

THỌ QUÁN NIỆM XỨ

07.09.2016

Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.

10/10/2021 - 11:21 - nghianguyenntn

Sáng này là một buổi đặc biệt, có lẽ đặc biệt nhất trong 2 năm qua, vì 2 lẽ. Lẽ thứ nhất chúng ta đang học về Kinh Đại niệm xứ là trực tiếp nói đến con đường hành trì chứ không chỉ đơn giản là những vấn đề giáo pháp, học qua để mở mang trí tuệ, tăng cường và soi rọi nhận thức, mà ở đây là những gì mà quý vị nghe được là mình có thể trực tiếp đưa vào đời sống thực tập, được an lạc hiện tiền. Đây là buổi giảng đầu tiên trong 2 năm qua chúng tui không có nói mà là chúng tui đọc, chúng tui đọc lại cái bản dịch của chính mình về đề tài Thọ quán niệm xứ được đúc kết từ các vị tôn túc Sayadaw của Miến Điện. Và đó cũng chính là đường lối hành trì, đang được giảng dạy, phổ biến rộng rãi bên xứ Miến Điện. Cho nên đặc biệt với những bà con nào có nhu cầu tu tập Tuệ quán ngay bây giờ hoặc sắp sửa tìm sang các trường thiền Miến Điện thì bà con đặc biệt phải thuộc nằm lòng những gì quý vị nghe được trong buổi giảng sáng nay.

Bản dịch được Việt hóa 100%, chúng tui không xào nấu mà lấy vá múc, gắp từng phần bỏ vào đĩa cho quý vị. Chúng ta học Thọ quán niệm xứ, tức là thể tài thứ 2, trong 4 niệm xứ. Phần này căn cứ vào Chánh tạng, gồm kinh Đại niệm xứ trong Trường bộ và Trung bộ. Bên cạnh đó là chương Tương Ứng Thọ ở trong Tương Ứng bộ Kinh mà chúng ta đã học qua rồi. Nhưng học để biết, nặng về lý thuyết thôi chứ còn ở đây chúng ta tham khảo (không nghe rõ) về mặt thọ uẩn trước. Chúng ta học về thọ quán niệm xứ, thân quán niệm xứ là mình quán chiếu về thân, chúng ta cũng biết rằng sự có mặt của chúng ta trong thế giới này chỉ gồm 2 phần đó là thân và tâm.

Như vậy thì cái dòng luân hồi nó không phải là sự luân hồi của 1 cá nhân, 1 cái tôi, 1 cái bản ngã nào hết mà nó là sự có mặt của thân và tâm từ đời này qua kiếp khác. Mà thân, tâm đâu ra, chính là từ tham ái trong cái thân tâm. Có nghĩa là có người thích cảnh vật chất,

có người thích cảnh tinh thân. Chính vì thích 2 cái đó nên ta cứ tiếp tục có thân tâm từ đời này quan đời khác. Mà nội dung của tuệ quán là gì, đó là quán chiếu thân tâm để nhàm chán thân tâm. Từ đó không còn tham ái trong đó và chấm dứt sanh tử, tức không còn tiếp tục để thân tâm hiện hữu nữa. Vì nó hiện hữu trong hình thức nào đi nữa rồi nó cũng quần quanh trong vô thường, khổ và vô ngã. Pháp môn tứ niệm xứ là con đường quán chiếu thân tâm để chán, sợ rồi buông nó.

Thân quán niệm xứ là cái cách quán chiếu, soi rọi cái thân. Còn 3 niệm xứ sau để quán chiếu soi rọi vừa thân và tâm, dĩ nhiên về tâm hơn. Nhưng cái thứ 4 cả thân lẫn tâm. Thì thọ quán tức quán chiếu về thọ uẩn. Nghe có vẻ ít quá vì thọ là 1 trong 5 uẩn mà thực ra thì đã nói tới tâm là nói tới 4 danh uẩn, thọ tướng hành thức. Không có lúc nào mà 1 chúng sanh có tâm thức mà thiếu thọ uẩn, chuyện đó cũng khó. Thọ là cảm giác, cảm giác thân hay tâm. Thì cái cảm giác nó là 1 phần của đời sống chúng ta. Và trong nhiều trường hợp, Đức Phật Ngài mô tả thế giới này chỉ căn cơ, trình độ mà cảm thọ ở mỗi loài khác nhau. Ví dụ như con người cái cảm thọ an lạc, hạnh phúc của mình nó có thể từ nhiều nguồn mà loài thú không có khả năng biết được. Ví dụ, như mình đứng thưởng thức 1 bức tranh lập thể, mình lắng nghe 1 bản nhạc giao hưởng cổ điển, hoặc mình suy tư về chính trị, văn hóa, tôn giáo, nghệ thuật, triết học, về khoa học... Còn như thú, như chim, ong, bướm, kiến thì cảm thọ của chúng đến từ nguồn rất đơn giản, đó là những gì nó ăn được, người được. Chỉ đại khái vậy thôi.

Tất cả những nỗ lực của chúng ta từ thuở nằm nôi, cho đến khi chúng ta tới 98, 100 tuổi quần quanh chỉ là vấn đề cảm giác thôi. Tại sao đứa bé khóc vì nó đói, lạnh, ngứa, nóng. Vì sao nó cười, vì nó được vui, nó được ve vuốt, được mát mẻ, vui vẻ. Lớn lên đi học, vào đời, chúng ta có tình yêu, hôn nhân, chúng ta có sự nghiệp, danh vọng, quyền lực... Tất cả những cái đó nó phục vụ cho cảm giác của mình. Cái người thích có nhan sắc họ thấy có nhan sắc họ vui, thích quyền lực có quyền lực thì vui, thích ăn ngon được ăn ngon thì vui, thích được khen được khen thì vui, người sợ bị chửi bị chửi thì

buồn, người sợ bị đau, bị đánh thì bị đau, bị đánh thì họ đau khổ, sân si. Nói như vậy thì tất cả những nỗ lực chúng ta trong đời sống chỉ nhằm vào phục vụ cho cảm giác, cảm thọ. Thì mà xé vấn đề ra như vậy thì thấy thọ quan trọng kinh khủng, mặc dù chi pháp A Tỳ Đàm thì thọ chỉ là 1 trong 5 uẩn nhưng thọ theo cách nói thế thường nó quan trọng dễ sợ.

Chúng tui đọc cho quý vị nghe: Mỗi ngày trong chúng ta luôn phải sống trong cảm giác buồn hay vui, dễ chịu hay khó chịu, từ những cảm xúc đó, chúng ta tác động làm những chuyện tốt xấu. Không ai trong đời này có thể sống mà không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc Chỉ riêng cảm thọ, tức thọ uẩn trong 5 uẩn cũng quá đủ để nói về cuộc sanh tử của chúng ta. Đó là 1 trong những cảnh cửa dẫn vào cõi trầm luân. Không biết gì về thọ uẩn cũng của nghĩa ta không biết gì về 5 uẩn. Không biết là vô minh, do vô minh nên mới có thích và nắm. Biết về thọ uẩn nói riêng và 5 uẩn nói chung thì cái gì ta cũng buông được hết. Ta biết ngũ uẩn gồm 5 uẩn là sắc thọ tưởng hành thức. Trong đó thọ chính là những cảm xúc dễ chịu, khó chịu hay hồ hững lãnh đạm của thân và tâm. Người Miến Điện hôm nay thường hiểu chữ thọ như là những cảm giác khó chịu, họ thường nói: tui đang bị (...) cảm thọ. Cảm thọ của tui hôm nay rất là tệ. Nếu họ biết đó là tiếng Pali mà vẫn hiểu như vậy thì đó là 1 cách hiểu sai. Người phật tử Việt Nam vẫn thường hiểu lầm chữ nghiệp là tội lỗi khi thường nói rằng: tui không làm vậy là vì tui sợ mang nghiệp, ông đó khổ là vì ông đó nặng nghiệp. Lẽ ra họ phải nói rõ là tui không muốn gieo nghiệp xấu hoặc là tui không muốn chịu quả khổ. Rõ ràng cảm giác nào cũng là thọ uẩn, dễ chịu hay khó chịu dù của thân, tâm và nếu nói thật đầy đủ thì khi phân tích về thọ uẩn ta phải nhắc đến 12 xứ và 18 giới. 12 xứ tức là 6 căn, 6 cảnh và 18 giới tức là cộng thêm 6 thức.

Nói theo A Tỳ Đàm, đặc biệt là giáo lý duyên khởi, thọ uẩn thuộc khổ đế. Là cái cần được hiểu chứ không phải là đối tượng cần đoạn trừ để chấm dứt như là tập đế. Tức là tham ái và các phiền não khác. Bởi rõ ràng, thọ uẩn có mặt ở cả phàm và Thánh, ở cả tâm thiện lẫn tâm bất thiện. Ai còn thân, tâm thì còn có thọ uẩn. Bởi vì thọ uẩn là 1

tâm sở. Tâm sở ở đây là 1 khía cạnh của tâm thức, nên đôi khi có mặt ở tâm nào nó cũng sanh diệt theo cùng cái tâm đó. Nó không giống như nhiều tâm sở khác.

Tâm sở thọ là 1 trong số ít những tâm sở có mặt trong tất cả tâm. Như vậy, có tâm là có thọ, và ở đâu có thọ thì ở đó là tâm. Nếu tâm có 89 hoặc 1 trăm 2 mươi mấy tâm hay thọ làm đối tượng quán chiếu để dứt trừ phiền não chứng ngộ thánh trí giống hết nhau vì khía cạnh biết cảnh của tâm hay khía cạnh cảm giác của thọ đều là một phần diện mạo của danh pháp hữu vi.

Chữ tâm vừa nói trên đây ám chỉ cho thức uẩn, cả thức uẩn và thọ uẩn đều là danh uẩn bên cạnh 2 danh uẩn khác là tướng và hành uẩn. Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau. Thức uẩn là cái biết đơn thuần của các căn. Ví dụ như mắt chỉ có thấy, mọi sự dừng lại ở chỗ thấy, nhĩ thức chỉ là cái nghe thôi, còn chuyện mình thích hay ghét, dễ chịu hay khó chịu, những thành kiến, định kiến, chủ kiến, biên kiến. Ví dụ bây giờ nhìn cái hình đó là nhìn tam giác chứ không phải là hình vuông. Đó là cái biết của tướng uẩn. Rồi mình biết đó là ông, chứ không phải là bà. Mình biết cái đó là màu xanh chứ không phải màu tím. Còn cái biết của thức uẩn chỉ là chụp hình thôi. Còn cái phân tích là của cái khác. Tướng uẩn là dựa trên hồi ức, dựa trên kinh nghiệm, kiến thức đã tích lũy vô lượng kiếp và cộng cái biết của hiện tại, của trường lớp, học đường, của sách báo, gia đình, xã hội, của những người chủ tịch... Hành uẩn là khía cạnh thiện ác, của mỗi tâm. Thí dụ nhìn cái đó khởi lên tâm thiện hay là tham, sân thì cái đó là hành uẩn. Thọ uẩn là cảm giác của thân tâm, tướng uẩn là cái biết dựa trên kinh nghiệm hồi ức, kiến thức. Còn hành uẩn là khía cạnh thiện ác, còn thức uẩn là cái biết đơn thuần của 6 căn. Cái đó ôn lại 1 chút.

Cả 4 danh uẩn.

(13:07)

Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau khi chúng đồng sanh thì chúng cũng đồng diệt, cùng biết 1 cảnh và cùng nương 1 thần kinh giống nhau. Khi phân tích thì rõ ràng ngũ uẩn là 4 thứ danh pháp như trong thực tế chúng là 1 khối. Ai học A Tỳ Đàm thì cũng biết 7 tâm sở biến hành xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý. 7 tâm sở này có mặt trong tất cả tâm. Trong trường hợp này tui chỉ nói nhiều về thọ uẩn. Tâm sở thọ trong 5 uẩn và trong 7 tâm sở biến hành như là 1 bộ phận tuyệt đối không thể tách rời với các thành tố khác của danh uẩn. Trước mắt ta nói về chức năng, nhiệm vụ của thọ trong sinh hoạt thân tâm. Chẳng hạn khi quý vị đọc sách, thì mắt của quý vị làm việc, tư tưởng của quý vị làm việc, đôi khi ngón tay của quý vị cũng làm việc, trong 3 thời điểm đó không lúc nào thọ uẩn vắng mặt. Nó có mặt để cảm nhận đối tượng và các tâm sở kia mỗi thứ làm một việc khác nhau.

Trong khuôn khổ bài giảng này thì chúng tui chỉ muốn tập trung nói nhiều về tâm sở thọ thôi. Thứ nhất mình phân tích về ba thọ. Ở trong Kinh Tạng, Đức Phật dạy thân này giống như 1 quán trọ, mà bản thân thọ uẩn chính là 1 người khách trọ. Chỗ này rất là quan trọng. Thân mình lúc nào cũng nằm thừ lừ ra đó. Nhưng thọ, cái cảm giác thì lúc đến lúc đi. Và cảm thọ hồi nãy không phải là cảm thọ lúc này. Chứ đừng nghĩ thọ là khách vắng lai, mình nghĩ chắc nãy nó đi và giờ nó trở về, không phải. Mà vắng lai là khi nãy thọ là dễ chịu, bây giờ là khó chịu. Và dễ chịu hồi nãy đã biến mất không để lại dấu vết, mà bây giờ là cái dễ chịu. Cái dễ chịu bây giờ rồi nó cũng mất đi, không để lại dấu vết, nó nhường chỗ cho 1 cảm giác khác.

Trong Kinh Agarasutta, Đức Phật dạy thân này là quán trọ, thọ uẩn giống như khách trọ, trong điều kiện thoải mái thì hỷ thọ hay lạc thọ sẽ có mặt, hỷ thọ là cái dễ chịu của tâm, còn lạc thọ là dễ chịu của thân. Ngược lại nếu thân tâm đang tiếp xúc với 1 trần cảnh có vấn đề, hoặc trong não trạng của ta có vấn đề thì khổ thọ sẽ có mặt. Nói thọ có 3 là gồm thọ khổ, (nghe không rõ), thọ ưu của tâm thành một, thọ lạc của thân và thọ hỷ của tâm được gom thành 1. Nếu kể rời ra thì ta có 5 thọ: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả.

Sở dĩ, nói gọn và nói rộng như vậy là thông thường ở 1 người phạm phu khi thân bị khổ thì tâm cũng bị khổ theo. Khi thân được thoải mái, dễ chịu thì tâm họ cũng thoải mái dễ chịu. Ngược lại, khi tâm của họ có vấn đề thì thân của họ cũng dễ có vấn đề. Thí dụ như mình sợ quá, giận quá, tức tối quá thì thân mình, nhịp độ tim cũng nhanh lên, huyết áp cũng tăng lên, người mình đổ mồ hôi, khó chịu hơn. Đó là trường hợp tâm khó chịu thì thân cũng khó chịu. Đó là lý do trong quá trình tu tập thiền Samatha, khi tâm được an trụ thì thân của họ cũng được khinh an. Ta cũng biết thông thường, khổ thọ có mặt trong thân và tâm nhân loại nhiều hơn là các cảm nhận khác, cảm giác khác là vì sao? Là vì ta muốn nhiều quá, muốn đủ thứ nhưng mà cơ hội toại nguyện thì không có nhiều.

Thân, tâm của phạm phu giống như 1 tấm bia, bị đủ thứ nghịch cảnh nhắm vào. Chúng ta biết rằng chữ Dukkha, khi chia ra 2 phần gồm chữ Du là khó khăn, xấu xí, tiêu cực. Kka là chịu đựng, kham nhẫn, chấp nhận. Khi cộng lại thì dukkha là cái gì làm cho thân tâm mình khó chịu đựng, khó kham nhẫn, khó chấp nhận được.

Như vậy chữ dukkha chỉ cái cảm giác mà ta khó kham nhẫn, khó chịu nổi. Khổ hay ưu nói chung có nhiều điều kiện và cơ hội có mặt hơn là hỷ lạc và nhiều lý do khác. Chẳng hạn như ngay cả lúc cơ thể ta đang trong tình trạng khỏe mạnh, mát mẻ, thoải mái, ok nhất chỉ cần nhìn thấy hay là ngửi, nghe, hay là tiếp xúc, hay suy tưởng 1 trần cảnh nào đó mà mình không thích thì sự khổ tâm cũng lập tức có mặt, mà khi tâm đã khổ thì thân không còn nữa. Nghe cái này mình mới thấy, cái khổ thọ, cái đời sống cảm giác của mình nó là cả 1 vấn đề.

Thứ nhất nó là 1 vấn đề thường trực, mà cái cơ hội mình bị khổ cũng rất là lớn. Có nghĩa thân bị khổ, tâm bị khổ đã đành, mà nhiều khi cái thân mình đang rất ok, đang ngồi bờ biển, gió mát, đêm trăng thanh, bờ cát dài, sóng vỗ nhịp nhàng mà chỉ cần mình nhớ lại 1 kỷ niệm buồn là coi như xong. Hoặc mình nhớ đến cái gì đó làm mình giận, hay sợ hãi thì cái bờ biển thơ mộng lúc đó không đủ làm cho mình an lạc nữa. Lúc đó, có gì đó làm cho mình nghĩ, mình run lên không chừng, hoặc nổi da gà, lạnh xương sống không chừng. Nha.

Thọ nào cũng là thọ nhưng điều đặc biệt là ai cũng sợ khổ thọ, nên thiên hạ rất ngại phải nhìn thẳng vào nó. Mà càng có ý trốn chạy nó thì nó lại càng hiện rõ hơn bao giờ hết, mà vì mình quá sợ khổ, mình không muốn bị khó chịu, nên khi mình gặp nó, nó ít mà mình thấy nó nhiều, nặng, nó ngắn thôi, nhưng mình thấy nó rất là lâu, dài. Ông Einstein nói thế này, thuyết tương đối là sao, là ngồi 15 phút ngồi bên cạnh người mình thương nó ngắn hơn 15 phút mình ngồi trên chảo lửa, cũng là 15 phút đó thôi. Nên hành giả khi hành thiền cứ muốn cho mau hết giờ, thấy cái lưng đau, chân mỏi, rồi thấy thời gian nó lâu hơn, hoặc khi ngồi thiền, có luồng gió mát thổi qua thì họ thích.

Và lát sau, khi không còn gió nữa, họ trông đợi. Và chính vì trông đợi nên mình thấy thời gian trong lúc đợi nó dài. Và chính vì sợ nực, tê, mỏi cho nên thời gian chịu đựng cũng sẽ lâu hơn. Mà kinh nghiệm thiền quán là chúng ta nhìn trực diện nó, đừng thêm bớt, thêm thắt gì hết thì mọi sự sẽ khá hơn và đồng thời tuệ giác dễ xuất hiện hơn. Nhớ cái này nha.

Càng có ý trốn chạy, thì cảm giác khó chịu càng hiện rõ hơn, và như vậy, người ta khổ đến 2 lần. Khổ ngay trong chính cái khổ và khổ trong ý muốn thoát khổ. Muốn thoát mà thoát không được vì duyên chưa đủ thì làm sao mà nó chịu để cho mình thoát. Trong khi đó, hỷ và lạc thì ngược lại, người ta càng kiếm tìm càng mong đợi, trông chờ thì chúng càng hiếm hoi, và thời gian có mặt cũng ngắn ngủi hơn. Chúng chỉ đến khi có duyên và lòng người không bao giờ thấy đủ với chúng. Cái phần này, tui rất muốn quý vị lắng nghe.

Cảm giác thứ 3 là xả thọ. Không khổ cũng không lạc, không dễ chịu, cũng không khó chịu. Vì nó không phải là cái ta sợ hay thích. Nên xả thọ rất khó phát hiện. Kinh nói xả thọ chỉ có thể được phát hiện bằng cách suy luận, như 1 người theo dõi 1 con thú bằng cách theo dõi dấu chân của nó, dấu chân của nó chỗ rõ, chỗ mờ mà đặc biệt khi dấu chân nó giẫm lên một chỗ không thể để lại 1 dấu chân như trên nền đá hay nền xi măng, hoặc trên nền đất cứng, khô, thì coi như mất dấu, qua khỏi chỗ đó thì dấu chân nó bắt đầu rõ ràng trở lại. Người muốn tìm dấu chân thú phải quan sát thật kỹ lưỡng, chỗ nào

có thể in dấu chân và không thể in dấu chân. Hành giả chỉ có thể xác định, lúc nào là xả thọ, thì biết lúc này cảm giác không phải là khổ cũng không phải là lạc.

Tùy vào hoàn cảnh, đối tượng mà ta nhận thức, tùy vào cách đánh giá ngoại cảnh mà loại thọ nào xuất hiện trong tâm ta. Chúng được gọi là những khách lúc đến lúc đi. Và nên nhớ, dù là thọ nào cũng luôn là cảm giác thân, tâm khi tiếp nhận trần cảnh. Chúng ta nên đọc thêm Kinh thực phẩm – khajjaniasutta. Rồi trong Kinh Tương ưng và Kinh Tiểu phương quảng, Trung bộ, để hiểu thêm về thọ uẩn Chánh tạng. Trong Kinh Tiểu phương quảng, giải thích rằng lạc thọ biến mất cũng là 1 cái khổ. Chỗ này sâu một cách đặc biệt. Mình cả đời chạy theo cảm giác, cảm xúc. Có bao giờ mình chịu hiểu, cái mình gọi là khổ có nhiều nguồn lắm. Cái gì làm cho mình khó chịu nó cũng là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì làm cho mình dễ chịu cũng là khổ. Rồi cái sự hạnh phúc cũng vậy, bản thân cái gì làm cho mình dễ chịu thì nó là hạnh phúc, mà biến mất của cái gì làm mình khó chịu, nó cũng là hạnh phúc, nhớ nha. Cho nên sự biến mất của cái làm mình dễ chịu là khổ. Tiếng Pali là viparinamadukkha tức là hoại khổ. Sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu thì là hạnh phúc - viparinamasukkha.

Quý vị coi có buồn cười, mỉa mai hay không? Cả đời mình cứ tưởng hạnh phúc là cái gì đó ghê gớm, tới hồi trong Kinh nói ra thì mình thấy nó nản. Cái sự biến mất của cái gì làm mình dễ chịu đó là khổ, hoại khổ. Còn sự biến mất của cái gì làm mình khó chịu thì đó là hạnh phúc. Nó đang ồn chịu không nổi thì tự nhiên giờ nó im. Cách đây mấy hôm tui ở Florida, cả 2 vợ chồng đi làm hết, ở nhà, cái alarm báo khói nó mắc cái chuông gì tự nhiên nó “mát” nó kêu. Nó kêu chịu không nổi, tui ráng tui chịu đựng, tui không muốn làm phiền người ta mà cuối cùng tui phải gọi phone cho chủ nhà nói kỳ quá. Chủ nhà chạy về. Xui 1 chỗ là lúc về thì nó không thềm kêu nữa. Họ nói không sao, chắc là bị trục trặc cái gì đó, cái họ đi. Họ đi đúng 15 phút sau là “cô nàng” (alarm) bắt đầu ồm ọ, kêu khích. Lần này nó kêu 2 tiếng đồng hồ, tui chịu không nổi, tui phải bỏ nhà ra sân tui ngồi luôn.

Mà lát sau, tui trở vô uống nước thì thành linh nó tắt. Lúc đó tui mới thấm thía, à thì ra, cái sự biến mất của thứ gì khiến mình dễ chịu thì đó là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu nó lại là thứ hạnh phúc. Thì ra cái hạnh phúc của mình nó mĩa mai như vậy. Nó phủ phàng, bẽ bàng, nó trẻ con như vậy, nó rẻ tiền như vậy đó quý vị.

Nên ở trong đây giải thích cho mình thấy, cái cảm giác của mình từ nhỏ đến già nó chỉ là sự đáp đổi thôi quý vị, nó đáp đổi. Tức cái này nó phải biến mất để cho cái kia nó có mặt. Mà hôm nay, những gì quý vị nghe được chỉ nghe như con kết thôi, con kết nói cho con kết, nhưng mà khi hành trì thì quý vị mới thấm cái này. Thì ra cái cảm giác này có được bằng sự vô thường của cảm giác khác. Cái cảm giác dễ chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác khó chịu. Và cái giác khó chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác dễ chịu.

Đặc biệt phải nhớ cái này. Khi thọ khổ biến mất thì đó cũng là 1 thứ an lạc, từ chuyên môn gọi đó là ngoại lạc. Cũng giống như ngoại lạc là sự biến mất của đau khổ. Như vậy, cảm thọ nào cũng đều có do sự vô thường của cái khác, và bản thân chúng cũng tiếp tục vô thường để tạo ra 1 cảm giác khác.

Hành giả tu Tuệ quán (Tứ niệm xứ) phải chắc chắn có lúc phải nhìn lại cái buồn vui, khổ lạc của mình. Cảm giác nào rồi cũng vô thường, khi ta thích cảm giác nào thì thấy nó mau đến và mau đi. Và khi ta ghét cái nào thì ta thấy nó mau đến và lâu đi. Và thường khi ta không chịu hiểu rằng lắm lúc cái được gọi là hạnh phúc chỉ đơn giản là sự vắng mặt của đau khổ như 1 người bị hốc xương hay đau răng khi được chữa khỏi thì tự nhiên thấy hạnh phúc, dù thân, tâm lúc đó không thêm được cái gì, chỉ có bớt cái khổ mà thôi. Nếu hôm nay tui là quý vị, tui sẽ ráng kéo áo những người thân của tui, tui bắt họ phải ngồi xuống bên cạnh tui, để mà nghe cái này.

