

**TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN**

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

*Bài Giảng*  
**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**Trình độ Cơ bản**



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



## KHOÁ TU THIỀN TUỆ CƠ BẢN – BÁT CHÁNH ĐẠO (MÙA AN CƯ 2019 – Tuệ Tâm Thiền Thư Quán, Củ Chi)

Ghi lại từ kênh Youtube: ĐẠO PHẬT VÀO ĐỜI.

Giảng sư: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm

Nhóm thực hiện: Nhóm Tuệ Tâm Hoàng Pháp và Công ty Ngàn Thông.

Đánh máy: Phạm Thị Thanh Duyên, Võ Lê Trung, Bùi Thị Thu Trang, Nguyễn Khánh Hòa, Nguyễn Thị Thanh Phương, Nguyễn Hoàng Hoài Anh, Cao Trung Nghĩa, Phan Văn Thùy Dung, Nguyễn Văn Anh...

Tuy các đạo hữu nhóm Tuệ Tâm hoàng pháp có nhiều cố gắng ghi chép tập bài giảng này, song cũng không tránh khỏi thiếu sót, lỗi chính tả, kỹ thuật in ấn. Xin quý vị hoan hỷ miễn thứ và góp ý, để lần in ấn sau được hoàn thiện hơn.

Trân trọng.

*...Với tâm hoan hỷ tạo phước thiên lành này,  
chúng con xin hồi hướng đến chư Thiên và chúng sanh muôn loài...  
NAMMO BUDDHA*



