của quý vị cho quý vị an tâm thôi. Chính sư cũng chưa biết cảnh giới cực lạc là cái gì thì làm sao mà cầu được. Rõ chưa quý vị ?



# BÀI 7

## NHÂN QUẢ PHÂN BIỆT CAUSAL LAW

Bất chấp là các bạn có tin, hay không tin, luật Nhân quả vận hành tự nhiên theo kiểu của nó. Các bạn không làm gì được nó, các bạn không tin thì nó vẫn vận hành, các bạn tin thì nó cũng vận hành. Nó vận hành theo quy luật của nó.

Tại sao chúng ta lại học nhân quả, trong khi chúng ta đang học thờ mà? Đang học thờ ra thờ vào phải không? Bây giờ sao tự nhiên là Nhân quả?

Trong tất cả những cái trở ngại trên con đường tu học, cái lớn nhất là cái nghi. Trong những ngày qua chúng ta đã học về cái sự nghi với Đức Phật, đối với Pháp, và đối với Tăng. Cái điều quan trọng hơn nữa là nghi về quy luật vận hành của vũ trụ đó là Nhân quả. Nếu chúng ta không tin vào cái quy luật Nhân quả thì chúng ta không bao giờ thực hành thiền tới cái mức tối đa. Chúng ta chỉ thực hành nó vì nó vui, nó yên lặng, nó đưa tới cái bình an, nhưng chúng ta sẽ không cố gắng nỗ lực để hưởng thụ cái quả của sự hành thiền. Nay chúng ta học về cái Nhân quả phân biệt để chúng ta hiểu trong lúc chúng ta hành trì.

Câu hỏi thứ nhất là tại sao ta có mặt ở đây?

Câu hỏi thứ nhì là tại sao chúng ta là những cái chúng ta đang là.

Cái thứ ba là: Rồi sao nữa chúng ta đi về đâu? Nếu tập thờ mà không giải quyết được?

Nếu các bạn không giải quyết được 3 câu này thì cái nghi vẫn có trong đầu. Học thờ để làm gì, thờ mà tôi không biết tôi ở

đâu, tôi từ đâu đến? Học thở mà tôi không biết tại sao tôi đang là? Học thở mà cuối cùng cũng không giải quyết được vấn đề là tôi sẽ đi về đâu; thì cái nghi nó vẫn còn trong đầu.

Nếu các bạn không giải quyết được 3 câu hỏi này các bạn sẽ đặt những cái Nghi và không nỗ lực tối đa để giải quyết những cái khó khăn của mình trong cái lúc tu thiền.

Tại sao chúng ta có mặt ở đây? Chúng ta học rồi chúng ta biết, nghiệp nó dẫn chúng ta có mặt ở đây. Nghiệp sinh tử luân hồi. Có bao nhiêu loại nghiệp? Có 3 loại nghiệp:

Một loại nghiệp quá khứ, quá khứ là những năm trước mà ta đã làm, thí dụ trong những năm trước chúng ta ưa hút thuốc bây giờ nó ưa thích hút thuốc, cái lượng thuốc nó còn trong người, chúng ta sẽ bị ung thư phổi.

Cái hiện tại mà chúng ta đang thực hiện, đang sống, đang làm nó đều tạo nên nghiệp tại vì nó đều có ý, có hành và có sự lập đi lập lại. Mỗi ngày các bạn đều ăn, mỗi ngày đều ăn, ngày nào cũng ăn. Mà hề lập đi lập lại đều có tác ý muốn ăn ngon, muốn ăn nhiều thì các bạn đã tạo nghiệp rồi đó. Hành động đó lập đi lập lại suốt cả cuộc đời là đều tạo nghiệp.

Cũng như thế cho cái hơi thở. Các bạn đều thở 24 tiếng đồng hồ.

Các bạn không hề ngưng thở, chỉ có đều các bạn không có ý thức về cái hơi thở của mình, hoặc có ý thức cái hơi thở của mình thôi.

Bất cứ các bạn làm gì, kể cả thở, là các bạn đều tạo cho mình cái cảnh giới của mình. Cảnh giới đó đều có không gian và thời gian, thế thôi. Thở mà vô thức thì nó đi như thế nào. Thở mà có ý thức thì nó đi như thế nào đều có trong cái định luật nhân quả này hết, nó không có chạy đâu hết.

Cái thứ ba đó là nghiệp tạo, nghiệp tạo, sản phẩm của não.

Chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta đã tạo nghiệp đó, cho nên giờ nó như thế này, chúng ta tưởng tượng rằng, kiếp trước chúng ta giết chó, giết mèo cho nên kiếp này khổ. Đồ thừa. Khi chúng ta thất bại một cái việc gì, chúng ta đồ thừa, nghiệp đó mà. Hằng ngày các bạn đều sinh hoạt, cãi nhau trong gia đình, rồi đồ thừa, nghiệp đó mà! Tui muốn cãi nó đâu, nó muốn cãi tôi đâu, chẳng qua cái nghiệp. Rồi khi có bệnh, bệnh ung thư rồi các bạn đồ thừa, nghiệp của tôi, tôi phải chết. Nhưng mà thực sự ra cái yếu tố chính là ăn và ngủ, là những cái gì đem vào ảnh hưởng đến cơ thể, nhưng tại vì mình thiếu trình độ, thiếu ý thức nên mình không biết. Đôi khi không biết không phải là vì ngu dốt hay là vô minh mà đôi khi vì quá ưa thích cảm giác dục lạc ở trong những vật tiếp thu vào trong cơ thể để rồi hủy hoại cơ thể mình. Thí dụ như ăn: Loại thức ăn gì mà các bạn ăn nó cũng chứng minh là các bạn thuộc loại thành phần nào, có nhân quả mà. Rồi cách các bạn ăn, nó cũng thể hiện ra bạn thuộc loại người nào. Khi nói tới ăn, không có nghĩa là cái gì bỏ vào miệng nhai mới là ăn

Có 4 cái ăn, cái thứ nhất là: Nhai, nhai đây là cái vật nó lớn quá phải cắt ra rồi bỏ miệng nhai mới nuốt nổi. Cái thứ nhì là Xúc, khi quý vị ăn một bữa, thực sự ra con mắt và cái mũi nó ăn tới 80%. Con mắt nó nhìn đồ ăn là nó thỏa thích rồi, cái mũi nó ngửi thấy mùi là nó thỏa thích rồi, hai cái đó nó đưa vào trong cái não và cái đó nó tạo nghiệp. Cái thứ ba, là cái Tưởng - tư niệm thực, tưởng rằng là mình ăn và mình mong ước là ngày mai mình sẽ ăn như vậy, nó đưa vào trong cái tưởng. Cái thứ tư, đó là cái thức là cái sự ghi nhận, hai cái này dẫn tới sinh tử. Cái này là hiện tại, hai cái này dẫn tới tương lai tiếp tục để mà ăn, có cái thân để mà ăn.

Thí dụ ngủ, nếu quý vị ngủ nhiều cũng bệnh.

Không tin phải không? Quý vị thử đi, ngủ 20 tiếng đồng hồ một ngày, quý vị sẽ biết là quý vị thương thức cái bệnh hoạn nó như thế nào. Mỗi một ngày chúng ta tích lũy cái nghiệp và lâu ngày cái nghiệp đó nó biến chúng ta trở thành con người khác. Không còn giống như ngày xưa. Hằng ngày quý vị làm, ăn, ngủ, thương thức cái này cái kia và tất cả những cái đó nó tích lũy lại nó biến các bạn cuối cùng trở thành ra một cái người khác hơn là cái người ban đầu. Lúc bạn mới sinh, bạn đâu có thích những cái gì mà bạn đang có, nhưng bây giờ các bạn lại ưa thích nó. Qua mắt, tai, mũi, các bạn thọ nhận và sự thọ nhận đó biến các bạn thành nô lệ, cho sáu cái yếu tố của ngoài. Sáu yếu tố đó là gì? Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thí dụ Âm thanh: Mỗi ngày thông qua cái lỗ tai cái âm thanh nó vào đủ các thứ âm thanh, chó, mèo, tiếng gió, tiếng quạt, tiếng ca hát đưa vào trong cái não và cái não nó ghi nhận nó đưa ra cái thức này, cái tưởng này ưa thích lắm. Thí dụ âm thanh nó đến trong lỗ tai làm cho các bạn quen ưa thích, rồi nó tạo cho cái thói tham, muốn nghe nữa, muốn nghe nữa mà nếu không được thỏa mãn nữa thì sân xuất hiện.

Các bạn có nhận thức được không? Nó vi tế lắm, hằng ngày nó đều xảy ra, nghe quen một cái âm thanh mà giờ không nghe nữa thì có khó chịu không và có khởi tâm tham muốn nghe nữa không?

Mỗi một ngày sau khi các bạn ngồi thiền các bạn đều nghe một cái bản tụng kinh rất ngắn và nó thuần thực, nó quen rồi. Âm thanh quen, và các bạn rất ưa thích nó. Thế rồi một ngày nào đó vì lý do gì đó mà cái máy hư các bạn có khi nào tự kiểm tra cái tâm của mình ngay lúc đó là xôn xang không?

Mặc dù mình tu, nhưng vẫn thấy nó khó chịu. Tâm khó chịu đó là tâm Sân, nó phản ứng lại cái tham. Mà cái tham ở đâu, đâu

phải cái tham của âm thanh? Tham cái đã có trong đầu, tham cái hy vọng vào cái sẽ có. Tôi đã có trong đầu, tôi ưa thích âm thanh là cái cảm thọ, mà bây giờ tôi hy vọng nó sẽ có mà nó không có thì tôi nổi Sân, chút xíu đó thôi.

Khi cuối giờ tụng kinh, các bạn chờ đợi 3 tiếng chuông để lạy Phật rồi đi ra cho khỏe mà lại không nghe cái tiếng chuông; thì trong đầu có ý nghĩ mau đi, gõ đi đặng cho tôi đi ra đi. Cái đó tạo nên cái sân. Nó rất là vi tế các bạn ạ.

Thực sự ra chúng ta làm đầy tớ cho sáu thằng giặc ở bên ngoài này: Sắc, Âm, Thanh, Vị, Xúc, Pháp.

Khi các bạn ăn, thường ăn cho đầy bụng, mà thực tế mà các chất để nuôi cơ thể, chỉ cần miligam thôi. Ăn hết tô này, tô kia và ăn cho đầy bụng, tại vì cảm giác dục lạc, không ăn không chịu được, không ăn thì nổi sân. Ăn cho lắm cuối cùng đi toilet, nhưng không thể không chịu được, chúng ta được huân tập quen rồi, làm nô lệ cho sáu yếu tố này quen rồi.

Đó là cuộc sống chúng ta đây. Nếu chúng ta là người tu thiền thực sự muốn tu giải thoát là phải nhìn rất rõ sáu thằng giặc này là gì. Chúng ta sẽ không làm nô lệ cho sáu thằng giặc này.

Có những bản nhạc các bạn ưa thích, cái đó cũng làm nô lệ.

Ưa thích ánh sáng cũng là nô lệ, hình ảnh cũng là nô lệ.

Những cái hình ảnh, những cái âm thanh kể cả tụng kinh nữa hằng ngày nó làm cho bạn ưa thích, đó là cảm giác dục lạc hết.

Đừng tưởng đó là tốt, đó là cảm giác dục lạc. Tạo những cái sự rung động và khi các bạn thỏa thích trong sự rung động đó thì các bạn đang phát triển cái tính tham. Các bạn muốn nghe nữa, muốn tụng kinh thì khi người ta tụng kinh bạn thích quá. Sự Chakma tụng hay lắm, giờ muốn nghe nữa tức là tham, tham thiền cũng là tham.

Bất chấp đó là thiện, thì các bạn vẫn cũng tái sinh để hưởng cái

thiện đó. Không chạy đâu khỏi, tại vì còn ưa thích những cảm giác dục lạc, cảm giác rung rung đó. Tại sao nói chánh niệm đi hàng đầu. Chánh niệm tối quan trọng trong cuộc sống của một người tu, nếu các bạn muốn thay đổi. Không có chánh niệm thì đường còn xa lắm.

Trường hợp thứ nhất, nhân A tạo ra cái quả A, nó cũng giống A. Nhân nào, quả đó, nếu chúng ta tỉnh giác trong cái việc hành thiền thì cái quả nó sẽ tới, không sớm thì muộn, nhưng mà chúng ta phải tỉnh giác. Đức Phật dạy rất rõ, nhiệt tâm, tinh cần, tỉnh giác. Chúng ta phải nhiệt tâm, tinh cần, tỉnh giác. Nếu không có thì việc hành thiền của mình tới để chơi thôi. Sự không tin các bạn đến đây chỉ để ăn và ngủ, các bạn đến đây là muốn đi ra khỏi cái đám rôi mù từ trong vô lượng kiếp.

Trong cuộc sống quá khứ các bạn đã có cái đám rác ròi, rôi mù rôi. Rôi bây giờ có vợ, có chồng, có anh, có em, càng rôi mù hơn. Sự nhìn thấy sự chóng mặt luôn, mà các bạn có thương thức được không? Sự cũng hy vọng các bạn thương thức được. Đằng sau cái cảm giác dục lạc toàn là sự đau khổ. Sự nghĩ là sự cũng nên kể cho quý vị một câu chuyện ngắn thôi.

Người dân Ét-ki-mô ở miền bắc cực bằng cách nào họ đi săn được những con thú, trong khi toàn là tuyết trắng? Không có cây, con thú nó nhìn thấy người xa xa là nó trốn mất tiêu rồi; làm sao mà họ săn được để họ sống? Họ phải có thịt, họ ăn thịt để sống kia mà?

Họ bèn lấy con dao thật là bén, to, nó bôi cái máu động vật lên; khí hậu quá lạnh nên nó thành đóng băng; càng bôi nhiều thì cái băng đá bằng máu động vật đó càng dày lên. Người Ét-ki-mô rất thông minh, họ đào cái lỗ để cái lưỡi dao băng lên. Con vật nó ra, nó nếm máu trên cái lưỡi dao; nó thương thức, nó khoái quá, nó le lưỡi nó nếm hoài thì cái đó phải hết. Mà nó hết rồi thì



nó đụng vô cái lưỡi dao, mà cái lưỡi dao quá bén quá, thành thử ra cái lưỡi nó đứt, bị chảy máu. Nhưng mà nó đang say mê nếm thành thử ra nó không phân biệt được. Và như thế nó nếm cái máu đó mà nó tưởng là cái máu của con dao chứ không phải máu của nó, cuối cùng máu chảy hết thì nó chết.

Người Ét-ki-mô cũng không làm gì thêm, sáng ra đi lại lượm xác mấy con thú vật đó, và xơi. Chúng ta cũng thế, chúng ta cũng thường thức: “Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp” giống như cái lưỡi dao. Chúng ta liếm nó hoài, thường thức nó, thích lắm, thích ăn, thích ngủ, thích nói, thích nhìn, thích nghe, thích ngửi, thích nếm; để rồi cuối cùng chúng ta sẽ trở thành cái xác chết và con ma nó tới nó tới cái xác chúng ta.

Tại sao các bạn tiếp tục sống ở trong sáu đường ba cõi mà không thoát ra? Là tại vì còn ưa thích cảm giác dục lạc, giống như con thú vật mà nó liếm cái lưỡi dao và nó chết ở trong đó và tiếp tục sinh tử luân hồi hoài. Ma sẽ tới lượm xác chúng ta thôi, tại vì chúng ta ưa cảm giác dục lạc mà chúng ta không biết rằng chính chúng ta như con thú vật, con thú vật liếm máu của nó vì nó đứt lưỡi mà nó không biết, nó cứ tưởng rằng ngon lắm, liếm riết, liếm riết. Càng liếm lưỡi càng đứt, nhưng mà nó say sưa liếm rồi, nó không thấy cái đau của cái lưỡi bị đứt. Khi các bạn đã thường thức cảm giác dục lạc nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi, nơi thân, nơi ý các bạn sẽ quên đi cái nguy hiểm của cảm giác dục lạc.

Sư đã thấy những cái người ở trong cái thiền viện này bước đi mà không có chú ý, tỉnh giác nơi cái bước chân, mắt này nhìn chỗ khác. Và nếu các bạn tiếp tục làm như vậy thì rất tiếc các bạn cuối cùng ma cũng tới lượm xác các bạn và các bạn cứ tiếp tục sinh tử luân hồi trong vô lượng kiếp không thoát ra được. Cái cảm giác dục lạc nó sinh ra ở đâu, nó sinh ra trong óc.

Hằng ngày các bạn đều làm nô lệ cho Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Muốn thoát ra thì các bạn phải nỗ lực, tinh cần và luôn cảnh giác, bước chân là phải tỉnh giác, mắt nhìn chỗ khác là phải tỉnh giác. Nhận biết là tôi sai rồi.

Nếu các bạn thiếu nhiệt tâm, tinh cần, cảnh giác thì cái quả của nó là xác cho ma. Nếu các bạn nỗ lực, thực tế hết sức và tỉnh giác thì các bạn mới có được chút thành tựu, chứ không thì chỉ tạo được cái nhân lành.

Cuộc sống nếu các bạn không có nỗ lực, quyết tâm, và nếu các bạn không có tỉnh giác thì kiếp tới các bạn sẽ hưởng được cái quả đó, nhưng mà không biết mình sinh ra cái thân gì, giống như thế này hay là khác.

Kiếp tới mình không biết sinh ra 2 chân, hay 4 chân, hay 8 chân, hay nhiều chân. Các bạn phải chán chường nó, còn ưa thích nó thì còn làm nữa; không bao giờ thoát, chán cái trò chơi này. Các bạn đi ra khỏi, mới tỉnh giác được. Còn ưa thích trò chơi này, chẳng qua là múa may quay cuồng.

Ngày hôm qua Sư đã nói, hoặc nhận nó vào hoặc là tham gia. Mà trong trường hợp này đều là tham gia hết, tham gia để thưởng thức cảm giác dục lạc; làm như thế để tăng gia cái cường độ cảm giác dục lạc. Các bạn không bao giờ thỏa mãn với cùng một cái cường độ của cảm giác dục lạc.

Mỗi một ngày chúng ta ăn sáng, ăn giống nhau, hai ba bữa rồi chán, dầu cái đó ngon cách mấy, các bạn sẽ muốn đổi bữa, đổi món, rồi muốn ăn thứ khác hoặc cái ngon hơn. Cảm giác dục lạc luôn luôn đòi hỏi các bạn phải tăng gia cái tham, không bao giờ thỏa mãn hết. Khi thực sự muốn tỉnh giác là cái nhân thì các bạn phải có niềm tin nơi Phật tuyệt đối, không có nghi ngờ. Đừng nói rằng các bạn tin Phật nơi cái miệng. Con tin Phật là phải tin bằng hành động. Con bước con tỉnh giác, con bước

con không có nhìn chỗ khác; nhìn chỗ khác là ma, tỉnh giác nhìn ngay bàn chân, đó là Phật. Con đi, con biết con đang đi, giơ tay lên con biết con giơ tay lên, đó là Phật. Giơ tay lên mà không biết mình giơ tay lên đó là ma, tạp khí và nghiệp nó dẫn dắt cái hành động của mình. Thế thì mình phải sửa lại, thay đổi nó thì mình mới có lợi lạc, tức là nhân quả.