Về xả thọ, thì 1 vị Thánh ni thời Đức Phật nói rằng xả thọ chỉ là cái gì đó giả hợp, tức là đồ dỏm. Khi mà ta thấy được nó là xả thọ thì lúc đó xả thọ được xếp vào nhóm lạc thọ. Còn khi ta không nhận diện được nó thì nó thuộc nhóm khổ thọ. Là vì sao? Là vì trong đời

sống của mình khổ thân, khổ tâm nó choáng một chỗ quá lớn, quá rộng, 98%, cho nên khi mình không nhận diện được xả thọ thì nó bị xếp vào trong đám khổ, còn khi mình nhìn ra nó thì nó thuộc về lạc. Tui ví dụ, một chén cơm thiêu, trong đó có 1 hạt mè. Chén cơm thiêu mà mình ăn vội nữa, nếu nhai ẩu, nuốt ực thì thấy miếng cơm dở ẹc. Nhưng nếu mình nhai kỹ thì thấy có hạt mè, hạt mè này rất thơm, rất là béo. Nhưng nếu không để ý kỹ, phần cơm quá lớn so với hạt mè cho nên thấy miếng cơm vừa rồi quá tẻ, nhưng không để ý trong miếng cơm có hạt mè rất thơm, rất béo nha.

12/10/2021 - 05:08 - nghianguyenntn

Xả thọ cũng vậy. Khi mà mình nhận diện được nó thì nó nằm trong nhóm (không nghe rõ), nhưng mà không nhận diện được nó, vì nó quá vi tế đi cho nên nó nằm trong nhóm khổ thọ. Mà người nhận diện được xả thọ này không nhiều, nên nói phần đông thì khổ thọ nhiều hơn các thọ kia vì đối với họ xả thọ cũng là khổ thọ vi tế. Vị Thánh ni nói rằng do có khổ nên người ta mới có cơ hội nhận ra lạc. Cái chỗ này rất là sâu. Hồi này mình nói cái khổ nó có là do sự biến mất của hạnh phúc và hạnh phúc nó có là do sự biến mất của đau khổ, mà ở đây bà còn nói thêm 1 sự thật phũ phàng nữa, nhờ có khổ mà người ta mới biết hạnh phúc, cái mùi vị nó ra làm sao, trước hết cái hạnh phúc có được là do cái ông kia biến mất đã đành, nhưng mà nhờ cái hồi ức về ông kia, nhờ ông biến mất nên ông này mới có. Như vậy nhờ hồi ức của ông kia. Nhờ mình từng biết cái khổ là gì, dựa trên cái biết về cái khổ, mình mới cảm nhận được hương vị, giá trị của hạnh phúc. Mà chính vì mình biết rõ hạnh phúc là cái gì, sự dễ chịu là cái gì cho nên khi gặp cái làm mình khó chịu thì mới thấm, ớn chề đậu, mới oải, sợ, chán nó, ngán nó. Nên hạnh phúc có được là từ nền tảng đau khổ, và đau khổ có được là từ nền tảng hạnh phúc. Vì chúng ta từng có ý niệm hạnh phúc cho nên chúng ta mới ý niệm về đau khổ. Vì từng có ý niệm đau khổ nên ta có ý niệm về hạnh phúc.

Như vậy thì 2 thứ này đáp đối cho nhau. 1 đồng tiền có 2 mặt, không thể nó có mặt hình mà không có mặt số, không thể nó có mặt số mà chối bỏ mặt hình. Một đồng tiền có 2 mặt, 1 huy chương có 2 mặt.

Cái gì có phải có trái, thì hai thứ phải trái này nó hỗ tương cho nhau. Do tui mới có anh và nhờ anh mới có tui. Hiểu được cái này thì mình mới hiểu thêm 1 chuyện, thì ra, ngoài cái chuyện vô ngã, vô thường thì đời sống cảm giác của mình nó quả thật mĩa mai và trở trêu làm sao. Nếu có vui rồi có khổ, thà rằng đừng khổ cũng đừng vui là như vậy đó thừa quý vị.

Bà nói rằng do có khổ người ta mới nhận ra cái hạnh phúc, và từ cái chỗ từng nếm qua hạnh phúc nên người ta mới cảm được cái đau khổ. Do nhận ra cái vô minh người ta mới thấy được cái minh. Thấy được minh thì mới biết vô minh là cái gì. Nói như vậy có nghĩa là ta phải có chánh trí thì mới quán niệm được thọ uẩn. Bởi vì tất cả phàm phu đều không biết gì về thọ uẩn. Ai cũng sống chung ngộ nhận về cảm thọ khi nói rằng tui thấy tui buồn, tui thấy ông đó vui, tui nghe đau mà không hề nghĩ rằng bỏ đi cơn đau ấy thì làm gì có người đau và làm gì có chuyện nỗi đau là của ai. Cái này là chuyện lớn nè. Cái câu này thần chú nè. Không hề có chiếc xe trong đồng phụ tùng vì chính đồng phụ tùng cộng lại thì mới là chiếc xe. Cái gọi là ông a, bà b là cái sự cộng hưởng tổng hợp các thành tố danh, sắc. Làm gì có chuyện ông này vui, bà kia buồn vì chính nỗi buồn vui ấy được ta gọi là ông a, bà b. Không hề có chiếc xe trong đồng phụ tùng, là vì chính đồng phụ tùng đó khi cộng lại mới ra chiếc xe, cho nên hồi đó giờ mình cứ tưởng lầm là tui buồn, mình để cái tui riêng, cái buồn riêng. Thật ra chính nỗi buồn đó nó là cái mình tưởng lầm là tui. Rồi mình gọi cái nỗi buồn đó là của tui. Mà làm gì có chiếc xe trong đồng phụ tùng, nếu mà lấy từng món ra thì xe nằm ở đâu. Mình không bao giờ chịu hiểu cái đó. Mà chính vì mình nghĩ có 1 cái tôi riêng, cho nên mới có chuyện tôi buồn và tôi bị làm tổn thương, tôi bị xúc phạm, tôi được tôn trọng, tôi được thương yêu, tôi được ve vuốt chiều chuộng, tôi bị bạc đãi hắt hủi, tôi bị hành hạ, đày đọa. Mà thật ra cái tôi này chính là bản thân cái sự bị hành hạ, bị đày đọa. Nó chính là cái sự được nuông chiều, được vuốt ve, được yêu thương đó.

Chính Đức Phật dạy cho ta biết được, cái bản chất rốt ráo của cái gọi là cảm xúc và thế nào là hiện hữu của chúng sinh. Trong Kinh

Tứ niệm xứ, Ngài dạy ta hãy thấy thọ là thọ chứ không phải thấy thọ trong ta, ta có thọ, thọ là của ta, thọ là ta, ta là thọ, mà Ngài dạy thấy thọ là thọ. Biết khổ là khổ chứ không phải là tui bị khổ vì vốn dĩ cái khổ đó là cái bị mình hiểu lầm là tôi, mình tách nó ra cái tôi riêng rồi cái bị khổ riêng, nên cái khổ bị nhân đôi, nhân ba, nhân tám, nhân 10. Chứ thật ra mình chính là cái khổ đó đó. Hành giả không có thấy rằng tôi đang có lạc thọ, xả thọ, tui đang dễ chịu, khó chịu mà phải nói rằng lạc thọ đang có mặt, khổ thọ đang có mặt, sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt chứ không phải là tui đang khó chịu, tui đang dễ chịu, không phải., Bởi vì không hề có chiếc xe trong đồng phụ tùng. Vì đồng phụ tùng đó cộng lại mới ra chiếc xe. Tất cả buồn vui cộng lại thành ra cái mà mình gọi là tôi. Nó khổ như vậy đó. Mà chính vì nghĩ tôi bị khổ mà cái khổ bị nhân đôi. Tức là trời nóng là 1 cái khổ rồi, mà nghĩ tôi bị nóng thì cái khổ bị nhân lên nữa.

Hai cách hiểu này khác nhau nhiều lắm. Một cái tôi đang dễ chịu, khó chịu. Còn cách 2 là sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt. Cách 1 là cách nhìn chủ quan, với ý niệm tui là, là của tui, đó là tui vào cái cảm thọ. Cách này hành hạ, đày đọa mình nhiều, cái khổ nhân lên nhiều lần. Còn cách thứ 2 thì cái từ xưa giờ gọi là tôi là đang diễn ra, như vậy thọ quán niệm xứ có mục đích rất rõ ràng là giúp chúng ta thấy được thật sự bản chất của hạnh phúc và đau khổ.

Ngài Mahasi đã gọi sự ngộ nhận của phàm phu là sự vô tri của trẻ con. Là sao? Một đứa bé khi được bú sữa, được vỗ về, được hôn hít, được ve vuốt thì nó chỉ biết hạnh phúc và không hề nghĩ gì hơn nữa. Không như 1 người lớn, trong những bữa ăn hay những bữa họp mặt vui vẻ với người khác. Họ luôn biết rõ thức ăn là gì, những thành tố hóa chất trong đó là gì, làm sao có được những món ăn này, ăn vào sẽ được gì, bị gì. Và ngay cả những nụ cười người ta dành cho họ, những lời khen tặng mà người khác dành cho họ thì người lớn cũng phải đánh giá lại để mà nghi ngờ, khó chịu, bực mình. Chứ không phải là khen là họ vui đâu nha. Ngay cả khi được người khác âu yếm, ve vuốt, khen người thì 1 người lớn có đầu bình

thường cũng không bao giờ hồn nhiên thưởng thức, hưởng thụ những thứ đó mà không cần đến 1 nhận xét, đánh giá, lo toan gì. Phàm phu so với Thánh nhân cũng y hệt như 1 đứa bé so với 1 người lớn. Cái chỗ này rất đặc biệt. Tui dạy mà tui khen hay thì tui không dám, cái đó hèn lắm, nhưng mà chỗ này bắt buộc phải khen, cái chỗ quý vị đang nghe, vì cái này chúng tui chỉ dịch lại thôi. Chúng tui có 2 lý do để đọc. Thứ nhất, nếu giảng sẽ làm mất cái hay của phần chúng tui muốn nói. Thứ 2 sẽ bị sót. Với chúng tui muốn quảng sách chúng tui sắp in, quý vị phải đọc cho bằng được. Và tui năn nỉ quý vị đừng có đem photo cái này chúng tui bán sách không được, mà bán không được là tui không có dịch nữa nha. Bởi vì cơm đâu tui ăn, tui cần có cơm để mà tui dịch Kinh mà. Tui không có chùa, tui không có học trò, đệ tử, tui không có mạnh thường quân, tui không có ai bảo trợ hết. Tui chỉ sống nhờ cây viết và cái đầu của tui thôi. Vì vậy tui bán sách không được, tui chết là quý vị chết. Thân tui chết là tâm quý vị chết. Quý vị liệu đó.

Biết rằng mình đang vui hoàn toàn thì không giống với cái biết rằng cảm giác hỷ lạc đang có mặt. Biết rằng tui đang vui nó không giống với biết rằng niềm vui đang có mặt. Hai cái này nó khác nhau. Cái biết thứ nhất là cái biết bằng ngã tưởng, cái biết sau là cái biết bằng chánh trí. Chỉ với cái biết thứ 2 này thì khi nhìn đau khổ, hạnh phúc chúng ta mới lìa bỏ được ý niệm sai lầm về 1 cái tôi. Có nghĩa là khổ lúc bấy giờ chỉ là khổ chứ nó không bị nhân nữa. Giống như ăn cơm với chén mẻ thì nó chỉ là chén mẻ thôi, còn đằng này mình nghĩ người ta coi thường mình, ghét mình, rồi mới đưa chén mẻ cho mình, lúc bấy giờ cái vấn đề không phải là chỗ mẻ của cái chén nữa mà nó ra 1 đồng vấn đề nó kéo theo trong đó. Nó khổ như vậy đó.

Cái tôi ấy có thể là chính ta hay người khác. Trong pháp môn tuệ quán tất cả cảm giác vui buồn, sướng khổ đều phải được quan sát 1 cách trực tiếp và khách quan, cảm giác nào cũng là cảm giác không, không hơn không kém. Và tuyệt đối không nên gắn liền với 1 liên tưởng nào khác không cần thiết. Như là tui thấy buồn, anh thấy vui... Trong số giải Kinh Đại niệm xứ, hành giả nên quán niệm khổ thọ của mình qua 3 câu tự hỏi. Thứ nhất là ai đang cảm thọ, cảm thọ

này của ai, cái gì đã tạo ra cảm thọ này. Ở câu 1, hỏi đó giờ mình cứ tui khổ, tui đau, tui nóng, tui nực, tui khó chịu, tui tê , tui mỏi, tui nhức. Còn bây giờ không có “tôi”. Mình phải xác định ai đang cảm thọ. Ở câu hỏi 1, hành giả phải tự hiểu rằng chỉ có các cảm thọ chứ không có người cảm thọ. Ở câu 2, cảm thọ này của ai, thay vì hỏi đó giờ mình nói là “của tôi”, nhưng đằng này cảm thọ này là 1 phần của tâm pháp, 1 phần của danh pháp là 1 trong các tâm sở làm nên cái biết của 1 sát na tâm. Ở câu 3, cái gì đã tạo ra cảm thọ này, cách trả lời theo A Tỳ Đàm đó là do sự có mặt của căn, cảnh và thức. Căn ví dụ như con mắt, còn cảnh là (không nghe được). Như vậy khổ thọ hay lạc thọ ở đây là đến từ cơn gió lạnh và từ chiếc áo ấm. Khi nghe 1 tin buồn, bản tin âm thanh đó không thể khiến ta đau khổ nhưng mà cách thức ta nhận thức vấn đề từ tin buồn đó mới khiến ta đau khổ.

Ví dụ như ta đang lu bu làm việc gì đó, người ta nhắn tin “thằng Tuấn, con Loan chết rồi” , mà 2 người đó là bạn rất thân của mình. Thì mình đang lu bu mình không có hiểu được trọn vẹn câu đó. Mình đang chung vô căn hằm để dọn trong đó, mình nghe câu tui nó chết rồi, mình không có nhận thức được. Tới hồi mình quay ra hỏi ai chết thì nghe “thằng Tuấn con Loan chết rồi” thì lúc đó mình nghe, mình hiểu lúc đó mình mới thấm. Nên bản thân âm thanh đó không đủ để làm mình khổ nhưng lúc mình suy diễn nó ra, bằng những hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức, thành kiến, định kiến, biên kiến, từ đó mới lòi ra chuyện làm cho mình vui hay khổ.

Như vậy cảnh của khổ thọ ở đây không phải là những âm thanh ta nghe được mà là cảnh pháp tức là những gì ta suy diễn qua nội tâm của mình. Nói chung cảm thọ phải đến từ các cảnh, đó là cách nói gián tiếp, còn cách nói trực tiếp cũng như giáo lý duyên khởi thì do có lục nhập, do có 6 căn thì có 6 xúc, 6 xúc mới có 6 thọ. Cách nói nào cũng đúng, tuy nhiên đối với hành giả thì cách nói gián tiếp hiệu quả hơn, như nói trái cây có từ cây, có từ hạt giống đều đúng, tùy chỗ mà nói.

Bây giờ nói qua kinh nghiệm, cách thức quán thọ qua 2 trường hợp danh sắc. Danh là tâm, sắc là về thân. Tuệ quán là quá trình thực

hiện 2 chuyện, đó là phát hiện để biết rõ danh sắc là “what’s this”, nó là gì? Và hiện giờ nó “how’s it” nó đang ra sao? Tuệ quán chỉ nhiều đó thôi. Chánh niệm cho mình biết cái gì đang xảy ra và trí tuệ cho mình biết cái đang xảy ra đó là cái gì. Chỉ vậy thôi. Nó là cái gì và nó đang ra sao. Hoặc nó đang ra sao và cái đó thật sự bản chất nó là cái gì. Nhớ như vậy, niệm và tuệ.

Quán thọ qua sắc pháp, tức qua vật chất, tức nhìn vào căn cảnh. Tùy vào căn cơ của hành giả mà lúc dành thời giờ để quan sát thọ qua sắc hay qua danh pháp, lúc thì vậy lúc thì khác. Cái quan trọng là trong 2 cách có thể giúp hành giả nhiều hơn. Giống như vấn đề chỉ quán song tu, có người tu thiền định trước rồi thiền chỉ sau, có người tu thiền chỉ trước rồi tu thiền định sau. Có người trước sau chỉ tu thiền chỉ, tức là tu Tứ niệm xứ chứ không có tu bên thiền định. Trong 3 hạng vừa kể, tức là cái này trước, cái kia sau ... trước sau chỉ có 1 thứ thôi, trong 3 cách đó cũng có những khác biệt, thì người tu thọ quán cũng vậy, có người bắt đầu thì quan sát sắc pháp trước, có người quan sát danh pháp trước, có người trước sau họ quan sát có 1 cái họ đặc luôn. Khi nói sắc Pháp, Đức Phật thường chỉ nhắc tứ đại (đất nước lửa gió), 4 cái này phải hiểu theo định nghĩa của Đức Phật, chứ không định nghĩa theo thể thường mình học ở trường lớp, trong từ điển. Đất ở đây là tất cả những gì nặng, nhẹ, cứng mềm, thô nhám, mịn màng. Còn nước là tất cả những trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quện kết, liên kết các thứ lại với nhau thì đó gọi là nước. Lửa là tất cả các nhiệt độ dù là cao, thấp, nóng, lạnh, đo được hay không đo được. Còn gió là tất cả những trạng thái xê dịch, chuyển động, áp suất tức là thúc đẩy.

Khi nói sắc pháp, Đức Phật chỉ nói 4 đại vì đó là nền tảng của sắc, và đề mục này xem ra cũng đơn giản hơn vì ngoài 4 đại còn có thể thấy thêm cái loại sắc pháp khác. Những loại sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Còn khi nói về danh pháp Đức Phật thường chú ý đến 3 thứ: 6 thức, 6 xúc và 6 thọ. 6 thức là cái biết của 6 căn, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Còn 6 xúc là 6 cái biết của 6 căn đối với 6 trần. Còn 6 thọ là 6 cảm giác. 6 xúc là sự gặp gỡ giữa căn, cảnh, thức. Còn 6 thọ là cảm giác có được từ sự tiếp xúc đó.

Trong tập sách này chỉ nói nhiều về 6 thọ, đặc biệt nói về thọ quán niệm xứ, và đặc biệt hơn nữa, ngài Xá Lợi Phất sau khi nghe bài Kinh Trường Trảo trong Kinh Trung bộ và chứng quả La Hán với đề tài thọ quán niệm xứ. Đề nhất trí tuệ và ngài đắc Thánh bằng đề tài thọ quán niệm xứ. Có thể nói rằng, trong 3 đề mục danh pháp vừa kể tức là 6 thức, 6 thọ và 6 xúc thì 6 thọ được xem là rõ ràng nhất, dễ thấy nhất và bản thân tôi cũng thấy như vậy.

Và trong Kinh đại niệm xứ, Đức Phật cũng có xếp riêng 6 thọ vào 1 niệm xứ hẳn hoi. 6 xúc được nhắc đến khi nói về danh pháp, nhưng không được xem là 1 niệm xứ, mà nó phải được kể vào chung với cái thứ danh pháp khác như tâm hay thọ. Thậm chí, khi thuyết giảng sâu rộng về sắc pháp, Đức Phật cũng dành 1 phần để nhấn mạnh về cảm thọ. Vậy thọ dựa vào đâu mà có, nó dựa vào thân mà có. Cả 3 thọ đều lấy thân làm điểm tựa, tiếng Pali gọi là Karajakaya. Bát chánh đạo có 8 nhưng trong công phu tu tập Tứ niệm xứ thì niệm, tuệ, chánh niệm, chánh kiến, chánh tinh tấn được xem là bộ 3 thiết yếu. Bát chánh đạo có 8 thì trong thiền chỉ có 3 cái nổi bật: Chánh niệm, chánh kiến và chánh tinh tấn. Còn tập trung về đề mục thì cần chánh định. Còn để không hiểu lầm, hiểu sai, tầm bậy thì không thể thiếu chánh kiến và chánh tư duy. Còn với 3 chi đạo còn lại, chánh ngữ, nghiệp, mạng thì nó là giới, làm nền tảng cho định. Như vậy, tu quán cần bát chi đạo, 8 tánh đạo, nhưng mà điểm nổi bật thì có trí tuệ, tinh tấn và chánh niệm.

Hành giả cần nhớ trong mỗi giây hiện tại, ta chỉ có 1 cảm thọ, và có ai đó hỏi rằng, cảnh của thọ quán niệm xứ là gì, có bao nhiêu thứ, ta chỉ việc trả lời rằng cảnh thọ quán chỉ có 1 mà thôi, đó là bất cứ thọ nào đang có mặt. Nhớ, bất cứ cảm giác nào đang có mặt thì đó chính là đề mục của hành giả thọ quán niệm xứ. Dù đó là dễ chịu hay khó chịu, tâm ghi nhận cảm thọ đó (không nghe rõ). Tâm b biết tâm a thì tâm a là cảnh và tâm b là tâm biết cảnh. Tâm b phải được tâm c biết. Và lúc bấy giờ tâm b nó là cảnh của tâm c. Mà tâm c nó là cảnh của tâm d. Toàn bộ thế giới này chỉ có 2 thôi. Cái bị biết và cái biết. Toàn bộ thế giới này chỉ gồm có 2 thứ. Cái biết và cái bị

biết, cả 2 đều vô thường. Nên nhớ là tâm ghi nhận cảm thọ là cảnh mà tâm ghi nhận cảm thọ đó cũng được xem là cảnh.

(51:37)

13/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn

Như vậy khi quán thọ ta phải ghi nhận luôn cái tâm nhận biết nó. Nên nhớ không bao giờ có 2 thọ cùng lúc xuất hiện, nhưng thọ ta biết được ở tâm trước thì không hẳn là giống thọ ở tâm ghi nhận nó. Mỗi thọ, cảm giác chỉ tồn tại trong 1 sát na và mất đi để cái cảm giác sau có thể xuất hiện. Việc hành giả phải làm là ghi nhận đầy đủ không bỏ sót. Như vậy trong việc quán chiếu cảm thọ, ta có 3 việc phải làm, thứ nhất là biết rõ thọ, cảm giác nào đang xuất hiện, thứ 2 chúng đến từ đâu và thứ 3 là làm thế nào để quan sát nó mà không bị ràng buộc vào nó. Từ bây giờ, chúng ta sẽ bàn sâu về 3 vấn đề này.

Theo ngài (không nghe được) hành giả tuệ quán nếu không tu samatha trước, tức là không cận định hay chứng thiền, thì nên quán sắc pháp trước rồi danh pháp sau. Hành giả chưa từng tu samatha khi tu thọ quán niệm xứ thì nên quan sát sắc pháp trước. Xem trong Kinh điển, khi nhắc đến cận định và kiên cố định trong việc tu tập chỉ quán nói chung nhưng ta phải hiểu rõ rằng Kinh điển gồm toàn những pháp thoại được thuyết giảng trực tiếp cho những người thượng căn.

Thời Đức Phật cái chuyện người ta có cận định và các tầng sơ, nhị, tam, tứ thiền nó dễ ẹc, quơ tay là dính. Còn thời này, nghe tới cận định tui trừ những người hiểu lầm, thì có thể nói rất hiếm, mò không ra. Thời Đức Phật thì những người khiêm tốn nhất cũng tìm rất dễ (đắc cận định). (không nghe rõ) Trong trường hợp những người không có 1 trong 2 loại định này thì vẫn có thể tu chứng tuệ quán như thường. Nghĩa là họ chỉ cần sát na định là khả năng tập trung trong từng giây. Hãy nhớ cảnh đề mục thay đổi liên tục, cái gì cũng vô thường. Cảnh trước có thể là do sắc hay danh, cảnh sau có thể là danh hay sắc, nhưng hành giả phải luôn lưu giữ được khả năng tập trung của mình cho được liên tục.

Đem so sánh sát na định sẽ không bị được với 2 loại định kia nhưng trong thực tế 2 loại định kia chỉ là điều kiện gián tiếp cho pháp môn tuệ quán. Còn điều kiện trực tiếp là sát na định. Tức khả năng ghi nhận linh hoạt, bén nhạy. Cái này phải nói để sợ bà con hiểu lầm, cái người đắc sơ, nhị thiền nghe oai chứ tới lúc họ tu Tứ niệm xứ thì họ cũng quay xuống dùng sát na định, tức khả năng tập trung ngắn hạn. Bởi khi họ nhập định thì họ đâu còn biết cái cảnh nào khác ngoài ra cái đề mục hơi thở hay đề mục Xanh, đỏ, vàng, trắng chứ họ đâu còn biết khía cạnh thiện ác rồi vô thường, khổ, vô ngã, nhân quả, nhân duyên, họ không biết. Nhớ nha.

Sở dĩ Đức Phật kêu gọi mình tu thiền trước là vì để mình lấy được khả năng định tâm của người kia, bởi vì sát na định có 2 trường hợp, sát na định trước sau chỉ là khả năng tập trung ngắn hạn thôi. Sát na định của người đắc định nó khác với sát na định của người chưa từng đạt định. Ví dụ, bạc cắc thằng cha nhà giàu nó không giống bạc cắc của người ăn mày. Của người ăn mày thì ngày kiếm được vài năm thôi, còn bạc cắc của thằng cha nhà giàu là bởi vì ra ngoài ngân hàng đổi, có thùng này qua thùng kia, tấn này qua tấn nọ. Hai cái khác nhau. Nhưng có những trường hợp mình đậu xe bên Âu Châu, mình phải xài bạc cắc, nhất là Châu Âu còn Mỹ thì tui chưa có kinh nghiệm đậu xe bằng bạc cắc, nhưng bên Châu Âu – bên đó tui không có lái xe nhưng mà tui biết chuyện đó, tức là có những chỗ đậu xe phải xài bạc cắc, dù là tỷ phú, nhưng vô chỗ parking bắt buộc anh phải quên đi 80 tỷ trong nhà bank. Không ai đậu xe mà nhớ chuyện đó hết, lúc đó phải mò trong túi, lấy ra được mấy đồng xu nhét vô trong cái máy.

Ở trong phụ sở, nói rằng không có sát na định thì không thể tu tập tuệ quán. (tiếng Pali) Có nghĩa là không có 2 loại định kia thì ta vẫn có thể tu tập được tuệ quán, nhưng ta không thể tu tập tuệ quán nếu thiếu sát na định. Nó tuy ngắn ngủi nhưng mà nó sinh động, đủ nhanh để kịp thời ghi nhận những biến chuyển của danh sắc. Cảnh của đề mục thiền chỉ trước sau chỉ là một, định càng sâu càng tốt. Cận định tốt hơn sát na định, kiên cố định tốt hơn cận định, riêng

cảnh đề mục trong thiền quán thì lại khác. Định cần thiết nhưng phải linh hoạt vì cảnh tuệ quán trước sau khác nhau.