# THiền Tuệ trong Bát Thánh Đạo

**07**

LỜI NÓI ĐẦU

**08**

BÀI 01: THIỀN TUỆ  
TRONG BÁT THÁNH ĐẠO

**18**

BÀI 02:  
HARMONIOUS SPEECH  
SAMMA VACA  
LỜI NÓI HIỀN TRÍ

BÀI 03: HARMONIOUS LIFE STYLE 28  
LỐI SỐNG HÀI HÒA

BÀI 04: HARMONIOUS ACTION 48  
HÀNH NGHIỆP HÀI HÒA

BÀI 05: HARMONIOUS EXERCISE 62  
NỖ LỰC HÀI HÒA

BÀI 06: HARMONIOUS ATTENTION 68  
SỰ CHÚ TÂM HÀI HÒA

BÀI 07: HARMONIOUS MENTAL 76  
EQUILIBRIUM- TÂM XẢ HÀI HÒA

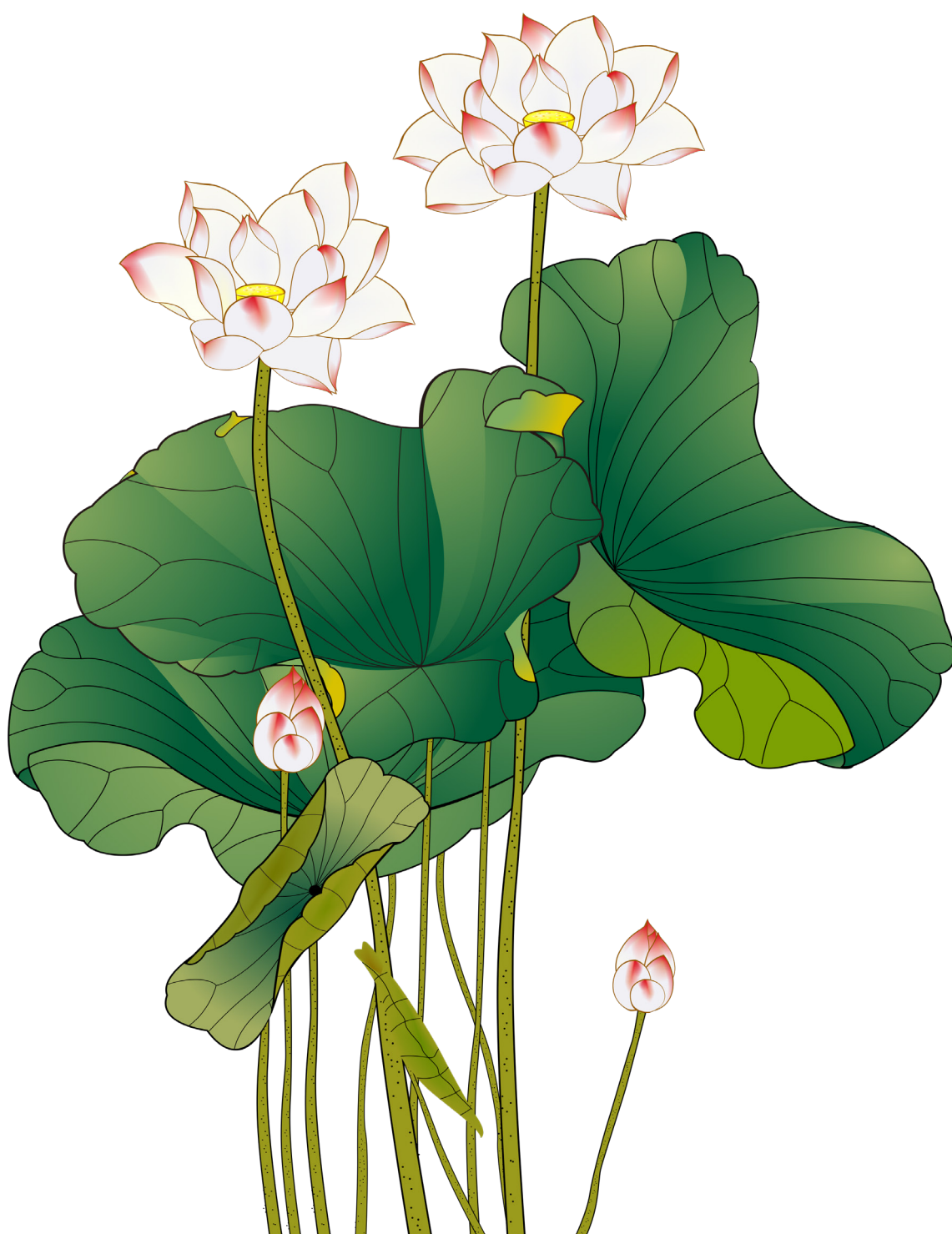
BÀI 08: GANAKA MOGGALLANA 84  
THANH LỘC THÂN TÂM

BÀI 09: HARMONIOUS PERSPECTIVE 94  
HARMONIOUS ORIENTATION  
CÁI NHÌN HÀI HÒA – TƯ DUY HÀI HÒA

BÀI 10: LIBERATION 100  
GIẢI THOÁT

*Bài Giảng*  
*Bát Chánh Đạo*  
*Trình độ Cơ Bản*





# LỜI NÓI ĐẦU ĐỀ TÀI BÁT CHÁNH ĐẠO

Hàng ngày chúng ta hằng lễ bái Tam Bảo, tán tụng Pháp Bảo, tỏ ngộ các Pháp Hành cần đúng theo Bát Chánh Đạo, đây chính là con đường Chánh giác, đưa chúng sanh vượt thoát khỏi cái khổ sanh tử luân hồi. Bát Chánh Đạo giúp con người chuyển hóa từ xấu thành tốt, từ phàm thành Thánh; nhưng con đường cũng chỉ sẽ là con đường nếu chúng ta không thực hành, trải nghiệm nó, ngay bây giờ. Làm sao ta biết được là ta đang đi trên con đường này? Muốn vậy cần phải nắm vững các yếu tố của Bát Chánh Đạo để có thể hiểu ta đang làm gì khi hành thiền.

Thực hành thiền Minh sát là đang đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Nhưng cũng nên hiểu rõ bản chất của Thiền là trợ duyên, là phương tiện, nó sẽ không chuyển hóa chúng ta từ *“tối thành sáng”, “từ ngu sang thông minh”, “từ tâm thức tối tệ thành tâm thức cao thượng”*. Đề Bà Đạt Đa là anh em của Đức Phật tu tập không những được Tứ Thiền và Bát Định còn chứng năm thần thông, nhưng không thực tập Bát Chánh Đạo cho nên rốt xuống địa ngục thê thảm. Điều đó cho thấy, Thiền mà không có Bát Chánh Đạo thì chúng ta cũng chỉ là những kẻ phàm phu trôi nổi trong ba cõi sáu đường. Thực hành Bát Chánh Đạo không có Thiền sẽ rất khó khăn. Tám yếu tố Chánh niệm, Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định sẽ không thể vận hành một cách hài hòa trong tâm người hành giả.