Trường hợp thứ nhì, nhân A mà tạo nên quả B, ví như cho ai đó thức ăn mình nghĩ là ngon lành, nhưng nó ăn xong nó chết... Khi đứa bé khóc, người cha người mẹ vứt cho nó cái điện thoại có màu sắc cho nó chơi.

Như vậy, người cha, người mẹ đó đã giết đứa con mà không biết. Đầu tiên là con mắt, con mắt nó bị hư. Điều thứ nhì là cái não nó luôn luôn kích động. Khi mà đứa bé thích quá, thì lập tức cái não nó tiết ra hóa chất nó điều khiển và cái hóa chất nó tiết ra toàn thân. Một trong những chất đó là Adrenaline tiết ra từ tuyến thượng thận nó làm cho toàn thân nó rung lên, sướng lắm, khoái lắm, nhưng mà đó là chất độc. Sự tích lũy của cái độc tố đó lâu ngày nó giết đứa bé, giết cái mắt nó mờ đi, giết cái trí nó ngu đần, và giết toàn cơ thể nó bị bệnh.

Tại sao con người ta làm vậy? Vì nó vô minh, nó không hiểu. phải có trí tuệ, còn nếu không có thì nó tạo ra cái nhân khác, quả khác,. Bữa ăn cuối cùng của Đức Phật cũng thế, cái người cúng dường cũng đâu có ý nghĩa muốn giết Đức Phật, cúng bữa thật ngon, nhưng sau khi ăn xong, ngài nhập Niết Bàn; chào già biệt luôn không bao giờ quay lại. Kinh sách thì nói rằng đó là cái loại nấm độc, hoặc cái chân heo gì đó, hoặc cái nấm như chân heo rất là quý; nhưng nấu rồi nó có chất độc nên Đức Phật bị trúng độc. Đức Phật nói đồ cái phần còn lại, chỉ có Như Lai mới thọ nhận nổi, không ai có thể dùng được vì người ta sẽ bị chết.

Kinh sách thì chép như vậy, Ngài ăn cái bữa đó ngon, nhưng có chất độc nên Ngài bị bệnh và Ngài chết, và chỉ có Ngài mới có thể thọ dụng đủ cái chất độc đó thôi.

Huyền sử là huyền sử, nhưng sư chia sẻ với quý vị cái nhận xét của sư. Ăn cái nấm chân heo mà nấu với một số cái gia vị thượng hạng rất là ngon nhưng mà khi đưa vào trong cơ thể nó không tiêu hóa nổi ở vào cái tuổi 80 của Đức Phật. Cái tuổi già không thể nào tiêu hóa nổi. Rõ ràng như vậy, khoa học và y học nói rất rõ, cho nên nhiều khi giống như Nguyễn Trãi người ta chụp mũ để mà tru di tam tộc, chứ cái chuyện nó khác. Huyền sử nói khác. 80 tuổi mà Ngài ăn như vậy thì Ngài không thể nào tiêu hóa nổi, cho nên Ngài bệnh, Ngài đi “nghỉ luôn” chứ không còn cách gì hết.

Nếu các bạn thưởng thức thức ăn một cách vô tư, các bạn sẽ rớt vào như vậy thôi. Nếu các bạn ưa thích ăn, cảm giác dục lạc trong đó thì các bạn bị rớt trong đó thôi.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói khi ăn phải có tỉnh giác, chánh niệm, thiền trong cái ăn, biết cái hành động của thức ăn một cách rõ ràng.

Khi các đang ăn, cái bạn nhai hoặc nếm cái gì mà nó rất ngon, tuyệt vời nhưng mà cũng rất là lạ, thấy khó chịu thì đừng có vì cái cảm giác ngon quá mà tiếp tục ăn để rồi chết. Cho nên ăn chánh niệm là như vậy, đừng như con thú rừng ở bên Bắc Cực nó liếm cái lưỡi dao mà nó chết.

Trường hợp thứ ba, là có nhân, nhưng mà chẳng có quả. Vất cái nhân ngay trên mặt đất, xi măng này, không có đất, không có nước, không có phân bón nó sẽ chết thôi. Nó phải đầy đủ các điều kiện để cho cái nhân. Các bạn ngồi thiền mà các bạn không nỗ lực tỉnh giác, không chuyên cần và không có hết lòng với nó thì cái kết quả của các bạn là Zero, đốt các bạn bởi

những cái đau đớn bởi cái mộng và cái đầu gối. Các bạn không cố gắng nỗ lực thực hành đúng những lời Phật dạy thì các bạn cuối cùng chẳng có kết quả gì cả; chứ đừng nói con ngòi thiên con sẽ thành Phật.

Dĩ nhiên các bạn ngòi thiên các bạn sẽ thành Phật nhưng mà câu hỏi là bao lâu. Một tỷ kiếp nữa hay sao? Nếu các bạn không có quyết tâm không có thực hành một cách thành thực, thì đừng có nói là kiếp này giải quyết, Một tỷ kiếp nữa cũng chỉ là con kiến ở vườn kỳ viên. Giống con kiến nó chỉ nghe mà nó không thực hành, văn tư tu - mà chỉ có văn là nghe, nghe là đọc sách, nghe giảng, nhưng mà không có suy tư, rồi cũng không có tu, rồi cũng chỉ là con kiến 800 kiếp ở vườn kỳ viên, hay là như chúng ta vô vô lượng kiếp, rồi cũng thành Phật, nhưng cũng là một tỷ kiếp nữa. Cho tới khi nguyên cả cái vũ trụ này sụp hết rồi quý vị mới có thể thành Phật. Các bạn sẽ thành Phật lúc đó thôi tại vì không còn cái vũ trụ nữa, thì không còn ai nữa thì cho nên các bạn sẽ không có Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp nữa, thì các bạn thành Phật trống trơn mà không có thể giới nào hết. Ông Phật là ông Phật không có thể giới. Một mình một cõi.

Sư cho quý vị 3 cái thí dụ để quý vị hiểu trong lúc hành trì, và nhân quả ngay trong lúc hành trì. Từng giai đoạn, nếu nói tới nhân quả nghĩa là hễ có nhân thì có quả. Hễ có làm thì có ăn, trồng cây thì có trái, trồng dờ cách mấy thì nó cũng có trái thôi. Trồng giỏi thì 2 năm có trái, trồng dờ thì 3 năm, 5 năm cũng có trái. Mà trồng giỏi thì bỏ 10 hạt giống nó lên đủ 10 cây, mà trồng dờ thì 10 hạt giống cũng có 1 cây lên, chứ làm sao không có. Đây là cái luật nhân quả mà. Cho nên khi quý vị thực tập, đây là 4 cái bước đưa tới sự giải thoát.

Bước thứ nhất các bạn phải quay vào bên trong.

Chúng ta đã ngủ mơ trong vô lượng kiếp, và bây giờ chúng ta phải thức tỉnh thì mới giải thoát. Thức tỉnh cái gì, thức tỉnh khỏi giấc mơ, giấc ngủ thôi chứ không có cái gì hết. Ngủ thì bây giờ thức dậy, ngủ ở đâu? Các bạn thường thức cảm giác dục lạc, các bạn nghĩ nó là thực. Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp tưởng nó là thực, có sự hiện hữu của bạn, có sự thưởng thức, đây là ngủ.

Luôn luôn chú tâm vào trong hơi thở. Thở ra, thở vào đều nhận biết Pháp bất thiện, gạt bỏ. Các Pháp thiện tăng trưởng. Tức là trường hợp thứ nhất, nhân quả, nếu các bạn nỗ lực thì các bạn sẽ tới. Các bạn sẽ gạt hái, nếu nhân là chuyên cần, cảnh giác, nỗ lực và có lòng tin nơi Phật, Pháp, Tăng, nhất là tin nơi Phật, tin nơi Pháp tuyệt đối thì cái quả là tỉnh giác chiêm bao. Ngồi thiền mà không tin nơi Phật thì sẽ buồn ngủ lắm, chán lắm.

Nếu các bạn không có lòng tin nơi Phật, không tin vào cái nhân quả, thì các bạn sẽ chán lắm, rã rượi, lãng xãng. Không muốn thực sự hành trì, tại vì không thấy được cái quả. Làm cũng vậy, không làm cũng vậy, làm cũng ăn, không làm cũng ăn, thì làm làm chi? Không tin vào nhân quả, tức là nghi ngờ đó.

Nếu các bạn không tin vào Phật tuyệt đối thì các bạn sẽ không tin vào Luật nhân quả, quy luật của vũ trụ. Nỗ lực thì sẽ thành tựu. Nỗ lực là như thế nào? Thở ra, thở vào, tỉnh giác, loại bỏ tất cả các Pháp bất thiện và nỗ lực xây dựng các Pháp thiện. Trong tâm chúng ta lúc nào cũng nổi lên một cái Pháp bất thiện, tại vì các Pháp bất thiện đều dính mắc tới cảm giác dục lạc. Khi các bạn dính mắc tới các Pháp bất thiện vì đam mê trong những cảm giác dục lạc mà thiếu tỉnh giác, thì nó làm các bạn chìm đắm trong những thứ đó. Cho nên trong lúc thở phải nhận biết rằng có cái Pháp bất thiện đang có mặt, hoặc Pháp thiện đang có mặt, dùng Pháp thiện, bước đầu tiên để chế

ngự các cái Pháp bất thiện.

Các bạn phải nỗ lực tỉnh giác, để mà loại bỏ từ từ những Pháp bất thiện. Chúng nó là cái gì? Chỉ là Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Nói theo cái ngôn ngữ của khoa học, tóm tắt, nó chỉ là sự rung động. Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp là ở ngoài, nhưng cái bạn thích là cái cảm giác nó rung động ở trong não, như thế là thơm, như thế là ngon. Rồi chính cái trong não đó, Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp thứ nhì ở đây chứ không phải cái ở ngoài. Cái ở trong não nó đã tập lâu ngày rồi. Như vậy là ngon, cà phê như vậy là ngon, bánh hỏi là ngon, dứa là ngon, bánh ít là ngon, bánh trung thu là ngon.

Tiếp tục như thế lại muốn ăn nữa, tức là chúng ta đang theo đuổi cảm giác dục lạc trong não, chứ không phải bên ngoài. Chúng ta ưa thích ăn, cảm giác dục lạc nảy sinh ra và lập tức nó đưa vào trong não, rồi mỗi một lần chúng ta đắm chìm vào trong cảm giác dục lạc, không phải vì cái bên ngoài, mà vì là cái bên trong này, nó sướng quá, nó thích quá. Chúng ta làm đầy tớ cho những cảm giác dục lạc, do chính ta xây dựng trong não của chúng ta, nó không phải bên ngoài đâu, tại bên ngoài nó mất rồi.

Thí dụ như sự nói đến sầu riêng. Bây giờ làm gì có sầu riêng nào ở đây. Nhưng lập tức trong não tưởng tượng có sầu riêng, có vị ngon, mùi thơm, chà sướng quá, nó thích thú ở trong đầu. Cảm giác dục lạc nó tích trữ trong đầu, cho nên chúng ta đang khao khát nó, chứ không phải khao khát cái bên ngoài, bên ngoài nó đẹp đi rồi nó không ảnh hưởng gì hết.

Khi các bạn ngồi thiền, các bạn phải quan sát bên trong, đừng quan sát bên ngoài, cái gì nó đang nhảy ra. Cầm cái ly nước lên thì cái gì nó nhảy ra trong tâm: cái tham, cái thỏa thích. Cầm một miếng ăn, cái thỏa thích nhảy ra. Phải nhận biết rõ, còn

không thì chúng ta chỉ là những người súc sanh, hành xử như súc sanh, không có chánh niệm.

Nếu chúng ta không có chánh niệm trong cái ăn thôi, chúng ta đã làm nô lệ cho những cảm giác dục lạc cho cái ăn, cái mùi, cái hương, cái vị. Cuối cùng chúng ta tạo nên cảnh giới súc sinh rồi chúng ta thường thức cảnh giới do chúng ta tạo ra.

Cho nên chúng ta là súc sinh thôi.

Lúc nào ngồi thiền thì tỉnh giác, tập trung, lúc đứng đi cũng phải tập trung chánh niệm. Phải liên tục trong 24 tiếng đồng hồ. Không chỉ trong lúc ngồi thiền mới tỉnh giác, đi cũng phải tỉnh giác, thận trọng chớ bỏ qua. Thiền là 24 tiếng đồng hồ, chứ không phải thiền là chỉ có ngồi mới là thiền.

Cái thứ ba là luôn luôn từng bước trong lúc hành trì chúng ta sẽ phát triển “thất bồ đề phần”. Một trong cái thất bồ đề phần rất quan trọng, đó là chánh niệm. Nếu các bạn không có chánh niệm, dẫu là có nhập thất hay dẫu là ở ngoài, có ăn hay không ăn, ăn ít hay ăn nhiều thì các bạn vẫn tự tạo cho mình cái cảnh giới địa ngục

Và cái cuối cùng, cái thứ 4 là phép xả. Đã tới rồi thì phải buông, còn không có dính mắc nắm vướng. Mỗi một giai đoạn hành thiền phải buông. Trong cái sơ thiền, khi quý bạn bỏ cái bất thiện Pháp là Sắc, Thính, Hương, Vị, Xúc, Pháp chứ không phải giết người, giết chó. Tức là không có cảm giác dục lạc, không chạy theo nó, thì các bạn vào được sơ thiền, các bạn được khinh an; mà nếu các bạn ưa thích cảm giác khinh an đó thì các bạn cũng rớt. Chính cảm giác khinh an đó là cảm giác dục lạc, bởi vì nó có điều kiện nhân duyên. Các bạn bỏ đi cảm giác dục lạc thì các bạn được khinh an, cắt đi cái tham muốn thì các bạn được khinh an, vậy cảm giác khinh an đó có điều kiện sinh ra nên nó không thực.



Đức Phật nói rất rõ: trong 7 năm nếu quyết tâm, các bạn giải quyết chuyện sinh tử Nhanh thì 3 năm, 1 năm và cuối cùng người nào nỗ lực dám đánh cược cả tánh mạng mình vào đó thì 15 ngày. Các bạn có thể làm 15 ngày, nhưng mà các bạn có muốn làm hay không? Hãy tin Đức Phật không bao giờ nói sai. Đức Phật luôn nói sự thật.

Nếu các bạn nỗ lực, trong 15 ngày quyết tâm hạ thủ công phu các bạn phải bước vào dòng Thánh, tức là chứng quả tứ đà hoàn. Câu hỏi là các bạn có bỏ hết hay là các bạn vẫn thích cái cảm giác dục lạc ở đây?

Cá bạn có bỏ được hết không? Hay là vợ tôi, chồng tôi, con tôi, nhà tôi, tài sản của tôi, có cả cái y của tôi, không bỏ được? Các bạn phải cắt tất cả những cái dính mắc ở trong cái đầu của bạn, chứ không phải bên ngoài, chứ ở ngoài ăn thua gì.

Có vài người đã thực hiện nhịn ăn 1 ngày, nhịn ăn 3 ngày. Sư rất muốn nghe kinh nghiệm của các bạn. Nó rất quan trọng, một ngày không ăn nhưng mà vẫn ngồi đó nhìn thấy người ta ăn. Cái gì nó xảy ra trong tâm của mình? Cái gì nó không xảy ra trong tâm của mình? Rồi có người 3 ngày vẫn liên tiếp không ăn, vẫn ngồi đó, vẫn nhìn người ta ăn, nghĩ thấy thức ăn, cái gì nó xảy ra trong tâm?

Khi các bạn làm như vậy, kết quả của nó là tuyệt vời. Nó sẽ đi với hành trình của các bạn cho đến cuối đời, không có gì thay đổi được. Khi các bạn trải nghiệm rồi thì nó là của bạn và không có gì thay thế nó được.

Trong khi các bạn nhịn đói thì thấy bên ngoài: đây là cái ly, cái tách, cái đồ ăn, đây là người bạn tôi đang ăn. Các bạn nhìn bên trong, cái gì đang xảy ra ở cái thân, cái tâm của các bạn?

# BÀI 8

## CHÁNH NIỆM TRONG THIỀN TUỆ VIPASSANA

Kính thưa đại chúng, hôm nay chúng ta học chánh niệm trong thiền tuệ.

Vipassana là cái gì, quý vị biết không? Là nhìn một vấn đề rõ ràng qua nhiều góc cạnh, qua nhiều cách chứ không phải là một cách. Nói lại ngày hôm qua, vòng sinh tử luân hồi nó chỉ nằm có nhiều đây thôi. Khi có cái nghiệp thì nó tái sanh, mà cái nghiệp là cái gì?

Tất cả là sự rung động và chúng ta phản ứng bằng sự cảm xúc thì tạo là ngã, tạo nghiệp. Nghiệp làm cho chúng ta dính mắc, và chúng ta dính mắc trong mơ, chứ không có tỉnh đâu. Dính mắc chồng, con, nhà, tài sản, cái đó không phải mơ sao? Nếu nó có thiệt tại sao lúc chết không mang theo nó đi. Lúc chết thì cái thân này bỏ, nhưng lúc sống thì hằng ngày đều thân tôi, con tôi, nhà tôi, chồng tôi, tài sản tôi, y cà sa của tôi. Đệ tử Đức Phật vì mê y cà sa mà thành con rận đó thôi. Chúng ta toàn đang ngủ mê, thực sự có thức tỉnh đâu. Vì mê cho nên dính mắc, mê ngủ, ngủ lâu mất dấu, dính mắc thì rơi vào các cảnh ngã quý, súc sanh, Atula, trời, người giống nhau chẳng gì khác.

Cảnh giới đó do đâu? Vì cảm giác dục lạc rơi mắt nơi tai, nơi mũi, thiết kế một cảnh giới trong não, khi chết đi theo cảnh giới đó. Tham ăn thì theo cảnh giới súc sanh. Ăn ngủ mà không có chánh niệm thì theo cảnh giới súc sanh. Đi mà không có chánh

niệm là cảnh giới của khi, đơn giản vậy thôi. Sống như thế nào thì khi chết sẽ đi như vậy.

Trong kinh A Di Đà có nói “Nhất tâm bất loạn thì vãng sinh cực lạc”. Nhất tâm là chú tâm vào việc mình đang làm mà không bị sao lãng, đơn giản quá phải không? Đi biết đi, ăn biết ăn, nhìn biết nhìn. Không phải ăn mà nghĩ đến cái chuyện ở nhà, không phải đi mà nghĩ đến bông hoa đẹp. Chân nhấc lên có biết không? Không biết thì đó là ma, chân nhấc lên biết đó là giác. Tại sao tu hoài mà không vãng sinh cực lạc? Tại vì không có chánh niệm. Tưởng là mình đang tỉnh giác nhưng là đang mơ ngủ. Tại vì có tỉnh giác thì đâu có đòi tới cực lạc. Phật dạy sống là cực lạc, quý vị biết chữ này không? Ý nghĩa gì? Niết Bàn là nơi khi có người chết, ta tụng kinh, cầu cho bà A về Niết bàn? Đi hộ niệm cũng vậy chứ gì? Cầu cho về Niết Bàn mà xây cái mộ cho to, đẹp quá thì làm sao đi về Niết Bàn nổi? Người đã chết rồi mà còn xúi người ta hưởng thụ dục lạc? Trong kinh A Di Đà, khi ngài Xá Lợi Phất hỏi Đức Phật về cõi cực lạc, Đức Phật nói cõi cực lạc nơi ấy không có sự khổ nơi thân, không có sự khổ nơi tâm. Ngay cái lúc ở đây nếu quý vị không khổ nơi thân, tâm thì quý vị đã ở trong cực lạc rồi. Thế khổ nơi thân là cái gì? Sinh lão bệnh tử, già bệnh chết là khổ, có thấy khổ không? Ăn ngủ ngon quá đâu có thấy khổ? Ngồi thiền mà không thấy mình đau lưng tức là chưa thiền, và khi đau lưng chưa thấy mình sân là chưa thiền luôn, ngồi cho nó chai mông thôi, không ích lợi gì hết.