Tui mong rằng, bữa nay cô Giọt mưa đừng bỏ mất 1 đoạn nào hết – rất quan trọng. Sở dĩ hành giả chuyên tu thiền quán được gọi là tu thiền khô, bởi vì khi ta tu tập thiền chỉ thì được hỷ, khinh an từ các tầng thiền định. Nhưng ở pháp môn tuệ quán thì hành giả vất vả nhiều hơn là an lạc. Cảnh danh sắc luôn thay đổi. Và điều là cảnh tam tướng nên hành giả không có khả năng chìm sâu trong an lạc như trong thiền chỉ. Ở đây an lạc nếu có là do phiền não vắng mặt, ngoài ra nếu không phải là cảnh phiền não thì cũng là cảnh tam tướng, hành giả làm sao mà có thể an lạc được với chúng được. Cảm giác thường trực ở hành giả tuệ quán luôn là chán, sợ, lãnh đạm trong cảnh mà mình ghi nhận.

Ở thiền chỉ, tâm dán chặt vào cảnh để tìm sự an lạc nhưng mà ở thiền quán thì hành giả phải phát hiện cho bằng được cái bản chất bất toàn bất ổn trong cảnh đề mục để từ đó không còn thương thích ghét, sợ, bất mãn nữa. Thiền chỉ là để cột vào, thiền quán là để tháo ra. Thiền chỉ được Đức Phật tán thán khi nó là nền tảng của thiền quán. Khi ai xem nó là cứu cánh thì đã sai đường rồi. Trong Kinh nói người tu samatha trước tu quán giống như qua sông bằng bè, còn chỉ tu quán mà không tu thiền chỉ thì giống như qua sông bằng cách lội trực tiếp xuống nước.

Cái quan trọng là ta phải hiểu cái bè là cái bè. Mục đích dùng bè là qua sông chứ không phải là ăn đời ở kiếp với cái bè, lấy nó làm niềm vui, lẽ sống. Mấy cái này bắt buộc phải nhớ. Pháp môn tuệ quán đôi khi bắt đầu với sắc pháp nhưng ta phải luôn nhớ bước thứ 2 phải qua danh pháp. Phải hiểu rõ sắc pháp 1 cách tinh tường, thì ta mới thấy được mối quan hệ mật thiết giữa sắc và danh. Thọ uẩn của chúng ta luôn gắn liền với tám thân này, nên nếu bắt đầu quán thọ với danh pháp thì sau đó ta cũng quay lại với sắc pháp mà thôi. Tôi nhắc lại, trong pháp môn thọ niệm xứ, ta phải chú ý đến 2 cảnh đề mục.

Trước hết là đối tượng danh sắc, thứ 2 là tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Nói rõ hơn, ta biết cái cảm giác nào đang có mặt và tiếp theo cũng phải biết cái tâm đang ghi nhận ấy là tâm gì, thọ gì, cảm giác gì. Ta có thể đọc thấy vấn đề này trong Thanh tịnh đạo qua câu Pali sau đây: (không ghi được) Tâm biết cảnh và cái cảnh được tâm biết đều phải được ghi nhận như nhau. Cái bị biết ở đây chính là đối tượng danh sắc đang diễn ra tức cảnh hiện tại, còn cái tâm biết cảnh ở đây chính tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Ở đây đều là cảnh cần được ghi nhận như nhau. Như vậy hành giả ở đây có tới 3 cảnh đề mục phải ghi nhận: 1 là cảnh danh sắc đang sinh diệt, 2 là sự biến mất của tâm biết cảnh ấy, 3 cả cái tâm ghi nhận, tâm tuệ quán kia cũng tiếp tục là cảnh phải được ghi nhận. Cứ như vậy mà đi đến vô tận.

Như đã nói, hành giả khi không từng tu thiền chỉ khi tu thiền quán nên bắt đầu với sắc pháp. Sắc pháp đầu tiên hành giả phải ghi nhận cho thuần thục, lão luyện đó chính là 4 đại, sau đó là các sắc y đại sinh, tức những sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Sau đó là danh pháp trong quan hệ trực tiếp với sắc pháp. Không phải danh pháp nào ta cũng có thể ghi nhận vì ta cũng biết danh pháp gồm 121 tâm, 52 tâm sở. Trong đó, ta chỉ có thể ghi nhận được tâm pháp hiệp thế. Đối với tâm thiền cũng vậy, người không có chứng thiền thì làm gì có tâm thiền để mà quan sát.

Ở trong chánh Kinh Đức Phật Ngài dạy biết rõ đây là tâm thiền, biết rõ đây là tâm siêu thế nhưng mà nói cho các bậc nào kia, chứ còn mình làm gì có mấy cái đó mà nhìn. Nên khi mình tu Tứ niệm xứ, mình chỉ có tâm dục giới thôi, mình chỉ có tâm thiện dục giới thôi, rồi mình có tâm bất thiện thôi. Nó khỏe chỗ đó. Khỏe ở chỗ mình không có tâm thiền với tâm Thánh để mình quan sát, nó sướng ở chỗ đó, sướng ở chỗ mình còn phàm, nên cảnh để mình nhìn ít lắm. Hữu học thì nhiều lắm, hữu học thì có phiền não, có tâm thiền... mình thì khỏe lắm, mình đâu có mấy cái xịn xịn, đầu mình toàn là rác không à. Sướng lắm, mình chỉ ngồi đếm rác thôi, chứ không có vàng ngọc để mà đếm.

Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Mình quán chiếu mình biết nó chứ không có niệm ra tiếng. Bởi cho nên mình nghe ai mà tu hành mà cứ lâm râm là mình biết là chưa tới. Thứ mà ra tiếng là chưa tới. Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, lặng lẽ ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Và để ghi nhận trong 1 trạng thái tâm đang xuất hiện thì hành giả phải chú ý đến 3 khía cạnh. Xúc nào trong 6 xúc, thí dụ khi nghe thì biết đó là nhĩ xúc, còn ngửi là tỷ xúc. Phải biết rõ. Thọ nào trong 5 thọ, biết rõ, đây là khổ lạc ưu hỷ xả và thức nào trong 6 thức, biết đây là nhãn thức, đây là nhĩ thức. Có chú ý đến xúc thì việc quán tâm hay thọ hay thức mới trở nên dễ dàng hơn. Chẳng hạn khi mắt nhìn thấy cái gì thì ta phải hiểu ngay lúc đó có sự góp mặt của 3 thứ: nhãn thức, thần kinh nhãn và cảnh sắc. Sự hợp mặt này được gọi là xúc. Xúc có mặt cùng lúc với 3 thứ đó.

Người học A Tỳ Đàm còn biết thêm cái gọi là nhãn xúc không chỉ giai đoạn tâm nhãn thức có mặt mà còn kéo dài ra mấy sát na tâm trước và sau đó nữa như khai ngũ môn, tiếp thu, quan sát, đoán định. Nói theo Tạng Kinh thì đơn giản hơn. Chính sự tác ý trong suốt quá trình ghi nhận cảnh sắc mới giúp cho nhãn xúc có mặt đầy đủ. Đó là lý do điều kiện của nhãn thức gồm có 4. Để mình thấy được cái gì đó thì phải gồm 4 điều kiện. Một là thần kinh nhãn, chứ người mù là thua. Người mù họ không có thần kinh thị giác. Hai là phải có cái để nhìn. Thứ 3 là ánh sáng thích hợp chứ mà nó chói quá hoặc tối thui thì làm sao mà thấy. Thứ 4 là phải có sự chú ý. Nhiều khi mình đón ai ở phi trường, mình cứ lo ngẩn ngẩn ngờ ngờ, người ta đi ngang trước mặt mình mà mình không thấy. Hoặc mình đi chợ mà đi chung với ai cứ lo chat chat, ngẩn ngẩn ngờ ngờ là bị lạc nhau giữa chợ đời bao la đó là chuyện bình thường. Bởi vì thiếu sự chú ý.

Nên trong Kinh điển nguyên thủy Đức Phật chỉ nói 2 điều kiện căn bản đó là nhãn căn và cảnh sắc thôi. Bởi vì Ngài nói gọn, trong chú giải thì kể cho đủ. Đó là thần kinh thị giác, cái để nhìn, ánh sáng đầy đủ, phải có sự chú ý. Nhưng trong kinh Điển nguyên thủy, Đức Phật

Ngài chỉ nói 2 điều kiện căn bản, Ngài nói gọn thôi. Đó là mắt và có cái để nhìn.

Khi điều kiện hội đủ thì gọi là xúc, mà xúc ở đâu thì cảm giác, tức là thọ cũng có mặt ở đó. Dù trên công thức của giáo lý duyên khởi thì ta nghe nói xúc duyên thọ giống như xúc phải có trước, thọ có sau. Trong khi đó, công thức trên không hề nói đến chuyện trước sau, mà chỉ xác định rằng do có cái này mới có cái kia. Giống như ánh sáng có mặt thì bóng tối biến mất. Bóng tối có thì ánh sáng không có. Mình nghe vậy tưởng có cái trước cái sau, không phải, hai cái này có cùng 1 lúc. Ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất. Ở đây mình nghe nói xúc duyên thọ, tưởng có cái trước cái sau chứ không phải, nó cùng 1 lúc.

Chẳng hạn khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu đi theo phía sau để đón nhận cảnh sắc. Sau đó là tâm quan sát đón định, 7 tâm tổng lực và đôi khi còn thêm 2 na cảnh. Chỗ này mà trong room không học A Tỳ Đàm thì nghe cái này bể óc. Chỉ riêng tâm nhãn môn thì vẫn chưa đủ, ngay sau đó ta còn cần ít nhất là 4 tâm lộ. Cái này tui phải giảng chút. Nếu mình không học A Tỳ Đàm, mình cứ tưởng, nghe 1 cái đùng thấy thằng bé đốt pháo, mình tưởng đơn giản vậy chứ không phải. Trong A Tỳ Đàm, mình nghe 1 cái đùng, (process of mind) cái quá trình tâm thức diễn ra để mình nghe tiếng động. Mình hoàn toàn không có giật mình. Nếu chỉ là cái nghe không thì mình không có giật mình. Còn chuyện mình giật mình là do một loạt tâm sau, vô số tâm sau nó xuất hiện để nó làm chuyện giật mình. Rồi từ cái giật mình đó mình liếc ra mình thấy thằng bé nó đang đốt pháo. Ngay trong cái thấy đó không có giận, nhưng mà sau cái process đó (tiến trình) thì 1 loạt tâm xuất hiện để nó đánh giá, nhận thức vấn đề là thằng bé này nó đốt quá gần mình. Thay vì đốt 1 lần, 1 băng pháo, đằng này lâu lâu nó cứ cắc cùm cắc cùm, nó vút tùm lum hết trơn, nó làm cho người khác sợ, làm người khác hết hồn. Mình nghĩ như vậy mình mới giận nó. Như vậy, chỉ nghe không thì chưa đủ sợ, mà cái loạt tâm sau mới làm cho mình giật mình. Rồi từ cái giật mình, mới liếc mắt ra, thì cái liếc không đủ để mình sợ, mà phải đợi trong cái thức thứ 6, cái ý thức phân tích này nọ, nó

đánh giá vấn đề, rồi mình mới qua giận. Nghe chưa đủ sợ mà phải để tâm đánh giá mới sợ. Rồi nhìn chưa đủ giận, mà phải đánh giá rồi mới giận thẳng bẻ. Mà tất cả cái này nó diễn ra trong tích tắc. Các vị hình dung dùm tui đi. Các vị đang đứng, các vị nghe cái đứng. Tui quay ra các vị thấy thẳng bẻ, các vị giận. Các vị thấy đơn giản quá. Tức là cái giận này do mình nghe. Nghe khác, giận mình là chuyện khác. Thấy khác, giận là 1 chuyện khác. Phải quan sát cái đó mới thấy cái thân này, cái tâm này nó vốn dĩ không phải là tui, không phải là ta mà nó là sự cộng ghép của vô số thứ rồi rạc giống như là một chiếc xe mình tưởng nó là chiếc xe mà thật ra nó là 1 đồng phụ tùng thôi.

Tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong cái đồng phụ tùng, bởi vì chính đồng phụ tùng đó ghép lại mới làm nên chiếc xe. Bản thân chúng ta là những gì khó chịu, dễ chịu chứ những cái khó chịu, dễ chịu là của “chúng ta” là sai bét. Sau khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu, quan sát đón định (không nghe được) để mà nó đánh giá vấn đề ... 4 tâm thường thức, găm nhám cái cảnh nó ra sao. Và đôi khi thêm 2 na cảnh nữa có nghĩa là cái cảnh nào nó rõ quá, nó lớn quá thì cái biết mình kéo dài lâu hơn, thì nó thêm 2 na cảnh. Chỉ riêng tâm lộ nhãn môn chưa đủ, chỉ riêng cái thấy thôi chưa đủ, mà ngay sau đó chúng ta phải có 1 loạt tâm thức khác để mà đánh giá, nhận xét vấn đề để từ đó mà nó thích hay là ghét, hiện hay là bất thiện. Vì tâm sanh diệt rất là mau nên sự có mặt của cảm thọ cũng rất chớp nhoáng. Đến đây thì đã hiểu vì sao khi nó đến pháp môn quán thọ thì ta phải nói đến 6 xúc, 6 thọ và 6 thức. Khi chú ý đến 3 khía cạnh này thì tâm ta mới kịp thời theo dõi cảm thọ, cảm giác của mình. Vì vấn đề ở đây, lúc này chỉ còn là con số 3. Ta không thể đủ nhanh ghi nhận từng sát na trong mọi lộ tâm. Lộ tâm có nghĩa là process of mind.

Pháp môn quán thọ có 2 điểm đáng chú ý. Thọ là 1 thứ danh pháp dễ nhận diện mà thông thường nó cũng là điều kiện trực tiếp để tham ái có mặt. Từ thọ, cảm giác thì người ta mới nảy sinh ý niệm thích thú và đi tìm cái tôi trong từng khoảnh khắc ghi nhận 6 cảnh. Đó là lý do vì sao ta có thêm công thức: ái duyên thủ. Thọ chính là

cửa ngõ dẫn đến tham ái, nên nếu ở giai đoạn cảm thọ ta có chánh niệm tỉnh giác thì ái sẽ không có cơ hội xuất hiện. Ông nội sinh ra bố mình, mà nếu bố mình vô sinh, má mình vô sinh thì làm gì có mình. Truyền đến đời con thì làm gì có đời cháu nhưng chính vì má mình và bố mình không vô sinh cho nên mới lòi ra mình. Mà nếu mình tiếp tục không vô sinh thì mình tiếp tục lại có con nữa. Ở đây vấn đề nó như vậy, cho nên đối với người có chánh niệm tỉnh giác, họ khó chịu họ biết là khó chịu, họ không để tâm sâu đó đi ra. Dễ chịu họ biết đó là dễ chịu, họ biết đó là tâm thiện chứ không để cho ái đi ra. Còn người không tu thì sao, lục căn biết lục trần thì nó thành ra xúc. Mà xúc nó sanh ra cảm giác, rồi cảm giác sanh ra thích hay là ghét. Là từ đó nó ra phiền não. Và từ đó nó ra nhân sanh tử. Nhớ nha.

13/10/2021 - 11:51 - nghianguyenntn

Đó là vì sao ta có thêm công thức ái duyên thủ. Rồi từ thủ, dùng 1 hình ảnh tôi rất là thích đó là đấm và đuổi, tham ái là đấm và thủ là đuổi. Đấm chưa có chết mà đuổi mới chết. Thủ là giai đoạn nặng của ái, mà chính có thủ nó mới có tâm tái tục. Mà từ tâm tái tục mới có chuyện đầu thai, tái sinh, mà từ đầu thai tái sinh đó mới có chuyện hiện hữu ở đời, rồi nó có chuyện sầu bi khổ ưu não. Thương phải xa, ghét phải gần, muốn mà không được. Nhớ, đó là 3 cái khổ căn bản.

Gần cái mình ghét, cái mình sợ. Xa cái mình thương, cái mình thích. Cuối cùng đúc kết lại là muốn mà không được thì được gọi là khổ. Mà tất cả cái đó đi từ cái thọ. Thọ là cái cảm giác mà nó *tuôn ra (*nghe không rõ) chỗ đó. Cảm thọ không phải là đối tượng loại trừ, nó không phải là thứ ta phải chấm dứt nó, mà nó là cái cần được nhận diện. Cái tội là tội ở chỗ ái, tham ái, chỗ sân hận, chứ cảm giác khó chịu, dễ chịu nó không phải là đối tượng để mình coi nó là phiền não, mà nó là cái để mình quan sát. Bởi vì nó là khổ đế. Nói chi tiết về mặt cảm giác, thọ có 3 và có 5, riêng ở bình diện thuộc tính rất ráo, vượt ngoài khuôn khổ cảm giác thì cảm thọ nào cũng bị xem là khổ. Khổ ở đây có 3. Tức là sự khó chịu, nó là khổ. Mà sự vắng mặt của dễ chịu cũng là khổ. Mà bản thân cái sự có mặt của khó chịu, dễ chịu nó cũng là khổ. Chỉ cần có mặt là khổ vì chính sự có mặt nào

cũng vô thường. Mà cái gì vô thường thì nó là khổ. Cho nên Đức Phật Ngài dạy rằng. Bất cứ cái gì được cảm nhận thì nó đều là khổ hết. Nó không khổ vì khó chịu thì nó cũng khổ vì vô thường. Cho nên Đức Phật Ngài dạy là (* Tiếng Pali) bất cứ cái gì được cảm nhận thì cũng là khổ, cũng nằm ở trong khổ. Ngài xài rất rõ. Cái gì được cảm nhận thì cũng nằm trong biển khổ. Nói như vậy lạc hay xả thọ cũng đều là khổ. Học Đạo thì phải học cho kỹ. Lúc nào phải hiểu nghĩa nào nên không được lấy cái biết hạn chế của mình là thước đo tuyệt đối cho mọi trường hợp, chẳng hạn như có lúc ta phải biết, thọ có 6, hoặc là 3. Trường hợp tất cả cảm thọ được gộp chung là... có lúc thọ có 3: khổ, lạc, xả. Có lúc được kể là 5: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Có lúc được kể là 6: nhãn thọ, nhĩ thọ... Có lúc chỉ kể là 1: cảm giác. Hoặc có lúc thọ được kể là thọ khổ thôi. Lúc bấy giờ phải hiểu khổ ở đây là hành khổ.

Khổ có 2 nghĩa: cảm giác khó chịu của thân, tâm hoặc sự bất toàn của thân, tâm đều được gọi là khổ. Cũng giống như trong chén cơm thiêu, người ta dồn vô trong đó rất nhiều đồ ăn dư, thì trong đó cũng có cái, thiệt ra nó cũng chưa phải là đồ thiêu nhưng vì dồn hết vô trong đồng tô cơm thiêu đó cho nên tất cả đều được gọi là tô cơm thiêu, thì trong đó có 1 vài món nó không thiêu nhưng nó nằm trong đó nên được kể là chén cơm thiêu nói chung. Ở đây cũng vậy, có những trường hợp mình xé nó ra đây là thọ khổ, thọ lạc, nhưng xét trên bình diện tất cả có mặt là vô ngã, vô thường thì lúc bấy giờ cảm giác nào cũng được xem là khổ hết. Khổ ở cái nghĩa bất toàn, bất an.

Nói như vậy lạc, xả cũng đều là khổ trong ý nghĩa này. Ngay thời Đức Phật cũng có người chỉ nghe 1,2 pháp thọ rồi sinh thối mất rồi ngộ nhận. Có người chỉ biết có 2 thọ hoặc là họ nghe giảng 3 thọ, 5 thọ rồi mai một họ nghe tới 6 thọ, họ nghe tới mấy chục thọ thì họ thối mất và ngạc nhiên bởi vì họ học không kỹ. Ngay cả câu này, Đức Phật dạy cho ngài (tiếng Pali): Ai thấy pháp thì người đó thấy ta, ai thấy ta thì người đó thấy pháp. Vì hiểu câu này 1 cách cực đoan và chặt hẹp nên nhiều người cho rằng thờ lạy tranh, tượng Đức Phật là không cần thiết. Hiểu như vậy là không được. Vì kinh nghiêm trang của Bắc Tông có câu: lấy âm thanh mà cầu ta thì đó là

tà đạo, không thấy được ta. Nghe câu đó trong trường hợp thì đúng. Nhưng không chỉ vì câu đó mà mình phủ nhận toàn bộ thờ tranh tượng của Đức Phật thì là hiểu sai. Có nghĩa là tu hành phải thờ tranh, tượng thì đó là sai. Mà cho rằng 2 thứ đó không cần thiết thì cũng là 1 cực đoan khác. Quý vị nhớ.

Ví dụ như thằng Tèo nó quá mê tiền, chỉ biết mê tiền thì má nó nói tiền bạc là phù du, là vật ngoại thân, người con của còn, chứ của còn chưa chắc người còn, mà sống chỉ biết tiền thì con sống với ai, nhớ nha. Rồi sau này nó mất thì sao con sống. Đời sống còn những giá trị khác ngoài đồng tiền. Đó là thằng Tèo. Còn thằng Tí quá phí, nó xài coi như bạc mạng, xả láng sáng dậy sớm, không biết đến ngày mai thì má nó cũng nói thế này (má của thằng Tí và Tèo). Thì thằng Tèo quá mê tiền, bà nói khác, nhưng đối với thằng Tí bà lại nói khác. Bà nói: Trời đất ơi, mày xài kiểu này chắc chết quá Tí ơi, mai này ba má đi rồi, rồi ai lo cho con nữa, ai mà sống đời lo cho con, con phải dành dụm chứ. Tương lai rồi mai này có vợ, có con rồi chưa kể bệnh hoạn, tuổi già cô đơn, rồi không có người thân thì lúc đó ai lo. Lúc đó tiền nó lo cho mình đó con à, trời đất ơi, không có tiền ra đường không có dám ngửa mặt nhìn ai hết. Nhớ nha, tiền không phải là vạn năng mà không có tiền thì rất nhiều thứ trở nên bất năng nha con. Thì mình thấy rõ ràng 2 câu nói này nó mâu thuẫn nhau nhưng tùy trường hợp mà mình hiểu cực đoan là chết. Mình cứ nghe câu bà má nói với thằng Tèo mà mình coi thường đồng tiền là cũng bậy mà mình cứ ôm câu bà má nói thằng Tí, mình khư khư giữ tiền thì cũng bậy. Nhớ nha, trong room ở đây ai cũng trên 18 tuổi hết rồi, mà tui giải thích rõ quá quý vị tự ái, mà không giải thích thì hiểu lầm, khổ vậy đó. Cho nên đó là lý do mình phải tu tập niệm xứ cho bớt hiểu lầm.

Nhiều người cho rằng việc thờ lạy ảnh tượng của Đức Phật là không cần thiết vì họ cho đó là làm ngược lời của Phật, lẽ ra họ phải biết thêm rằng, bất cứ hình ảnh nào có thể gợi ý về nhân cách Đức Phật cũng là hình ảnh đáng được chiêm ngưỡng. Lúc bấy giờ đó là chuyện cần thiết.

Trở lại vấn đề Thọ quán niệm xứ, khi nó thọ nào cũng là đau khổ thì ta phải hiểu rằng ở đây không có khía cạnh cảm giác mà nhằm vào khía cạnh vô thường của các thọ, mà chữ khổ ở đây phải hiểu là sự bất toàn, bất ổn. Cái gì vô thường thì cái đó bất ổn, bất toàn như nói thằng bé đó sống khổ, thì khổ ở đây không chỉ riêng về vấn đề cảm giác của nó mà bao gồm cả tương lai bấp bênh của nó nữa. Cái chữ khổ ở đây mình phải hiểu theo nghĩa là nó đang khó chịu là chưa chắc.

Đành hẹn quý vị vào ngày mai, nó quá nhiều.

Chúc các vị 1 ngày vui.

Hết.

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (2) 08.09.2016

Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.

14/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn

Mình cần biết tất cả các chi tiết về cái gọi là thọ uẩn thì mình mới có thể quan sát, quán chiếu, nhận diện, có được sự lợi lạc từ sự quán chiếu đó, chứ mình cứ mơ hồ thì cũng không đi xa được. Chưa kể là đi lộn, đi sai đường.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, thì có tất cả là 4, thân, thọ, tâm, pháp. Thì thân đã học xong. Và cũng nói thêm cái chữ xong rồi ở đây có nghĩa là 1 mức tương đối thôi, mai này khi học qua Trung bộ thì gặp lại bài Kinh Tứ niệm xứ thì chúng ta sẽ quay lại. Thì chúng tui cũng nói rõ luôn là cái thân quán mà quý vị được nghe nó chưa có hết, chẳng hạn như về hơi thở. Chưa hết vì 1 phần sẽ nằm trong cuốn sách chúng tui sẽ in, 1 phần nữa là kinh nghiệm của các thiền sư thì biết học sao cho hết. Nên 1 phần căn cứ trong chú giải, 1 phần trong các sách thiền, chỉ 1 phần căn bản thôi. Chứ riêng phần hơi thở chúng ta phải học riêng có khi 1 tháng.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, trong quán niệm xứ, có nhiều cách kể, nhưng mình phải biết về thọ, nhưng trong trường hợp hành giả không phải là người tinh thông giáo lý, hoặc hành giả muốn đơn giản thì chỉ cần quan tâm đến 2 thọ thôi, đó là thân thọ và

tâm thọ. Thân thọ tức là những cảm giác trên tám thân sinh lý của mình, nóng, lạnh, ngứa, tê, mỏi, mát, thoải mái, dễ chịu. Còn tâm thọ là cảm giác vui, dễ chịu, giận hờn của tâm, cảm giác của tâm sân, tham, thiện thì đó gọi là tâm thọ. Vào ngày nóng nực mà mình có luồng gió mát thổi tới thì lúc đó cả thân tâm mình đều được thoải mái, nhưng cũng có lúc thân được thoải mái nhưng mà tâm của mình nó nghĩ tưởng cái gì đó cũng làm cho mình khó chịu.