Trong tập ghi chép 10 bài giảng này chúng ta sẽ được biết Thánh Đạo không phải chỉ có tám yếu tố như từ trước đến nay vốn được mặc định, thực sự phải là mười, là Thập Chánh Đạo. Hai yếu tố này được ghi nhận trong Kinh Trung Bộ, đó là:

- Yếu tố nhìn được cái bên trong của sự thật, nhìn rất rõ (Chánh tri, liễu tri)
- Nhìn thấy sự giải thoát ra khỏi vòng sanh tử (Chánh giải thoát)

Những kiến giải về Chánh (Samma) trong Chánh kiến, Chánh niệm theo lối mòn khiến cho chúng ta loay hoay giữa khái niệm chánh và tà. Ở đây Chánh được hiểu đó là hài hòa phù hợp với môi trường, không gian, thời gian. Trên cơ sở này sẽ giúp cho hành giả thẩm thấu được tính chất thiết thực hiện tiền của Giáo Pháp, để ứng dụng Phật học vào đời, trong kiếp sống hiện tại.

Những bài thuyết giảng của Sư Minh Tâm (Bhikkhu Visudhamma) mang tính hệ thống, khoa học, đồng thời lại có những dẫn giải, ví dụ dễ hiểu, từ ngữ bình dị, giúp cho hành giả thu nhận nhiều lợi lạc trong pháp học và pháp hành thiền tuệ.

Nguyện cho Chánh Pháp được trường tồn, nguyện cho mọi người được an vui trong ánh sáng trí tuệ, từ bi của Đức Phật.

*NAMMO BUDDAYA, NAMMO DHAMMAYA, NAMMO SANGHAYA*

*Tuệ Tâm Thiền Thư Quán, tháng 8/ 2019*

BÀI 01:  
THIỀN TUỆ  
*Trong*  
BÁT THÁNH ĐẠO

Chúng ta sẽ có 10 bài học về pháp hành Thiền Tuệ trong Bát Chánh Đạo, ngày hôm nay chúng ta sẽ trả lời ba câu hỏi để phá cái nghi: Có phải ngồi thờ ra thờ vào, thờ ra biết thờ ra, thờ vào biết thờ vào; quán chiếu Tứ niệm xứ: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp rồi sẽ đưa tới giải thoát hay không? Trưa nay, Sư hỏi quý vị ăn cái gì, thọ cái gì, ai thọ? chúng ta ăn mà không biết mình ăn cái gì, không biết mình thọ cái gì; cái gì thọ mà không biết thì là chưa có tu. Quý vị có kinh nghiệm hết rồi, quý vị trả lời là ăn rau, ăn canh. Sư hỏi, chứ sau khi ăn thì rau đâu, canh đâu mà khi đi toilet lại là thứ khác, không giống rau canh? Chưa trả lời được tức là chúng ta chưa phát triển nổi cái Tuệ để thấy nhân, thấy quả. Một chén cơm quy tụ những yếu tố, thuyết duyên sanh, nếu chưa thấy thì chưa tu. Trong một chén cơm có trời, đất, mưa, nắng, người cày cấy, gặt lúa, người thổi nấu... mà nếu các bạn không thấy rằng trong một chén cơm có những cái trên mà chỉ thấy cơm thơm phức, bỏ vào miệng nhai, cảm thọ đục lạt, như vậy các bạn chẳng có tu gì cả, không thấy được nhân duyên. Có nghĩa là mười hai pháp thập nhị nhân duyên mà Sư đã hướng dẫn cho quý vị xem như đã trôi sông tại vì Tuệ không phát sinh, tức là ăn trong cầu thả, ăn không có chánh niệm. Như vậy chúng ta đâu có tu, tu Thiền là tu có Chánh niệm.