Cho nên thực hành muốn có kết quả thì phải biết rất rõ, niết bàn là không phải đợi tới chết mới đi đến. Chữ “Nir” có nghĩa là “Không”, chữ “vana” có nghĩa là “Xáo động”, tiếng anh là “Non turbulence” là không chao đảo, nhiễu loạn. Khi quý vị ngồi thiền thân và tâm không động, đó là niết bàn.

Muốn thấy Niết bàn trước hết phải thấy cái khổ, rồi vượt qua cái khổ, thị khổ, rồi mới chuyển khổ. Trong Tứ diệu đế Phật nói rất rõ Sinh lão bệnh tử nhưng mà phải thấy nó khổ. Bây giờ mình không thấy khổ thì đâu có muốn tu. Tâm phải sợ sinh tử, ghê sợ nó thì mới tu nổi. Có 2 con đường để bạn chọn lựa:

•Phản ứng bằng cảm xúc dục lạc: tạo nghiệp và tái sinh sáu cõi.

•Qua trải nghiệm đáp ứng lại con đường tu học thì sẽ sinh ra tuệ, có tuệ thì vào niết bàn, không có sự khổ nơi tâm và thân. Niết bàn là nơi không giới hạn không gian và thời gian.

Tại sao ta có sinh tử? Tại vì có vô minh nghiệp. Xưa giờ quý vị chỉ nghe vô minh, không có nghe vô minh nghiệp. Vô minh nghiệp làm cho sinh tử, cứ như vậy hoài. Cái gì nó khởi đầu? Ý hành? Thân hành? Thân và ý hằng ngày sai ta đi đứng nằm ngồi ăn ngủ. Ý hành muốn ăn, thân hành thò tay nấu ăn, miệng nhai, rồi đi tolet, tất cả đều thân hành, nhưng mà cái ý hành trước. Ý muốn nấu, muốn ăn, ăn xong thì muốn đi tolet, ý muốn rửa chén, rồi thân mới hành. Thân hành cộng với ý hành thì sinh chiêm bao giả tướng. Có ta đây, có đồ ăn đây, có cảnh đây, sướng quá, sắc thọ tưởng hành thức, chiêm bao giả tướng chứ có thực đâu, chứ nếu có thực thì hỏi quý vị trưa nay ăn có còn không? Đâu còn, ngon quá nhưng đi tolet rồi, tức là chiêm bao giả tướng, ưa thích thoả thích trong cảm giác ăn, sướng quá. Sướng còn không? Không, nếu còn mai đừng ăn nữa, tại vì nó còn mà. Chúng ta sống được huân tập trong đó, chúng ta nghĩ là nó thực, ngon quá, cơm, gạo nè toàn là đồ giả tướng, hiện tướng ra bên ngoài, chứ nó là giả, mà chúng ta đang chiêm bao, không những giả mà ta còn chiêm bao nữa, thích toàn đồ chiêm bao vàng mã không.

Ở Việt Nam có phong tục đốt vàng mã, ở Hà Nội có người đê

từ nhờ sư ra cúng cho bố của nó. Nghĩ đến công lao của bố, nó làm chiếc xe xích lô đạp giấy. Hỏi tại sao cúng cái này? Nó nói hồi xưa bố con làm cái nghề này. Hỏi bố vì do gì chết? Trả lời là ho ra máu chết. Rồi bây giờ cúng cái xe xích lô đạp bằng giấy lại để thêm một người giấy ngồi đó, cúng cho ông có xe xích lô đạp. Sư muốn nói gì thì nó đâu có nghe, nên sư từ từ gõ mõ: “Nam mô Bổn sư Thích ca mâu ni Phật, cầu cho ông Nguyễn Văn A, khoan đừng siêu sinh vội. Ông hãy về đây hưởng chiếc xích lô đạp. Lúc còn sống ông đạp xích lô nuôi vợ con ọc ra máu chết. Bây giờ chúng nó báo hiếu cho ông một chiếc nữa để xuống dưới ông đạp thêm. Và đó là cách báo hiếu của tụi nó, và ông nhớ khi ông đi Niết bàn mang theo chiếc xe đạp này và có một người người ngồi trong đó, người đó là một người đàn bà rất xinh đẹp rất sexy có thể thay thế vợ ông”.

Vừa tụng đến đó thì Bà vợ kế bên nói với Sư thôi dẹp đi thầy ơi, cúng cho ông, rồi ông theo người đàn bà đó, rồi ông quên tôi rồi sao. Mấy đứa nhỏ khóc, hồi xưa tới giờ tụi con ngu quá. Lúc sống ông đạp xích lô ho ra máu nuôi cả gia đình, rồi bây giờ cúng nữa để ông ho ra máu ở dưới địa ngục, vậy mà gọi là thương, là báo hiếu.

Nó ngộ xong quý vị biết sao không? Nó lo dẹp chiếc xe xích lô đạp bằng giấy đi, hỏi nó mua bao nhiêu tiền? Nó mua 7 triệu. Nó quên bèn đi không cúng dường cho sư miếng nước nữa. Tình đời nó như vậy quý vị.

Cho nên chúng ta hằng ngày là Vô minh, vì Vô minh nên tạo nghiệp. Nghiệp qua thân hành và ý hành. Ý tại sao mà tạo nên nghiệp, vì vô minh, trong cái ý đó vô minh, nghĩ rằng được nhờ sọ lâu ngày là cúng chiếc xe đạp là bố sẽ được thích, toàn là tưởng tượng, chiêm bao giả tướng. Rồi thân hành cũng vậy, ăn uống ngủ nghỉ, nghĩ rằng tôi đang ăn, đang ngủ đây, tôi

đang đi đây, đang thiền đây, toàn là chiêm bao giả tướng, sống sờ sờ mà đang nằm chiêm bao. Hành thiền trong chiêm bao chứ có thực đâu. Nếu có thực tâm hành Thiền phải thấy tham có mặt, sân có mặt, tham không có mặt, sân không có mặt. Còn ngồi cho chai mông thì vút đi, không ích lợi gì hết.

Cầm chén cơm lên ăn mà không có chánh niệm thì coi như chiêm bao giả tướng. Ăn vậy thôi, tụng kinh vậy thôi. Nam mô Tassa rồi nhai rồi nuốt, rồi đi toilet, mà cũng không biết tại sao mình ăn, có tham có sân trong đó không, rồi ăn nhiều quá thì phải đi toilet. Có khi nào muốn đi toilet mà ngưng lại 3 tiếng mà xem cơ thể nó phản ứng như thế nào không? Có khó chịu không? Đó là thiền đây.

Thiền là Bhavana, là phát triển, chứ không phải là ngồi cứng chân, bây giờ cần đi toilet mà không đi 3 tiếng đồng hồ, thở ra thở vào coi cái gì nó sanh, nó khó chịu cỡ như thế nào, đó là thiền, còn cái kiểu tôi phải đi toilet đẩy người khác qua một bên, kiểu đó cũng như không. Rồi ngồi xuống cũng không biết trong cơ thể của mình bên trong cái gì đang vận hành từ trên xuống dưới. Hơi thở nó vào, không khí nè, đất nước gió lửa nó chuyển động, có thấy không? Uống nước mà không thấy, đi toilet cũng không thấy nữa, là sống như ma. Sống như ma thì sinh về cảnh giới ma thôi. Sống như súc sinh thì sinh thành súc sinh. Cảnh giới đang sống, hành xử, tâm hành, ý hành, tạo nên cảnh giới, chiêm bao, tác động lên vô minh nghiệp; vì có cảnh giới chiêm bao cho nên ưa thích mới tạo nên vô minh nghiệp. Cảnh giới chiêm bao do thân hành ý hành là cái gì?

Mất tai mũi lưỡi thân ý, chạy đâu? Thân khẩu ý đó, khẩu nằm trong thân hành, ý nó nằm riêng. Thế thì hai cái này cộng lại thành chiêm bao giả tướng, cầm lên mà không biết là chiêm bao. Cầm lên biết rất rõ đây là cái gì, tay đang cầm đang giữ,

như lý tác ý thì đó là sống, còn không biết thì đều là chiêm bao hết. Ngồi thiền, khi ngồi xuống mà không biết mình ngồi, các cơ thịt mình chuyển động thì là chiêm bao. Không ngồi nhanh, ngồi thật chậm và quán chiếu coi cái gì đang chuyển động trong cơ thể, mà không thấy được nó coi như là bồn phận ngồi thiền chẳng được phước gì cả, tuệ không sanh. Phải thấy sự chuyển động trong cơ thể, tức là quán thân trên thân; mà không thấy, không có chánh niệm, coi như là sống như súc sanh, thì chết sẽ thành súc sanh.

Vì vô minh nghiệp nên mới luân hồi. Vô minh nghiệp còn đưa thêm một cái nữa để nó chạy vòng luân hồi, là chiêm bao giả tướng, làm cho chúng ta chiêm bao hiện hữu. Chiêm bao giả tướng là cảnh giới, là nhà cửa đất, kể cả áo, da thịt, mắt cũng là chiêm bao giả tướng. Cộng với vô minh nghiệp sẽ ra chiêm bao hiện hữu: có tôi đây, có ta đang hiện hữu đây, có ngã đây. Khi có cái ta, thì có 2 con đường lựa chọn là: Phản ứng bằng cảm xúc dục lạc; hoặc đối ứng có huân tập Nóng quá là cảm ứng dục lạc. Mở quạt lên thường thức là phản ứng theo cảm xúc dục lạc. Nó đi vào thân hành, tăng cường sự khao khát hiện hữu của thân. Đi lên thoả thích các cảm xúc dục lạc, đó là cảm thọ, cảm thọ ở trong làm cho ta thích, ta phát sinh ra trong nội tâm, ở trong ngũ uẩn. Hễ có thọ thì dính đến sắc, có sắc pháp thì mới có thọ, thọ pháp là cảm xúc dục lạc, ưa thích hoặc là ghét. Thích thì tham, ghét thì sân. Nếu người tu hành quán chiếu rất kỹ, sẽ thấy rằng tham vừa sanh, sân vừa sanh, tham vừa diệt, sân vừa diệt. Nếu không quán chiếu kỹ, quý vị có ngồi 100 năm cũng không ích lợi gì hết, không tuệ sanh. Và nếu quán chiếu rất kỹ, thì Phật nói rất rõ 7 năm 3 năm 1 năm và 15 ngày cũng thành tựu. Phải miên mật, dám không ăn không ngủ để giải quyết sinh tử vô lượng kiếp, làm được không? Phật

chưa hề nói láo, quý vị phải tin Phật tuyệt đối, và muốn như vậy phải thực sự trải nghiệm. Quý vị ngồi ở đây một năm cũng không ăn thua gì hết nếu quý vị không trải nghiệm những cái này và tích lũy thay đổi cách hành trì của mình.

Đâu phải ngồi thở ra thở vào rồi thành Phật. Phật nói ta tu ba A tăng ki kiếp, mới thành Phật. Nhiều quá lâu quá phải không quý vị? Sao Đức Phật tu 3 A tăng ki kiếp mà kinh nói tu 15 ngày lại thành tựu, đối chọi không? Đó là Tham Sân Si, Đức Phật tu 3 cái đó. Quý vị hằng ngày tham sanh, tham diệt hàng tỉ lần, mà hề nó sinh nó diệt là một kiếp. Tu cái tham cái sân cái si đừng cho nó sinh diệt nữa, chấm dứt sự sinh diệt của tham sân si, thì không còn kiếp nào hết. Còn nó sinh nó diệt mà không biết thì cũng như không. Tiếp tục vào luân hồi. Phản ứng theo các cảm xúc dục lạc thì ghi vào thân hành. Thoả thích cảm xúc dục lạc ghi vào ý hành. Ý bảo nóng quá mở cái quạt khiến cho cái thân thò tay mở quạt. Nếu thò tay kéo cái quạt mà không biết tại sao mình kéo thì rớt vào cảnh giới của súc sanh. Còn nếu có chánh niệm, thì mình tác ý, như lý tác ý: nóng nóng khó chịu, thò tay mở quạt, vẫn mở quạt nhưng mở trong chánh niệm thì đó là sống với Phật. Phản ứng tự nhiên, nóng quá thò tay mở tức là phản ứng theo cảm Xúc dục lạc, tạo nghiệp, vô minh nghiệp thì tiếp tục tái sanh.

Ưa thích nói cũng vậy, thấy người ta mền mọ, mình cố nói cho nhiều, cũng là cảm giác dục lạc. Thân hành, ý hành, cuối cùng hai cái này nó dẫn đến chiêm bao giả tướng, đưa vào vô minh nghiệp, làm dày cho vô minh nghiệp và sinh tử luân hồi, không ra nổi.

Muốn buông tham sân si, thì trước tiên phải thấy nó cái đã. Trong Tứ Diệu Đế Đức Phật nói rất rõ, cái đầu tiên sinh lão bệnh tử là khổ, rồi chấp thủ ngũ uẩn là khổ. Điều quan trọng



Đức Phật đúc kết lại là chấp thủ ngũ uẩn là khổ, tức là chấp vào sắc thọ tưởng hành thức, chấp là nó có thực, toàn là chiêm bao giả tưởng, cảnh giới do mình tạo ra.

Thế thì Thiền Vipassana, ngồi mà không thấy được tham sân si, không thấy sinh diệt, không thấy được cử động của thân, nhắc tay lên, nhắc chân lên, uốn người qua uốn người lại, đổi chân, không tác ý, theo phản xạ tự nhiên, thì tất cả tạo nên chiêm bao cảnh giới.

Vipassana là phải nhìn rất rõ. Tại sao mình gio chân? Tại sao mình cầm cây bút? Tại sao mình viết khi mình nghe? Và khi nghe thì có phản ứng, vào trong lỗ tai, cái quan trọng hơn nữa là phải biết. Nãy giờ quý vị nghe tâm gì đang sinh? Tâm hoan hỷ, tâm khó chịu? Bị la có buồn không? Buồn đó là sân, nếu không nhận biết được là thì chỉ là cóc nhái. Cóc nhái nó cũng nghe vậy đâu có tu Vipassana đâu.

Phải làm sao nhận biết tất cả những gì ở trong tâm. Thiền Vipassana là quán cái bên trong, cái gì sinh ra thì mình quán nó. Nếu mình không quán bên trong thì uổng, quán bên ngoài là chạy theo cảnh rồi.

Trong kinh pháp cú, Đức Thế Tôn nói với Bahiya: trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe. Một tiến trình, nếu ông phát hiện ra những cái gì làm cho ông nghe và ông thoả thích, hay ông chống đối, thì cả hai hành động đó đều là chiêm bao giả tưởng. Nó là chiêm bao, tại sao chống đối? Tại sao thoả thích? Mình rớt vào đó rồi mình tạo nghiệp thôi.

Ví dụ mình nhờ người ta làm một cuốn video. Sư nói mỗi ngày giảng một bài. Họ nói cho con 4 triệu con làm cho nó chuyên nghiệp luôn, âm thanh ánh sáng đầy đủ, sư chỉ cần gửi cái file cho con làm. Hay là sư gửi cho mấy đệ tử không chuyên nghiệp nhưng nó không lấy tiền? Thế thì tiền đâu mình đưa, chiêm bao

giả tướng. Sư giảng ngay ở đây mà hành xử còn không có chánh niệm, thì nghe bằng ăn thua cái gì. Khuyên tấn hằng ngày, thấy đi sai, hướng dẫn, rồi mười phút sau đi sai tiếp; tức là tâm tư chống đối. Thầy nói kệ thầy, tôi đi kệ tôi, tôi tiếp tục làm lỗi, cái tâm chống đối. Tội nghiệp, nó đi về đâu, vô tình hay cố ý giống nhau. Tại vì người nhiệt tâm đối với mình giúp cho mình hoàn thiện, mình không sửa thì cũng như không. Mấy lần sư nói nhà bếp ăn xong giữ yên lặng, vì khi quý vị nói ồn ào là tâm ma, sống với cái tâm đó thì sẽ sinh về cảnh giới đó.

Phật nói: này các chư tỳ khuru, khi gặp nhau các ông chỉ có 2 việc phải làm: một bàn luận chánh pháp, những điều chưa hiểu, ngắn gọn để thực hành cho đúng; hai là giữ hạnh yên lặng. Còn nói chuyện trên trời dưới đất, ăn ngon ăn dở là chuyện của ma, khi nói sẽ có người giận.

Luân hồi đều do sự phản ứng của mình, thân hành, ý hành. Cho tới khi nào mình quán xét trong tâm của mình, thấy đang có tham, tham diệt, nhận biết rất rõ trong từng sát na, đó là mới tu. Khổ phải thấy rõ rồi mới chuyển, mới chứng. Thị khổ, chuyển khổ, và chứng khổ. Bây giờ chưa thấy cái khổ rõ ràng thì làm sao chuyển nó.

Thay vì ý hành, thì ta như lý tác ý; tức là khi ta khởi một ý, các pháp thiện đều tăng trưởng. Pháp thiện chưa sinh thì sẽ sinh, pháp thiện đã sinh thì tăng trưởng. Pháp thiện là cái gì, không phải là không giết chó giết mèo hay là cúng dường chư tăng cơm nước hoặc cúng dường chùa năm ba chục triệu.

Ở trong thiền vipassana, như lý tác ý, đúng theo pháp để thiện pháp sinh và bất thiện pháp giảm. Thế thiện pháp là cái gì? Là sự nhận biết tăng trưởng. Khi ăn biết ăn. Không phải vừa ăn vừa nhìn chỗ khác, đó là bất thiện pháp. Ăn biết rất rõ cúng

mềm, tuệ nó phát sinh. Thiện pháp là như vậy. Chăm chú vào cái việc đang làm biết rất rõ, chứ không phải nấu miếng cơm cúng dường là thiện pháp. Nhưng nếu khi nấu cơm, lật rau biết rõ đang lật rau, nấu cơm biết rõ đang nấu cơm, như thế nào là ngon như thế nào là dở, biết rõ thì đó là thiện pháp và hiện pháp lạc trú. Quản lý mắt tai mũi trong khi nấu cơm, không nghe nhạc, không nhìn chỗ khác, rồi theo dõi cái nồi cơm đang sôi, đó là chánh niệm thiện pháp.

Rồi thân hành niệm cũng vậy, những pháp bất thiện đừng có dính tới. Ưa thích nghe, ưa thích ăn, ưa thích nói, ưa thích đi, ưa thích làm cái này cái kia, có khi làm vừa lòng người khác, toàn là bất thiện pháp. Thí dụ có vị thầy sư đang lau sàn giảng đường, đòi lau thay cho. Đó là bất thiện pháp chứ đâu phải thiện pháp.