Chúng tôi nhắc lại, đôi khi thân này dễ chịu nhưng mà tâm mình vì 1 lý do nào đó có liên tưởng gì đó mà nó khó chịu. Nhiều lúc thân mình khó chịu, nó đang đau khổ nhưng nếu tâm của mình khéo tu tập, có niệm, có tuệ thì đôi khi mình lại được dễ chịu. Ví dụ mình đang đau, đang nhức răng, đau bao tử nhưng nếu mình sống chánh niệm miên mật, dày đặc, kiên cố, vững chải thì mình an lạc về tâm, thân có đau nhưng tâm được an lạc. Chứ không phải lúc nào thân đau thì tâm cũng khổ theo thì cái đó không chắc. (nghe không rõ). Nóng, lạnh hay thương tích, bệnh tật thì có thể tạo ra những cảm giác khổ cho thân. Chúng là những tác động nhìn vào cũng có thể hình dung được phản ứng sinh học của ta lúc đó, thí dụ nhìn miệng sưng lên, nhức răng thì ta biết mình đang khổ. Riêng đối với tâm thọ thì khác, khi người ta thấy mình nhăn mày nhíu mặt thì cái đó là mình đang khó chịu, ta thấy mình phùng phùng lên nổi giận, người ta biết. Nhưng có những trường hợp nhẹ nhàng, miệng cười nhưng trong bụng mình nó đang giận, hoặc nó đang khổ, rất buồn thì người ngoài không biết, quan trọng là mình có biết hay không.

Chẳng hạn một hàng chữ trên tờ báo, nó khiến cho người này thấy vui, người kia thấy buồn, còn người khác nhìn vào thấy sợ, chỉ 1 hàng chữ trên tờ báo thôi. Cảm thọ được chia thành 5, khổ lạc ưu hỷ xả cũng được. Mà kể thành 3, khổ, lạc, xả cũng được. Mà kể thành 2, tức là thân thọ và tâm thọ cũng được. Mà kể thành 1, tức là thọ uẩn cũng được. Có những hành giả muốn đơn giản họ chỉ ghi nhận 1 thọ thôi. Ví dụ như khổ thì lúc đó họ chỉ nhớ 1 cái khổ thôi, đây là khổ thân. Hoặc 1 lúc khác, đây là khổ tâm, họ ghi nhận 1 cái thôi, không cần nhớ nhiều. Biết 1 cái thọ uẩn thôi, 1 cái tâm sở thọ thôi. Ở phần trước, ta đã nhắc sự liên hệ chặt chẽ giữa sáu thức, 6

cảnh, 6 xúc và 6 thọ. 1 hành giả tu tập pháp môn quán thọ bắt buộc phải phải biết đến. Ngay trong 1 lúc hành giả có thể liên kết các vấn đề đó lại với nhau thành 1 qua sự liên kết thật đầy đủ và ngắn gọn. Ví dụ, ở đây là 1 người thích ăn sầu riêng, thì ngay khi nhìn thấy loại trái này và mùi của nó thì người ta cảm thấy thích thú, hào hứng. Thì cảm giác đó là thọ hỷ có được từ nhãn xúc, tỷ xúc (mũi), nhãn xúc là cảnh sắc, nhãn căn và nhãn thức. Thọ hỷ ở đây có được từ nhãn xúc, mà nhãn xúc ở đây là hình ảnh trái sầu riêng, cái biết của con mắt của mình, thần kinh thị giác, 3 cái đó cộng lại cho mình thấy đó là trái sầu riêng và khi thấy được nó, nghe được nó thì mình thích. Thì đó là thọ có được từ xúc.

Cảm giác đau đớn khi đụng phải vỏ sầu riêng gọi là khổ thọ do thân xúc tạo ra. Nhớ kỹ, thọ của nhãn thức luôn là xả, nhưng thọ từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm giác từ nhãn thức, từ cái biết của mắt luôn là xả thọ. Nhưng cảm giác từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Tùy lúc mà là thọ nào. Ai học A Tỳ Đàm thì chỗ này thấm dũ lắm. Theo A Tỳ Đàm, cái lúc mình nhìn thấy cái gì đó thì cái thấy đó là của con mắt. Và cảm giác của tâm nhãn thức luôn luôn là thọ xả, dù đó là cảnh tốt hay cảnh xấu, nhưng cảm giác có từ nhãn xúc có thể là thọ hỷ hoặc thọ xả, thọ khổ.

Những vui buồn có được từ một suy nghĩ nào đó trong đầu thì đó là cảm thọ do ý xúc. Ý xúc là sắc ý vật rồi tâm ý thức, rồi cái cảnh pháp mà ta suy tưởng đến thì 3 cái đó cộng lại là ý xúc. Từ 6 căn mới có 6 xúc và cảm thọ từ 6 xúc mới ra 6 thọ. Có những cảm giác do mình thấy gì đó, cảm giác do mình nghe, mình ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ gì đó, thì từ cái chuyện mình biết 6 cảnh nó mới có 6 xúc và 6 thọ. Dù mình có là 1 ông tỷ phú hưởng thụ tất cả những sung sướng nhất trên cuộc đời này hay là mình là 1 người ăn mày nghèo khổ, bệnh hoạn thiếu thốn mọi thứ trên đời này, mình sống trong đói, trong lạnh, trong bệnh hoạn, cô đơn, rét mướt, nóng bức thì toàn bộ đời sống của chúng ta, dù của ai đi nữa thì cũng chỉ quanh quẩn chỉ có mấy con số 6 này thôi. Tức là từ chỗ 6 căn biết 6 trần nó mới ra 6 xúc, từ 6 xúc nó ra 6 thọ. Cái chuyện mình thích hay không thích thì nó do nhiều lý do: tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, điều kiện sống

trước mắt nên cái gọi là hạnh phúc nó rất phù du. Phù du ở chỗ trái sầu riêng người này thích, người kia không thích. Cái hạnh phúc của tui nhiều khi là nỗi đau của người khác. Tui lừa gạt quý vị, tui có 1 số tiền thì tui rất là vui nhưng nạn nhân lừa gạt của tui thì họ rất là đau khổ, là một. Thứ 2 là hạnh phúc của tui, nó có được từ sự vô thường của 1 nỗi đau nào đó. Ví dụ hồi nãy tui đang giận, khó chịu và nhờ mất cái đó mà bây giờ tui mới thấy dễ chịu.

Như vậy sự vắng mặt của hạnh phúc là đau khổ, và sự vắng mặt đau khổ đó chính là hạnh phúc. Suốt 1 ngày như vậy, cái này vô thường thì nó tạo ra cái kia. Cảm giác khó chịu mà vô thường thì nó tạo ra cái dễ chịu. Mà cảm giác dễ chịu bị vô thường thì nó tạo ra cái khó chịu. Mình cứ tưởng, mình giàu có, tiền bạc nhiều quá mình hưởng thụ, mình tưởng cái đó ghê gớm mà tui nhắc lại tất cả những dễ chịu, khó chịu, đau khổ và hạnh phúc nó có được là do cái vô thường. Nhắc lại, cái dễ chịu có là do cái khó chịu kia mất, và cái khó chịu có là do dễ chịu biến mất. Cái này nó mất thì mới có chỗ trống cho cái kia chen vô, đó là 1. 2 là vì biết được cái nóng là gì nên khi được mát chúng ta mới thấy hạnh phúc. Vì biết cái lạnh nên khi ấm mới thấy hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc mình có từ đau khổ và đau khổ là mặt khác của hạnh phúc. Dù đó là hạnh phúc của tỷ phú hay đau khổ của 1 anh ăn mày thì nó vẫn trên công thức đó. Sự biến mất của cảm giác này nhường chỗ cho sự xuất hiện của cảm giác kia.

Đồng thời, chính anh hạnh phúc là nền tảng bắt buộc phải có cho đau khổ. Và chính đau khổ là mặt trái hạnh phúc và hạnh phúc là mặt trái của đau khổ. Từ 6 căn mới có 6 xúc và 6 thọ. Trong trường hợp kể 18 tức là 3 thọ: khổ, lạc, xả nhân với 6 căn. Còn kể 36 tức có nghĩa là 18 trên đây nhân với 2 trường hợp là cảnh tục lụy và cảnh xuất ly.

Cảnh tục lụy tức là cảnh liên hệ đến vật dục phiền não, thích nào này, giận cái kia. Cái cảnh nào mà tạo ra thích, ra giận thì gọi là cảnh tục lụy. Còn cảnh xuất ly tức là cảnh làm nền tảng cho tâm thiện, cho sự lìa bỏ phiền não. Ví dụ, mình xem sách xem Kinh, mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá, mình

chùi cầu thì đó gọi là cảnh xuất ly. Tức có nghĩa là những đó là cái tâm mình rời phiền não. Nó cũng là 6 trần thôi. Quý vị có đồng ý với tui là khi mình chùi cầu có đủ 6 trần không. Có thấy, nghe, ngửi, chỉ có nếm là không có thôi, có chạm, ý thức, cảnh pháp trong đó. Nhưng lúc đó, tâm mình là tâm thiện. Rồi mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá thì đó là cảnh xuất ly. Còn cảnh tục lụy là cũng y chang cảnh đó mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá nhưng mà mình sân, si, mình vừa làm mình vừa chửi lằm bằm, hoặc vừa làm bằng tâm tham ái vì thương ai đó mà làm, vì yêu ái đó mà làm thì đó là cảnh tục lụy. Ba thọ căn bản (khổ, lạc xả nhân 6 căn bằng 18, 18 này nhân 2 trường hợp cảnh tục lụy và cảnh xuất ly thì nó bằng 36 thọ).

Định nghĩa cảnh tục lụy là khi 6 căn biết cảnh sanh tâm phiền não thì trường hợp đó gọi là cảnh tục lụy. Cảnh nào làm nền cho phiền não xuất hiện là cảnh tục lụy. Cảnh nào trong 6 trần: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy tư mà cảnh nào mà mình biết tới mà chỉ có tâm thiện thôi thì đó gọi là cảnh xuất ly. Như vậy tính chi tiết ta có 6 thọ: ưu tục lụy. Tức, có 6 ưu tục lụy, 6 ưu xuất ly. Ưu xuất ly là thấy, quan sát cái lá rụng, thấy 1 người già, thấy 1 xác chết, thấy cảnh đời vô thường, thấy lòng người, tình đời ngang trái, thấy nhiều mặt rồi sanh cái tâm nhàm chán thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình buồn vì mình nhớ, giận thì đó là ưu tục lụy.

Khi mình có tâm nhàm chán, sợ hãi trong sanh tử, trong danh sắc, trong tam tướng thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn khi mình giận hờn, sợ hãi trong cảnh đời bằng cái tâm tiêu cực, hờn giận, ích kỷ, nhỏ mọn thì cái đó gọi là ưu tục lụy. Hỷ cũng vậy, cũng có 2 trường hợp. Vui trong cảnh dục, vui vì hưởng thụ thì đó gọi là vui tục lụy. Vui trong xuất ly là vui trong nhận thức 1 hành giả, vui vì mình hiểu đạo, vui vì mình hành đạo là hỷ xuất ly. Vui vì hưởng thụ, thưởng thức 6 trần là hỷ tục lụy. Xả cũng vậy. Hưởng thụ một cách hờ hững là xả tục lụy. Cái sự thanh thản mà lãnh đạm của hành giả là xả xuất ly. Sự chán sợ trong sanh tử, tam tướng, danh sắc là ưu xuất ly. Sự sợ hãi, hờn giận là ưu tục lụy.

Như vậy, 36 nhân 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai thành ra 108. Khi chúng ta nghĩ về 1 chuyện cũ trong quá khứ mà ta có niềm vui tục lụy hay vui xuất ly. Rồi trường hợp thứ 2, nghĩ về 1 chuyện cũ mà chúng ta bất mãn, hoặc là chán sợ. Chán sợ cũng có 2 trường hợp, ví dụ giờ tui nhớ lại 1 chuyện xưa, nhớ lại 1 người quen nào đó rồi quý vị suy nghĩ, đúng là đời vô thường thiệt, ngày xưa như vậy mà giờ đâu còn nữa thì lúc đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu xuất ly. Còn nếu mình ôn cảnh quá khứ với cái tâm sân thì đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu tục lụy. Tương lai cũng vậy, bằng những viễn ảnh, viễn tưởng, viễn tượng, viễn kiến về tương lai, một chuyện đời chưa có, nghĩ về chuyện sẽ có, sắp có, có thể có rồi mình mới có 1 cảm giác vui nào đó rồi mà liên hệ phiền não thì đó gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ tục lụy. Còn nghĩ về chuyện tương lai mà có niềm vui liên hệ đến tu hành, giải thoát thì đó gọi là hỷ xuất ly. Thí dụ, mai này, coi thu xếp được qua Miến Điện, qua đó tu 1 tháng, 3 tháng gì đó, nghĩ cái đó vui thì gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ xuất ly.

Giờ qua kỹ thuật quán thọ, cách thức tu tập thọ quán niệm xứ. Ngày nào còn sống với danh sắc thì tâm ta còn biết cảnh, dứt khoát là vậy. Tâm còn biết cảnh tốt xấu, còn thích ghét thì ta còn sống với các thứ cảm giác, cảm thọ. Cảm giác, cảm thọ là 1 khía cạnh của hiện hữu. Hiểu được cảm thọ là gì và sống không bị chi phối của nó, thì ta mới chấm dứt sanh tử.

Việc quán chiếu các cảm giác, cảm thọ được gọi là pháp môn thọ quán niệm xứ trong 4 niệm xứ. Thọ là 1 phần danh pháp, danh pháp tức là tinh thần. Khi ta sống quan sát với niệm và tuệ thì phiền não không có cơ hội xuất hiện. Từ chỗ tạm thời sẽ dẫn đến lúc vĩnh viễn. Có nghĩa mình còn là phàm thì quán chiếu có khi, có thì có lúc, nhưng khi là thánh nhân thì vĩnh viễn không còn phiền não nữa. Ví dụ như Tư Đà Hoàn thì vĩnh viễn không còn thân kiến nữa. A Na Hàm thì vĩnh viễn không còn dục ác và sân nữa. Còn La Hán thì vĩnh viễn không còn bất cứ phiền não nào nữa. Còn bây giờ mình là phàm, những lúc nào mình còn sống với trí và với niệm thì lúc đó

tâm sẽ sạch, tịnh, vắng mặt phiền não. Lúc nào niệm, tuệ vắng mặt thì coi như xong.

Bản thân các cảm giác không phải là phiền não nhưng mà ta cảm nhận nó bằng tâm trạng nào đó mới chính là phiền não hay là tâm thiện. Vị A La Hán vẫn có cảm giác thân, tâm nhưng các ngài không vì cảm giác đó mà sân hận hay là tham đắm, cái đó là không có. Ai là hành giả thì biết rõ điều này, ngồi lâu thì đau lưng, đi nhiều thì mỏi chân. Nhiều khi cái đau, cái mỏi đó là đối tượng quán chiếu của niệm và tuệ. Hành giả buổi đầu sợ các cảm giác khó chịu, luôn trông đợi các cảm giác dễ chịu mà về sau cảm giác nào cũng là để quan sát, không có lòng trông đợi nữa. Buổi đầu, ngồi nóng quá thì mình mong cho nó mát, mong cho nó đừng nóng nữa, mong cho nắng tắt, mong cho gió thổi. Hoặc buổi đầu ngồi đau lưng, mỏi gối chịu không nổi và cứ văng vẳng bên tai lời của thiền sư là kham nhẫn, kham nhẫn... thôi mình ráng ngồi cứ trở tới trở lui thì thầy thấy cũng kỳ, bạn nhìn cũng kỳ, ráng gồng. Mà mình nhớ, gồng 1 lúc nó quen thì sẽ qua. Quen rồi sẽ qua, mình ngồi mà cứ mong như vậy thì chưa có tới, mà hành giả tu tới rồi thì cảm giác nào cũng là cái để nhìn hết mà thậm chí càng đau thì càng nhìn rõ hơn. Cái này mới đặc biệt. Hồi đầu mình sợ, nhưng sau này thì hầu như là mình còn cảm ơn nó nữa. Bởi vì cảnh nào đi nữa là cũng chỉ để nhìn thôi. Cảm giác nào cũng chỉ để nhìn thôi.

Ta càng có lòng trông đợi sự dễ chịu thì nó càng lâu tới. Mà nó tới rồi thì nó càng mau đi, bởi vì sao? Vì mình quá trông đợi nó, mình quá thiết tha với nó thì một là khi nó chưa tới thì thời gian chờ nó lâu. Mà nó tới rồi thì nó sẽ ra đi rất mau là vì mình quá thiết tha với nó. Còn cái khổ cũng vậy, khi mình có lòng chạy trốn nó thì nó có mặt liên tục, mà khi nó có mặt rồi thì nó nằm lì ở đó, không chịu đi. Bởi vì mình quá sợ, càng sợ, nó càng nằm lì ở đó. Càng ở hành giả ngon lành, thì họ đánh giá cái khổ và cái lạc nó ngang nhau. Tui biết trong room có nhiều người nghe chịu không nổi. Ngang ở đây là gì? Không phải mình càng tu mình càng ngu, mình không biết cái khổ, cái lạc nó khác nhau. Không phải. Biết rõ chứ. Vấn đề là không có lòng trông đợi. Vị khách dễ thương lắm thì đó cũng là khách thôi,

cũng chỉ rót nước mời rồi thôi. Còn khách đó ghét lắm cũng rót nước mời rồi thôi.

Chưa hết, vị khách nào anh đơn đả nồng nhiệt thì người khách đó sẽ lại lâu. Ví dụ như anh quá bận tâm với cái khổ của anh thì nó sẽ nằm lì ở đó. Và ngay cả cái lạc nếu anh quan tâm tới nó nhiều quá thì bản thân sự quan tâm đó cũng là vấn đề cho sự chánh niệm của mình. Vì lúc đó mình không chánh niệm trong hiện tại mà mình cứ trông đợi cảnh tương lai, cứ mong là nó sẽ mát hơn, cứ mong là nắng sẽ tắt đi, mong là gió sẽ thổi tới, như vậy là không được. Không có lòng mong đợi.

Nhìn nó một cách bình tĩnh, một cách khách quan, nhìn nó thôi. Không có lòng trông đợi nó thì cái chuyện nó đến hay nó đi thì không mắc mớ gì mình. Anh có thì tui nhìn anh, anh đi rồi thì thôi. Đã đưa nhau ra cửa rồi thì thôi.

Tui nhắc lại, ngài thiền sư nói: Các cảm giác không phải là phiền não. Nó không phải là đối tượng cộng trừ của trí tuệ mà nó là đối tượng để mình quan sát. Theo quy luật vô thường, sau khi xuất hiện ít lâu, chúng tự biến mất. Cảm giác nào cũng vậy, khó chịu hay dễ chịu, sau khi xuất hiện thì chúng tự biến mất. Hoặc khi hành giả có niệm và định đủ mạnh để kham nhẫn thì dần dần những đau khổ không còn được biết đến nữa hoặc không tiếp tục xuất hiện nữa, đó là chuyện tự nhiên. Còn thân tâm thì còn cảm thọ, chuyện đó dĩ nhiên. Dễ chịu thì đó gọi là lạc thọ, hỷ thọ. Khó chịu người ta gọi là khổ thọ hay ưu thọ. Nằm giữa hai cái khổ và lạc thì gọi là xả thọ. Xả thọ rất khó nhận diện nhưng ta phải cố nhận diện. Cái ta cần tiêu trừ không phải là cảm thọ mà là những phiền não đi sau nó. Cái đau không phải là tâm sân nhưng thái độ tâm lý của ta đối với cái đau, đó là tâm sân. Sự mát mẻ của thân không phải là tâm tham, nhưng cảm giác thích thú trong mát mẻ đó mới là tâm tham. Cái đó là cái để ý.

Làm cái gì dù việc lớn hay nhỏ ta cũng cần có kỹ thuật, tức là cách thức thực hiện công việc sao cho hiệu quả và mau lẹ nhằm tránh mất thời gian và không được hiệu quả bao nhiêu. Hành giả muốn tu

tập thọ quán niệm xứ cũng cần biết kỹ thuật mà sau đây là 7 bước thực tập phải nhớ.

Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ. Tui tiếc cho quý vị nào không tham gia những buổi giảng Kinh niệm xứ. Rất uổng. Tui nhắc lại, quý vị có quyền đồng ý hay không đồng ý với lý thuyết mà chúng tui đang nói ở đây, nhưng ít ra mình lặn lội, bỏ túi còn hơn là mình mù tịt và ít gì quý vị cũng có hoàn toàn đủ cái cơ sở, điều kiện, cơ hội để kiểm chứng, thực tập. Thời buổi này mình có thể làm được những chuyện đó. Đòi khổ mà mình không biết để tu, thứ hai là muốn tu lắm mà không biết cái gì để mà tu. Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ: 1 là hành giả phải tự xác định với mình là mình đã hiểu được cảm thọ là gì. Cảm thọ là cảm giác của thân tâm, được chia ra làm bao nhiêu thứ, tùy lúc mà kể, có lúc kể thành 1, 2, 3, 5, 6, 36, 108. Tại sao có mấy con số này. Thứ 2, cảm thọ mà liên hệ tục lụy, cảm thọ xuất ly là sao, cảm thọ tục lụy là sao, cái đó phải biết.

Dốt gì thì dốt, mình đang ngồi thiền mà nghe 1 lời hát từ hàng xóm vắng vắng sang biết liền đây là thọ hỷ, tục lụy. Hoặc nghe ồn, mình khó chịu thì biết đây là tâm sân tục lụy. Mình ngồi mà tâm an lạc với chánh niệm thì biết đây là hỷ xuất ly. Mình ngồi mà thấy thân này dơ, bất tịnh, nó vô thường, mình nghĩ tới cái chết, nghĩ đến cái bệnh mai sau mà mình sanh tâm khó chịu thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình lo buồn liên hệ tới phiền não, cái này quý vị biết, không cần phải giải thích, những lo buồn như mình bị mất món đồ hoặc giận 1 câu nói, giận 1 ánh mắt của ai đó thì cái đó gọi là ưu tục lụy.

(31:20)

14/10/2021 - 11:37 - nghianguyenntn

Phải biết thọ là gì. Hai là hành giả phải xác định được tập khởi hay nguyên nhân có mặt của thọ. Biết rõ cảm giác này có từ việc thấy, nghe, ngửi, biết rõ. Tại sao phải biết rõ? Phải biết rõ để thấy thân, tâm chỉ là của tạm do lắp ráp mà có. Khi biết vui quá thì biết ngay cái vui do mình mới thấy, cái vui này là do mình mới nghe, mới ngửi được mùi gì đó, cái vui này do mình vừa tưởng nhớ chuyện gì đó.

Biết liền, biết cái vui này do nhãn xúc mà có, biết cái vui do nhĩ xúc mà có, biết cái vui do tỷ xúc mà có. Buổi đầu thì mình không thấy gì ghê gớm, nhưng về lâu, về dài, cái đầu quý vị nó bén. Nó bén tới mức, cái vui, cái giận vừa xuất hiện là biết ngay, cái này là sắc ái do nhĩ xúc. Sắc ái là cái thích trong cảnh sắc, mà thích trong cảnh sắc là do nhãn xúc mà có. Biết rằng đây là tâm sân mà tâm sân này do thiệt xúc mà có. Thiệt xúc là cái biết của lưỡi. Do mình vừa cắn 1 cái quá cay, quá chua, quá đắng thì biết liền. Biết đây là do tâm sân, tục lụy, do thiệt xúc mà có. Nó bén như vậy. Mà tui nhắc, buổi đầu mình không có học giáo lý mình nghe cái này mình khó chịu lắm: Ủa tại sao mình phải biết cái đó ta?

Tui nhắc lại cái biết buổi đầu nó chẳng giúp gì cho quý vị đâu, nhưng tui hứa 1 chuyện, về lâu về dài chính cái biết này nó cho quý vị biết quý vị chỉ là 1 làn khói thôi. Quý vị là thứ đồ ráp thôi. Tui nhắc lại lần nữa, không hề có chiếc xe trong đồng phụ tùng. Bởi vì chính đồng phụ tùng ráp lại mới ra chiếc xe. Chứ mình không thể nào tách rời chiếc xe và đồng phụ tùng ra, vì chính đồng phụ tùng làm ra chiếc xe. Nên hồi đầu lúc mình chưa biết giáo lý, mình chưa phải là hành giả, mình cứ nghĩ là tui buồn, có nghĩa là cái “tui” riêng và cái buồn riêng. Tui vui thì cái “tui” riêng, cái vui riêng. Nhưng khi học rồi, hành rồi thì mới thấy “tui” nằm ở đâu.

Hồi đầu mình tách ra là “tui” riêng, vui riêng nhưng bây giờ cái “tui” chính là cái vui. Nó khổ như vậy đó. Mà cái vui này nó có là do cái buồn biến mất. Cái vui này nó có là do mình đã từng biết cái buồn là gì. Cái nóng có từ cái lạnh, cái lạnh có từ cái nóng. Do có mau mới có chậm, do có cao mới có thấp, do có trắng mới có đen, do có mập mới có ốm, do có trong mới có ngoài, do có trên mới có dưới, do có gần mới có xa. Có nghĩa là trên đời này cái gì cũng có cặp. Do anh khó chịu biết mất thì anh dễ chịu mới lòi ra được. Đó là cái thứ nhất. Cái thứ 2 là do mình từng biết cái khó chịu là gì thì mình mới biết cái dễ chịu, ví dụ như mình biết nóng thì cảm giác nóng là sao, nực là sao thì bây giờ mình mới thấy cái mát là sao, cái lạnh là sao.

Nếu mình không biết cái nóng, nực thì làm sao mình biết cái mát, lạnh được. Hiểu được chỗ đó mới sinh ra nản, nản ở chỗ là nó phù

du, mĩa mai lắm quý vị. Hành giả phải xác định được cái gốc cảm giác của mình đang có ở đâu mà ra. Biết liền, biết rằng là thọ ưu tục lụy, có từ nhãn xúc. Đây là thọ hỷ xuất ly có từ ý xúc, thí dụ vậy. Phải ôn lại cho kỹ nha.