Làm cái gì cho mình để thứ nhất, thiện pháp tăng trưởng; thứ nhì bất thiện pháp giảm; thứ ba được người có trí khen ngợi thì đó mới là thiện pháp, Phật nói rất rõ. Không có ba điều kiên đó là bất thiện pháp. Lợi mình lợi người và được người trí khen ngợi thì cái đó mới là thiện pháp. Ông sư lau nhà thì kệ sư. Đó là cái pháp của sư tu. Sư tu trong cái lau, tu cái chánh niệm, khi lau sư rải tâm từ: này các côn trùng có mặt ở đây, ta nguyện cho các người kiếp sau đầu thai làm người.

Lau để lau chùi cái tâm tham, sân, si của mình. Tự nhiên có người dành cái chổi, thì sư để cho làm. Nhưng sư hỏi quý vị làm vì cái gì? Vì ông sư là chạy ra bên ngoài chứ không phải bên trong. Không có tu Vipassana, quý vị đang tu phước, nhưng toàn là phước hữu lậu. Bôi ở trên áo, phủi cái là mất hết. Xây chùa, cúng dường, in kinh sách... đều là bụi hết nếu không có cái tâm. Có 20 xu chỉ in được một cuốn sách thôi, nhưng phát tâm con nguyện rằng ai đọc được cuốn sách này sẽ được

giải thoát. Chỉ cần phát nguyện như vậy thôi là chánh niệm. Còn in cả ngàn quyển thì có phước đó chứ nhưng không giải quyết được sinh tử, không có tuệ.

Cái gì sẽ đưa tới như lý tác ý và thân hành niệm đúng chánh pháp thì nó nhận biết và suy tư. Lúc nào cũng nhận biết và suy tư cái này để làm cái gì? Người ta đưa tôi cái nắp, suy tư để làm cái gì? Để đập máy chiếu phim. Từ cái cita sang mano rất nhanh, nhưng tôi vẫn sử dụng cái tâm, có 3 loại:

- Cita
- Mano
- Vinnana

Thê thì khi nhận biết đây là cái gì, rồi để làm cái gì là suy tư. Nhận biết mà không suy tư chỉ là cục gỗ. Suy tư mà không nhận biết như mù. Suy tư vớ vẩn, không nhận biết cái này là gì. Như chân trái và chân phải, nhận biết và suy tư bước đều thì tiến bộ, đưa tới sự tỉnh giác, lúc nào cũng thức không có ngủ. Mà nếu có thức rồi thì tri kiến thấy sự nguy hiểm của dục lạc. Người Ekimo thắm máu vào lưỡi dao rồi sáng ra súc vật chết đây vì liếm cái lưỡi dao bị đứt lưỡi chết. Đó, cảm giác dục lạc đều làm cho con người say mê và người ta sẽ chết vì cảm giác dục lạc như những con súc vật kia. Nay tỉnh giác thì tri kiến biết rất rõ nguy hiểm của cảm giác dục lạc, biết rõ thì không muốn dính nữa, nhàm chán, lia dục ly tham, ly tham thì nó đưa vào như lý tác ý, bồi dưỡng cho như lý tác ý. Càng như lý tác ý, càng ly tham thì như lý tác ý càng mạnh. Càng lia dục thì thân hành niệm càng mạnh. Như vậy tiếp tục tỉnh giác. Thay vì luân hồi, thì an trú trong tuệ giác, hạnh phúc trong tuệ giác, giải thoát sinh tử, đây là pháp hành.

Thầy Nhất Hạnh có câu “Lạc trú hiện pháp” nhưng mà thực sự ra trong kinh nên nói là “An trú tuệ giác”. An trú nơi cái đã

biết, đó là hiện pháp, nhưng mà nói không hiểu thì tưởng hiện pháp là cái ly cái chén cái nhà cái cửa. Hiện pháp là cái pháp tuệ giác, tức là ở trong cái tuệ giác, trong từng sát na không rời. An trú trong tuệ giác thì biết rõ sinh tử luân hồi là gì? Hồi lúc cha mẹ mới gặp nhau chỉ là hạt sương, rồi 9 tháng sau ra thành một cục, thành đứa bé khóc oe oe, 3kg, giờ thành 60kg. Đứa bé 3kg chết đâu rồi? Đây là cuộc chơi, chẳng có sinh tử gì hết. Đang đánh cờ bạc trong casino, ưa thích chơi thì vào casino chơi, rồi mê quá chơi luôn, bán nhà bán cửa ở đợ luôn để trả nợ.

Tạo nghiệp rồi trả nghiệp, vì mê chơi cờ bạc, khi nào thức ngộ đồ giả thì đi ra. Còn không thức ngộ thì cảnh giới tái sanh, mắt tai mũi lưỡi thích chơi cờ bạc hơn thua, cảm giác dục lạc, tạo ra nghiệp thức, tạo ra cảnh giới hiện tại ngay trong tâm hành. Cảnh giới do ta xây dựng, ta ưa thích. Đó là trò chơi đi vào, đi ra. Sinh ra đâu, tử ở đâu? Ngộ rồi chỉ thấy mình đi ra đi vô, trò chơi của thế gian. Thế thì khi ta ngộ thiên, tham thì phải biết tham sanh, tham diệt thì phải biết nó diệt. Sân sinh rồi diệt không biết thì Si Mê Vô Minh ở lại với ta. Tuệ không phát triển.

Lìa dục -> Thân hành niệm

Ly tham -> Ý thanh tịnh

Ý thanh tịnh, thân thanh tịnh, lúc nào cũng tỉnh giác -> An trú tuệ giác

Đây là chánh niệm, là một chi phần quan trọng trong Bát chánh đạo.

# BÀI 9

## CÁC BƯỚC CĂN BẢN, CẦN THIẾT TRONG THIỀN TUỆ ĐỂ GIẢI THOÁT

Kính chào tất cả quý đạo hữu!

Ngày hôm nay chúng ta sẽ học đề tài là những bước căn bản cần thiết trong Thiền Tuệ để dẫn tới sự giác ngộ giải thoát. Đây là đề tài rất quan trọng, ngoại trừ những vị nào ưa thích quay trở lại cõi trần gian này gặp ông xã gặp bà xã hay cái gì đó, còn vị nào muốn giải thoát thì chính là đây.

Bước đầu tiên là chúng ta phải quay nhìn bên trong; thở mà quay về quán xét bên trong. Thở vào quán sát bên trong, thở ra quán sát bên trong. Đó gọi là chánh niệm tỉnh giác trong hơi thở, mượn hơi thở làm đề mục, chứ không phải là có phép thiền hơi thở. Mượn hơi thở làm đề mục để tập trung tư tưởng và quan sát các hiện tượng đang xảy ra ở trong tâm và trong thân. Khi thở vào luôn luôn cảnh giác. Quan sát, tỉnh giác, để làm gì? Để loại trừ tất cả những bất thiện pháp, hoặc là những cái cảm giác dục lạc đang xảy ra. Bất thiện pháp đó không có nghĩa là làm ác mà là đắm chìm ở trong những cảm giác dục lạc hoặc là không tập trung. Thí dụ, “phóng dật” ưa nhìn ưa nghe, lăng xăng... Ở trong kinh Trung Bộ, Đức Thế Tôn rất nhiều chỗ đã nhắc nhở người hành giả nếu phóng dật tức là bất thiện pháp.

Bất thiện pháp tức là để cho tâm phóng dật. Cho nên phải luôn luôn cảnh giác, quan sát, tỉnh giác, để mà loại trừ tất cả những cái bất thiện pháp và những cái cảm giác dục lạc nảy sinh.

Bất thiện pháp có nhiều dạng: có khi do Xúc mà sinh ra; có khi không do cái Xúc nào hết, nhưng trong cái tiềm thức có sẵn những cái bất thiện pháp nhảy ra rồi nó lại tái sinh những cái bất thiện pháp mới. Thí dụ, ăn cái gì ngon quá, cái cảm giác dục lạc vẫn còn trong đầu; bây giờ không ăn mà tưởng tượng tới, không ai nhắc mà tự nhiên ngồi thiền tưởng tượng tới thì tự nhiên cái mũi ngửi thấy mùi, đó là bất thiện pháp. Có nhiều vị hỏi: “ Sư ơi, bây giờ con ngồi con ngửi thấy mùi nhang, là con như vậy là có chư thiên cúng dường con phải không” ? Cái đó là ma cúng chứ không phải chư thiên cúng. Tại vì cái đó là bất thiện pháp đã phát sinh ra ở trong cái tâm của mình, bây giờ nó nhảy trở ra. Phải luôn luôn cảnh giác, luôn luôn không ngừng nghỉ, tất cả các gì xảy ra, bất thiện pháp hoặc là cảm giác dục lạc đồng một thứ với nhau, nhận biết và vứt đi hết

Điều quan trọng trong sự tỉnh giác là cái “phóng dật”. “Phóng dật” xảy ra rất nhiều đối với người hành giả khi tập trung không đủ. Phóng dật xảy ra hằng ngày hằng giờ, khi mắt nhìn thấy một cái vật gì, lập tức cái tâm nó chìm đắm ở trong đấy. Hai hiện tượng nó xảy ra khi chúng ta Xúc đó là “thọ lạc thọ khổ”, thương hoặc ghét, muốn hoặc là đẩy đi. Thích hoặc ghét thôi, chỉ có hai cái đó thôi. Thích cũng là bất thiện pháp, ghét cũng là bất thiện pháp, vì tất cả đều là cái bồi dưỡng cho cái cảm giác dục lạc.

Cảm giác dục lạc thật sự ra chỉ là những sự rung động, rung động trong cái não đã được mã hóa, cho nên nó phù hợp với từng thể trạng từng người, từng phong tục tập quán, từng cái định kiến, tiền kiến, để rồi ưa thích hoặc ghét. Ưa thích hoặc ghét đều dẫn tới tình trạng là Thọ nhận, cảm giác tiêu cực hoặc tích cực. Và tất cả những sự thọ nhận ấy đều ghi được vào trong não.

Đức Thế Tôn dạy, thở vào luôn luôn quan sát, luôn luôn tỉnh giác, luôn luôn coi chừng những cái gì đang xảy ra trên thân; cảm giác dục lạc, cảm giác khó chịu đều phải nhận biết. Thở ra cũng y như thế, và nếu cứ liên tục làm như vậy thì nó sẽ nhắc nhở chúng ta ghi nhớ là tránh xa các bất thiện Pháp, tránh xa sự tạo dựng các bất thiện Pháp, tránh xa sự chìm đắm vào các bất thiện Pháp. Để khi chúng ta xả bỏ được các bất thiện Pháp, giảm được các bất thiện Pháp thì các thiện Pháp mới có cơ hội để nó phát sinh.

Thở vào, thở ra trong sự tỉnh giác, trong sự chuyên cần, trong sự cảnh giác tối đa với mắt tai mũi sẽ giúp cho chúng ta tiến đến cái tình trạng hoàn thiện; tức là tâm và thân luôn luôn theo thiện Pháp và giảm bỏ được các cái bất thiện Pháp.

Hai cái bất thiện Pháp quan trọng nhất mà chúng ta cần phải bỏ, đó là khát ái và ham muốn. Thứ nhất là khát ái. Khát ái đây không phải là nam nữ, mà khát ái đây là những cảm giác dục lạc. Ăn ngon cũng là cảm giác dục lạc là khát ái đấy, rồi ngủ nhiều cũng là cảnh giác dục lạc cũng là khát ái. Thế thì muốn bỏ nó phải giảm nó rồi bỏ nó.

Thứ nhì là phải tiêu diệt những cái ham muốn. Nó có hai mặt: tiêu cực và tích cực., Cái gì không vừa ý thì ta đuổi nó đi, xóa nó đi hoặc là bỏ nó đi. Mà cái gì nó vừa ý thì ta muốn thêm. Thành thử ra cái trạng thái tiêu cực, tích cực là sự di động của năng lượng, mà hề có di động thân thì có di động tâm. Chuyển động thân thì đưa tới chuyển động tâm. Mà chuyển động tâm thì lại tiếp tục muốn thêm lửa cháy tiếp, tiếp tục lại khát ái, tiếp tục tham dục, tái sinh. Bởi thế cho nên, bước đầu tiên Đức Phật nói rất rõ là phải để tới mức cảnh giác tối đa, tỉnh giác tối đa, quan sát rõ ràng, và chánh niệm tối đa; chứ không phải là chút chút. Nó phải tối đa, tức là vận dụng hết nỗ lực của mình,



để khi thở vào loại trừ tất cả các bất thiện Pháp, thở ra loại trừ các bất thiện pháp.

Thở vào tăng trưởng các thiện Pháp, thở ra tăng trưởng các các thiện Pháp. Các thiện Pháp ấy nó thông qua tuệ, nhận biết rõ và phát triển. Phải loại trừ được hai cái trong cái tiến trình này, là “ham muốn” và “khát ái những cảm giác dục lạc”. Đó chỉ mới là bước đầu, nếu người hành thiền không loại trừ được những cảm giác dục lạc, các bất thiện Pháp coi như người đó chưa có hành Thiền. Các cảm giác dục lạc đều xảy ra nơi thân, nơi tâm. Người đó phải thấy rất rõ loại trừ bỏ nó. Đức Phật đã nói rất rõ phải loại trừ bỏ nó chứ không phải chỉ có nhận biết, nhận biết là lúc đầu nhưng lúc sau phải loại trừ nó. Bằng mọi cách phải loại trừ bỏ nó đi và thay thế bằng Thiện Pháp, Đức Phật khẳng định rõ ràng như vậy.

Phật nói rất rõ loại trừ các bất thiện Pháp. Muốn vào sơ thiền, khẩu quyết của nó rất đơn giản “li dục, li ác pháp”. Ác pháp đó chính là cảm giác dục lạc, khát ái nơi cảm giác dục lạc. Cho nên phải loại trừ nó, mà loại trừ nó thì không thể nào nhìn nó mà loại trừ được. Nó ăn sâu vào trong tủy trong xương của chúng ta bao nhiêu đời kiếp rồi. Mắt, tai, mũi đều ưa thích. Nghe người ta khen là thích, về nhà gặp ông xã nhìn thấy ông là đã sướng rồi, không có cần gì hết. Phải không? Nhìn thấy ông xã là sướng rồi, nhìn thấy con mình còn sướng nữa. Tất cả những cái cảm giác dục lạc nó là cảm giác dục lạc thôi. Nó có béo bổ gì đâu nhưng mà ta đắm chìm trong nó. Những cái đó Đức Phật gọi là khát ái, tham muốn cảm giác dục lạc. Và khi ngồi thiền, muốn cho phát triển phải bắt buộc loại trừ hai cái đó... Dứt khoát phải loại trừ chứ không thể nào nói là tôi ngồi thở vào thở ra. Bây giờ sư hỏi quý vị đi học cái gì 7, 8 năm rồi, học thiền ở đâu không biết, mà giờ hỏi còn phiền não không thì

còn y nguyên. Như vậy, đâu có loại trừ được nó? Không loại trừ nó thì quý vị chưa qua được cái giai đoạn lớp mầm phải không? Lớp mầm giáo. Lớp mà đưa con nít 3,4 tuổi đi học đó? Lớp mầm. Lớp mầm mà chưa qua thì làm sao hoa nở? Ngay lớp mầm thì nó đã chết rồi phải không?

Cho nên phải cố gắng nỗ lực chứ không phải chỉ có ngồi không rồi thờ. Nó không giải thoát. Tại sao có những vị ở bên Miến, bên Thái Lan chỉ có hai năm ba năm đa phần đều chứng A la hán. Người ta miên mật thực hành đi theo từng bước từng bước, vào rừng cách li, ba y một bát. Bây giờ cái chuyện vào rừng là không thể nào xảy ra được rồi. Cái tham ái còn dính mắc. Cái mái tóc của tôi làm sao cạo được? Làm sao đi vào rừng? Tiếc hùi hụi, tiếc nhà, tiếc cửa, tiếc cha, tiếc mẹ, tiếc vợ, tiếc chồng. Làm sao thoát được?

Rồi lại kiến thức của mình nó ngăn trở nữa. Cái tôi biết, tôi tiếc quá, bây giờ bỏ không được. Những cái gọi là sở tri chướng. Cái biết từ rác rưởi sách vở, rồi báo chí đài truyền hình hồi nào nó xuất hiện liền. “Tôi xem truyền hình thấy vậy, tôi xem kinh sách tôi thấy vậy, tôi xem sách này sách kia nói vậy...”

Những cái đó là toàn những cái cản trở trên con đường giải thoát. Đạo Phật là buông, mà bây giờ mình cứ vơ vào, vơ đủ thứ, vơ thương, vơ nhớ, vơ ghét rồi vơ buồn, mà tổng cộng những cái thương ghét buồn là cái gì thừa chư vị? Nó tất cả chỉ là sự rung động. Nếu chúng ta là những con người có trí tuệ mà chúng ta lại tham đắm trong sự rung động thì trí tuệ chúng ta đang ở đâu? Nói vậy chứ về nhà con thấy chồng con cái là con hết chánh niệm ngay. Rồi có nhiều người thấy con chó cũng hết chánh niệm nữa. Tại con chó mình cưng quá mà. Rồi có người thấy bữa ăn, nghe cái mùi ăn là mất chánh niệm. Trong tâm nó chỉ có cái đĩa đồ ăn. Nó vào ngay trong não ngay lập

tức, đĩa đồ ăn nó vào trong não liền, chưa nếm mà nó đã vào trong não rồi.

Như vậy chúng ta đang sống trong cảnh giới gì thì chết nó đi về cảnh giới đó thôi. Sinh ở chỗ nào thì chết đi về đó. Những vị nào tu pháp môn Tịnh độ, thì tới giờ ăn mà có nhớ Phật không? Nhớ Phật A Di Đà không? Thấy đồ ăn thì làm sao thấy Phật A Di Đà? Tức là chúng ta tu chơi chơi, cho vui.

Thở vào đem hết toàn lực cảnh giác, chú ý quan sát tỉnh giác chánh niệm để loại trừ các bất thiện Pháp và các cảm giác dục lạc. Phải loại trừ nó, bước đầu là nhìn nó, bước kế tiếp là phải loại trừ nó. Thở ra cũng vậy, và từ từ lúc nào cũng quay vào bên trong không có quay ra bên ngoài. Không phải nhìn bằng con mắt, thí dụ tới bữa ăn nhìn cái đĩa đồ ăn mình phải quan sát trong tâm mình liền. Trong tâm tôi có cái đĩa đồ ăn này không? Như vậy mới là tu. Còn bây giờ thấy đĩa đồ ăn cái bắt đầu tay thò tay bốc rồi miệng nhai thì hành xử như súc sinh rồi phải không? Chạy theo cảm giác dục lạc mà không biết. Khi mình để ly cà phê trước mặt, là người tu thì phải quan sát liền có cái ly cà phê này trong đầu tôi không? Thấy chưa, cảm giác dục lạc thói quen là nghiệp đấy. Nghiệp này gọi là nghiệp vô minh tại vì nó cứ tiếp tục tái lập lại lập hoài, vô minh nghiệp mà?

Thế thì, bước đầu là thở ra thở vào phải toàn lực nỗ lực để loại trừ bất thiện Pháp và cái cảm giác dục lạc. Nếu không làm được như vậy thì chưa thành tựu. Ngồi lâu thì biết đau là cảm giác lục lạc. Đừng có nói đau là khổ. Đau là rung, thì lập tức cái não chóng liền. Nó thấy đau thì nổi sân, sân là gì? Sân cũng là thọ nhận. Thọ là toàn khổ thôi. Tên thì khác nhau, bản chất giống nhau đều là sự rung động. Chóng đối hoặc là nhận vào đều giống nhau. Kéo vào hoặc đẩy ra cũng là một hình dạng của nó. Khi có di động thì có năng lượng cho nên phải đề cao

cảnh giác: không chống đối, không có Thọ nhận thì sẽ không vui không buồn. Đó là trạng thái của người tu, nhận biết rất rõ để từ bỏ tất cả các bất thiện Pháp và các cảm giác dục lạc.

Muốn từ bỏ các cái bất thiện Pháp, và cái cảm giác dục lạc thì không thể nào sống trong chăn ấm nệm êm. Ở trong cái phòng có tủ lạnh có đầy đồ ăn, mà nói rằng tôi chống cảm giác dục lạc? Con mắt nhìn thấy là ăn rồi. Bây giờ trong phòng quý vị, để một cái gói sữa thôi. Quý vị đi ra, đi vào nhìn thấy, thì lập tức cái gói sữa vào trong tâm quý vị rồi. Quý vị đã ăn rồi, nó ngủ ngậm trong tâm quý vị rồi, hành trì cũng như không. Phòng phải để trống, không có để cái gì hết, chỉ một bình nước thôi.

Nhập thất cũng phải như vậy, hoàn toàn bỏ ra ngoài hết. Tu học cũng vậy, bỏ ra ngoài hết. Tại sao mình cứ để nhiều đồ trong phòng mình làm chi? Con mắt nó dính, cái mũi nó dính. Mới tu tập mà cái gì cũng dính. Cho nên vẫn phải loại trừ nó, đó là bước đầu của những người mới tu, vì tất cả những sự xúc có gây ra cảm giác thì dẫn tới cảm thọ rồi đưa tới khát ái và tham muốn.

Ly dục tức là không muốn nữa. Ly ác Pháp tức là lia các Pháp bất thiện. Nó sẽ sinh ở đâu? Nảy sinh ở mắt ở tai, ở mũi, lưỡi, thân ý, thế nên bớt nhìn, bớt nghe, bớt nếm, thế là nó bớt thôi, từ từ mình loại nó. Ưa thích nhìn, thích nghe, thì đương nhiên nó dày đặc trong đó. Đó là cái bước thứ nhất.

Bước thứ nhì, tức là chú tâm. Chọn một đề mục quan sát rồi chú tâm thật kỹ. Cái này gọi là tứ niệm xứ, sati là chú ý, bhavana là ở bên trong, thana là đặt vào đấy. Thế thì satipatthana có nghĩa là đặt cái sự chú ý của mình vào bên trong để nhìn thấy hiện tượng nguồn gốc và sự phản ứng của thân và tâm. Quán thân trên thân là gì? Nghe nói quán thân trên thân nhưng có

hiều người thực hành không được là tại vì không hiểu nó là cái gì và thật sự ra phải hành xử như thế nào? Quán thân trên thân là quan sát tất cả các hiện tượng xảy ra thuận nghịch xấu tốt của cái thân. Nó gồm có những cái gì? Thí dụ cái mặt nó ngứa vì có con ruồi nó đậu lên, ta có phản ứng. Một là mình thò tay lên mình đuổi ruồi. Hai là mình thấy khó chịu. Ba là mình nheo nheo mắt. Bốn là mình co co bóp mấy cái bắp thịt để cho con ruồi nó chạy. Thấy ông sư ông ngồi đó mà đưa tay lên đuổi ruồi thì kỳ quá, nheo nheo mắt để cho cái bắp thịt trên mặt nó co giãn, để nó đuổi con ruồi đi. Tất cả những hành động đó gọi là phản ứng của mặt. Thứ nhì gọi là sự căng thẳng của bắp thịt, ngồi lâu thì nó đau lưng thì đưa lên đưa xuống hoặc là gơ tay tất cả các bắp thịt đều thay đổi.

Đi kinh hành cũng vậy, nhắc chân lên có nhận thấy cái bắp thịt mình thay đổi không? Bắp đùi hay cái gì đó cũng phải thay đổi chứ, nó co rồi nó duỗi. Nhận xét rồi coi cái sự áp lực của nó. Lúc nó duỗi ra, lúc nó co lại áp lực nó như thế nào? Rồi âm thanh, rồi cái giọng nói của mình cái nhịp đập tim của mình, mình ngồi lâu tim có đập nhiều không? Hay là đang ngồi thiền chợt nhớ tới có người chửi mình, tim nó đập cỡ nào? Rồi có nhiều người ngồi thiền nhưng đột nhiên nhớ tới ông xã hồi sáng này ông vừa mới hôn mình một cái tự nhiên tim nó rạo rạo rạo rạo, thì cái tim nó có đập như thế nào? Quan sát ngay cái chỗ đó. Rồi nhiệt độ của tim rồi tất cả những cái gì xảy ra nội và ngoại. Ở bên ngoài thấy khó chịu, ở bên trong cảm giác như thế nào?

Sáng mới ăn cái gì cái ngồi xuống ngồi thiền cái tự nhiên thấy cái bụng nó ót ét, khó chịu. Cái đó là nội hay ngoại? phải nhận biết. Tức là nhận biết cả trong lẫn ngoài của cái thân. Cái gì nó xảy ra, và tất cả những cái đó sẽ dẫn tới cái thiện Pháp và bất

thiện Pháp.

Bực bội là tâm bất thiện pháp. Ưa thích là bất thiện pháp. Loại trừ nó đi vì nó đều sinh ra cái khó chịu cái dễ chịu. Quán thân trên thân là như vậy. Quán Thọ là các cái cảm giác ưa thích hoặc không ưa thích khó chịu hoặc dễ chịu, hoặc không phản ứng ngờ ngờ ngờ ngờ. Phải nhận biết tôi đang ngờ ngờ, phản ứng tôi đang ngờ ngờ. Tất cả đều phải nhận biết, đó là quán thọ, tức là những cảm giác gì xảy ra đều phải nhận biết.

Quán tâm là cái gì? Phản ứng xúc cảm, tâm sợ hãi nghi ngờ, phiền não, ham muốn,... những cái gì nảy sinh ra đều phải nhận biết. Tâm địa xấu xa, giận cũng vậy là thuộc loại tâm hết thì phải nhận biết nó. Nhận biết nó để làm gì? Để loại trừ nó chứ không phải nhận biết là tôi thấy nó vậy rồi nó còn y nguyên. Loại trừ nó để nó biết đó là xấu, loại trừ nó. Đó là quán tâm trên tâm.

Quán pháp là tất cả những cái ý nghĩ của mình những hiện trạng xảy ra trên tâm. Nhiều người dùng chữ damma. Sự không muốn dùng chữ đó. Nó là những hiện tượng ở trong tâm biến hiện ra, tâm nó biểu xuất ra, có hay không? Thí dụ nhìn một cái bông, tâm pháp sinh ra trong tâm mình liền đó là: ưa thích có mặt. Rồi thấy nó héo là cái tâm ghét có mặt. Còn nhìn cái bông không có cảm giác thì phải biết là không cảm giác đang có mặt, sự không ưa thích đang có mặt. Cái nào có mặt, cái nào không có mặt chúng ta đều phải nhận biết. Cái đó gọi là quán Pháp trên Pháp.

Sau khi chúng ta hiểu rõ, quán tới quán lui thuần thực thân thọ tâm pháp thì không cần quán cả bốn. Chỉ cần quán một cái thôi. Quán một là ba cái kia nó tiếp theo ngay. Quý vị quán tâm thì tự động Thân Thọ Pháp cũng nhảy vào. Quán Pháp thì ba cái kia nó cũng nhảy vào. Cho nên quán một cái thôi.

Ngài Ubakin dùng quán thọ, tức là những cảm giác xảy ra ở trên thân. Và ngài Mahasi thì quán thân tức là sự chuyển động của thân bắp thịt bụng nó phồng lên xẹp xuống. Nhưng quán kiểu gì thì ba cái khác cũng đồng nhảy vào. Quán thân thì ba cái khác nó cũng nhảy vào. Quán Thọ thì ba cái khác nó cũng nhảy vào cho nên đừng có lo cái nào trước cái nào sau. Cái nào thích hợp với mình thì mình dùng. Thí dụ người ưa thích ăn đường là có cái tâm tham, có cái ý thích tham. Tham thì phải quán thân, quán 32 thể trược, thấy nó bất tịnh thì không tham nữa. Sư đã hướng dẫn quý vị: ngọt chua đắng đều có mang cái tính chất của bốn cái pháp này. Thế thì người nào ưa thích ăn ngọt là đều có cái tính tham. Mà muốn bỏ tính tham thì phải loại trừ cái khát ái ở nơi thân.

Đức Phật nói quán thân, là quán 32 thể trược, đầu tóc lông răng móng... rồi đờm, rãi, phân nước tiểu... Phải thấy nó dơ, phải nhàm chán nó; nhàm chán nó thì đương nhiên mình trị nó thôi, có cách trị hết, Đức Phật dạy rất rõ ràng. Thế thì quán thân quán thọ quán tâm quán pháp không chỉ nhìn tiêu cực, nhận biết chỉ là giai đoạn đầu mà phải tích cực nữa. Nỗ lực dẹp bỏ tất cả những cái thọ lạc, thọ khổ, những cái cảm giác dục lạc, những cái bất thiện pháp đang nảy sinh ra trên cái tiến trình thanh lọc qua thân thọ tâm pháp.

Có khi nào quý vị trải nghiệm thọ cái dưa lên gặp một cái món mà tự nhiên thấy nó ngon quá, rồi mình phát hiện ra trong cảm giác mình đang thích, lập tức buông cái dưa xuống, không ăn nữa, nhìn nó: “A ha, ta tu bao nhiêu lâu rồi mà nhà người còn gạt ta ha”... Bây giờ cái này ở đâu sinh ra? Nhắm mắt lại thở ra thở vào một chút xíu khoảng một phút tự nhiên nó biến mất, nó trống vắng trở lại, cái tâm nó trống trở lại. Tức là ta phải đề kháng nó, ta phải ngăn ngừa nó, ta phải có hành động, chứ ta

không thể nào nói ta nhìn nó mà nó chạy đi, nó không có chạy đi đâu hết, nó là ta mà nó, không chạy đi đâu. Thứ đồ ngon đầy cảm giác dục lạc khiến ta chìm trong đó luôn cho nên ta phải nỗ lực.

Giai đoạn thứ nhất chúng ta phát triển chánh niệm để ly dục bất thiện pháp. Giai đoạn thứ nhì, quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp, phải thấy rất rõ như vậy. Rồi tới giai đoạn thứ ba là bảy bước để tới sự giác ngộ. Bảy bước rất rõ là đều phải nỗ lực, không thể nào coi thường được tất cả những cái gì vô thức. Ý niệm vô thức đều phải loại trừ, cảm giác dục lạc nó sinh ra thì phải tìm xem cái gì làm cho nó sinh ra.

Bên trong phải hiểu, chứ không phải nhìn thấy bên ngoài rồi phán xét. Phải nỗ lực bằng trí tuệ, phân biệt, nhận xét, phải suy tư. Đem hết năng lực ra, năng lực phải có chứ không phải mình thụ động là không được.

Năng lực của tâm, của ý chí, ý chí phải cắt bỏ những cái ràng buộc. Đã đi tu còn nói sư ơi mỗi tháng cho con về nhà, thăm nhà một ngày. Hay là đang tu nói giờ ở nhà con có việc con phải về.

Muốn cắt bỏ phải có cái ý chí dũng mãnh, cương quyết. Phải cương quyết, mới có thể cắt bỏ được. Và khi có ý chí cương quyết, rồi lại liên tục theo dõi các cái cảm thọ của mình mình nhận diện các vật thông qua mắt tai mũi sắc thanh hương vị xúc pháp. Nhận biết nhận biết thì mình sẽ trở thành ra là luôn luôn tỉnh giác mà luôn tỉnh giác thì cái phản ứng của mình nó là đối ứng chứ nó không phải là phản ứng theo sự xúc cảm. Nếu không phản ứng theo sự xúc cảm thì nó có suy tư là có học hỏi, nó có kinh nghiệm, nó có trải nghiệm và nó có suy tư. Hai điều kiện đó nó đưa tới cái sự tĩnh lặng của Tâm, tâm được tĩnh lặng trong sáng thì cái thân nó thoải mái, tại vì cái tâm do



mắt tai mũi nó tác động lên nó tạo nên cái sự tác động có sự rung động.

Tất cả những cái gì đưa qua mắt tai mũi được tạo nên stress căng thẳng và nếu như chúng ta không Thọ nhận tức là chúng ta không tiếp nhận những cái sự rung động từ bên ngoài vào thì cái sự căng thẳng nó không có, thì thân không có bệnh. Tâm mà an vui; thân không phải ứng với cái sự va chạm với sắc thanh hương vị xúc pháp bên ngoài; thì nó không tạo nên sự căng thẳng. Lúc ấy thân hoàn toàn thông dong, nó thả lỏng, tức là nó không bị ảnh hưởng bởi áp lực từ bên ngoài nó không có bệnh. Bệnh là do cái stress, thân mà không bệnh là do không có stress.

Khi thân được thả lỏng, tâm lại trong sáng thì đương nhiên nó đưa tới định. Thân và tâm nó dẫn tới định, mà định thì lúc bấy giờ mình lại càng trầm, không có nông nổi và nhìn thấy sự việc gì cũng đều trong suốt. Tại vì cái tâm được bình an rồi không có vướng mắc thì giúp cho con mắt mình nhìn rõ gọi là tuệ nhãn.

Nhìn với trí tuệ, chứ không phải nhìn với sự cảm xúc. Nhìn với sự cảm xúc thì có thương ghét rồi đặt tên rồi thủ hữu. Nhìn với trí tuệ là nhìn khách quan nhìn vô tư, phán đoán khách quan, phán đoán vô tư. Và nó đưa tới tình trạng là biết rõ như vậy thì không có tạo nên chấp thủ vào sự hiện hữu của cái ngã; có ngã là không có ta, không có cái của ta. Không có của ta thì sẽ không bị rối loạn bởi các cái sự thay đổi ở bên ngoài. Cha chết thì đem đi chôn không có gì phải buồn, ai rồi cũng chết, tại sao phải khóc phải buồn? Mình hành xử theo trí tuệ, còn trách nhiệm bốn phận làm con lo cho cha mẹ đàng hoàng, cha mẹ ốm thì dẫn đi bác sĩ uống thuốc chứ không đưa cha mẹ mình đi gặp mấy ông thầy chùa rồi cho cái bùa; không có vô minh dữ

vậy, phải không?

Có nhiều người nói: “Sư ơi, sư cho con cái bùa con dán lên cho nó hết nhức răng”. Sư nói đi kiếm nha sĩ nhỏ cho rồi đi, đơn giản quá. Xin bùa tức là thiếu tuệ, hành xử vô minh...

Khi cái tâm và cái thân đều được an vui thì lập tức tuệ nó phát sinh. Nó không an vui là tại vì nó cứ quẩn quýt nơi cái tham ái, nơi cái cảm giác dục lạc do 6 căn 6 trần; mà 6 căn, 6 trần thì do chúng ta nhìn ra bên ngoài, chúng ta không nhìn vào bên trong. Phải nhìn vào bên trong, lúc nào cũng phải quan sát vào bên trong: bên trong có cái tôi không, mà cái tôi đó là do cái cảm giác dục lạc xây dựng, kể cả sở tri chướng, ngũ uẩn, tứ đại đều là rác hết. Bảy bước dẫn tới tỉnh giác:

Bước thứ nhất là luôn luôn chánh niệm, bước thứ hai là luôn luôn phản ứng, chọn lựa tỉnh giác, đối ứng lại đều phải tỉnh giác và có sự chọn lựa. Trong tình huống đó, tôi phải đối ứng như thế. Thí dụ bây giờ con mình nó ưa cờ bạc, rồi mình thương nó mình nói thôi con à, con đừng chơi nữa, nhưng nó vẫn chơi. Mình thương nó đối, đưa đồ ăn cho nó ăn rồi chơi là làm cho nó hư. Phải luôn luôn cảnh giác áp dụng cho đúng. Nó phá thì mình phải trợn mắt lên. Năm nào ngày nào nó cũng đi trộm tiền của mình nó đi đánh cờ đánh bạc, thì cũng có lúc phải trợn mắt lên cầm cái roi hét lên vài tiếng, quát cho cho nó một roi, đó là sử dụng đúng hoàn cảnh đúng lúc đúng người. Cho nên cái cách hành xử chánh niệm là hoàn toàn tỉnh giác và có sự chọn lựa; chọn lựa cả cường độ nữa, cao thấp tới mức nào đều phải chọn lựa. Thí dụ như ông xã nhậu say, về nhà, ói ra đó rồi mình nói: “ tối ngày đi bia ôm, ôm bà này bà kia về đây hành hạ tôi”, ông nghe nói vậy ông xách dép đi luôn. Cách hành xử đúng là không nói gì hết, pha nước ấm cho ly nước chanh ấm ấm uống xong rồi đắp mền cho ông ngủ; sáng cho ăn điểm tâm

rồi mới ngồi tỉ tê: “Anh có biết không, tôi hôm qua em thức suốt đêm, em không ngủ được sợ anh không biết có sao không?” Nghe như vậy còn dám uống nữa không? Mình đi uống rượu vui chơi mà vợ mình ngồi thức suốt đêm đó canh chừng sợ mình nguy hiểm, như vậy thấy xấu hổ chứ? Tức là nói đúng lúc đúng chỗ, thể thôi. Và nhiều khi như vậy nó có say mấy cũng chừa luôn. Đó là người đàn bà giỏi có trí tuệ.

Bước thứ ba là bước phát triển cái năng lực dừng mãnh của trí tuệ, cương quyết làm, tôi đi tu là đi tu, không có chuyện nữa đi tu mà nửa muốn ở nhà. Nói tôi đi tu nhưng mà không đi tu được thì sao? Có người nói với sư: “Sư ơi, con tu tạm tạm vậy thôi, nếu con thấy không tu được, sư cho con xả y con đi về.” Một tay nắm áo phật, một tay nắm áo em làm sao xong. Cái tâm nó đã muốn đi về rồi thì trước sau nó cũng đi về thôi. Đâu có thể nào tu được, cho nên mới phát triển tâm ý của mình dừng mãnh theo kiểu: Bạch Đức Thế Tôn con đi theo ngài, nhưng mục đích con muốn ăn muốn ngủ, ngài để cho con yên, con ăn con ngủ cái đã...; thì kiếp sau làm súc sinh làm rắn,...

Còn nếu đã phát nguyện: Bạch Đức Thế Tôn, ngài lia bỏ cung vàng điện ngọc để tìm ra sự giải thoát, con nay phát nguyện đi theo ngài xả thân này con không có tiếc; thì thôi, không ăn không sao, không ngủ không sao, đã phát nguyện xả thân rồi ăn ngủ thì ăn thua cái gì? Có như vậy cái tâm mới dừng mãnh. Mà nếu muốn có cái tâm như vậy thì phải tuyệt đối tin nơi Phật, không thể nào xoay chuyển được, tin 100%. Còn hỏi thực ta có tin Phật không? Chưa! Thích ăn thích ngủ là chưa tin. Mong muốn về cõi cực lạc nhưng mà niệm Phật 24 tiếng đồng hồ thì toàn niệm ăn, niệm ngủ, niệm cái gì, thì làm sao về với Phật.