Số 2, hành giả phải xác định các nguyên nhân khiến cảm giác có mặt. Câu trả lời đơn giản là do 6 xúc. Đức Phật dạy từ 6 xúc sinh ra 6 thọ. Chúng cùng lúc có mặt không trước không sau. Trong Kinh có cho ta ví dụ, căn, cảnh và thức giống như những cây cọ lửa mà người xưa dùng để tạo lửa, khi 2 cây que chạm vào nhau thì lửa xuất hiện. Cái chạm nhau giữa 2 cọ lửa nó giống như sự gặp nhau giữa căn, cảnh, thức đã làm nên xúc. Và cảm thọ chính là tàn lửa hay đốm lửa được tạo ra từ việc chạm vào nhau của mấy que cọ lửa. Ai từng dùng hộp quẹt thì biết. Viên đá, bánh xe, gas hoặc viên đá, bánh xe và miếng bông có xăng thì 3 cái này vốn nằm gần nhau suốt ngày thì không sao suốt ngày thì không sau, nằm gần nhau nhưng không cọ chạm nhau thì không sinh ra vấn đề. Nhưng mình đánh bật vào trong bánh xe lửa, tàn lửa xẹt ra, bánh xe làm việc với viên đá lửa, lúc đó gặp gas hay xăng thì nó bốc ra lửa.

Như vậy thì ngọn lửa có được là do bánh xe, viên đá và do gas/xăng. Như vậy cảm giác buồn vui mình có được là do 6 căn, 6 cảnh và 6 thức nó gặp nhau thì sự gặp nhau được gọi là xúc. Và từ cái chỗ có sự gặp gỡ này nó mới sanh ra cái cảm giác. Người không học Đạo thì nghe cái này nó nản lắm, “Ủa, tại sao tui phải để ý cái này”, nhưng chính vì mình thực tập lâu ngày thì mình mới hiểu hạnh phúc và đau khổ là gì. Bản chất thật sự của đau khổ là gì. Và mai này mình có bệnh cũng bệnh sang lắm, bệnh ngon lành, bệnh của hành giả và có chết, cũng chết sang lắm, chết của hành giả. Sang là sao, là từ lâu rồi, mình biết rất rõ, khổ là gì, vui là gì, sợ là gì, thích là gì từ lâu rồi. Nên mình tuy là phàm nhưng mình vẫn có cái chết của bậc Thánh, gọi là sang.

Khi 6 thức làm việc với cảnh, cảnh mà gợi ý thì cảm giác sẽ là hỷ hay lạc. Khi 6 xúc làm việc với cảnh bất toại, cảnh không vừa ý thì khổ thọ hay ưu thọ sẽ xuất hiện. Trong trường hợp cảnh không có “vừa ý hay bất mãn” thì xả thọ sẽ có mặt. Nên nhớ, thọ sinh ra từ

xúc (không nghe rõ) tính chung 1 chuỗi các cảm thọ trong 1 cái process of mind, tức là trong tâm lộ. Nói nhãn xúc, nhãn thọ thì ta phải hiểu là thọ này tính từ tâm (nghe không rõ) ngũ môn cho đến 2 na cảnh. Cái thọ có từ nhãn xúc thì mình phải tính từ cái tâm khai ngũ môn cho đến 2 sát na cảnh. Đặc biệt, thọ ở giai đoạn 7 (không nghe rõ) được xem là quan trọng hơn cả là vì nó trực tiếp tạo nghiệp chứ không chỉ đơn thuần là đánh giá cảnh 1 cách máy móc như ở những sát na tâm khác. Trong A Tỳ Đàm, có kể các loại cảnh trần lớn, nhỏ, rõ, mờ. Nếu 6 xúc làm việc với cảnh nào thì cảm thọ theo chung đó sẽ mạnh yếu.

Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng rõ theo. Cảm giác đó. Ví dụ như bây giờ, con muỗi bay ngang, mình nghe tiếng muỗi vo ve, mình khó chịu. Nhưng cái khó chịu đó không rõ bằng khi con muỗi nó chích mình. Hạnh phúc hay đau khổ ở mức độ nhiều hay ít tùy thuộc vào cái đối tượng mình biết. Tiếng muỗi mình biết được là do lỗ tai, như vậy đó là cảnh thính, là cảnh âm thanh, do tai biết, được biết do tâm nhĩ thức. Do có thần kinh thính giác cộng với tiếng muỗi, cộng với tâm nhĩ biết. Tức là cái biết của lỗ tai thì 3 cái này nó cộng lại thì gọi là nhĩ xúc. Từ cái nhĩ xúc này thì chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Cảm thọ của tâm nhãn thức luôn là tâm thọ xả nhưng cảm thọ có từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm thọ của nhãn thức nó chỉ có cảm thọ có trong tâm nhãn thức thôi. Còn cảm thọ của nhãn xúc thì mình tính từ tâm khai ngũ môn cho đến hết 2 na cảnh. Chỗ này chúng tui bắt buộc phải nói chuyên môn cho những người học A Tỳ Đàm chứ nghĩ đến những người không biết gì mà bỏ cái này thì kẹt quá.

Và cảnh càng lớn, càng rõ thì cảm giác cũng càng rõ. Ví dụ như tiếng muỗi vo ve thì cảm giác của mình nó nhẹ hơn, mỏng hơn, yếu hơn khi mà con muỗi nó chích mình. Mình cũng biết có những con muỗi chích không đau, mình không biết. Nhưng có những con muỗi như muỗi cỏ nó chích vô ngứa và nhức dữ lắm, thì lúc đó cái biết của mình nó rõ hơn. Cảm giác của mình cũng mạnh hơn.

Trong A Tỳ Đàm có kể các cảnh trần lớn nhỏ, rõ mờ nếu mà 6 xúc làm việc với loại cảnh nào thì cảm thọ đi chung với nó cũng mạnh hay yếu. Cảm giác của người ngậm miếng chanh trong miệng chắc

chấn sẽ mạnh hơn những người chỉ nhìn người ta ăn chanh. Mình biết chanh là chua, bỏ miếng chanh vô miệng thì nó chảy nước miếng, nhưng người ngậm miếng chanh họ ra nước miếng nhiều hơn là người nhìn thấy và nghe nói. Quý vị ngậm, tui nhìn thôi thì tui cũng chảy nước miếng nhưng nó ít hơn quý vị. Hiện giờ trong room, quý vị đâu thấy mặt tui và trong room cũng đâu có miếng chanh nào, nhưng quý vị nghe nhắc tới ngậm miếng chanh thì quý vị cũng ra ít nhiều. Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng mạnh theo. Phải vạch trần chuyện này ra, phanh phui vụ này ra để thấy đời sống mình chỉ là cảm giác. Mà cảm giác thì nó lại buồn cười như vậy, nó rất là mong manh. Xúc sao thì thọ vậy.

Phải biết hết những điều vừa nói thì ta mới quan sát các cảm thọ 1 cách đúng mức. Biết cảm thọ 1 cách mơ hồ thì làm sao hành giả có thể tu thọ quán niệm xứ. Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh qua cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh chân đế. Chân đế là khía cạnh rốt ráo nhất. Ví dụ, thọ tục đế là cảm giác được hôn và đây là cảm giác bị tắt là cảm thọ tục đế. Cảm giác dễ chịu, khó chịu là cảm giác chân đế. Thọ tục đế là thọ gắn liền với những khái niệm thế tục. Ví dụ, cái đau này do bị cắn, cái đau này do được hôn, cái đau này do bị nhéo. Cảm giác dễ chịu này do được vuốt ve thì cái đó là cảm thọ tục đế. Còn trong chân đế thì nó rất đơn giản, chỉ là thọ lạc, thọ hỷ, cái này dễ chịu, khó chịu nè, chỉ vậy thôi, không đính kèm các khái niệm áp đặt, nó chỉ là dễ chịu hay khó chịu thôi. Vị La Hán như vậy, các vị chỉ biết dễ chịu hay khó chịu thôi, chứ các vị không có suy diễn thêm. Còn mình thì càng suy diễn thì phiền não mới trào dâng, cuộn cuộn. Chỉ 1 nụ cười, mình chỉ biết thấy là thấy thôi, là xong. Còn đằng này mình phân tích nụ cười, đó là cười đều, đó là cười khinh bỉ, đó là nụ cười ẩn ý, nụ cười tình cảm, nụ cười yêu thương giống dải gì đó thì cộng ghép vào chỉ phiền não. Mà thật sự ra cái đó không có cần thiết.

Giờ nói qua 4 đại. Ví dụ khi mình cảm nhận cái gì đó, mình bị khổ là bởi vì mình suy diễn. Trong khi, trong tinh thần Tứ Niệm xứ, đối vớ

vật chất, tinh thần thì hành giả chỉ đơn giản là quán chiếu trên khía cạnh chân đế. Chẳng hạn như chạm tay vào 1 vật gì đó thì hành giả biết đây là đất. Đất là cứng, mềm, mịn, nhám, nặng, nhẹ chỉ vậy thôi. Nước là trạng thái ngưng tụ hay là tan chảy, kết nối các thành tố vật chất rời rạc lại với nhau thành 1 khối thì đó gọi là thủy đại, nước trong chân đế. Còn gió là sự xê dịch, di chuyển, trương phồng hay là áp suất. Còn lửa là nhiệt độ nói chung dù nóng hay lạnh, đo được hay không đo được của vật lớn hay vật cực nhỏ thì cũng đều là lửa. Với cái biết này khi hành giả quan sát các vật ở đời không có chỗ cho phiền não xuất hiện, còn khi chúng ta sờ chạm hay suy tư, hoặc nhìn thấy cái gì đó mà gán lên đó quá nhiều ý niệm tục đế thì chỉ có khổ thôi. Tham là khổ gián tiếp, sân là khổ trực tiếp. Vì thích người ta mình mới làm quen với người ta, mà khi quen được nhau thì đổ ra bao nhiêu là thứ nợ, cho nên tham là khổ gián tiếp. Còn sân là khổ trực tiếp, tức bất mãn là khó chịu.

Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là cái sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh và cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh của chân đế của cảm thọ 1 cách cụ thể, rõ ràng, chẳng hạn như đối với 4 đại. Nói đến đất thì hành giả phải nghĩ ngay đến trạng thái cứng mềm, mịn nhám, nặng nhẹ. Nói đến nước phải nghĩ ngay đến khía cạnh tan chảy, ngưng tụ và kết nối. Nói đến lửa, hành giả phải nghĩ đến khía cạnh nóng, lạnh, nhiệt độ nói chung. Và nhắc đến gió thì nghĩ đến khía cạnh trương phồng, thúc đẩy, xê dịch và áp suất.

Nói tới thọ thì hành giả phải nghĩ đến 3 khía cạnh, đó là dễ chịu, khó chịu và vô cảm. Để dễ dàng hình dung ra ý nghĩa của xúc và thọ, ta có thể liên tưởng đến hình ảnh sau đây. Đối với 1 người hay vật mà mình chưa từng biết qua, nay là lần đầu nhìn thấy, tạm thời ấn tượng ban đầu của ta về vật hay người ấy rất mờ nhạt, nhưng sau 1 vài giây định hình người hay vật ấy thì ta biết rõ đây là 1 người phụ nữ đẹp, 1 người nam đẹp, 1 con sâu hay 1 viên kim cương. Ngay sau lúc nhận diện rõ ràng như vậy, ta có ngay 1 cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ngay khi 6 căn, 6 cảnh, 6 thức gặp nhau, lúc này

giống như buổi đầu mới gặp cảnh thì tâm ta cũng chưa thể thích hay ghét, phải trải qua giai đoạn cảm thọ để xác định bằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ngay sau đó ta mới có tâm thiện hay bất thiện. Thích, ghét, thương hay sợ.

Hành giả phải dựa vào đây để nhận diện những cảm giác, cảm thọ. Lúc nào là khổ thọ, lạc thọ, lúc nào là dễ chịu, khó chịu. Buổi đầu hành giả chưa thấy quen thuộc với việc nhận diện cảm giác, cảm thọ thì sẽ có chút lúng túng hay mơ hồ nhưng nếu thực tập lâu ngày thì khả năng nhận diện sẽ bén nhạy và chính xác hơn. Như đối với 1 người đã quen biết lâu ngày thì chỉ cần nhìn thấy từ xa hoặc thậm chí chỉ cần nhìn nghiêng hay liếc xéo từ phía sau lưng thì ta có thể nhận ra họ ngay.

Cũng như đối với những cảnh danh pháp khác, bước đầu hành giả phải thấy được thực tướng chân đế của cảm thọ. Bước thứ 2 là phải thấy được diện mạo chung chung của nó, tức khía cạnh tam tướng trong khổ thọ. Bước thứ 3, hành giả phải thấy được tính nhân duyên của cảm thọ. Tính nhân duyên là sao? Là phải thấy 6 xúc mới có 6 thọ. Xúc mạnh thì thọ mạnh, xúc yếu thì thọ yếu. Có xúc thì mới có thọ, không xúc thì không thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì hành giả lập tức biết ngay là xúc gì trong 6 xúc. Và hành giả cũng biết rằng cảm thọ đang có mặt là loại thọ gì, tùy vào xúc mà ta biết thọ. Từ nhãn xúc thì có nhãn thọ, từ tỷ xúc thì có tỷ thọ.

Bây giờ bước thứ 3, quý vị còn nhớ 7 bước quán niệm thọ uẩn không? Mình mới nói 2 bước thôi. Bước thứ 3 trong phép thọ quán niệm xứ là hành giả biết rõ thế nào là sự biến mất. Quan sát thời điểm biến mất của các cảm giác. Cái này quan trọng đến mức người ta kể riêng ra thành 1 bước. Câu trả lời là khi nào xúc không còn thì thọ không còn mà thọ không còn khi 6 căn không còn. Không còn ở đây không phải là mất mình đi, mà lúc đó con mắt mình không còn làm việc nữa. Lỗi tai mình lúc đó không còn làm việc nữa, bởi vì quý vị phải đồng ý với tôi là đời sống chỉ là quá trình làm việc của 6 căn. Lúc con mắt làm việc thì lỗi tai không làm việc, bởi vì chúng ta không học giáo lý, mình cứ tưởng rằng 6 căn nó là 1 lúc. Ví dụ mình đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, thì con mắt thấy miếng bánh tráng

đưa vô miệng mình cắn thì lúc đó thấy lưỡi, răng, mũi làm việc, bánh tráng giòn nên lỗ tai cũng làm việc.

Theo trong A Tỳ Đàm, mỗi 1 căn làm việc khác nhau vào thời điểm khác nhau, tùy lúc, tùy trường hợp, có lúc nhĩ làm việc trước, có lúc tỷ làm việc trước, có lúc mắt làm việc trước, có lúc thân làm việc trước, có lúc ý làm việc trước. Đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, trước khi đưa nó vô thì mắt mình làm việc trước, đưa vô miệng, khi cắn như vậy là thân. Mình nghe tiếng giòn miếng bánh tráng. Lưỡi mình làm việc với miếng bánh tráng. Rồi tâm mình thích miếng bánh tráng. Hành giả với bước thứ 3 là gì, đó là biết rõ sự biến mất của cảm thọ, biến mất là sao? Xúc không còn thì thọ không còn.

Khi mình đưa miếng bánh tráng vô miệng thì mình đâu còn thấy nó nữa. Mà lúc đó chỉ còn mũi, lỗ tai, lưỡi, thân làm việc. Nhưng miếng bánh tráng nhai hơi lâu rồi thì không còn âm thanh nữa. Mới cắn, mới nhai thì còn giòn, nhai 1 lúc lâu, mà quý vị hỏi tui bao lâu là bao lâu thì ai biết, quý vị tham ăn thì quý vị nhai lẹ, còn từ tốn, làm duyên làm dáng thì nhai hơi lâu, âm thanh nó kéo dài. Nên khi đưa vô miệng thì mình không còn thấy nó nữa. Nhai hơi lâu 1 chút là không còn nghe nữa. Chỉ còn vị ở lưỡi và cảm giác ở thân mình. Thân ở đây có nghĩa là vòm miệng của mình. Nhai lâu tiếng không còn, bỏ vô miệng thì sắc không còn, chỉ còn cảnh vị, cảnh xúc và cảnh pháp. Nói như vậy thì nhãn xúc không còn thì nhãn thọ không còn. Nhãn thọ không còn thì sắc ái không còn. Sắc ái là cái thích trong hình dáng.

Nãy nhìn miếng bánh tráng mình thích quá, giờ mình đâu còn thấy nó nữa. Bỏ miệng mất tiêu rồi. Cái thích do mắt không còn nữa, chỉ còn cái thích do lưỡi.

Khi nào thọ biến mất, đó là khi nào xúc không còn thì thọ không còn, mà thọ không còn khi 6 căn không còn, còn nếu muốn vĩnh viễn không còn 6 căn thì phải hành trì bát chánh đạo để chấm dứt tất cả phiền não, đó là công thức tứ đế mà cũng là nguyên lý duyên khởi, duyên sinh.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt, khi 6 căn diệt thì danh sắc diệt. Diệt ở đây có 2 nghĩa, 1 là vắng mặt tạm thời và vĩnh viễn không còn nữa do không còn tái sinh. Ngay đời sống hiện tại, mình tu tập tứ niệm xứ là mình hạn chế hoạt động của 6 căn, mới mức hạn chế thôi. Nghĩa là trước đây, trong 1 tiếng đồng hồ, con mắt mình kiếm cái này cái kia để nhìn, còn khi mình là hành giả tinh tấn rồi thì con mắt mình chỉ làm việc trong trường hợp, trong tình huống, bối cảnh, hoàn cảnh không có tránh được, chứ không kiếm cái mình nhìn. Ví dụ, trước đây khi từ phòng ngủ bước ra, mình nghe tiếng chim hót, cái nhìn ra vườn, nhìn ra sân coi con chim nó ở đâu mà nó hót hay dữ thần như vậy. Rồi nghe mùi thơm của hoa, mình liếc qua cửa sổ kiếm cái bông gì thơm dữ thần như vậy. Cái mùa này mà bông lài cũng nở nữa hả ta, cái kỳ này nó ra nhiều ghê luôn đó, loại bông lài này nó to, nhiều cánh mà cái nhụy nó vàng vàng rất đẹp, mà mùi rất là đậm, rất là thơm, thơm ngát cả 1 góc vườn, rồi mình suy diễn từ lum hết. Đó là mình để 6 căn làm việc, nhưng khi tu Tứ niệm xứ thì mình hạn chế.

Từ trong giường ngủ bước ra, nghe mùi thì biết là mùi thôi, nếu biết lúc mình thích thì biết đây là hương ái có từ tỷ xúc. Nghe tiếng chim hót, biết liền, nghe mà nghe khó chịu, chói quá thì biết đây là tâm sân tục lụy có từ nhĩ xúc. Nếu nghe tiếng chim hót mà thích quá thì biết đây là tâm tham tục lụy có từ nhĩ xúc. Trong đời sống của mình, có lúc nhĩ thức làm việc, có lúc nhãn thức làm việc, mà khi nhĩ thức làm việc thì nhãn thức không có nữa. Thì đó cũng gọi là diệt, nhưng mà cái diệt này mai chiều nó có lại như cũ, mà nó trở lại như cũ thì mình còn hiện hữu trong tam giới. Còn nếu mình muốn vĩnh viễn không còn 6 căn, không hiện hữu trong tam giới vui ích khổ nhiều thì chỉ có cách là chứng đạo, không còn tái sinh nữa.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt. Xúc diệt tạm thời thì thọ cũng diệt tạm thời. Xúc diệt vĩnh viễn thì thọ cũng sẽ diệt vĩnh viễn. Nên bước 3, hành giả biết rõ thọ biến mất lúc nào, 1 là biến mất tạm thời khi xúc biến mất tạm thời, và thứ 2 là thọ này sẽ mất vĩnh viễn khi mà xúc biến mất vĩnh viễn.

Bước 4, hành giả biết rõ con đường nào dẫn đến sự tịch diệt của thọ, đó là bát chánh đạo. Trước mắt, do tu Tứ niệm xứ (bát chánh đạo) nên hạn chế sự hoạt động xô bồ, tùy thích của 6 căn, chứng Thánh rồi viên tịch thì vĩnh viễn không còn 6 căn, 6 cảnh, 6 xúc, 6 thức, 6 thọ, 6 ái. Nên hành giả biết rõ khi học giáo lý duyên khởi, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử sầu bi khổ ưu não. Đó là mình học công thức trong giáo lý duyên khởi còn khi mình tu tập Tứ niệm xứ thì mình cũng phải nhớ lại cái đó. Mình nhớ là với chánh niệm này, thay vì trước đây, 1 tiếng đồng hồ con mắt mình 18 lần nó đi kiếm cái nó nhìn, còn bây giờ nó chỉ còn có 6 hoặc 3 lần thôi. Có nghĩa là mình nhìn cái gì trong trường hợp không còn né được.

Từ nhà bếp bước vô trong nhà tắm là mình phải thấy rồi, làm sao mà không thấy được, bắt buộc phải thấy, thấy cái này, cái kia. Thì lúc thấy thì mình niệm là thấy. Rồi khó chịu, dễ chịu gì trong lúc thấy mình cũng biết, nhưng đại khái những hình ảnh mình thấy được trong nhà tắm là hoàn cảnh bắt buộc, là những cảnh sắc bắt buộc, vì vô đó sao không nhìn được. Trước đây khi mình không phải là hành giả, trong nhà bếp muốn đi qua nhà tắm thì con mắt mình nhìn tùm lum rồi nó mới đi vô nhà tắm. Rồi vô rồi, thay vì nó chỉ để mắt tới chỗ nào thật sự cần thiết thì nếu mà bây giờ mình không phải là hành giả thì mình mở mắt tùm lum nhìn tùm lum hết, còn bây giờ thì hành giả biết. Hành giả biết rằng khổ là do ái, do sân, nói chung khổ là do phiền não. Mà phiền não nó có từ các thọ, mà thọ nó có từ 6 xúc, mà 6 xúc có được từ các hoạt động của 6 căn, mà mình tu niệm xứ là hạn chế tần suất hoạt động của 6 căn, nhờ vậy hạn chế các số 6 còn lại.

6 ở đây là 6 căn, 6 cảnh, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ, 6 ái, tại sao mình hạn chế, mình niệm đã không có thời gian rồi, các vị tưởng tượng đi. Mình cầm cái ly lên, mình biết, mình để cái ly xuống, mình biết, mình để ly vô miệng mình, mình biết, mình uống, biết uống, nuốt biết nuốt, nuốt bằng tâm tham, nuốt bằng tâm sân, rồi để xuống. Khi mà sống bằng chánh niệm kiểu đó thì các vị còn có thời gian nào mà quý vị

kiếm cái này cái kia để các vị nghe nhìn nữa, làm sao có. Trừ khi các vị dễ duôi. Chứ các vị là hành giả tinh tấn, miên mật, chặt chẽ, thường trực, chánh niệm thì rảnh lúc nào cho nên chuyện đầu tiên là tui không biết anh có đắc cái gì hay không mà tui chỉ cần biết anh có chánh niệm ngon lành thì 6 căn của anh nó ổn định cực kỳ. Nó ổn định là sao, là mình không còn những hoạt xô bồ nữa, lăng xăng, kiếm cái này nhìn, kiếm cái kia để nghe. Ngay bây giờ quý vị đang ngồi trước cái máy mà con mắt quý vị luôn châu trực để mà nhìn cái này, cái kia. Lỗi tai các vị đang châu trực để nghe cái này, cái kia. Là vì các vị đang nghe chúng tôi bằng cái tâm thất niệm.

(1:05:43)

15/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn

Các vị đang sống bằng tâm thấy niệm cho nên bây giờ, quý vị nói là đang nghe chứ giờ có mùi lạ lạ đi ngang là lỗi mũi mình làm việc ngay. Còn chuyện nó làm việc bằng tâm tham hay tâm sân thì cái đó là trời biết. Mà trong khi mình là phàm phu thì mình yên tâm đi, thân kiến không bao giờ rời mình hết, lúc nào cũng là: tui nghe mùi, tui nghe âm thanh, tui thấy hình ảnh. Lúc nào cũng là tui hết trơn. Đối với 1 hành giả luôn luôn thường trực ghi nhớ, chiếc xe không thể tách rời các món phụ tùng. Các món phụ tùng chính là chiếc xe, và chiếc xe chính là các món phụ tùng. Thay vì hiểu: tui khổ, tui vui, tui dễ chịu, tui khó chịu thì chỉ cần bỏ cái tui đó ra. Tui nhớ có 1 câu chuyện tào lao như thế này, tui thấy cũng hay. Có 1 anh đến gặp 1 vị thiền sư: Thiền sư hỏi:

- Con gần gì ở ta?

- Dạ, con nghe nói người rất là an lạc, cho nên con đến con học Đạo với ngài.

- Trước khi con đến với ta, con muốn được hạnh phúc thì phải được tiền phải không, được sức khỏe, được ngoại hình, được tiếng tăm, tình yêu... còn đến với ta, trong cái hiểu của ta, trong nhận thức của ta, trong giáo lý ta hiểu, học và hành trì thì hạnh phúc có được là từ cái con bỏ. Giờ con muốn hạnh phúc thì điều đầu tiên bỏ trước chữ

“con” đi. Bỏ chữ “tui”, và tiếp theo bỏ bớt chữ “muốn” đi. Khi con muốn hạnh phúc thì con đang có lòng trông đợi, mà nó kỳ lắm, cái gì mình càng trông đợi thì nó lâu đến và mau đi.

Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Có lòng trốn chạy nó mau đến và lâu đi. Có những người khách đến nhà mình mà mình không có khoái, cho nên mình cứ trông họ đi, nên mình cứ canh đồng hồ, coi đồng hồ đeo tay rồi liếc lên đồng hồ mà tại sao nó lỳ như trâu nó không chịu đi, nó cứ vòng vòng ở lại kiếm chuyện, bắt chuyện nói hoài à, ngộ vậy đó.