Rồi sau khi phát triển được năng lực của não, sự nhận biết, thì

nó đưa vào cái giai đoạn thứ 4, đó là trạng thái khinh an, khinh an của thân và khinh an của tâm. Trước hết là khinh an của tâm, nó làm cho nhẹ nhàng không câu chấp, không phiền não, nghe không co dính mắt cái gì hết, nghe không có phiền não nữa.

Sau khi cái tâm nó được khinh an mà nếu đó tiếp tục hành trì như vậy với cái năng lực cảnh giác chuyên cần thì nó sẽ dẫn tới cái tình trạng toàn thân được khinh an, toàn thân nó không còn căng thẳng nữa. Tức là các nguồn bên ngoài, sắc thanh hương vị xúc pháp va chạm nó không ảnh hưởng tới mình nữa. Đồ ăn ngon mình ăn vẫn biết ngon, nhưng nó không làm cho những cái bắp thịt của mình căng thẳng, không làm cho cái não của mình chạy theo.

Người ta chửi mình, mình nghe mình biết người ta chửi nhưng nó không làm cho cái não mình khó chịu, không làm các bắp thịt nó phải phản ứng, không làm cho trái tim mình đập nhanh, mình tu tập tới cái giai đoạn này, thì nếu về nhà tình cờ đi ngang ngoài đường thấy ông xã ôm một bà nào khác, thân nhiên như không, không có nổi giận. Tại vì mình đã tu tập tới cái mức định đó rồi, cho nên ổng chết thì kệ ổng.

Sau khi có cái đó, tức là thân và là tâm đều được khinh an, thân khỏe tâm an thì lập tức không còn bất thiện pháp. Không còn bất thiện pháp, thân khỏe tâm an thì đi vào sơ thiền, tức là cái tâm nó vắng lặng nó hoan hỷ, lúc nào nó cũng rõ ràng, tức là tầng thiền thứ nhất, trông trạng thái rất là khinh an, hỷ lạc.

Không ăn cũng vậy. có ăn cũng vậy, bị chửi cũng thế, bị khen cũng được, không có vội vã cái gì hết. Mắt thấy tiện việc thì làm, không phải làm có mục đích gì, không quan tâm. Cầm cái chén lên ăn thì nhìn rất rõ làm đúng pháp; cần biết cứng, mềm, nóng, lạnh, đắng cay, ngọt, nhận biết, nhận biết, rồi sau cái

đó nó nảy sinh ra cái gì? “Cái nào vừa ý cái miệng mình, cái vị nó quen, tham phát sanh, cái nào không vừa ý thì sân phát sanh, nhận biết, nhận biết rồi buông bỏ, cái gì sinh thì buông bỏ, tham buông bỏ, các cảm giác dục lạc đều buông bỏ. Khi đã định tầng thiền thứ nhất rồi thì rất dễ đi tới tầng thiền thứ tư... rất dễ. Cũng giống như người chưa làm ra được một triệu đô thì rất là khó, nhưng người đã làm ra được một triệu đô rồi thì nó làm ra 10 triệu đô hay 100 triệu đô cũng rất là dễ.

Tiến trình nó rất là nhanh.

Khi quý vị chưa vào được sơ thiền rất là khó tại vì thân còn bị căng thẳng, tâm còn bị rối ren, nơi mắt nơi tai nơi mũi không quản lý được. Không có chánh niệm, một khi đã có chánh niệm rồi lại đáp ứng theo tính giác, tăng cường năng lực của não, lúc nào cũng phải dũng mãnh cương quyết, ta không đầu hàng nó. Hễ thấy hơi đau lưng rồi bỏ không ngồi thiền, đi chơi, hoặc là sáng nói 3 giờ 30 ở trên chánh điện, 4 giờ mới có mặt... là phóng dật, mà phóng dật tức là mở cửa địa ngục là rớt hết. “Phóng dật là xong rồi”

Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật nói phóng dật là hư, phóng dật là thất bại. Phóng dật là sân khởi ngay tham ái. Thế thì tiến trình của nó 7 bước là như vậy, bây giờ sư phân tích cho quý vị từng bước một.

Luôn luôn tỉnh giác, cảnh giác để loại trừ tất cả những phản ứng xúc cảm vô thức. Những cái gì phản ứng xúc cảm vô thức loại trừ và phát triển những cái kinh nghiệm, đối ứng với những kinh nghiệm có ý thức, tức là suy tư chọn lọc, cái nào suy tư bất thiện pháp, cái nào bất thiện suy tư bỏ đi... Thí dụ như mình nghĩ xấu về người khác thôi, đó là bất thiện pháp, bỏ đi. Tức là chọn lọc, không có suy tư như vậy nữa. . Tu là cái gì? Tu là phát triển từ phạm thành thánh, mà phạm ở chỗ nào?

Thánh ở chỗ nào? Nó ở trong chúng ta thôi. Khi nào quý vị vứt cái phàm đi thì nó lòi cái thánh ra chứ có gì đâu. Đâu phải gì khó khăn như phải làm ra thứ gì, như là làm bánh hay là nấu cơm; mà đây là vứt đi mà Vứt cái đã có, tức là cái tham, cái sân vứt đi thì nó thành thánh chứ có gì đâu, vứt được không?

Khó quá, khó quá phải không? Cái gì cũng ghiền hết, ghiền luôn chứ không phải ghiền. Đây, thế thì cái bước đầu luôn luôn không ngừng nghỉ tỉnh giác, loại trừ tất cả cái phản ứng xúc cảm vô thức và cố gắng phát triển cái suy tư có trải nghiệm và có ý thức. Kết quả của cái Sati, tức là cái chánh niệm đó là:

-Thứ nhất là không có dính mắc nữa

-Thứ nhì là không tham gian cái gì hết

-Thứ ba là chấm dứt tất cả những cái pháp bất thiện. Kể cả pháp thiện nó cũng không muốn làm nữa, tại vì đều tạo nên sự rung động.

-Và cái thứ tư hết sức là quan trọng tức là nó hủy bỏ cái khái niệm về ngã, không còn ngã nữa, không còn cao thấp, không còn tự tôn tự ti không còn so sánh với ai hết. Tôi biết tôi chứ tôi không dở hơn người khác cũng không giỏi hơn người khác.

Xin nói cái ví dụ, buổi sáng nay, sáng nào cũng vậy, 7 giờ 30 có cái lớp học tiếng anh, nếu mình lên cái lớp này mà mình dạy tiếng Anh lập tức trong đầu mình có cái tư tưởng liền: “tôi biết nhiều tiếng anh hơn các vị”. Thế là rớt rồi, ngã pháp sinh ngay lập tức. Một chút xíu đó thôi, là rớt rồi. Ngã pháp sinh, đi tu để làm gì? Đi tu đem rác vào trong tâm à? Những cái mình đã biết toàn là rác mà. Nó có đưa tới giải thoát không? Mục đích của người đi tu là giải thoát, mà nếu mình chấp thủ vào những cái tư tưởng mình đang có nói rằng nó đúng tức là mình đã ngã rồi. Như vậy đâu có giải thoát, cho nên phải bỏ những cái pháp bất

thiện và phát triển những cái pháp thiện nên chánh niệm rất cần.

Bước thứ nhì trong những cái suy tư đều phải chọn lựa có tỉnh giác để làm gì, quan sát nó, coi tại sao nó tạo nên những cảm giác dục lạc. Nó là cái gì? Nguyên do tại sao?

Luôn luôn theo dõi và xét nghiệm lại tại sao mình lại phiền dịch đối tượng hiện tượng sự vật theo cái kiểu đó, móm méo, không khách quan. Theo chủ kiến theo định kiến của mình, tại sao mình lại suy tư như vậy? Tới giai đoạn phát triển cái ý thức cái tâm phát triển cái ý chí và áp dụng nó vào trong cái việc hành trì.

Phải tăng cường năng lực, phải tập trung tập trung tập trung khi có sự phóng dật và nhận biết đó là sự phóng dật không thể nào chấp nhận được. Mà muốn như vậy, thứ nhất phải ngưng tất cả những cái phản ứng vô thức theo cảm xúc nhận biết nó phải ngưng chứ không phải nhận biết là nhận biết. Để nó cũng chạy vào trong cái thức cũng như không. Ví dụ, có ai nói với mình: bà tôi ngày cứ niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tham sân si còn y nguyên, lập tức mình muốn phản ứng liền, tôi niệm mắc mớ gì ông, tôi niệm mắc mớ gì bà. Mình phản ứng lại theo cảm xúc mà vô thức như vậy tức mình đã tạo nghiệp, nó đi vào cái thức, mà một khi nó đã đi vào cái thức thì khó mà dọn dẹp sạch sẽ lắm. Cho nên, người tu không có phản ứng như vậy, luôn luôn phát triển ý thức biết nhân quả và mình đối ứng mình phát triển cái sự đối ứng có ý thức. Ví dụ người ta mắng chửi mình mình cười thôi, nếu mình thọ nhận thì mình có phản ứng tạo nên những cảm giác khó chịu trong người và nó tạo nên sự căng thẳng stress ở trong cơ thể chẳng ít lợi gì cả. Trạng thái bình an của Tâm là khi mình tới giai đoạn này thì mình chỉ có nhìn về bên trong, chú tâm bên trong. Chìm sâu bên trong sát

cánh với đối tượng bên trong. Như vậy, nó tạo nên trạng thái của tâm yên lặng và trong sáng. Yên lặng là không sống động, trong sáng là trong suốt không bị che mờ. Che mờ ở đây là tham sân si. Động do đâu, động do sáu căn, sáu trần, cảm giác dục lạc khuấy động, từ nội tâm của mình, nó không phải từ bên ngoài.

Toàn thân thả lỏng được yên vui, cả những bắp thịt trên mặt trên tai trên mũi được thả lỏng. Nó không có căng thẳng, mà nếu nó không căng thẳng tức là nó không có sử dụng năng lượng tạo nên những phản ứng bất bình thường. Ngược lại, nó tạo nên biểu hiện của mình rất là hài hòa. Thí dụ, như người ta chê tôi ngày niệm nam mô a di đà phật, bà đi tu thiền làm cái gì, mình cười thôi. Hoặc trả lời tôi tu hai cái thì càng tốt thôi chứ có sao đâu, tức là tâm mình vẫn an vui, biểu hiện qua các hành động hài hoà. Khi toàn thân không căng thẳng thì mới làm thế được. Còn toàn thân chưa vào trạng thái hoàn toàn thả lỏng, không bị ảnh hưởng đến các yếu tố ngoại, thì lúc nào cũng phản ứng. Thấy cái bữa ăn mà nghe tiếng chuông là nó muốn chạy xuống rồi, cái chân nó muốn bước rồi... nghe tiếng chuông là cái chân muốn bước xuống rồi. Rồi khi ngồi xuống bàn, thấy cái đĩa nào ngon nhất là con mắt nó nhìn trước, là con mắt nó ăn rồi.

Và đây là trạng thái “Định” của tâm, là sơ thiền. “Định” của tâm thì nó không có quan hệ, không có dính mắc với các đối tượng bên ngoài: âm thanh, ánh sáng... và nó cắt bỏ, nếu nó có dính là nó cắt, nếu cắt chưa được thì nó chấm dứt luôn. Và nhờ như vậy nó không có thiết lập cái khái niệm về “Ngã”.

Không dính mắc cái gì bên ngoài, thì trong nó chẳng có gì cả. Xét cho kỹ, nó không có cái gì hết. Ngũ uẩn cũng không, Tứ đại cũng không.



cánh với đối tượng bên trong. Như vậy, nó tạo nên trạng thái của tâm yên lặng và trong sáng. Yên lặng là không sống động, trong sáng là trong suốt không bị che mờ. Che mờ ở đây là tham sân si. Động do đâu, động do sáu căn, sáu trần, cảm giác dục lạc khuấy động, từ nội tâm của mình, nó không phải từ bên ngoài.

Toàn thân thả lỏng được yên vui, cả những bắp thịt trên mặt trên tai trên mũi được thả lỏng. Nó không có căng thẳng, mà nếu nó không căng thẳng tức là nó không có sử dụng năng lượng tạo nên những phản ứng bất bình thường. Ngược lại, nó tạo nên biểu hiện của mình rất là hài hòa. Thí dụ, như người ta chê tôi ngày niệm nam mô a di đà phật, bà đi tu thiền làm cái gì, mình cười thôi. Hoặc trả lời tôi tu hai cái thì càng tốt thôi chứ có sao đâu, tức là tâm mình vẫn an vui, biểu hiện qua các hành động hài hoà. Khi toàn thân không căng thẳng thì mới làm thế được. Còn toàn thân chưa vào trạng thái hoàn toàn thả lỏng, không bị ảnh hưởng đến các yếu tố ngoại, thì lúc nào cũng phản ứng. Thấy cái bữa ăn mà nghe tiếng chuông là nó muốn chạy xuống rồi, cái chân nó muốn bước rồi... nghe tiếng chuông là cái chân muốn bước xuống rồi. Rồi khi ngồi xuống bàn, thấy cái đĩa nào ngon nhất là con mắt nó nhìn trước, là con mắt nó ăn rồi.

Và đây là trạng thái “Định” của tâm, là sơ thiền. “Định” của tâm thì nó không có quan hệ, không có dính mắc với các đối tượng bên ngoài: âm thanh, ánh sáng... và nó cắt bỏ, nếu nó có dính là nó cắt, nếu cắt chưa được thì nó chấm dứt luôn. Và nhờ như vậy nó không có thiết lập cái khái niệm về “Ngã”.

Không dính mắc cái gì bên ngoài, thì trong nó chẳng có gì cả. Xét cho kỹ, nó không có cái gì hết. Ngũ uẩn cũng không, Tứ đại cũng không.

Khi không có giao tiếp bên ngoài rồi, bên trong vắng lặng, tâm trong sáng, thì thấy nó trống rỗng. Trống rỗng thì... chẳng có cái “ngã” nào hết. Chẳng có cái “ngã” nào hết ở đây, không có nghĩa là “tôi không là cái gì cả, tôi là trống không”. Mà thật sự ra, bản chất của nó, là không có “thành tựu”. Cái “Ngã” nó không có thành tựu được, nó không có kết cấu được. Tại vì ngay trong tâm mình đã không có “thủ đắc” một cái gì, “đắt nước gió lửa” cũng không, “thọ tướng hình thức” cũng không; thì “ngã” chỗ nào sinh. “Ngã” phải có “tứ đại, ngũ uẩn”, mà bây giờ mình đã trong sáng mình biết “ngũ uẩn” là giả, “tứ đại” là giả, mình đã buông hết rồi. Thâm tâm đều được an vui rồi, thì “ngã” chỗ nào phát sinh? Tự nhiên “ngã” biến mất.

Khi đi tới “tứ thiên” thì thấy, nghe... lúc nào cũng chỉ bên trong. Các vị đã tu thiền rồi người ta không muốn nhìn bên ngoài. Ai làm gì làm, sắc thanh hương vị xúc pháp đều không muốn nhìn, không muốn nghe; lúc nào cũng muốn nhìn bên trong. Nhìn cái ly, lập tức nó coi cái ly này có trong “tâm” mình không, chứ không nhìn cái ly bên ngoài. Họ khám sát, xem xét, cảnh giác... cái ly ở bên trong tâm. Nhìn một người đàn ông, lập tức nó quan sát ở trong tâm nó... cái người đàn ông đó... ở trong tâm, chứ không phải người đàn ông bên ngoài.

Các hiện tượng xảy ra dao động ở bên ngoài, người khi đã vào “sơ thiên”, “nhị thiên”, “tam thiên”, “tứ thiên”... đều quan sát bên trong hết. Và nhờ đó, nó không bị ảnh hưởng bởi các sự rung động ở bên trong và bên ngoài; nội ngoại đều không bị ảnh hưởng. Ngoài thì âm thanh, ánh sáng. Trong thì cái “thức” nó trôi lên trôi xuống, nó cũng không bị ảnh hưởng. Nó biết đó là giả cả, đó là “giả tướng”, “chiêm bao giả tướng”; cho nên cuối cùng thì nó chỉ nhìn và biết, hông có dính mắc tới các cái cảm Xúc vô thức. Nhờ như vậy, 7 bước này sẽ dẫn tới trải

nghiệm, sự suy tư có trải nghiệm, biết rất rõ bằng thực tế chứ không có lý thuyết. Không có nói “tôi biết” bằng chữ nghĩa nữa, mà “biết” đây bằng trải nghiệm tay sờ nắm đàng hoàng. Xây dựng, kiên cố, luôn luôn có sự biết. Và cuối cùng, thì kết quả của nó là gì: chẳng dính mắc gì cả. Xả!

Mà mình đã thức tỉnh khỏi chiêm bao rồi. Có khi nào quý vị thức tỉnh rồi mà quý vị còn mong chiêm bao trở lại không? Có khi có chứ phải không? Giấc mơ đẹp quá mà phải không? Giấc mơ quá đẹp mà bây giờ nó bỏ đâu có được.

Chúng ta đang chiêm bao đây, cho nên chúng ta bỏ những thứ chúng ta có không được, toàn là chiêm bao hết đó chứ. Nhưng mà chúng ta thích lắm, nào chồng nào vợ, nào con, nào nhà, nào cửa, nào xe, nào cộ, nào quyền, nào chức, nào tiền... sướng quá mà. Mà toàn là chiêm bao không đó chứ. Hãy thức tỉnh đi.

### **Chấm dứt.**

Nó rất đơn giản vậy thôi.

Vậy thì cái kết quả của 7 bước thiền Vipassana để làm cái gì?

### **ĐỂ XẢ.**

Xả sự nhận biết, xả sự chấp thủ, nhất là chấp thủ vào ngũ uẩn, chấp cái “ngã” Xả.

Xả đây không có nghĩa là văn tự mà xả bằng trải nghiệm. Có nhiều người nói: sư ơi, con để dành cái nhà, của con đó, mai một sư không có ở đây nữa con về nhà con ở Xả cái gì nôi?

Kỳ rồi sư đi Mỹ, 13 người Mỹ ở đó xin xuất gia. Sư bảo: mấy ông muốn mấy ông xả thử coi, đem về bán nhà bán cửa đi, cho vợ cho con, cho từ thiện hết đi. Đi tu theo phật là tay không. Nếu ông làm được thì ông hăng đi tu.”. 6 đứa làm được, 7 đứa nó nói: “để con về con sắp xếp, con chưa làm được liền.”

Còn có con đường thoái lui, thì sẽ không có con đường tới. Còn có con đường trần gian, thì sẽ không có con đường đi Niết

bàn. Một mắt nhìn thấy phật, một mắt nhìn thấy em. Đẹp! Không có cách gì mà hai con mắt nó đối chọi nhau. Phải xả hết như Phật, cung vàng điện ngọc bỏ hết. Bây giờ mình đi tu mà mình còn tính nước thoái lui. Mà thoái lui thì làm sao tới được, cho nên không phát triển được cái năng lực của não. Cái ý chí dũng mãnh không có. Tại vì tôi còn đường thoái lui. Rồi đi nhập thất, lại nói: “Ồi sư ơi, con sẵn sàng đi nhập thất, cho con mỗi ngày một ly bột”.

Tức là còn lo cái thân, thì làm sao mà trải nghiệm được những cái cao quý. Không xả nổi cái ly bột mà.

Lại nói giới luật. Giới thì phải giữ cho nghiêm, mắt tai mũi đều giữ. Luật, 3 giờ rưỡi sáng có mặt Thiền viện, ngồi thiền. 4 giờ thấy lót tốt lên, thế cũng như không.

Cái năng lực của não không có, thì cũng như chẳng có làm cái gì hết, chơi vui vậy thôi. Giống như cầm micro hát chơi chứ không phải thật sự là tu. Tu là phải xả, xả luôn cái ngã, xả luôn cái sự tham muốn ăn, tham muốn ngủ thì tuệ mới phát sinh. Tuệ phát sinh ở cái chỗ nào? Ở cái chỗ không còn dính mắc nữa thì tự nhiên tuệ nó trong sáng. Còn giờ còn dính mắc thì nó che.

Ngài Triệu Châu có cái công án. Một vị tăng lại hỏi: “Bạch Tổ, con chó có phật tánh không?” Ngài nói: “không”. Ông kia cãi, bảo là Đức Phật nói: “chúng sinh đều có phật tánh, hà có gì ngài nói sai”. Tổ Triệu Châu mới nói: “Người không hiểu ý ta, con chó nó có phật tánh nhưng nó bị nghiệp thức che mờ, cho nên nó không thấy. Có mà không thấy cũng như không” Chúng sinh đều có phật tánh nhưng bị mê mờ nơi cảm giác dục lạc cho nên không thấy cái phật tánh của mình. Bo bo giữ, ăn và ngủ để phụng sự cho cái thân. Thân gồm có cái gì? Tứ đại ngũ uẩn, mà nói theo ngôn ngữ bình dân là cái gì? Cái thùng phân

di động biết đi. Cái thùng phân biết đi mà mình lệ thuộc nó thì làm sao mà giải thoát.

Đó là chưa nói còn có nhiều người lên còn cự với sư: “Nói nhỏ với sư thôi, sư cứ cần nhân hoài, người ta là cái thùng phân biết đi, con biết rồi. Mà thú thiệt với sư, tôi mà con ngủ mà không có cái thùng phân thứ nhì nằm kế con là con ngủ không được” Tại sao mình có một cái thùng phân rồi mà mình còn muốn cái thùng phân thứ nhì nằm kế bên mình mình mới ngủ được? Cái đó là cái gì? Minh hay vô minh.

Đây, tự mình biết chứ. Kiếp này vợ vợ chồng chồng. Kiếp sau mẹ mẹ con con.

Kiếp này làm người, kiếp sau chưa chắc đã có hai chân. Đó là bốn chân, tám chân. Có cái gì bảo đảm được?

Chúng sinh đi theo nghiệp, mà nghiệp nó là gì? Là minh với vô minh. Thế thôi. Hễ minh thì đi ra khỏi. Vô minh thì tiếp tục chơi nữa. Đây là cuộc cờ bạc, có vô thì có ra. Nhưng mà vô rồi không chịu ra. Tại vì say đắm nơi các cảm giác dục lạc. Tụng kinh mà thấy nó hoan hỉ quá, cũng là say đắm trong cảm giác dục lạc đấy.

Tụng kinh là được chút phước, chứ không có giải thoát. Nếu tụng kinh giải thoát hồi xưa các thánh tăng tụng kinh giải thoát rồi thì cần gì phải ngồi thiền. Phải hiểu rất rõ vậy. Tất cả các cảm giác dục lạc trong các hành trì, đều dẫn tới đắm chìm dính mắc. Và cuối cùng phải xả, mà muốn xả được phải có tuệ giác trong sáng. Ý chí vững mạnh. Thế thôi.

# BÀI 10

## DUYÊN KHỞI - LỐI THOÁT RA KHỎI VÒNG SINH TỬ LUÂN HỒI

Chúng ta sẽ thử nhìn xem vòng Thập nhị nhân duyên là cái gì? Không nói đâu xa, trong thời cận đại, chúng ta xem xét cái bài học của ngài Mogok. Ngài đã chứng A-la-hán bằng cách thực hiện cái Thập nhị nhân duyên này.

Ở trung tâm điểm của cái Thập nhị nhân duyên quý vị thấy vô minh và tham ái. Tham ái thật sự ra là khát ái cảm giác dục lạc. Thương hay ghét đều giống nhau. Vô minh là không biết hoặc là không đủ thông tin hoặc là cố chấp không chấp nhận sự thật. Và những cái đó nó ở trong tiềm thức từ lúc vô thủy. Nó đưa tới cái con người ta. Vì vô minh vì tham ái cho nên có cái Tâm hành, Thân hành, Ý hành sai. Thân hành, Ý hành sai cho nên Tâm hành là không được trong sáng. Tại sao Tâm hành không được trong sáng? Tại vì nó bị ô nhiễm bởi các sự rung động nội và ngoại.

Khi cái tâm nó không được biết rõ, nó phản ứng một cách vô thức. Cái thân cũng thế, hai yếu tố đó nó tạo nên một sản phẩm mà người ta gọi là hương ẩm hay là thói quen, tạp khí. Thói quen tạp khí là cái biết của quá khứ... Và khi nó nằm ở chỗ này tức là cái hành, Tâm hành, thì nó chuyển hoá vào cái Thức.

Bởi vì thế nên khi các bạn mới sinh ra, các bạn đã khác biệt hơn tất cả mọi người và không có giống ai hết. Cái Thức này nó tạo nên một cái đặc thù của bạn. Và khi đặc thù như vậy là hành xử khác biệt, suy nghĩ khác biệt cho nên tạo nên Danh và

Sắc. Sắc là hành động. Mà Danh là suy tư. Chẳng có gì hết. Đừng nói Tâm với Thân gì mắc công, rườm rà lắm. Hành động thì là Sắc, Sắc pháp. suy tư, suy nghĩ là Tâm, là Danh. Ngay cả khi các bạn thở ra, thở vào, các bạn cũng mang theo cái Danh Sắc ở trong cái hơi thở. Cái hành động thở là Sắc. Nhưng mà cái sự nhận biết của hơi thở đó là Tâm. Thở ra, biết thở ra. Thở vào, biết thở vào thì đó là Tâm còn nếu không biết thì Tâm không có, chỉ có Sắc pháp thôi.

Ngài Mogok cũng như các vị Thánh tăng khác đều đồng một cái quan điểm. Hễ có Xúc thì phải có Thọ. Mắt nhìn đều có rung động. Nhưng mà khi có Thọ nó chuyển sang tham ái rất nhanh. Nếu tu tập, chúng ta cắt cái chỗ tham ái đi, tức là thọ mà không Ái thì sẽ chấm dứt sinh tử, đi ra khỏi cái vòng này. Đây chỉ là một cái cách giải quyết thôi, chứ không phải là tất cả đều giải quyết như thế.

Ở trong kinh sách đã nói rất rõ, rất nhiều trường hợp đệ tử của Đức Thế Tôn, các ngài chứng Đắc A-la-hán cũng chẳng có đi qua hết 12 cái nhân duyên này đâu, cũng chẳng cần phá cái Thọ với Ái.

Đức Phật dạy cho một vị, giao cho cây chổi thì quét đi. Và cứ quét thôi. Ông cũng chẳng biết gì là Thọ, cái gì là Xúc. Phật nói cái gì thì làm cái đó. Tất cả những vị đó đều có cái lòng tin tuyệt đối, niềm tin bất động nơi Phật. Cho nên khi Phật nói thì cứ thế làm. Và vì làm như thế cho nên chứng A-la-hán. Cho nên đó cũng là một trong những yếu tố để chúng ta tự xét lại cái hành trình tu tập của chúng ta.

Trong trường hợp này ngài Mogok đã chứng đắc A-la-hán bởi vì ngài đã phá vỡ cái mối liên quan giữa cảm Thọ và tham ái. Khi các bạn có cái giấc mơ đã tham ái tác động lên giấc mơ. Giấc mơ có tôi đây, có ta đây, có sự hiện hữu đây. Chỉ là giấc

mơ, nhưng mà ao ước có sự hiện hữu, ưa thích có sự hiện hữu thì lập tức làm nô lệ cho già, bệnh, chết. Và khi chết vẫn còn ao ước có cái thân để mà thở, để mà cảm xúc, để mà tham ái, cho nên tiếp tục tái sanh. Đó là một cái vòng tròn rất là đơn giản, chẳng có gì rắc rối hết.

Nếu các bạn có cái khát Ái muốn quay trở lại đây thì các bạn sẽ quay lại. Nếu các bạn không có, cạn rồi, không còn khát Ái nữa thì sẽ không còn quay lại.

Có người Bà-la-môn lại hỏi Đức Phật: “Khi Như Lai từ đâu đến? Và khi Như Lai chết thì Như Lai đi về đâu? Vẫn còn hay là vừa còn vừa mất? Hay là không còn cũng không mất? Nó là trạng thái gì?” Đức Phật nói: “Ngu vừa vừa thôi, không có cái chuyện đó, ngu vừa vừa thôi.”

Tự xét với mình, tự khảo cứu với mình trong suốt mấy chục năm, kể cả những năm mình tu hành, mình ngu tới cỡ mức nào thì cuối cùng bài học ngày hôm nay rồi sẽ là cái nấc thang, cái bài khảo sát để cho quý vị tự đo lại xem là mình ngu cỡ nào, mình thực hành cỡ nào.

Tất cả 12 cái nhân duyên này chẳng qua chỉ là cái biểu tượng của luật nhân quả. Hễ có nhân là có quả. Không nhân, không quả. Rất đơn giản. Chẳng có cái gì mới lạ hết. Chúng ta thấy ở đây này, có vô minh, mà vô minh tác động lên cái Xúc. Xúc luôn luôn có. Mắt, tai, mũi luôn luôn va chạm với cảnh trần. Nó chỉ khác ở cái chỗ là, khi Xúc như vậy, các bạn có minh hay vô minh trong cái Xúc đó thôi.

Nếu không huân tập, các bạn gọi là vô thức. Cảm thọ vô thức thì nó sẽ tới không phân biệt. Nó ưa thích mà cũng không biết tại sao ưa thích. Nó ưa thích theo cảm giác. Mà hễ có cảm giác thì tất cả đều là dục lạc.

Như vậy thì ngay lập tức các bạn biểu hiện trong tâm và trong



thân có sự hiện hữu. Mà có sự hiện hữu của tôi, của ngã và cứ thế dính mắc là ta có sự hiện hữu và có cảnh giới ta đang sống. Khi các bạn có cái Tuệ trong sự lựa chọn các nguồn thông tin và Tuệ nơi sự tu tập thì ngay cả như cái Xúc các bạn cũng có thể chọn lựa cái Xúc.

Đức Phật dạy rất rõ: “Tránh xa người bất thiện, tránh xa các nguồn bất thiện, tránh xa kẻ ác, tránh xa môi trường xấu. Luôn thân cận bậc thiện trí, luôn thân cận các bạn hiền cũng chỉ hướng tu học”.

Khi có trí tuệ chúng ta sẽ như lý tác ý, Xúc đúng Pháp. Khi các bạn đối ứng lại bằng cái Tuệ giác, thì các bạn không lệ thuộc nơi những cảm giác thương hay ghét: cảm giác dục lạc. Điều đó có lợi cho các bạn. Các bạn không bị thâm nhập, không bị đem củi vào trong tâm để lửa cháy tiếp thì thoát ra khỏi cái vòng sinh tử. Và theo ý của mình, muốn ra thì ra, không ra thì thôi.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói: “Như Lai không có đi đâu hết”. Đức Phật nói rất rõ: “Khi điều kiện nhân duyên không có đủ, thuận lợi thì Như Lai không có hiện ra. Mà khi điều kiện nhân duyên có, thuận lợi thì Như Lai hiện ra.”

Nó cũng giống như là bóng tối và ánh sáng. Khi các bạn bật cái đèn lên, thì bóng tối không thấy nữa nhưng mà ánh sáng vẫn nằm đó chờ. Chỉ cần bạn tắt đèn đi, lập tức có bóng tối liền. Sự hiện hữu minh và vô minh cũng giống như thế. Nó là một. Khi có Tuệ giác thì không còn vô minh với mình nữa.

Không còn phân biệt nữa. Sinh và tử đều như vậy. Thí dụ đèn và bóng tối cũng như sinh với tử. Khi mở đèn lên, sẽ thấy mọi việc, thấy cảnh giới, đó là sinh. Tắt đèn rồi, bóng tối phủ đầy, không thấy cảnh giới gì nữa, không thấy mình nữa thì là tử. Khi các bạn tắt đèn Tuệ, tức là chết rồi, thì đâu còn thấy cảnh

giới hiện tại mình đang sống, mở mắt ra thì mới thấy chớ. Giống như vậy thôi, tức là chết và sống giống như tắt đèn, mở đèn lên thì thấy cảnh giới. Tôi đang sống đây, mà tắt đèn đi rồi, thì chẳng còn cái gì hết. Thân cũng không còn. Cha mẹ cũng không còn. Không còn cái gì hết. Quý vị tưởng còn hay sao, thử chết đi rồi biết.

Đức Phật nói: không có một cái định nghĩa nào phù hợp cho sự chết của Như Lai, không phải chết rồi còn hay là chết rồi không còn, hay là chết vừa còn vừa không còn. Đức Phật nói tất cả điều đó lý luận đều vô nghĩa, tại vì đủ duyên thì Như Lai hiện ra; không đủ duyên thì Như Lai không hiện ra. Giống như ánh sáng với bóng tối thôi.

Nguyên tắc của nó là liên kết với nhau, lệ thuộc với nhau đều phải chịu sự tương tác với nhau. Hễ cái này sinh thì cái kia sanh, cái này diệt, thì cái kia diệt. Đó là nguyên tắc rất là đơn giản không có gì khó hiểu hết.

Điều quan trọng trong Thập Nhị nhân duyên là luôn luôn có cái hệ thống, quy luật của nó. Và nó có hệ thống điều khiển cái quy luật đó, cái hệ thống đó. Nó đều có tương tác như thế nào thì nó sinh ra như thế nào. Giống như vô minh và tham ái thì sinh ra Hành. Nó có nguyên tắc và nó có hệ thống điều khiển giống như chính quyền. Nó có Bộ trưởng, Thủ tướng các thứ nó đều điều khiển. Cơ thể mình cũng vậy. Nó có một cái hệ thống, một cái nguyên tắc, một cái luật của nó và nó có hệ thống điều khiển, hệ thống hành chính điều khiển. Lúc nào ăn, ăn như thế nào. Lúc nào ngủ, ngủ như thế nào. Kể cả những cái nhu cầu muốn đi toilet, nó cũng có điều khiển. Nó có quy luật của nó.

Những người chơi cái trò chơi này, nếu là người chơi bình thường, sẽ chịu lệ thuộc cái quy luật đó. Nhưng nếu những

người chơi một cách tinh xảo, thiết xảo, nó phá cái quy luật này. Luật là luật, hệ thống điều khiển là hệ thống điều khiển, nhưng tay chơi thiện xảo vẫn phá luật được. Thí dụ, tôi không ăn thì sao. Quy luật là tôi phải ăn mà tôi không ăn thì sẽ ra sao. Không sao hết. Tôi không ngủ thì sao. Không sao hết. Rồi bây giờ tôi có nhu cầu phải đi toilet nhưng mà nếu tôi giỏi, tay chơi giỏi, tôi có thể điều hành cái thân của tôi. Và tôi tạm thời, giữ nó lại một tiếng, hai tiếng không sao hết. Tôi không có tè ra trên xe, không có tè ra giữa đường. Nếu tôi là người thiện xảo, tôi không cần phải tè ra xe. Đi trên xe, ông tài xế không ngừng lại mà cứ chạy hoài, mình đâu có tè ra xe nếu mình là giỏi, biết kiểm soát cơ thể.

Nếu các bạn là người thực hành thiền Tuệ, các bạn có thể phá được cái quy luật của nó, phá được cái hệ thống điều khiển của nó. Cho nên cái luật đó đều được cấu tạo và được tái cấu tạo. Các cái luật đều do duyên cho nên nó sẽ sinh ra và nó tái sinh ra, tự nó, hoặc tự mình điều khiển, thay đổi cái luật. Đừng tin rằng chỉ có một con đường để tôi đi, tôi già rồi, tôi không tu được. Hãy quên tư tưởng đó đi. Tư tưởng đó là thiền cận. Nói rằng tôi già rồi, tôi con cái đầy đàn, rồi tôi có cảm xúc, rồi bây giờ tôi tu trễ quá, năm nay 50-60 tuổi tôi mới đi tu, tôi tu không nổi. Hãy quên cái khái niệm vô minh đó đi. Mọi quy luật đều có thể thay đổi. Mọi quy luật đều có do duyên sinh ra, phải hiểu như vậy để chúng ta huân tu chúng ta phá quy luật này. Điều quan trọng thứ nhì là các nguyên tắc đều có dính mắc tới nhau. Thí dụ như vô minh sẽ hướng dẫn cho các bạn xúc như thế nào.

Nếu như các bạn vô minh, không cần tham ái chỉ cần vô minh thôi thì các bạn có ưa thích xúc chạm mắt tay mũi tới những cái nguồn thông tin bất thiện. Thí dụ như xem phim ảnh, chơi

game, tất cả đó đều ảnh hưởng lên não và cuối cùng những cái đó biến bạn thành ra một con người nửa người nửa ngòm nửa đười ươi.

Mười hai cái này là biểu tượng mà Đức Phật mượn để nói là danh chế định. Đây là những cái khái niệm để Đức Phật cho chúng ta biết tại sao chúng ta có mặt và bằng cách nào chúng ta phá cái vòng sinh tử. Chớ không phải đây là quy luật mà Đức Phật đặt ra và không thay đổi được.

Tất cả những Tuệ giác khi các bạn nhận thức rõ ràng qua xúc chạm nơi mắt, nơi tay, nơi mũi đều được chuyển vào trong cái Thức và làm giàu cho cái Thức. Và cuối cùng các bạn có đầy Tuệ giác ở trong cái Thức, hành xử với Tuệ giác. Thiên nó có lợi như vậy.

Mọi yếu tố đều có thông tin, giao dịch, chuyển nhượng tới cái thông tin khác. Thí dụ như cái khổ, đau đớn nó sẽ được chuyển nhượng thành ra ý thức, nhận biết đó là đau khổ, nhận biết sự sân hận. Và cái đó là cái thức, không còn là cái khổ nữa, không còn là cảm thọ nữa. Cho nên, nó đều có chuyển nhượng được và đều có tương tác. Khi các bạn đau thì lập tức cái Thức đó gọi ta liền. Đó là cái đau, đó là cái sân.

Đức Phật đã nói rất rõ trong Thập nhị nhân duyên: vì vô minh sinh Hành, Hành sinh Thức và cuối cùng sinh tử ưu bi khổ não. Nhưng Ngài cũng quán trở lại, Ngài nói sinh Tử ưu bi khổ não vì Hữu, vì Thủ, vì tham ái, vì vô minh. Cuối cùng là tới vô minh, khi chấm dứt vô minh thì chấm dứt sinh tử luân hồi. Rất đơn giản vậy thôi. Thật sự cái vòng nó xoay hai chiều. Xoay xuôi, xoay ngược. Tức là nó chuyển đổi được. Xoay ngược lại được. Từ xưa tới giờ nếu các bạn tham ái thì bây giờ các bạn biết tham ái cái gì và xoay ngược lại thì có trí tuệ. Khi các bạn tu tập một cách nỗ lực, tự mình có nỗ lực và kỉ luật thì các bạn

vận ngược cái đồng hồ nó lại. Tất cả những gì từ nơi cảm xúc đều được chuyển đổi thành trí tuệ. Thay vì những cảm xúc chuyển đổi thành tham ái thì nay cảm xúc chuyển đổi thành trí tuệ. Tất cả những quy luật này đều là tự nó. Nó sanh, nó diệt. Chẳng có ông Phật nào hay là ông thượng đế nào bày ra cho nó hết. Tự nó sanh, nó diệt.