Cho nên có lòng trốn chạy thì sẽ thấy nó mau đến và lâu đi. Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Cho nên thiền sư mới nói: giờ muốn được hạnh phúc thì nhắc lại câu hồi nãy, nhắc lại câu con mới nói với ta.

- Dạ, con muốn hạnh phúc.

- Rồi, con bỏ bớt chữ “con” đi. Rồi bỏ bớt chữ “muốn”. Cái gì nó tới thì con thường thức, còn không tới thì thôi, đừng có muốn. Chuyện đầu tiên, bỏ bớt cái “tôi” là con khỏe rồi, bỏ bớt cái muốn, rồi tới chữ “Được”. Con trước giờ hiểu cái gì dễ chịu thì gọi là được, còn khó chịu gọi là bị. Khi con bị ám ảnh bởi chữ “bị” và “được” là con tàn đời con rồi. Con tưởng tượng đi, mỗi ngày con muốn bao nhiêu chuyện mà con toại nguyện được bao nhiêu chuyện. Vì ám ảnh chữ “bị” và “được” này là con khổ suốt đời, con nhớ không.

Rồi, bỏ chữ: con, muốn, được. Rồi giờ tới chữ hạnh phúc. Ông mới tách nguyên cục thọ quán ra giảng. Hạnh phúc chính là giai đoạn biến mất của đau khổ. Và đau khổ chính là sự biến mất của hạnh phúc. Sự dễ chịu chỉ đến khi sự khó chịu nó ra đi. Và sự khó chịu nó sẽ đến khi sự dễ chịu ra đi. Đây là câu chuyện tui rất là thích, vì nó rất là Phật giáo, nó rất là Tứ niệm xứ. Mình muốn hạnh phúc thì viết mấy cái chữ này treo lên tường, hoặc xăm lên trên người, coi chỗ nào còn trống thì xăm tiếp. “Tôi muốn được hạnh phúc”. Mình cứ bôi từng chữ. Bôi chữ “tôi” trước đi, bôi chữ “muốn”, bôi chữ “được” rồi bôi chữ “hạnh phúc”.

Mình thấy cuộc sống mình chỉ có 5 chữ đó thôi. Mà trong khi Tứ niệm xứ là pháp môn hành trì mà mình gỡ từng cái. Lúc đầu ai cũng muốn được hạnh phúc, sau đó hiểu được nó 1 tí thì không mong đợi, chỉ thường thức khi nó đến. Cuối cùng hiểu nó là gì thì không còn thích nó nữa. Lúc đầu thì ai cũng muốn được hạnh phúc. Rồi khi hiểu nó 1 tí rồi thì không đợi nó nữa. Mình đi từng bước mà, hồi đầu mình trông đợi nó, mà trông đợi thì nó kéo theo đau khổ, vì sao, vì trông đợi sẽ thấy nó lâu đến mà mau đi. Nó khổ như vậy, đừng có trông nữa. Vui đến thì “welcome you”, rót trà mời you uống, mà you đi thì thôi, đó là bước 2, nhưng mà tới bước 3 thì sao, tui thấy mặt của you tui cũng nản quá rồi, chán cái mặt của you, cũng như tình cảm nam nữ vậy. Hạnh phúc thế gian như tình cảm nam nữ. Lúc đầu thương nhớ, tương tư, trông đợi mỗi mòn. Tới hồi lấy nhau rồi, buổi đầu thì hết còn mỗi mòn trong nhà, gặp nhau thì thương lắm, vui lắm nhưng mà hết mỗi mòn rồi. Nhưng mà khoảng 30 năm là bắt đầu nó lạnh xương sống rồi. Nản rồi.

Hồi xưa, mất ngủ là vì muốn làm quen mà không được. Mất ngủ là nhận được lá thư tay đầu tiên. Giờ qua mất ngủ là năn nỉ hoài mà nó không chịu ký giấy ly dị. Các vị hình dung ra Đức Phật, hay ngài Xá Lợi Phất, các vị tướng tượng còn cái gì thích nữa. Có lần 1 vị La Hán ngồi trong rừng thì thấy ngài ngồi 1 mình mà gương mặt dường như không có cảm giác. Người ta hỏi:

- Ngài có gì buồn không?

Ngài nói:

- Mất gì đâu mà buồn.

- Vậy không buồn là vui phải không?

- Được cái gì mà vui.

Đó là 1 câu Kinh rất là hay. Thấy 1 ông sư mà y áo rách nát, gầy gò, xanh xao ngồi trong rừng có mình, gương mặt như vô cảm, thì thấy cũng tội mới hỏi. Buồn lắm hả sư? Sư nói: Ta mất gì mà ta buồn. Ta bị cái gì mà ta buồn. Hỏi tiếp: Vậy ngài có gì vui phải không? Trả lời:

Ta được cái gì mà ta vui. Cứ ngồi nhìn nó thôi, nó tới nó đi, nó tới nó đi.

Cái thứ 4, hành giả biết rõ con đường nó dẫn đến sự chấm dứt tạm thời và vĩnh viễn của các thọ. Đó chính là Bát chánh đạo. Niết bàn là cứu cánh tịch diệt và tuyệt đối, và muốn chứng ngộ Niết bàn thì ta phải tu tập Bát chánh đạo. Trong thời gian chưa chứng được, để dứt hẳn phiền não thì trong từng bước tu tập, trí tuệ quán phàm phu cũng cho ta được khả năng đối phó tạm thời các phiền não. Tiếng Pali là: tadangapahana: đối phó tạm thời với phiền não, hoặc sự diệt trừ phiền não kiểu đối phó tạm thời. Ví dụ, đang bực mình, nhận diện liền đây là tâm sân. Buổi đầu, nó vẫn còn đó, lâu ngày khi mình niệm ngon lành, tuệ ngon lành thì khi biết đây là tâm sân, nó sẽ biến mất.

Tui phải nói rõ, chứ mọi người trong room nghe ba chớp ba nháng, rồi sinh ra bất mãn. Nghe nói hể nhận diện được nó thì nó sẽ biến mất thì tui xin nói rõ đó là cách nói của những người đã ngon lành rồi. Có nghĩa thấy đây là tâm tham, tham biến mất, thấy đây là tâm sân, sân biến mất. Khi được nhận diện thì tâm bất thiện sẽ biến mất, nhưng tâm thiện khi được nhận diện thì nó sẽ tiếp tục tồn tại. Vì sao? Vì tâm nhận diện chính là tâm thiện, mà tâm thiện xuất hiện thì tâm bất thiện sẽ biến mất. Còn nếu mình nhận diện tâm thiện thì nó như là 2 hột thủy ngân, mà 2 giọt thủy ngân gặp nhau thì sao? Không có giọt nào mất hết mà nó chỉ củng cố cho nhau, vì nó là 1 nhóm. Lúc đó thiện nhân đôi. Còn nếu quý vị nhận diện đây là tâm bất thiện thì tình hình nó lại khác. Lúc đó là sự thế chỗ. 1 cái là replacing, còn 1 cái là adding. Khi nhận diện đây là tâm bất thiện thì đó gọi là replacing, tức là thế chỗ, tâm bất thiện thành tâm thiện. Còn khi biết tâm thiện đang có mặt thì lúc đó là adding, tức là thiện lên 1 lần nữa.

Cái kiểu đối phó tạm thời này được gọi là tadangapahana hoặc là diệt trừ sự phiền não kiểu đối phó, cái nào cũng được. Cũng trong bước 4, hành giả cũng phải biết thêm 3 vấn đề. Cái ngọt của cảm thọ là gì, đó là hỷ và lạc. Bề trái của cảm giác là gì, đó là khổ và ưu. Và cái con đường nào để mà lìa bỏ nó, chấm dứt thế giới cảm thọ,

đó là sự nhầm chán đối với nó, nhầm chán các cảm thọ. 3 cái này quan trọng.

Còn sống thì còn cảm giác, còn cảm giác thì còn lúc vui lúc khổ. Khổ thì nhiều hơn vui gấp trăm lần, do vô minh nên không thấy thôi. Cái vị tướng tượng, trong 1 ngày, giây phút cảm thấy lâng lâng, sung sướng, nhẹ nhẹ, dễ chịu được bao nhiêu. Cái cảm bức bối, khó chịu của thân của tâm nó là bao nhiêu phần trăm trong 1 ngày tính theo thời gian. Rồi trong 1 tuần, 1 tháng, 1 năm. Nên có 1 lần ông vua đến hỏi Đức Phật:

- Thế Tôn có được an lạc không?

- Nay đại vương, nếu Như Lai muốn, Như Lai có thể an lạc trong 1 buổi sáng, 1 buổi chiều, trong 1 ngày, 2 ngày, 5 ngày và 1 tuần lễ. Nhưng mà riêng đại vương, có cả 1 quốc gia, có bao nhiêu quyền lực, bao nhiêu là thứ hưởng thụ nhưng đại vương có khả năng an lạc như vậy hay không.

Thì vua nói:

- Ngay trong khoảnh khắc muốn an lạc đối với con đó cũng là chuyện khó.

Mỗi khoảnh khắc, ví dụ ông vua ổng háo sắc, ổng gom tất cả giai nhân, tú lệ kiêu diễm thiên kiều bá mị trong cuộc đời này. Khi họ tập trung trước mặt ổng, chỉ cần có người vô rĩ tai ổng thôi, nói ngoài biên cương có giặc, ông nghĩ sao? Hoặc cơ thể ổng có trục trặc 1 chút vấn đề thì sao. Rồi trong nội cung, tam cung lục viện gây gổ lẫn nhau, rồi ổng sao. Chỉ cần ông nghe gì, nghĩ gì đó là ổng đã không còn an lạc nữa. Nhưng mà Thế Tôn thì không. Vì với Thế Tôn, đối với các thọ thì Ngài là vua, Ngài làm chủ được nó. Ngài biết đó là cái gì, còn vua thì không có khả năng đó.

Nhớ nha, nên hành giả cần biết thêm 3 vấn đề, đó là có thân còn sống ở đời thì còn có cảm giác, cái ngọt ngào của cảm giác là gì, đó là những khi ta vui, mà cái cay đắng của cảm giác là gì. Đó là những khi ta buồn, giận, sợ, khó chịu. Mà hề có vui thì có khổ, tụi nó là 1

cặp trời sinh. Nên muốn lìa bỏ được cái khổ là anh phải không còn thích cái vui. Mà muốn lìa cái vui thì anh phải chán nó.

Câu này phải ghi, phải xăm lên trán. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Lốp mình mà học xong thì toàn dân anh chị không, xăm coi như nát cả người. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Và tui xin nói trước vong linh của mẹ tui là tui có dễ duôi cách mấy đi nữa thì tui vẫn tin chắc 100% vào điều tui nói, đó là càng nhiều cái thích chừng nào thì càng nhiều cái khổ chừng đó. Càng thích nhiều thì càng có nhiều chỗ bận tâm. Càng có nhiều chỗ bận tâm thì chúng ta càng trở nên nhạy cảm hơn với cái khổ. Về gác chân lên trán suy nghĩ coi có phải như vậy không.

Càng có nhiều cái thích chừng nào thì càng có nhiều cái khổ chừng đó. Là vì sao? Là vì anh càng có nhiều cái thích, thứ nhất anh được toại nguyện bao nhiêu, thứ 2, anh có được nó rồi anh giữ nó được bao lâu. Thứ 3, nó không bỏ anh thì anh cũng chán nó. Chưa hết, khi anh đi tìm nó để có nó là cái khổ, mà anh bảo trì nó thì đó lại là cái khổ khác. Tìm được nó hay không là do phước nghiệp có cho phép hay không. Thứ 2, bản chất vô ngã của đời sống mà, nó đâu phải của mình, cho nên tìm được hay không thì cái đó tui không hứa. Mà giả sử cứ cho mình tìm được rồi, có được nó rồi thì quý vị giữ nó được bao lâu: nhan sắc, quyền lực, tiền bạc, tình cảm, quan hệ xã hội, sức khỏe. Những thứ này muốn có không phải dễ đâu, mà quý vị có nó rồi quý vị phải giữ nó. Tìm được nó là quá trình khổ, có thể nói những người thành đạt, hầu hết phải từ 50 tuổi trở lên, nghĩ mới nản. Có tay nào có bạc tỷ trong tay mà tóc không bạc đâu, mà 50 tuổi có được rồi, quý vị hưởng được bao nhiêu. Tui cho quý vị maximum là 20 năm. 70 tuổi, quý vị tưởng tượng quý vị làm ăn được gì. Từ chuyện tình cảm, đến chuyện hưởng thụ, đi du lịch, mua sắm rồi quan sát nhìn ngắm, thưởng thức, hưởng thụ, 70 tuổi quý vị còn làm ăn được gì nữa. Mà quý vị muốn được hưởng, quý vị phải mất 50 tuổi mới có, đi tìm bao nhiêu năm trong đời. 50 tuổi có rồi, thì quý vị ngồi đó được bao lâu, 70 tuổi mà có 800 tỷ đô la đi nữa thì 1 ông cụ 70, 80 tuổi còn sơ múi gì nữa, nó nản.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Vì tui nó là trời sanh 1 cặp. Tui nói thiệt trong room này nè, nói quý vị buồn nhưng đó là sự thật, cái room này mà quý vị chết sạch tui cũng không có buồn mà bởi vì vốn dĩ tui không có thương ai trong cái room này. Trong khi đó, nếu mà trong room này có 1 người mà tui thương, tui chỉ nghe người đó hôm nay đi bệnh viện cấp cứu là ngày hôm nay lòng tui như lửa đốt. Ngồi đâu cũng như bị kiến cắn trong tim. Chứ nếu trong room này quý vị lăn đùng ra chết thì nhiều lắm thì tui không giăng quý vị nghe nữa nhưng nếu tui còn ở room thì có lẽ cũng còn có người khác nghe. Thí dụ như vậy, nói nó hơi bạc. Nhưng mà đang giăng pháp thì đánh nói như vậy thôi, đó là sự thật. Mình không có thương nhau mà quý vị chết cả đám thì tui cũng không mắc mớ gì hết. Nhưng nếu chỉ có 1 người mình thương thì tui khổ kinh hoàng. Nghe họ đi cấp cứu mà liên lạc, điện thoại không được thì quý vị tưởng tượng bữa nay tui có giăng nổi hay không. Không.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Đó chính là đại ý của Tứ niệm xứ. Bước 5, bước 6. 5,6 kể chung. Như vừa nói trên đây, hành giả hiểu bản chất thật sự của thọ là gì qua 2 khía cạnh tiêu cực và tích cực của nó. Tích cực ở đây là dễ chịu, tiêu cực là khó chịu. Có cái mình thích thì vui sướng, gặp cái mình ghét sợ thì đau khổ. Như vậy cảnh trần nào cũng khiến người ta sinh ra phiền não. Trong khi lẽ ra người ta phải hiểu rằng, bản chất và lý do của những điều khó chịu hay dễ chịu ấy rất đối phù phiếm. Muốn không được là khổ, không giữ được lâu cái mình thích là khổ, không tránh được cái mình ghét là khổ. Cứ vậy mà dường như toàn bộ đời sống của chúng ta tràn ngập những đau khổ. Những thứ đau khổ đến từ thứ ta ghét thì đã đành, mà một nửa sự đau khổ trong đời lại đến từ những sự ta thương thích với những lý do vừa kể, quý vị nghe khổ không? Tức là những cái khổ do mình ghét, mình sợ thì nó đúng rồi, nhưng kẹt ở chỗ là những cái mình thương thích nó lại là cái nguồn khổ nữa.

Năm, sáu là nhìn vào 2 khía cạnh tiêu tích của cảm thọ. Vì sao Ngài không gom mà phải kể ra là bởi vì đối với Ngài, 2 cái này nó rất quan trọng. Có người chỉ có khả năng nhìn vào khía cạnh tiêu cực

nhieu (người bị quan). Có người lạc quan thì họ lại chú ý nhiều đến khía cạnh tích cực của cảm thọ. Vì 2 cái đó quá quan trọng nên Ngài tách nó ra làm 2, nhưng khi dịch tui gom lại thành 1. Có nghĩa là chú ý đến khía cạnh tích cực của đời sống mà theo hướng xuất ly thì mình mới tu được, chứ suốt ngày nghĩ đến cái chết không thì làm sao mà tu được. Nên hành giả phải biết thay đổi oai nghi, biết tắm rửa, biết dọn dẹp phòng ốc cho sạch sẽ, có gió, có nắng. Rồi khi thấy lòng không thoải mái thì cũng nên gặp gỡ thầy bạn, hoặc nếu cần có thể tìm đến những trú xứ.

Tui mà kêu đi du lịch thì nó bậy, nhưng phải tìm những nơi chốn, ví dụ như chỗ mình ở nó chật quá mà mấy hôm nay sao nghe tâm nó hơi kỳ kỳ, thôi thì mình tìm ra ngoài sông, núi, đồi, rừng, vườn, ruộng vậy đó, để cho nó thông thoáng 1 chút, chứ khu khu danh sắc sanh diệt, tam tướng vô thường, vô ngã, bất tịnh, tử thi cứ như vậy thì... nhiều khi chuyên chú như vậy thì tốt, nhưng có những lúc mình không biết tháo gỡ thì mình sẽ sợ, sẽ chịu không nổi.

Nên phải biết quan sát khía cạnh tích cực của đời sống, của cảm thọ. Biết quan sát khía cạnh tiêu cực là sao, nếu mình chỉ biết hưởng thụ, biết nhìn vào màu xanh, màu hồng của cuộc đời thì lấy cái gì mà tu. Nên có cái nhìn đủ để chán đời, không có bám nó. Nhưng cũng phải đủ có khả năng an lạc. Phải có khả năng nhàm chán đủ để buông bỏ, nhưng cũng phải có khả năng tự an lạc để giữ được lửa trong lòng tu.

Thấy an lạc cũng mừng, cũng vui. Thấy mình ngộ ra được chuyện mà trước giờ mình không biết cũng vui. Vui thôi nha, chứ không phải tự đắc, tự hào, tự mãn, tự kiêu, tự đại, tự tôn là nó tầm bậy rồi nha. Cái vui của người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, không phải cái vui của 1 vận động viên. Quý vị có phân biệt được 2 cái này không ta? Cái vui của 1 người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, nó không phải là cái vui của tự tôn, tự đại. Còn cái vui của 1 anh vận động viên là ảnh cứ ăn rồi tự sẫm soi cơ bắp, cái chân, cái bụng, 6 múi, 8 múi gì của ảnh, nha, đó là bậy. Còn mình là hành giả mình vui là vui của 1 người bệnh quan sát sức khỏe. Là vì sao, tâm mình biết là vì phiền não đầy ắp. Thân thì vô

ngã vô thường, bệnh hoạn bất tịnh. Tâm 1 là phiền não, 2 là đau khổ thường trực. Còn thân thì vừa bất tịnh vừa bệnh hoạn. Mình biết rõ, là nguồn gốc của cái chết. Khi 1 người luôn sống thường trực, ý thức như vậy đó thì có niềm vui thì đó cũng là niềm vui của 1 người bệnh thôi, chứ không phải niềm vui của 1 anh vận động viên.

Chúng ta bỏ thời gian để chăm sóc sức khỏe là đang sống bằng tâm trạng của anh vận động viên. Kỳ rồi tui đi (không nghe rõ) tui có nghe 1 chuyện tui cũng giật mình, tui có gặp cái cô đó không phải phật tử mà cổ là người quen của phật tử mà 1 lần cổ đi spa của Việt Nam là cũng 200 triệu chỉ để cho người ta đắp vàng lên mặt, đắp phân chim lên mặt. Mà tui nói cái này cũng hơi tào lao, hơi lạc đề nhưng mà lỡ cũng phải nói luôn. Tui thấy cái da của cổ đâu có đẹp gì đâu, cũng cỡ cái da của tui thôi, mà trong khi đó cổ kêu sa, chẳng chọe lắm. Vì cổ có tiền, cổ xài thấy ghê vậy đó, mà tui nói mình đi ngoài đường, chim mà “phệt” lên đầu của mình gớm muốn chết, mà giờ bỏ bạc triệu ra để mua phân chim đắp lên mặt, mà tui cũng không phân chim đó ra làm sao, họ xài nguyên chất hay có qua bào chế pha loãng hay gia giảm sao chứ. Coi nặng mình quá, mà mai nay ai biết lục phủ ngũ tạng, chỉ cần gan dở chứng lên là cái mặt nám thấy thương luôn. Mà cái đẹp trong tâm hồn nó chắc ăn hơn, thứ nhất là nó còn hoài, thứ 2 nữa là nó an lạc. Tâm hồn nó đẹp thì nó còn hoài, mà cái đẹp đó làm mình an lạc. Còn thân xác này nó cũng phù du lắm, chỉ cần trục trặc cái là nó xấu hoắc à.

Bước thứ 7 là luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Lại cũng 2 hạng người đó nữa. Người lạc quan, tham nhiều thì luôn bị ám ảnh bởi hỷ lạc. Người bi quan, sân nhiều luôn bị ám ảnh bởi khổ ưu. Quý vị để ý có phải trong đời sống quý vị là tù nhân thường trực và chung thân của cảm giác hay không. Có người ăn rồi làm sao cho mình vui, còn có người ăn rồi thì làm sao cho mình bớt khổ. Quý vị nghĩ có hạng người thứ 3 không? Tui nhắc lại, quý vị có là thủ tướng, tổng thống hay là ăn mày, các vị có là nam, nữ hay là tăng ni đi nữa, tui dám bảo đảm, 100% quý vị không thoát ra 2 hạng này. Một là ăn rồi cứ tìm niềm vui, hai là ăn rồi cứ nghĩ sao cho mình bớt khổ. Nhất là mấy người bệnh hoạn, nợ nần, mấy người lụy tình,

rồi nghèo khổ, thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu, rồi tuổi trẻ, sức khỏe, tiếng tăm, rồi may mắn trong tình cảm, quyền lực... là lý do để ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà bị giam nhốt trong đâu cũng là tù, xiềng xích bằng vàng hay bằng sắt đều là xiềng xích cả.

Bị giam nhốt trong đâu thì cũng là tù, dù là giam trong phòng có dát vàng thì cũng là tù. Quý vị không tin thì hỏi người ta coi có đúng không? Hỏi người ta biết chuyện á, hỏi giờ nhốt trong cái phòng khách sạn 5 sao mà tui không được đi đâu trong vòng 3 tháng. Phòng thì sang nhưng mà thấy ăn uống, sinh hoạt, điện thoại, internet, liên lạc, tất cả đều bị kiểm soát hết. Quý vị tưởng ở 3 tháng như vậy coi có phải ở nhà tù hay không? Hỏi đầu thấy nó sang trọng thiệt, nhưng ngồi ngẫm ngẫm lại nó sang thì kệ cha nó, cái chuyện đầu tiên là mình muốn đi mà đi không được. Còn cái xiềng, là cái cùm dưới chân mình đó, thì đồng ý là bây giờ mình thấy vàng nó quý thiệt, nhưng mà giờ dây xích nó bằng vàng thì quý vị sao tui không biết, chứ tui mà dù nó có cấm hột xoàn tui cũng mong tui được thả ra. Cho tui ra ngoài, nói hơi quá là tui lục thùng rác tui ăn tui còn hạnh phúc hơn chứ bây giờ cứ chơi xiềng suốt đời tui, mà cái xiềng bằng vàng, vàng 18, có cấm hột, coi như special order làm cho sư, thì tui thấy không xong.

Cho nên cái thứ 7 này là luôn luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Nghĩa là sao? Bệnh hoạn, lụy tình, nợ nần, nghèo khó thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu. Suốt ngày cứ ngồi buồn chán, thất vọng, lo âu, sợ hãi. Còn không thì tuổi trẻ, sức khỏe, may mắn, tiếng tăm, may mắn trong tình cảm, quyền lực thì lý do đó ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà vì sao cả 2 cái này không để cho nó giam nhốt là vì khổ chính là mặt trái của vui, mà vui chính là mặt trái của khổ. Ông này chính là ông kia, chỉ có 1 điều là anh này là nhân khổ gián tiếp, anh kia là nhân khổ trực tiếp. Chỉ vậy thôi. Nhớ nha, đây là 7 bước, để hành giả quan sát.

Ở bước 7 này, hành giả phải nắm chắc và nhận thức được làm thế nào để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Câu trả lời duy nhất là lìa bỏ lòng ham muốn trong các cảm thọ. Công thức muốn lìa khổ phải

chán vui. Người hữu duyên, hữu trí khi hiểu rõ rốt ráo cái gì là hạnh phúc và đau khổ tức là vị ngọt và vị đắng của cảm thọ. Một cái biết do tự mình thấm thía, không phải vay mượn từ người khác, thì tự nhiên sẽ bỏ được niềm đam mê trong những ngọt ngào và cũng lìa bỏ sự bất mãn trong những cay đắng khó chịu.

Đam mê trong ngọt ngào là khổ gián tiếp. Bất mãn trong cay đắng là khổ trực tiếp.

Bữa nay nghỉ.

Chúc các vị 1 ngày rất là vui.

(Hết)

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (3) 10.09.2016

Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.