Nếu các bạn chỉ cần đụng chạm một cái thành tố nào thôi trong này thì lập tức cái Thập nhị nhân duyên nó phát sinh liền. Không cần phải đủ 12 cái, không cần phải đủ vô minh.

Chỉ cần các bạn xúc thôi, 12 nhân duyên xoay liền.

Thí dụ, Xúc nơi mắt, nơi tay, nơi mũi thì lập tức 12 nhân duyên phát sinh liền. Chứ không cần đợi tới vô minh hay tham ái. Chỉ cần đụng chạm tới một trong 12 cái này thôi, thì vòng này nó xoay và tiếp tục sinh tử ưu bi khổ não. Nó có hệ thống điều hành riêng của nó, vì luật hễ mà đụng tới một cái là 12 cái nó xoay. Hệ thống điều hành của nó các bạn không thể nào phá được.

Nguyên tắc của nó là 12 cái nhân duyên đều như mắc xích, không theo thuận tự, không theo thứ tự trước sau. Nhưng nếu các bạn bẻ gãy một cái mắc xích thôi, bất cứ cái mắc xích nào thì 12 cái nhân duyên đó đều bị gãy đổ, đều bị biến mất.

Sự quan sát thông thường của mọi người đều thấy chỗ vô minh. Vô minh thì làm cho Thân hành, Ý hành và đưa tới Tâm hành và đi vào trong cái hệ thống gọi là bộ nhớ, tức là cái ý thức. Và hễ có thức thì mơ mơ màng màng sự hiện hữu của ta, gọi là mơ một giấc mơ của ngã, của sự hiện hữu.

Vì có thân và tâm, thông qua mắt, tay, mũi quy định; nên mình đang tự mình quy định cảnh giới mình đang sống. Và hễ có cảnh giới mình đang sống thì lập tức có cái ngã, có tôi đây, có chồng tôi, vợ tôi, nhà tôi, thân tôi, kiến thức của tôi, chùa của

tôi. Cái gì cũng dính tới sự hiện hữu. Hễ có sự hiện hữu thì sợ mất. Đó là phản ứng đương nhiên. Hễ sợ hãi mất thì phải bảo thủ, tạo nghiệp.

Tất cả nó đều thông qua 6 căn, và đưa vào 6 thức. Sáu thức thực sự không tồn tại, khi cái nào chết là thức không còn, nhưng mà nó làm mỗi cho sự tái sanh. Tại sao vậy? Vì có thức cho nên tiếp tục muốn đụng chạm, muốn nhìn muốn nghe, muốn ngửi, muốn nếm. Có khát Ái nơi cái nghe, cái ngửi, cái nếm vì nghe, ngửi, nếm tạo nên những rung động.

Thích hay không thích đều đưa tới sự rung động, do cái Xúc mà tạo nên cái Thọ. Các bạn đặt tên cho cái hiện tượng, vật, sự kiện thông qua mắt, tay, mũi các bạn va chạm. Và cái đó có cái ở ngoài và ở trong. Cái ly là ly ở ngoài nhưng lập tức vẫn có ly trong đầu của sự. Hai cái này có liên đới với nhau. Và nếu nước này trong, sẽ ưa thích. Kinh nghiệm đã dạy, nước trong sẽ có cảm khoái, ưa thích. Loại hành động như vậy gọi là hành động theo cảm xúc. Ngay lúc các bạn phản ứng theo sự cảm xúc như vậy các bạn đã tạo nên cái tham ái vì sự hiện hữu của mình.

Khi các bạn có cái tham ái, các bạn muốn giữ nó thì bị nó chiếm hữu. Đó là giấc mơ chiêm bao, giả tướng. Cái đó sẽ đối ứng trở lại là không bao giờ hài lòng với những gì mình đang có.

Các bạn sẽ không bao giờ chấm dứt được sinh tử. Tại vì các bạn không hiểu được cái nguồn của bên ngoài đưa vào bên trong. Tiếp tục phản ứng. Và những phản ứng đó được dịch ra là tham ái. Rất nhiều dịch giả dịch nó là tham ái, nhưng thực sự nó không phải tham ái; nó là phản ứng vô thức, xúc cảm cho những hiện tượng, sự rung động. Quy lại cuối cùng nó chỉ là những sự rung động và là Stress thôi, nhưng mà mình phản

ứng lại vô thức không suy tư nên tiếp tục xây dựng nên và tiếp tục không bao giờ hài lòng. Tất cả đều không hài lòng, tại vì những sự xúc chạm đều đưa tới Stress, Vô thức phản ứng lại sự rung động là tạo nên stress và tiếp tục đi theo nó vì không bao giờ hài lòng.

Ở trong não chúng ta có bộ phận tí xíu điều khiển chúng ta. Nó kiểm soát thân chúng ta bằng hoá chất, tất cả những hoá chất đó tác động lên hệ thống thần kinh rồi phản ứng lại trong não, tập ra thói quen. Khoa học đã chứng minh mỗi loại hóa chất sẽ phản ứng thành ra một loại hành động của con người. Cơ thể chúng ta đều bị kiểm soát bởi hoá chất, hoá chất từ nơi thở và ăn. Thở vô thức hay có ý thức qua mắt tai mũi lưỡi tác động nên tạo hoá chất. Càng thở vô thức, càng nhìn vô thức, càng xúc vô thức, hoá chất càng tiết ra. Và tạo ra khao khát tái sinh ngủ ngầm trong tâm.

Cái gì kiểm soát hệ thống thần kinh ? Do điện chạy. Điện từ đâu? điện từ trên não. Cái gì gây ra cái điện đó? Là hoá chất. Nói vô minh thì khó hiểu lắm, nhưng thực sự nó là cái gì? Khi stress, có cái nguồn rung động, chúng ta đề nó xuống một cách vô thức thì gọi là vô minh. Tích lũy lại, nó làm cho những cái phản ứng thiếu hiểu biết, kém hiểu biết.

Không huân tập thì sẽ không phân biệt được nào là lợi, nào là bất lợi, thế nào là thiện thế nào là bất thiện. Và các bạn sẽ phản ứng lại một cách thiên cận, thiếu tư duy. Cơ thể nó tự động phản ứng như vậy.

Và cuối cùng nhìn cho kỹ những cái nguồn gây ra xúc động, chỉ là những cái nguồn năng lượng, ánh sáng âm thanh đều là nguồn năng lượng.

Tất cả đều chỉ là sóng năng lượng. Khi mà có sóng vào, không tu tập, chúng ta sẽ phản ứng lại.

Và không phân biệt được là có lợi hay không có lợi cho ta, cái gì là thiện pháp, cái gì là bất thiện pháp, thì lập tức phát sinh sự hiện hữu. Ta thấy đau khổ bởi sự có mặt của mình. Một loại có ý thức và một loại không ý thức, đáp ứng lại là có ý thức và không ý thức.

Và khi các bạn thọ nhận cái sự rung động thì các bạn sẽ phản ứng có ý thức hay không có ý thức. Mà hễ có phản ứng đáp ứng thì lập tức các bạn rớt trở vào sự xác minh của hiện hữu và tái sinh. Có thức là cao cấp, vô thức là hạ cấp. Hạ cấp có thể tái sinh thành súc sinh. Cao cấp có thể tái sinh làm người. Nhưng tất cả đều dẫn các bạn trở lại tái sinh tại vì các bạn còn phản ứng.

Khi các bạn phản ứng có thức hay không có thức, cao cấp hay hạ cấp đều dẫn tới sự tái sinh. Một đường dẫn tới súc sinh; một đường dẫn tới loài người thì cũng đều dẫn tới tái sinh. Chắc quý vị có nghe câu chuyện có một vị Bà-la-môn đi theo Đức Phật, mắng Ngài tối ngày, rửa xả tối ngày, Ngài không trả lời. Cuối cùng vị đó hỏi bộ ông điếc hay sao, ông có nghe tôi nói không? Và Đức Phật đã hỏi “nếu như ông có một món quà, ông tặng cho một người nào đó mà cái người nhận từ chối không nhận thì món quà thuộc về ai?”

Khi chúng ta tiếp nhận, phản ứng lại cái nguồn tiếp nhận của các sự rung động thì lập tức Danh Sắc xuất hiện. Nếu chúng ta không phản ứng, Thức không có, Danh Sắc chấm dứt. Nếu chúng ta không đáp ứng, thì lập tức món quà trả lại, chấm dứt sinh tử.

Tất cả những sự dao động bên ngoài đều tạo nên Stress. Mắt tay mũi lưỡi, ánh sáng âm thanh, mùi đều tạo nên Stress trên cơ thể. Có Stress quý vị mới nhận biết được. không có Stress quý vị không nhận biết được đâu. Và khi các bạn phản ứng lại



cũng tạo nên Stress nữa.

Khi các bạn phản ứng lại cái nguồn rung động từ bên ngoài thì lập tức nó tạo nên một khối rung động ngoại và nội đánh với nhau, như là nhồi bột, đường, nhiều gia vị, trộn với nhau rồi cuối cùng ra cái bánh, một cái cục nồi với cái cục khác tạo ra một chuỗi dây của sự phản ứng. Và tất cả phản ứng stress đó nó làm cho cơ thể các bạn cuối cùng tạo dựng nên một cái gọi là chất nhiễm thể đặc thù của các bạn. DNA thay đổi theo Stress, nó không còn nguyên thủy nữa, và như vậy nó sẽ tạo nên một cái sự hiện hữu Danh, Sắc hiện hữu rất đặc thù không giống ai hết.

Bởi vậy Đức Phật nói Đức Phật không nằm trong quy luật này, không có phản ứng lại, không có thọ nhận trên những cái stress đó, cho nên hễ đủ điều kiện thì Đức Phật hiện ra, không có nhu cầu Đức Phật không hiện ra.

Thế thì sự rung động ấy là điều kiện cho 12 nhân duyên phát sinh. Không có sự rung động không có 12 nhân duyên. Không có sự đáp ứng lại sự rung động, không có sự tái sinh. Sự chết tái sinh là sự di chuyển những cái cảm thọ trong những sự rung động trong kiếp hiện tại đem đến một cái thân khác.

Và khi các bạn sinh thì thực sự ra chỉ là sự xuất hiện của không gian và thời gian, tức là cảnh giới. Các bạn không sinh ở Mỹ, Phi Châu, hoặc sinh làm súc sinh thì là cảnh giới, cảnh giới đó quy định không gian và thời gian.

Chúng ta phản ứng, đối ứng với không gian và thời gian thì nó thông qua mắt tai mũi xác nhận vị trí của chúng ta. Đàn ông đàn bà, chó mèo, thông qua không gian và thời gian, phải có cảnh giới, nó mới so sánh được, rồi ta đặt tên ta, đây là nam, là nữ.

Khi các bạn có hiện hữu thì lập tức thì bị Stress. Đói quá không

chịu được bèn phản ứng là Stress. Khi các bạn là 1 đứa bé mới sanh, đứa bé nó không thích ăn sầu riêng, cái mùi khó chịu, rồi lớn lên ăn thì ghiền nó, không ăn thì nhớ nó. Thay vì sầu riêng thì quan hệ nam nữ nó có khác gì đâu. Hồi nhỏ có biết gì về nó đâu, nhưng lớn lên quan hệ một lần rồi thích quá, rồi ghiền, rồi nghiện, không có thì nhớ, như thế thôi.

Chúng ta đang đối ứng cái stress do chính chúng ta tạo, thật ra chỉ là sự rung động. Bởi vì có sự hiện hữu, phản ứng đến các tác động bên ngoài, mà phản ứng thì phản ứng nội tâm. Những phản ứng đều tạo nội kết ở trong tâm mà các bạn không biết. Khi các bạn qua thế giới mới không có mang theo cái gì đâu, chỉ mang theo cái thói quen mà mình đã huân tập, đối ứng với cái stress đó thôi, vì nó là dạng năng lượng. Nó rung, nó tiếp tục, khi cái thân này bỏ rồi, cái rung nó vẫn còn, dạng sóng đi tiếp tục nữa, và mình đã huân tập dạng sóng đó thì mình sẽ đi theo nó.

Khi các bạn tu tập phản ứng lại, dẫu là tích cực phân biệt thiện ác đi chăng nữa, mà có tính cách tích cực thì tạo nên cái năng lượng phản ứng. Khi các bạn phản ứng lại bất chấp tiêu cực hay tích cực đều phát sinh ra năng lượng. Có sự chọn lựa, thì các bạn trở vào đây đi tiếp. Thân bỏ rồi nhưng năng lượng còn, nên tái sinh là tái sinh năng lượng, không tái sinh nguyên cái thân này... Đừng có mong kiếp sau con gặp lại cha con, chồng con sống một kiếp nữa. Nó quay lại nhưng nó thay đổi, tăng trưởng cái rung động và đối ứng với cái stress. Và khi nó trở lại, nguồn năng lượng chết mà nó tạo ra đã được huân tập theo thói quen và cái năng lượng ở bên ngoài cảnh giới, hai cái đó nó hoà nhập vào với nhau để nó thay đổi. Nếu nó cùng tần số, thì nó đi theo cái đó.

Nếu các bạn không kiểm soát được cái nguồn stress, rung động,

các bạn sẽ phản ứng lại cái tần số đó. Điều đó dẫn tới sự chuyển đổi để hoà hợp với cảnh giới mới tái sinh.

Thí dụ hằng ngày quý vị đều ưa thích ăn nhiều, lúc nào ngồi cũng nhớ đến ăn, khao khát ăn, những cái đó tạo nên sự rung động, tạo nên năng lượng của sự phản ứng; bạn chết và trở lại, nó quen tần số rung động như vậy rồi thì nó sẽ phù hợp với tần số rung động như vậy thôi, tức là cảnh giới của ngạ quỷ.

Cùng tần số thì phù hợp với nhau.

Luật lượng tử đã chứng minh, nếu lấy ra 1 âm tử đem tới 100 ngàn km, khi thả ra thì nó quay trở lại cái nguyên tử vì nó cùng tần số với nhau.

Khi các bạn ăn uống phản ứng có tâm như súc sanh, thì khi chết sẽ vào cảnh giới súc sinh tại vì tần số súc sinh cùng như vậy.

Ngược lại, nếu có vào rồi, nhận biết các sự rung động nhưng mà không phản ứng, thì phá huỷ sự kết cấu, tức là không gom lại, tách rời ra, và không phản ứng.

Khi các bạn tu tập, nghe và thấy không phản ứng, tách bạch cái tôi với sự phản ứng đó thì lâu ngày trong tâm các bạn không còn các sự nội kết và không có phản ứng, không tạo năng lượng, không dính mắc. Như vậy nghĩa là các bạn ra khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Các bạn sẽ không còn nằm trong quỹ đạo của 6 đường nữa. Ngạ quỷ, súc sanh, người, Chư thiên, A-tu-la, địa ngục... Các bạn không còn nằm trong 6 cảnh giới đó nữa thì gọi là đi ra, không còn tái sinh nữa. Thế thì sau khi ra mà không nằm trong cảnh giới thì đi đâu?

Đức Phật đã nói, tất cả mọi nơi Tam thiên, Đại thiên thế giới đều là cảnh giới. Không có cái nào không phải là cảnh giới. Cho nên ra khỏi 6 đường thì đi đâu? Phải đi tới cảnh giới nào

đó chứ?

Đức Phật có cảnh giới của Đức Phật chứ không phải không có, khi Đức Phật động não, có sự động một chút xíu, là lập tức Ngài tạo ra cảnh giới của Ngài. Hay cảnh giới này, cảnh giới kia thì xuất hiện các vị Phật, nếu ngài không có phản ứng thì không có cảnh giới gì hết. Nơi mà không có một tác nhân sinh ra cảnh giới gọi là Niết Bàn, đó là đất Phật. Khi Đức Phật có ý muốn là có cảnh giới liền.

Đừng nghĩ Phật biến mất, giống như ánh sáng và bóng tối. Các bạn bật đèn lên, thấy các cảnh giới sáng tối cũng giống như Phật, ngài nghĩ là có cảnh giới liền.

Giáo pháp của Đức Phật tức là trí tuệ. Nếu các bạn thâm thấu tiếp nhận được thì các bạn vào trong cảnh giới của Phật. Lúc bấy giờ các bạn hiểu Phật là gì. Còn bây giờ mừng tượng ra ông Phật như thế này có tóc không có tóc, toàn là tạo dựng.

Xin kết thúc bài hôm nay với mượn 1 câu bên Thiên chúa giáo “Thượng đế tạo ra loài người”, nhưng chân lý vẫn là chính là não của loài người tạo ra thượng đế, ông thượng đế kiêu này kiêu kia, tùy theo cảm xúc của mình.

Đức Phật Thích Ca, Đức Phật Quan Âm, là sản phẩm từ não của quý vị. Không có một Đức Phật không nằm trong Danh Chế Định của chúng ta.

Ở trong môi trường người ta rất hung dữ thì Đức Phật thị hiện ra người nữ là Đức Phật Quan Âm để giáo hoá chúng sanh. Đức Phật Thích Ca, Quan Âm, A Di Đà là những Phật đáp ứng lại những điều kiện ở trong cảnh giới cụ thể nào đó. nhưng người ta phân biệt rồi đau khổ.

Nếu các bạn phá một cái chấp, bất cứ cái nào là các bạn phá chuỗi sinh tử đó. Phá cái Thức, cái Danh Sắc đi. Danh Sắc dễ phá tại vì nó là thân, cứ quán 32 thể trực, thùng phân biệt

đi, thúì, phá đượ là xong. Thời Đức Phật có người quán bộ xương. Ngài thấy một gái xinh đẹp đang ca hát, lại thấy người con gái đó đang cười. Ngài quán và chỉ thấy là 1 bộ xương đang cười, ngay lập tức Ngài chứng A La Hán.

# MỤC LỤC

Bài 1: THIỀN HỜI THỞ . . . . .	4
MINDFULNESS IN MEDIATION	
Bài 2: THÂN NÀY VÍ XẼ LÀM ĐÔI . . . . .	17
Bài 3: TÔI ĐI TÌM CÁI TÔI ĐANG LÀ . . . . .	30
Bài 4: MA QUYẾN RŨ TRONG LÚC HÀNH THIỀN . . . . .	46
Bài 5: BƯỚC ĐẦU LOẠI BỎ TÀ KIẾN . . . . .	57
Bài 6: TỪ ĐÂU ĐẾN ĐI VỀ ĐÂU . . . . .	67
Bài 7: NHÂN QUẢ PHÂN BIỆT . . . . .	90
Bài 8: CHÁNH NIỆM TRONG THIỀN TUỆ VIPASSANA . . . . .	105
Bài 9: CÁC BƯỚC CĂN BẢN CẦN THIẾT TRONG THIỀN TUỆ ĐỂ GIẢI THOÁT. . . . .	117



## TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

34/2 Đường 758, Tỉnh lộ 7, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây,  
Huyện Củ Chi, Sài Gòn

Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiên Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)

Điện thoại: 0963715342