16/10/2021 - 11:46 - nghianguyenntn

Nhiều người hiểu lầm cho rằng 4 tầng Niết bàn khác nhau cho 4 tầng thánh, nhưng thật ra không phải vậy. Niết bàn chỉ có 1, nhưng cái thấy của bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Có nghĩa là cũng là bầu trời đó thôi nhưng 1 người điên họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người say họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người mắt kém họ có nhận thức về bầu trời không giống như người mắt tỏ. Người đang ngáy ngủ họ có nhận thức về bầu trời không giống như người hoàn toàn tỉnh táo. Một đứa bé có nhận thức về bầu trời không giống như người lớn trưởng thành. Người có kiến thức khoa học có nhận thức về bầu trời không giống như người không biết chữ. Cũng bầu trời đó, trước sau chỉ có 1 thôi, nhưng mình thấy 1 đứa bé, 1 người khùng, 1 người say, 1 người không có kiến thức khoa học, 1 người ngáy ngủ thì nhận thức bầu trời lại khác. Còn những đối tượng ngược lại, cũng bầu trời đó nhưng họ có 1 nhận thức khác. Ở đây cũng vậy, không có chuyện có 4 loại Niết bàn cho 4 tầng thánh, không phải. Có 1 điều theo như trong chú giải nói, vị Tu đà hoàn, vị sơ quả giống như là người đi đêm nhìn thấy trời chớp lần đầu tiên. Họ biết là phía trước có hồ nước, lâu đài, có ngọn núi, có cái này,

cái kia, nhưng họ mới thấy 1 lần, họ biết chính xác, nhưng cái đó có thật. Trước mặt mình đúng là có 1 hồ nước, có 1 ngọn núi, chính xác, biết lần đầu tiên. Khi đắc nhị quả thì giống như trời chớp lần thứ 2. Cái biết đó được củng cố, được xác định thêm 1 lần nữa. Khi đắc tam quả A na hàm thì giống như trời chớp lần thứ 3. Và khi chứng quả La Hán thì giống như trời sáng hẳn rồi. Mình không còn nghi ngờ về hòn núi, hồ nước trước mặt nữa. Nhưng trước sau thì cũng hồ nước, ngọn núi đó thôi chứ không phải 3, 4 cái cho mấy trường hợp là không phải.

Niết bàn chỉ có 1 nhưng sự thấy của các bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Sự an tịnh tâm hồn của 1 hành giả phàm phu thì chỉ là tĩnh giác chi hiệp thế (là 1 trong 7 giác chi). Có nghĩa là mình lắng tâm lâu ngày, niệm mạnh, tuệ mạnh, định mạnh, trí mạnh và phiền não thừa, mỏng, yếu, nhẹ thì nếu tình trạng như vậy kéo dài thì mình sẽ được an tịnh trong tâm hồn, mà chuyên môn gọi là tĩnh giác chi. Tĩnh giác chi có 2 trường hợp, tĩnh giác chi của phàm thì gọi là tĩnh giác chi hiệp thế, còn tĩnh giác chi bậc thánh gọi là siêu thế. Đối với phàm phu thì đó là tĩnh giác chi hiệp thế chứ không phải là Niết bàn dành cho phàm phu như nhiều người lầm tưởng. Bởi vì trạng thái Niết bàn chỉ có Thánh nhân họ mới hiểu là cái gì thôi, còn mình chỉ nói trên lý thuyết, sự vắng mặt của phiền não thì được gọi là Niết bàn, đó là cách định nghĩa gọn nhất mà để tránh hiểu lầm, định nghĩa an toàn nhất, gọn gang nhất, còn chuyện trạng thái nó ra sao thì anh phải hết phiền não anh mới thấy, tối thiểu là anh phải hết thân kiến.

Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến mới hiểu Niết bàn là gì. Còn khi mình còn sống ở trong ý niệm ngã chấp, đây là tôi, đây là của tôi, đây là ông này, bà nọ mà trong ý niệm ngã chấp thì không tài nào, dù giỏi cách mấy, thông minh cách mấy, uyên bác cách mấy thì cũng không tài nào hiểu trạng thái của Niết bàn. Bởi vì mình còn sống với thân kiến. Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến, tức là Tu đà hoàn thì mới hiểu Niết bàn là gì. Ở phàm phu cái gì cũng tạm bợ và tương đối, từ trí tuệ quán chiếu danh sắc đến sự lắng yên phiền não hay 1

sự an bình nào đó trong tâm hồn mà nhiều người tưởng là Niết bàn, thật ra đều là những thành tựu ngắn hạn, lúc có lúc không.

Đối với hành giả tu tập pháp môn thọ quán niệm xứ thì toàn bộ danh sắc được ghi nhận qua cảm thọ, cảm giác. Chưa chứng La Hán thì hành giả cần phải nỗ lực dài hạn trường kỳ trong việc quan sát các cảm giác, cảm thọ, dù đó là cảm giác trên thân xác hay tâm trí, thiện hay bất thiện. Niệm và thọ của hành giả phải đủ mạnh để thấy rằng thọ nào cũng chỉ là cảnh tam tướng, không có cảm giác nào mà đáng để ta theo đuổi hay trốn chạy. Vui sướng đến mấy, buồn khổ đến mấy, tẻ nhạt đến mấy cũng là cảnh tam tướng, vô thường, khổ, vô ngã.

Khi ta không bị hỷ lạc làm ta khởi tâm tham thì cũng không bị khổ ưu là khởi tâm sân. Hành giả thấy được cảm giác nào, thọ nào cũng do duyên mà có, có rồi đều phải bị mất đi. Cảm giác nào cũng đều vô thường, cũng nằm trong 3 khổ: khổ khổ, hành khổ, hoại khổ. Và đương nhiên là đều vô ngã. Từ nhận thức đó mà các phiền não sẽ theo thời gian dần dần tiêu mất cho đến khi ta chứng ngộ thánh trí. Và tui nhắc lại 1 điều rất là quan trọng đó là buổi đầu tiên khi mới tu tập Tứ niệm xứ, cái trí và chánh niệm của hành giả nó chưa đủ bén và nhanh cho nên mình còn thấy danh sắc nó là từng vệt, từng vệt dài hay ngắn tùy người. Trí nhiều, niệm nhiều thì đó là những vệt ngắn. Trí mình ít, niệm mình mỏng, yếu thì thấy danh sắc là những vệt dài. Trước đây mình không có học Đạo, hành Đạo thì mình thấy cái tôi nó kéo dài từ năm này sang tháng khác. Còn bây giờ khá hơn, mình thấy cái “tôi” của mình, hiện hữu của mình nó tồn tại trong từng giây phút đồng hồ, hồi thì khó chịu, hồi thì mát mẻ, dễ chịu... Nhưng mà nếu tiếp tục đi 1 đoạn đường nữa không bị thôi thất, suy sụt mà tiếp tục tinh tiến, tiếp tục sắc bén, nhanh nhạy, kịp thời thì dần dần hành giả thấy rằng không có một sự khổ nào, hay sự dễ chịu nào mà nó kéo dài hơn 1 nháy mắt. Có nghĩa hồi đầu mình thấy nó là những cái vệt thôi, vệt, đốm, rồi lần lần là những cái dot.

Khi mà niệm mình càng nhanh, tốc độ quan sát mình càng nhạy, càng bén thì sẽ thấy thời gian tồn tại của các cảm giác nó cũng sẽ ngắn đi và nó nhỏ đi. Khi nó càng ngắn, càng nhỏ thì mình không bị

nó ảnh hưởng nhiều như buổi đầu nữa. Lúc này nó chỉ còn là những chấm chấm mà thôi. Cho nên những hành giả thâm niên, vì sao họ có khả năng kham nhẫn tốt hơn mình là bởi vì lúc đó họ không thấy nó là những vết, những đốm nữa. Sự xuất hiện của danh sắc lúc này chỉ còn là những chấm nhỏ nó rời rạc nhau, nó kết nối nhau bằng (không nghe rõ), có nghĩa là hết cái này tới cái kia. Và nhờ họ thấy nó nhỏ bé như vậy nên nó không làm khổ họ nhiều, không ảnh hưởng họ nhiều như trước đây. Trong Kinh Đa thọ của Trung bộ (tiếng Pali), Đức Phật dạy Niết bàn là thứ an lạc tối thượng. Ta phải biết là đó là mô tả để thấy rằng không có thứ hạnh phúc nào sánh được với niềm an lạc của bậc Thánh. Chính niềm vui của vị Thánh mới là niềm hạnh phúc tối thượng. Như niềm vui của người sở hữu được viên kim cương to nhất thế giới, niềm vui đó chỉ có người sở hữu biết chứ người ngoài không biết, đó là thứ nhất. Cái thứ 2, niềm vui đó là niềm vui người sở hữu chứ không phải viên kim cương. Trong khi đó Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn, nằm ngoài mọi cảm giác. Chỉ có người chứng ngộ Thánh trí mới hiểu rõ Niết bàn thật sự là gì.

Ở đây, học A Tỳ Đàm và Tứ niệm xứ thì chúng ta phải có những định nghĩa mới khác với cái biết và nghĩ từ xưa đến giờ. Ví dụ như trong pháp môn Tứ niệm xứ, khi mà nghe nói đến các cảm thọ đều là khổ thì phải hiểu ngầm, khổ ở đây nó không còn nằm gói gọn trong khổ cảm giác nữa mà khổ ở đây là khổ của sự bất toàn, bất toại. Ví dụ, tui thấy tội nghiệp bà chị tui, thân gái 1 mình mà làm dâu ở xứ lạ, thiệt là khổ. Thì chữ khổ này nó không chỉ dừng lại ở cảm giác khó chịu của bà chị, mà còn bao hàm luôn hoàn cảnh bất trắc của bà chị. Ví dụ như bây giờ bà ở xứ lạ quê người, nhà chồng thương thì không nói gì, còn cái thứ nhà chồng bạc đãi thì có ai sớm hôm bên cạnh để an ủi, giúp đỡ kịp thời cho bà. Thì tui mới nói tội nghiệp thân gái bỏ cha mẹ, anh em, gia đình đi làm dâu xứ lạ, thiệt là khổ. Chữ khổ mình phải hiểu cái nghĩa rộng, chứ không phải khổ mình chỉ hiểu theo nghĩa khổ chỉ là cảm giác khó chịu thì chưa đủ nha.

Trong Tứ niệm xứ cũng vậy, khi nói các thọ là khổ thì phải hiểu, đối với khổ thọ, ưu thọ thì khổ đã đành rồi, thì đối với lạc thọ, hỷ thọ

cũng bị xem là khổ. Vì nó là cái nền cho khổ ưu. Hỷ lạc chính là cái nền cho khổ ưu. Cũng giống như 1 người uống rượu, trước mắt thì họ thấy vui, nhưng cái vui này chính là cái nền cho ung thư gan sau này. Cho nên trong Kinh xếp chung nhân và quả đều khổ là như vậy. Khổ do quả đã đành rồi, bản thân cái nhân cũng bị xem là khổ, bởi nó là gốc, nguồn, cơ sở, điều kiện, môi trường cho khổ quả xuất hiện.

Các lạc cũng vậy, khi nói Niết bàn là an lạc, chữ lạc ở đây không phải là cảm giác mà nó là tình trạng an toàn. Cái kia là bất toàn, cái này là an toàn. Có nghĩa là 1 người chứng tối thiểu sơ quả thì vị đó thấy rằng, mình có sanh nhiều lắm cũng 7 kiếp trở lại, không có đi nữa. Và Phật dạy rằng, những vấn đề còn sót lại mà vị Tu Đà Hoàn phải giải quyết, gồm cả những nỗi khổ niềm đau, gồm cả những phiền não, nói chung những thứ mà vị này phải đối diện, nó nhỏ giống như là 7 hạt sỏi. Còn cái gánh nặng mà vị này bỏ sau lưng thì nó giống như dãy núi Himalaya vậy. Nghĩa là thứ vị Tu Đà Hoàn bỏ được giống như dãy núi Himalaya mấy ngàn km. Trong khi vấn đề tồn đọng lại mà vị này phải giải quyết chỉ là 7 viên sỏi thôi. Thì ta nghĩ tới đó là ta vị đó thấy an lạc rồi.

Cho nên cái an lạc ở đây mình phải hiểu đó là sự an tâm, an lòng, chứ không phải mình nghĩ Niết bàn ở đây là cảm giác gì đó, không phải, bởi Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn. Và ở đây, Ngài cho ví dụ rất hay, như người sở hữu viên kim cương, nghĩa là nó ở trong lòng người sở hữu chứ không phải là ở trong viên kim cương. Cho nên Niết bàn là an lạc, mình sẽ hiểu lầm, Niết bàn là 1 spa, resort, 1 chỗ vui vẻ, ngon lành, sang trọng, không phải. Nói Niết bàn là an lạc là cảm giác của người chứng Niết bàn.

Đối với phàm phu, thì chúng ta có thể hình dung đại khái rằng muốn chứng ngộ Niết bàn thì phải rời bỏ được thân kiến, tức dứt hẳn ý niệm: Tui là, của tui khi nhìn về các pháp, mình hiểu cái đó thôi. Chính ngài Udadi cũng từng hỏi ngài Xá Lợi Phất rằng Niết bàn nằm ngoài mọi cảm thọ thì sao gọi là an lạc. Ngài Xá Lợi Phất trả lời, Niết Bàn là an lạc vì nằm ngoài mọi cảm giác. Còn nằm trong cảm giác, còn nằm trong tam tướng thì sao gọi an lạc tối thượng được. Điều

này hoàn toàn đối lập với cách nghĩ thông thường của phàm phu. Khi chúng ta cứ cho rằng hạnh phúc là thứ gì gắn liền với cảm giác. Bà Tỳ-khưu-ni Dhammadinnā có 1 lời giải thích rất tuyệt vời về vấn đề này như sau. Khổ, thân và ưu từ ở trong tâm cộng lại thành là khổ khổ. Hỷ và lạc cộng lại thành hoại khổ. Còn xả thọ nằm trong hành khổ. Như vậy còn có thọ là còn có khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì khiến ta khó chịu nên không phải là khổ khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì đó mất đi nên không phải là hoại khổ. Và Niết bàn cũng không phải do duyên tạo nên không lệ thuộc bất cứ điều kiện nào nên cũng không là hành khổ. Nếu phải miễn cưỡng tìm 1 ví dụ để diễn tả Niết bàn thì ta chỉ có thể tạm nói như sau. Niết Bàn là sự nghỉ ngơi đối với 1 người mệt mỏi, hay sự bình phục của 1 người vừa trải qua cơn bạo bệnh. Sự nghỉ ngơi là đối lập với sự mệt mỏi. Sự bình phục là đối lập với sự bệnh hoạn. Đó là lý do người ta nói nghỉ ngơi hay bình phục là hạnh phúc. Mà thật ra nó được gọi là hạnh phúc vì nó đối lập lại với những đau khổ. Niết Bàn được gọi là an lạc vì nó đối lập với 3 khổ.

Một lẽ nữa, trong suốt thời gian dài quan sát danh sắc , hành giả đã quen được việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ. Cứ thấy vui, buồn, thiện ác, vui, buồn, dễ chịu, khó chịu nó cứ liên tục. Thì sau 1 thời gian dài quan sát, quán chiếu như vậy thì hành giả sẽ quen với việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ, nên khi chứng nghiệm Niết Bàn là gì thì hành giả sẽ không còn cảm giác bấp bênh, thiếu tin cậy như trước đây nữa. Trước đây mình toàn thấy những bọt nước, bong bóng nước không à, bọt xà phòng. Bây giờ khi chứng ngộ Niết bàn thì mình sẽ không còn – vị Thánh Tu Đà Hoàn sẽ không còn cảm giác bấp bênh như trước đây quan sát danh sắc nữa. Chỉ cần chứng ngộ sơ quả, hành giả sẽ thấy rằng mình vừa tìm được 1 điểm tựa nằm ngoài tam tướng, nằm ngoài phiền não. Hành giả thấy rằng những gì khiến mình khó chịu, khổ đã đành mà ngay cả những gì khiến mình dễ chịu cũng là 1 thứ khổ khác, bởi vì nó không bền, và sẵn sàng nhường chỗ cho những thứ khiến mình khó chịu. Các vị nghe kịp không.

Hành giả không còn bám víu, ôm ấp những thứ dễ chịu bởi vì hành giả biết rằng nó là cửa ngõ cho anh khó chịu chen vào. Ở đâu còn có hỷ lạc thì ở đó còn có khổ ưu. Tội nó là trời sanh 1 cặp. Khen chê là 1 cặp. Kẻ nào còn khoái khen thì tới hồi bị chê thì bị khổ tan nát. Đó là cái luật vũ trụ. Mình thích hưởng thụ quá thì mai này mình phải chịu đau, khổ thì mình yếu hơn người khác. Càng thích hưởng thụ thì khả năng chịu khổ càng kém. Nhìn 1 công tử bột thì biết, cả đời không biết nắng gió mưa sương, không biết mệt mỏi, gồng gánh, mang vác trách nhiệm, không biết gì hết, chỉ biết ngồi không mà ăn núi tiền của cha mẹ. Cái tay này khi mà cắc cớ, chịu cảnh khổ trong 1, 2 ngày không có gì ăn, ngủ lạnh không có gì đắp, rồi muối cắn không có mùng thì mấy cậu ấm, cô chiêu còn khổ hơn mấy người nghèo gấp bao nhiêu lần. Nó vừa khổ thân, nó vừa khổ tâm. Bởi vì họ dồn hết bao nhiêu tâm tư, niềm tin đó vào trong sự hưởng thụ thôi, họ không có biết gì ngoài ra.

Còn người nghèo họ đã quen. Trời mà tắt nắng thì họ biết tối nay mình ngủ không có mền, mùng. Buổi sáng thức dậy đi làm thuê, làm mướn, chùi cầu lau kiếng cho người ta, trưa nay có thể là đói nha. Với tình hình này thì trưa nay không có gì ăn đâu, có thể trưa nay có thể ăn trễ trễ 3, 4 giờ mới có tiền mua đồ ăn. Luôn luôn họ sống trong 1 sự chuẩn bị như vậy cho nên cỡ nào họ cũng chịu nổi. Còn cô chiêu cậu ấm lên giường rồi mà cần cái gì là vẫn có thể kêu người hầu bưng vô hầu tận miệng mình. Hành giả mà không tu tập thì cũng giống như vậy, họ giống như cô chiêu cậu ấm lúc nào cũng trọn vẹn 1 niềm tin yêu vào cái gọi là hạnh phúc, cái gọi là hỷ lạc, vị ngọt của cuộc đời. Còn riêng đối với hành giả tu tập Tứ niệm xứ tinh tấn, miên mật thì vị này luôn sống trong tình trạng người lính ở chiến trường. Cảm giác của 1 cậu bé đánh giày trên phố, cảm giác của 1 người nghèo đi làm thuê, luôn luôn bị cuộc đời chà đạp, giày xéo, nó bạc đãi, hắt hủi, nó quen cái đó rồi.

Khi mình nhìn cái danh sắc liên tục thì mình không còn tin cậy nó nữa, luôn sống trong tâm trạng dè chừng. Thấy vui đó là biết khổ sẽ đi sau lưng. Ở đâu có vô thường thì ở đó có khổ, mà cái gì nằm trong 3 khổ thì là vô ngã. Niết Bàn dĩ nhiên là vô ngã nhưng tuyệt đối

không có vô thường và khổ. Vì có cái gì của danh sắc mà để nó vô thường và khổ đây. Cái gì lệ thuộc vào các duyên thì đó gọi là vô thường và không có duyên nào là không vô thường. Duyên tức là điều kiện. Mà nếu duyên là vô thường thì cái nó tạo ra cũng vô thường. Ví dụ tình cảm quý vị dành cho ai đó lúc này lúc khác. Nên niềm vui có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Tình cảm mình dành cho nhau, lúc này lúc khác, cho nên những hạnh phúc có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Mình ăn ngon miệng là nhờ cái nôi thức ăn đó, nhưng bản thân cái nôi thức ăn đó cũng có lúc nó bị thiu, bị hư. Như vậy có nghĩa cái niềm vui mình đặt hết vào trong nôi thức ăn cũng có lúc nó mất đi. Ví dụ mình rất thích ăn chè trôi nước, nhưng phải hiểu rằng cái nôi trôi nước nó hết, còn nếu không được bảo quản kỹ thì nước cốt dừa sẽ làm cho nôi chè bị hư.

Nên niềm vui, niềm tin mình vào nôi chè đó (nhất là xứ nóng) thì nó chỉ tồn tại nhiều lắm là 1, 2 ngày thôi. Trong mắt hành giả, những tình cảm nam nữ hay là quyền lực, tiếng tăm hay là quan hệ xã hội chỉ là nôi chè. Nghĩa là có trước mắt thì ăn, nhưng phải nhớ rằng không có nôi chè nào là vĩnh viễn.

Có 1 chuyện quan trọng là tất cả người học Phật, hành giả đều phải biết, phải nhớ đó là vấn đề phiền não tiềm ẩn. Ngày nào không chứng được La Hán thì cái thấy của ta trong danh sắc chưa có rốt ráo. Khi cái thấy chưa đủ rốt ráo thì làm sao trừ diệt phiền não 1 cách rốt ráo. Mà nếu phiền não chưa được diệt trừ 1 cách rốt ráo thì sự an lạc của ta cũng không thể nào rốt ráo. Cũng giống như bệnh chữa chưa dứt điểm, giống như 1 giường ngủ, 1 căn phòng mà nó bị dính phân, dính mả mà mình chưa tẩy rửa sạch sẽ, chưa có làm cho nó bán mùi hăng hoi thì dù gì nó cũng cứ phảng phất hoài. Chỉ khi nào chúng ta rửa ráy sạch sẽ 100% thì thôi, chứ còn 1 chút mùi thì cũng còn 1 chút khó chịu dính kèm trong đó. Hễ trong tâm còn 1 chút phiền não thì vẫn còn 1 góc nào đó không được an lạc, nó chưa được thoải mái. Nợ phải trả dứt mình mới nhẹ lòng, còn nếu còn chút đỉnh, mỗi lần nhớ tới cũng hơi nản.

Khoảng cách niềm an lạc trong sự tu tập và dục lạc luôn rất là nhỏ. Khoảng cách của dục lạc và pháp lạc rất là nhỏ. Có nghĩa là mình tu thiền, sống trong chánh niệm, trí tuệ, ý niệm buông bỏ thì mình rất an lạc. Đó là pháp lạc. Nhưng mai chiều, có người cho mình 1 ly nước thiết là ngon mà lúc mình thiết đói, rồi mình gặp lại những người bạn đạo, bạn tu bên Việt Nam cũng mới vừa qua thiền viện. Vui quá, họ có mang cho mình 1 ít quà, không đáng tiền nhưng mà cái đó là đạo tình. Uống 1 ly nước ngon, ngồi nói chuyện với 1 người bạn thân, rồi mình tưởng niềm vui này là pháp lạc, không phải. Mặc dù cả 2 gặp nhau trong thiền viện. Ly nước này là mình uống trong 1 buổi chiều ở thiền viện, mới vừa xả thiền xong. Mình cứ tưởng nó là niềm vui của sự tu tập. Nó vẫn là niềm vui của dục lạc. Mình dễ bị làm cái đó lắm. Có nhiều người sẵn sàng nói: Trời ơi, không ngờ mình có dịp gặp lại nhau trong thiền viện này. Buổi uống trà này là buổi uống trà vui nhất trong cuộc đời của tui. Uống trà với những bạn đạo tu hành, uống trà mà trong đầu không còn tư tưởng, vẫn vương chuyện nhà, gia đình, làm ăn, công sở, hạnh phúc quá, vui quá. Mình cứ tưởng niềm vui uống trà với thiền sư, thiền sinh, hành giả, bạn đạo, bạn tu là niềm vui Phật pháp, niềm vui tu tập, không phải. Nó vẫn là dục lạc. Bởi niềm vui thật sự của tu tập, nó chỉ có khi nào mình sống chánh niệm và vắng mặt hoàn toàn phiền não, thì nó mới là niềm vui pháp lạc. Ngoài nó ra là dục lạc cái chắc.

Chứ tưởng vậy là ngon lành. Ví dụ như có chút tiền là cái phòng thờ, rồi thầu ở đâu đó 1 mâm trà của Đài Loan rồi mớ trà Ô Long, rồi cái lâu lâu bạn đạo tới cái bày ra uống, cái chỗ mình hành thiền, rồi lấy tọa cụ để ngồi uống trà, rồi tự mình cho đó là thiền. Sẵn đây tui nói luôn, rất là nhiều người Việt Nam, người Tàu hiểu làm cái này. Cái giống dãi gì cũng kêu là trà thiền, trồng lan, trồng kiểng, bonsai rồi cứ nói là thiền. Vì mỗi lần tui nhìn bonsai cái lòng tui nó lắng xuống, thật ra đó là tâm tham thọ xả thôi. Lúc đó mình không còn cảm giác bồn ba nữa thì hạnh phúc, chứ thật ra đó là phiền não đó. Chứ đừng nghĩ, nghe lời thầy, tui trưng, trồng hoa, cắt trưng trong chậu, bình, trưng lên bàn Phật, phòng ngồi thiền. Mỗi lần tui làm vậy lòng tui thanh thản, vui quá. Thật ra đó là dục. Chứ đừng móc ba cái phòng thờ Phật, hành thiền thì gọi là tu, không phải.

Khoảng cách giữa pháp lạc và dục lạc luôn rất nhỏ. Sự tham thích trong các trần cảnh là tham ái đã đành mà ngay đến sự ham thích đối với cảm giác hỷ lạc cũng là hình thức tham ái. Bởi vì nó chỉ là cái để ta nhìn và ghi nhận thôi, chứ thích là không được. Nó tinh vi và có 1 vỏ bọc rất chắc chắn, nên nếu hành giả không đủ niệm và tuệ thì chắc chắn không thể nào biết đó là tham ái. Nên cách tốt nhất để tranh không bị mắc bẫy là hành giả phải luôn tâm niệm rằng khổ ưu là điều kiện cho sân tâm. Mà hỷ lạc là điều kiện cho tham ái. Tham sân đều là phiền não, sân là khổ trực tiếp mà tham là khổ gián tiếp. Hỷ lạc hay khổ ưu thì cũng đều là vô thường. Chính nhờ tâm niệm này, hành giả không bị rơi vào cạm bẫy của phiền não như rất nhiều người thường bị. Thấy hỷ lạc lúc hành thiền tưởng là Niết Bàn mà không hề biết đó là tham ái.

Thấy phiền não mà không biết nó là phiền não để rồi cho cái không phải là Niết bàn là Niết bàn. Cạm bẫy này giăng đầy trên con đường tu tập của chúng ta từ thiền quán đến thiền chỉ, từ tầng thiền thấp đến tầng thiền cao. Như vậy điểm cốt lõi của pháp môn thọ quán niệm xứ thì phải luôn cảnh giác với từng cảm giác. Thọ quán niệm xứ là đề nghị ta cảnh giác với từng cảm giác. Thấy khổ thấy ưu thì biết đó là khổ ưu. Cái gì vô thường thì biết rõ nó là vô thường. Cái gì là phiền não thì biết rõ nó là phiền não. Đối với hỷ lạc cũng vậy. Cứ thế cho đến khi nào chứng quả La Hán mới thôi. Tui nhắc lại phiền não tiềm ẩn là khả năng bộc phát của các tâm bất thiện. Đó là khả năng thôi, tiềm ẩn ở đây là khả năng. Có nghĩa là ngay bây giờ các vị rất là dễ thương, đang có niệm, tuệ, nhẫn, trí, ngon lành lắm. Nhưng chỉ cần có cảnh trần nào thích hợp là tâm sân nó bung ra. Hối nào bao dung giờ nó bung dao, mà từ bao dung sang bung dao chỉ có 1 tích tắc thôi. Cho nên lúc bình thường ta khó mà ngờ được rằng đam mê của mình, nóng giận của mình, cái tà kiến của mình, ngã mạn của mình, nó có thể sâu dày và tệ hại đến mức đó. Với 1 người không có tu tập tuệ quán thì thân tâm trong hoàn cảnh nào cũng đều là môi trường cho các thứ phiền não.

Ba thọ là 1 diện mạo khác của danh sắc. Khi ta loại trừ được ái, sân, vô minh đối với 3 thọ thì thì các phiền não còn lại cũng tự dừng

được giải quyết.

Bây giờ qua phần cuối cùng của thọ quán niệm xứ, đó là nhận thức về 3 thọ trong tuệ quán. Trước hết ta nói về lạc thọ và hỷ thọ. Tức là những cảm giác dễ chịu của thân và tâm. Đối với 1 người không học giáo lý, không hành trì Tứ niệm xứ thì khi nghe đến khổ thọ, sự khó chịu thì họ nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy. Nghĩa là mình không học giáo lý là 1, không hành trì là 2, chỉ cần nói tới khổ là nghĩ ngay tới lạc. Rồi đến lúc đó là mới nghe nói thôi nha, còn lúc mình chịu đựng, cái khó chịu vừa xuất hiện là mình nghĩ ngay đến sự dễ chịu. Mà mình đón nhận sự khó chịu bằng tâm sân, và nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy bằng tâm tham. Ngứa quá là khổ của thân, bây giờ mình bèn nghĩ đến chuyện gãi, thì lúc tìm giải pháp là ta muốn chạy trốn tới khổ thọ đang chịu đựng bằng tâm sân mới bèn dùng tâm tham để tìm lạc thọ.

Ta luôn chạy trốn khổ thọ mà mình đang chịu đựng bằng tâm sân để hướng đến sự dễ bằng tâm tham. Cả đời vì sao mà trong Kinh nói mình phiền não suốt là như vậy. Tại sao cơ hội sanh thiên, sanh làm trời nó hiếm như vậy, tại vì mình sống toàn bằng tâm bất thiện. Tức là chuyện nhỏ xíu thôi, khi mình thấy khó chịu là mình cảm nhận sự khó chịu bằng tâm sân. Và mình lập tức nghĩ đến giải pháp dứt điểm nó thì cái chuyện mình đi tìm giải pháp đó, đó là tâm tham, hướng đến sự dễ chịu. Nên gặp cái khó chịu thì mình sống bằng tâm sân, hướng đến dễ chịu bằng tâm tham. Hành giả thấy bản thân cái khó chịu là vô ngã, vô thường, mà nó là môi trường cho tâm sân. Rồi hành giả cũng thấy sự dễ chịu là sự vô ngã vô thường và nó là môi trường cho tâm tham.

Trong tinh thần Tứ niệm xứ thì vấn đề có khác. Khổ thọ là thứ cảm xúc có mặt để chờ đợi lạc thọ và xả thọ, mà lạc thọ và xả thọ có mặt là để chờ đợi khổ thọ. Cái cảm giác này có mặt là để nhường chỗ cho sự có mặt của cảm giác khác. Mình bỏ cả đời học hành, lập gia đình, mình đi làm, bôn ba tích lũy tài sản là để chi, để được sung sướng, hạnh phúc. Và hôm nay, mấy ngày nay, trong tuần này chúng ta đã có dịp để làm việc với nhau về hạnh phúc và đau khổ. Những người không học giáo lý, không có nhu cầu tu tập thì cả tuần

nay quý vị rất khó chịu vì nghĩ sao có nhiều nói hoài, nhưng thật ra chúng ta mất 1 tuần để định nghĩa tan hoang sự nghiệp về cái gọi là hạnh phúc và đau khổ trong đời sống. Đáng lắm, rất là đáng, mất 1 tuần cho đề tài như vậy rất là đáng. Vì sao, vì nếu không mất 1 tuần như vậy thì chúng ta sẽ sống 1 đời trong u mê, 1 đời không có biết cái đau khổ mình trốn chạy thật ra nó là cái gì, và hạnh phúc 1 đời mình theo đuổi thật ra nó là cái gì.

Nhưng mình mất 1 tuần để bây giờ quý vị có thể tiếp tục làm vợ, làm mẹ, tiếp tục làm cha, làm chồng, tiếp tục là con, làm cháu, làm em, làm anh trong nhà, vẫn tiếp tục công việc thường ngày của mình, làm công nhân, làm ông chủ, làm người làm, vẫn tiếp tục, tui không ép quý vị thay đổi đời sống nhưng chỉ mong quý vị tiếp tục đời sống cũ nhưng trong 1 nhận thức mới, trong ý thức mới, trong hiểu biết mới. Đó là vấn đề. Chứ tui không có bắt quý vị bây giờ ly dị liền, từ con, bỏ cha bỏ mẹ lên rừng sâu núi thẳm đào hố, khoét hang đào núi để mà tu thì không, tuyệt đối không, không có Đạo nào quái gở vậy hết. Chỉ mong quý vị cuộc sống cũ nhưng bằng nhận thức mới. Du lịch đến chỗ mới không chỉ là đến 1 địa phương mới, 1 cảnh trí mới, 1 quang cảnh mới mà là đi tìm 1 cái nhìn mới. Đó mới là vacation, đó mới là nghỉ hè, đó mới là giải trí. Còn nếu lê lét cái xác đến 1 cảnh mới mà cái đầu cứ sống trong tâm tình cũ, ý niệm cũ, đặt chân lên miền trời xa đất lạ mà trong khi đó, cái đầu cứ còn gửi ở nhà, gửi ở sở thì đó không phải là vacation, du lịch. Thiên định cũng vậy. Chúng ta cứ tiếp tục sống trong người người cũ, nếp sống cũ, sinh hoạt cũ nhưng mà bằng 1 ý niệm mới. Bình cũ nhưng mà rượu mới. Nói quên thờ luôn.

Lạc thọ và xả thọ có mặt để chờ sự xuất hiện của khổ thọ. Và ngược lại khổ thọ có mặt là để chờ sự xuất hiện của lạc thọ và xả thọ. Ba thọ đắp đổi cho nhau trong cả cuộc đời mấy chục năm phù du của chúng ta. Ba thọ hay 5 thọ có mặt để dọn đường cho nhau, để chờ đợi nhau, sau thọ này sẽ là thọ kia mà tình trạng này không thể đổi khác. Thọ nào cũng có mặt trong khoảnh khắc rồi biến mất rồi nhường chỗ cho 1 cảm thọ, 1 cảm giác khác. Chỉ có hành giả mới thấy rõ và thấm thía điều này. Còn học vẹt, học kéc, học sáo, học

nhòng, học cưỡng thì trên lý thuyết thôi. Khổ thọ thì khiến mình khó chịu ngay lập tức, còn lạc thọ khiến mình khó chịu ngay khi nó biến mất. Một anh khiến mình khổ lúc có mặt, một anh khiến mình khổ lúc vắng mặt. Như vậy thì mệt mỏi quá. Sống như vậy thì ngán quá.

Đó là lý do Phật dạy hỷ lạc là hoại khổ, cái làm cho người ta khó chịu bằng cách biến mất, thay vì khổ thọ là thứ cảm giác khiến người ta khó chịu ngay khi nó có mặt. Cũng vì lẽ này, Phật dạy rằng lạc thọ là vô thường, khổ thọ là mũi tên. Khổ thọ trực tiếp khiến ta thấy đau khổ, còn lạc thọ khiến ta gián tiếp thấy đau khổ. Khi lạc thọ được nhận thức đúng với những gì vừa nói thì sẽ không còn là điều kiện cho tham ái bộc phát, và khi khổ thọ được quan sát theo cách vừa nói thì cũng là điều kiện cho sân bộc phát.

Trong Kinh có câu này mà hành giả bắt buộc phải nhớ, phải thấy lạc là khổ, phải thấy khổ là mũi tên, phải thấy xả là vô thường. Cảm thọ nào cũng do duyên tạo, các duyên đó là vô thường. Và các cảm giác được chúng tạo ra cũng là vô thường, phàm hay Thánh đều có đủ 3 thọ. Tam quả trở lên thì chỉ còn khổ thọ và không còn ưu, tức là khổ thân mà không còn khổ tâm. Nhưng điểm khác biệt giữa phàm và Thánh chính là thái độ tâm lý đối với các cảm giác diễn ra trong thân tâm mình. Phàm phu khổ 2 lần trước khổ thọ, khổ khi nó có mặt, khổ khi chịu đựng nó bằng tâm sân. Trước lạc thọ cũng vậy, phàm phu có 2 lần phiền não, phiền não ngay khi chúng có mặt và khi nhìn lại lạc thọ vừa có mặt. Như vậy, ở phàm phu khi đối diện với các thọ thì khổ chồng khổ, phiền não chồng phiền não, khổ trong khổ, phiền não trong phiền não. Ở bậc Thánh thì ngược lại, thọ nào có mặt cũng được quan sát bằng niệm và tuệ trong qua ánh sáng của tam tướng. Hỷ lạc không là điều kiện cho tham mà khổ ưu không là điều kiện cho sân. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng. Cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cũ như phàm phu.

(37:45)

Thí dụ như bây giờ các ngài gặp mình, mình chào hỏi các ngài, mình mời các ngài uống 1 ly nước. Các ngài uống xong, uống hết ly nước rồi thì thôi. Còn mình uống xong ly nước đó rồi, uống ngoài miệng nha. Mình mới lấy ly nước nhét vô trong đầu, nhét vô trong tim mình. Tối mình về, cách đó 300, 800 cây số, 1000 cây số, mình về trùm mền lại, cái ly nước vẫn còn trong tim, trong óc của mình. Còn là do nhớ lại, cái ly đó thiệt là công phu, ví dụ như mình khát nước, cho đại mình ly nước lọc, đằng này thấy công phu quá, người ta lấy chanh lát mỏng mỏng thả vô, rồi người ta lấy lá bạc hà thả vô, lựa 1 cái ly bằng pha lê thiệt đẹp để trên cái đĩa bằng sứ thiệt là sang, như vậy người ta đối với mình người ta quý lắm, người ta thương lắm. Người đâu gặp gỡ mà chi, trăm năm biết có duyên gì hay không. Biết bây giờ là bao giờ rõ ràng trước mắt mà còn ngờ chiêm bao, chỉ 1 ly nước thôi mà tối về 1000 cây số, tối móc nó ra trùm mền lại để mà tưởng tượng về nó. Cảnh diệt mất rồi mà móc nó ra để xài tiếp. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng, cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cũ như phàm phu. Phàm phu thì cảnh diệt mà tâm tham thì tiếp diễn ngay sau đó. Một câu nói của người ta, 3 tháng sau còn nhớ để nổi điên lên. Nổi điên vì tham, chắc có ẩn ý, có tình ý. Còn sân, nói vậy chắc coi thường mình, xúc phạm, cố ý làm cho mình tổn thương rồi. Mấy tháng sau còn móc nó ra để tham, sân. Đó là phàm phu.

Đó là điểm khác giữa phàm và Thánh trước các cảm giác. Nói theo A Tỳ Đàm thì ưu thọ ở phàm phu thì thường là điều kiện cho khổ và từ đó để cho tâm sân có mặt. Ở phàm phu, lạc thọ thường là điều kiện cho hỷ thọ và ngược lại để cho tâm tham có mặt. Khi ta còn bị các cảm giác tác động nổi lên tham giận thì các phiền não khác hoàn toàn có điều kiện xuất hiện. Đó là tà kiến, hôn trầm, ngã mạn, trạo hối... chưa nói đến quả vị thánh nhân. Ta tưởng tượng một phàm nhân không có tham trong hỷ lạc, không có sân trong khổ ưu thì an lạc biết là bao nhiêu. Thân tâm ta không bao giờ vắng mặt các thọ, nên nếu ta tự tại được trong các thọ, tức cảm giác thì ta sẽ hiểu được nội tâm của các bậc Thánh ra sao.

Không lúc nào thân ra không có các cảm giác, thân và tâm luôn có cảm giác. Mà nếu mình không để cho các phiền não xuất hiện thì mình an lạc cỡ chừng nào. Tui tin chắc, phàm phu mình ai cũng có lúc sạch sẽ, thanh tịnh, ít nhiều, lâu mau, dài ngắn, nhưng mà có. Thì quý vị nhớ những lúc mình không có gì để tham giận nó đã lắm. Cái cảm giác mình có thể nhận ra hơi thở, nhịp đập của tim, lúc đó người sâu lắng, an lạc. Còn khi có thương nhớ, ghen giận, sợ hãi, tức tối thì nó mệt mỏi vô cùng. Khi mình sống phóng dật, thất niệm thì không có ngờ thân mình nó khổ dữ dội. Thân mình nó là nhà máy, phổi luôn luôn làm việc, gan, tim, các mạch máu luôn trong tình trạng làm việc, thận, lá lách, phèo luôn làm việc. Nó để lại cho mình những cảm giác thật ra không thoải mái, nhưng người thất niệm thì không nhận ra cái đó. Người chánh niệm luôn biết thân mình luôn trong tình trạng hoạt động rất là căng thẳng. Quý vị nghe máy siêu âm, được người quen cho nghe, để lên người của mình, sẽ nghe ầm ầm trong đó, giống như 1 cái hăng xướng lớn, nhưng do mình sống u mê, thất niệm, u mê, tham ái dày đặc nên mình không ngờ thân, tâm của mình luôn trải qua những cảm xúc khổ và ưu mình không có ngờ. Trong 1 ngày hỷ lạc không có bao nhiêu so với khổ và ưu. Trong 1 ngày, thân được cảm giác thoải mái như mát mẻ, nhẹ nhàng thì không bao nhiêu, mà thời gian nó bị nặng nề rất là nhiều, lâu do mình thất niệm.

Đời sống của chúng sanh luôn gói trọn trong 3 thọ. Thiếu hiểu biết trong 3 thọ thì ta không thể đi suốt hành trình giải thoát, Phật đã dạy, nhận diện các thọ, thấy rõ tập khởi các thọ, thấy được vô thường, sự mong manh, ngọt ngào của các cảm giác, cảm thọ rồi sanh tâm nhàm chán và lìa bỏ. Quý vị nghe mấy bài này đừng tưởng tui xúi quý vị sống u buồn, sợ hãi, không phải mà đề nghị quý vị chịu khó, chịu gan nhìn thẳng vào sự thật, thì lúc đó quý vị sẽ có 1 sự an lạc khác. Chứ đừng nghĩ Đạo Phật suốt ngày xúi mình nhìn những thứ vô thường, gãy đổ, tan nát, chia lìa rồi nghĩ Phật dạy mình sống trong buồn khổ, âu lo, sợ hãi, không phải. Ngài dạy mình: con phải thấy bản chất thật của nó thì tự nhiên khi thấy nó gãy đổ thì con sẽ không còn nặng lòng với nó nữa, mà khi con không còn nặng lòng với nó nữa thì con sẽ có 1 an lạc khác. Mà cái an lạc này mới là an

lạc mà ta đề nghị cho các con. Đó là lời Phật dạy. Chứ mình hiểu lầm, Đạo vì vô buồn quá, Đạo vì vô bất niệm ba cái gì thấy ớn, niệm nào là tóc, lông, móng, răng, da, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu ... rồi Đạo gì vô dạy người ta nhìn tử thi, ruột phèo, máu me, chặt khúc rời rạc, tanh tưởi, hôi hám. Đạo gì dạy người ta quán chiếu vô ngã, vô thường nghe nó ớn muốn chết, không phải. Đó là sự thật của đời sống, anh phải thấy. Khi thấy ra sự thật thì anh sẽ nhẹ lòng với đời sống, với bản thân anh, với những gì anh thương thích, ghét sợ. Mà khi anh nhẹ thì tự nhiên anh có an lạc mà cái an lạc đó là cái giống dải gì thì anh có, anh biết chứ tui không nói dùm anh được.

Anh chưa biết cà phê là gì, tui có đề anh ra giải thích 1 tháng anh cũng không biết mùi cà phê nó ra làm sao, nên buộc phải ghi nhớ là phải hiểu biết và hành trì. Trong Kinh có kể lại rằng, có 1 Tỷ kheo tên là Tissa, trước khi xuất gia là 1 triệu phú rất giàu có. Khi quyết chí xuất gia thì vị này bỏ hết gia tài lại cho đứa em trai rồi vào rừng sống hạnh ẩn lâm. Cô em dâu sợ ngài đổi ý hoàn tục rồi về lấy lại gia tài. Đứa em dâu gian ác, mỗi ngày nó ra vô thấy mâm vàng, chén ngọc, kẻ hầu người hạ, ruộng đất cò bay thẳng cánh, thu nhập tiền vô như nước. Nó thấy giật mình, cái này mà anh chồng quay về là coi như mình hết phim cho nên nàng bèn thuê người vào trong rừng giết ngài. Cô em dâu sợ ngài hoàn tục, đổi ý lấy lại tài sản nên đã thuê 1 đám côn đồ vào tận rừng sâu giết ngài. Biết không thể thoát thân, ngài năn nỉ bọn cướp cho ngài sống 1 đêm thôi để ngài tu tập niệm xứ.

Đám ăn cướp do dự sợ ngài bỏ trốn, mà thức canh mệt quá mà ngài với chúng có gì đâu mà thương nhau thôi thì đập ngài 1 phát cho gọn rồi đi về, chứ giờ năn nỉ cho sống đêm mà ông còn sống thì tui còn căng thẳng. Trói ổng mà ổng tháo ra được, mà lỗ trong đám có đứa từ bí, bất ngờ tháo ra thì làm sao, thì tiền thưởng tính sao đây. Cho nên tui nó đang do dự nên ngài nói ok, nếu mà mấy huynh do dự thôi để tui tự xử. Rồi ngài mới lấy hòn đá lớn đập nát 2 ống chân cho đám ăn cướp nó thấy là giờ tui trốn không được mà trong đám mấy ông cũng không ai cứu tui được nữa vì 2 ống chân nó nát

rồi. Trong Kinh nói là do tiền nghiệp của ngài kiếp trước thay vì người ta kiếp chót đắc La Hán thì đắc cái vèo là xong, còn những vị bị trầy trật cái này cái kia rồi mới đắc, thì kiểu tu thế nào thì kiểu đắc như thế đó. Hôm nay có nhiều người đi chùa, làm phước, nghe pháp, đọc Kinh, bồ thí tùm lum tà la nhưng mà có ý gian. Cái ý hại người ta được câu nào thì cứ nói, hại người ta thì cứ hại, gặp cơ hội tu hành thì cũng tu, tu thiền cũng tu, nghe pháp cũng nghe, coi Kinh cũng coi, bồ thí cũng bồ thí, giúp ai cũng giúp, mà hại được cũng hại.

Thứ đó thì sau này mà chứng Thánh cũng gian nan chứ không phải không. Có những vị đắc Thánh dễ giống như ăn kẹo, còn có người đắc Thánh khó như uống thuốc Bắc. Còn có người đắc Thánh khó như đi giải phẫu. Có nghĩa là trước sau cũng giải quyết vấn đề thôi, nhưng người ta chỉ cần ngậm viên kẹo là hết bệnh, có người uống thuốc Bắc hết bệnh, có người đè ra mổ, mà mổ còn dễ quên kéo, bông gòn rồi mổ tới, mổ lui rồi thở bằng oxy, thêm máu, thêm nước biển tùm lum, cuối cùng cũng hết bệnh thôi nhưng mà kiểu mổ thấy ớn quá. Còn có người chữa bệnh là uống 1 chén thuốc Bắc, có người chữa thì uống 1 bịch thuốc 5,7 viên, có người uống viên, có người uống nửa viên, có người uống góc tư, có người uống nước vô thì người khỏe. Bệnh nhẹ mà. Người bị khô nước thì uống vô nó hết.

Ở đây cũng vậy, mình tu kiểu gì thì mình đắc kiểu đó. Thì ngài lấy hòn đá đập nát 2 ống chân xong rồi. Ngài cứ vậy chịu đau để tu tập tuệ quán suốt 1 đêm dài, chứng được quả vị La Hán trước khi qua đời vào rạng sáng hôm sau. Ta nên nhớ, suốt đêm đó ngài không hề có 1 viên thuốc chống đau nào hết. Đó là câu mà ngài thiền sư ngài nói, mà chắc chắn trong room cũng có người tin chuyện này. Tại vì hồi xưa mà, mà chống gì nổi, thuốc gì mà chống, hai ống chân bị đập nát bét thì chống gì, chỉ có nước là gây mê thôi hoặc làm cho bất tỉnh thôi. Quý vị tưởng tượng, đang nghe nè, quý vị lấy búa gõ cho nát ngón tay út thôi, nát 1 lóng là 1 tuần lễ nữa chưa chắc là quý vị hết đau. Chỉ cần đập nát ngón tay út thôi chứ đừng nói đập nát 2 ống chân. Mà do tiền nghiệp khiến ngài phải gặp cảnh đó, khiến ngài

có suy nghĩ đó. Ngài Tissa không để cho khổ thọ xuất hiện sân tâm và cũng không có ý trông đợi sự hết đau. Cái này quan trọng, không có ý trốn chạy sự đau khổ, không có ý trông đợi sự hết đau, bởi vì đó là hình thức của tâm tham, ngài chỉ quan sát những cảm thọ nào đang diễn ra trong tâm của mình lúc đó. Khổ là khổ, hỷ lạc là hỷ lạc. Cái hỷ lạc này có mặt ngay trước khi ngài chứng Đạo, bởi nói theo A Tỳ Đàm, phải có hỷ lạc thì mới có định thì mới đủ mạnh để chứng Thánh và ngài Tissa biết rõ cảm thọ, cảm giác sanh và diệt bằng niệm và tuệ không để cho sân, tham xuất hiện.

Ta còn có 1 câu chuyện khác nữa, 1 nhóm Tỳ kheo, 30 vị vào tu thiền trong 1 khu rừng. Và đêm hôm đó có 1 vị bị cạp tha, nghe tiếng kêu của vị này thì các huynh đệ đã đuổi theo con cạp để cứu người nhưng không kịp. Con cạp đã nhảy lên 1 mòm đá cao và bắt đầu ăn thịt vị Tỳ kheo. Các huynh đệ bắt lực nhìn vị huynh đệ của mình sắp chết mà chỉ có thể nhắc nhở bằng 1 câu ngắn gọn: Lúc này huynh đệ không giúp được sư, sư phải tự cứu thôi. Đây là lúc sư thấy mình là Tỳ kheo đích thực. Vị Tỳ kheo lâm nạn ngay lúc đó đã lìa bỏ ý niệm ngã chấp. Không thấy mình đang đau, hay cơ thể mình đang đau mà chỉ là thọ khổ đang có mặt, thọ ưu đang có mặt và mọi thứ đang vô thường.

Kinh nói khi cạp nó nhai từng phần của vị này là vị này lần lượt đắc 3 tầng Thánh và cuối cùng vị này chết và cũng kịp chứng La Hán. Có nghe hay đọc những câu chuyện đại loại như vậy thì ta mới thấy rằng có sự khác biệt rất lớn giữa người có tu tập và người không có tu tập. Ở người không có tu tập thì cảm giác nào cũng là cái có để phiền não xuất hiện hoặc tham hoặc sân. Tham trước sân sau hay sân trước tham sau. Chịu không nổi cơn đau là tâm sân mà muốn hết đau là tâm tham. Đối với người có tu tập thì lại khác, không có ý trốn chạy cảm giác nào và cũng không có ý kiếm tìm, trông đợi cảm giác nào. Họ chỉ đơn giản nhìn thẳng vào các thọ đang sinh ra và mất đi, không có can thiệp, tham dự vào đó và đặc biệt đối với họ, các thọ chỉ là các thọ không có ai đang cảm thọ và các thọ ấy cũng không phải là của ai.

Như vậy họ cùng lúc thấy được tam tướng trong các thọ. Thánh nhân còn hơn vậy rất nhiều, không còn chuyện gì phải làm nữa nhưng các ngài luôn sống đầy đủ các phẩm tính của 1 hành giả trước mọi cảm giác. Luôn lấy niệm và tuệ để ghi nhận từng cảm thọ đi qua lòng mình. Một hành giả trên đường giải thoát thì còn có lý do để tinh tấn, riêng vị La Hán thì kiểu sống chánh niệm và trí tuệ đã trở thành nội dung của chính con người họ. Ở những con người như vậy thì cảm giác nào cũng là cảnh để họ quán chiếu, quan sát. Sự sống chết chỉ là sự khác nhau của tên gọi, không có sự khác biệt nào để tâm tư các ngài bị đổi khác như ở phàm phu chúng ta. Nghỉ sớm vì hết bài rồi.

Chúng tui sẽ dành thời giờ đọc nhiều về phần tâm quán niệm xứ. Nó nhẹ hơn vì vấn đề tâm quán cũng là vấn đề của thọ quán. Và vấn đề của pháp quán cũng là chính là vấn đề của tâm, thọ và thân quán. Cho nên khi ta học kỹ 1 cũng là đang học kỹ cho cả 4.

Nhân bài Kinh này, bà con sẽ có một nhận thức bén, vững, sâu về pháp môn Tứ niệm xứ. Nó không phải là vấn đề giáo lý để học qua cho biết mà nó chính là lẽ sống, hơi thở của những người con Phật, của những người thật sự muốn cầu Đạo giải thoát.

Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành và mộng đẹp.

Hết.