### 1. TẠI SAO CHÚNG TA LẠI CẦN BÁT CHÁNH ĐẠO?

Một trong những yếu tố rất quan trọng của Bát Chánh Đạo đó là Chánh Niệm, nếu không có Chánh Niệm, thì Thiền không bao giờ phát Tuệ được. Nếu các bạn không tỉnh giác các bạn sẽ không trải nghiệm được cảm giác nơi thân, nơi thọ, nơi tâm, nơi pháp. Chỉ ngồi cho chai mông thôi chứ không có lợi ích gì đâu, chẳng có một chút công đức nào, chẳng có một chút phước đức nào. Cho nên chúng ta phải cẩn thận áp dụng nó. Đức Phật không có quan tâm đến những lý thuyết trừu tượng mà Đức Phật chỉ quan tâm đến Pháp hành, làm sao ta có thể chấm dứt được sanh tử, làm sao chúng ta cắt đứt được vòng tròn tham ái sanh tử, đó mới là điều quan trọng. Tại sao chúng ta lại cần Bát Chánh Đạo để làm cái gì? Trong rất nhiều bài Kinh, Đức Phật nhắc nhở chư Tăng chớ nên rời Bát Chánh Đạo, vì không có Bát Chánh Đạo sẽ không bao giờ đạt đến sự giải thoát.

Trong kinh Đại Niết bàn, Trường Bộ kinh, nêu rõ “Này Subhadda, nếu giáo pháp nào hàm chứa Bát chánh đạo thì giáo pháp đó sẽ đào tạo các vị Sa môn đạt đạo quả thứ nhất (dự lưu, Tư đà hoàn) thứ hai (nhất lai, Tư đà hàm), thứ ba (bất lai, A na hàm), thứ tư (vô sanh, A la hán)”

Trong lúc Đức Phật rời bỏ cung vàng điện ngọc, Ngài vào rừng, gặp hai vị đạo sĩ. Một vị đạo sĩ đầu tiên dạy cho Ngài cách Thiền và Ngài đạt tới cảnh giới Tứ Thiền. Vị thứ nhì dạy cho Ngài để Ngài đạt tới Bát Định, tức là Ngài tu tập đạt tới Tứ Thiền và Bát Định. Đức Phật sau khi học tập với hai vị Thiền sư nổi tiếng trên, Ngài chứng được Tứ Thiền và Bát Định chứ không tìm được giải quyết chuyện sinh tử luân hồi trong Tứ Thiền và Bát Định cho nên Ngài từ bỏ và quyết định tìm theo phương pháp riêng của Ngài. Câu chuyện này cho ta thấy rất rõ bản chất của Thiền chỉ là trợ duyên, là phương tiện, nó sẽ không chuyển hoá quý vị từ phàm thành Thánh, nó không

chuyển hoá quý vị từ ngu sang thông minh. Nó không chuyển hoá quý vị từ ác thành thiện được. Đề Bà Đạt Đa là anh em của Đức Phật tu tập được Tứ Thiền, Bát Định, chứng năm thần thông, nhưng do không thực tập Bát Chánh Đạo cho nên rơi xuống địa ngục thâm trọng. Điều đó cho quý vị thấy, Thiền là phương tiện, nhưng mà không có Bát Chánh Đạo quý vị cũng chỉ là những kẻ phàm phu trôi nổi trong ba cõi sáu đường. Chúng ta muốn vượt ra khỏi vòng sinh tử, chúng ta phải thực hiện song song, Thiền để giữ cho mình không có vi phạm giới luật, Bát Chánh Đạo không có Thiền sẽ rất khó khăn, có Thiền như người có chiếc xe hơi đi rất nhanh.

Khi Đức Phật sắp nhập Niết Bàn, có vị cư sĩ già sợ chết, đến gặp Đức Phật, bạch rằng lạy Ngài từ bi, con sắp chết mà không biết kiếp sau sẽ thành con gì, bây giờ con rất là khổ tâm, Ngài chỉ cho con cách nào tu để không còn tái sinh nữa. Đức Phật bảo chỉ có Bát Chánh Đạo. Người ngoại đạo không sử dụng Bát Chánh Đạo vẫn có thần thông, vẫn có thiền định nhưng không cắt được sanh tử luân hồi. Chỉ có Đạo Phật có Bát Chánh Đạo mới cắt được sanh tử luân hồi. Đó là lý do tại sao chúng ta cần học Bát Chánh Đạo. Muốn cho Bát Chánh Đạo được vững thì chúng ta phải thấy Khổ trong Tứ Diệu đế; Đức Phật đã dạy phải thấy cái khổ, nhận diện được cái khổ, thấy rất rõ có cái khổ. Khổ đó là SANH - LÃO - BỆNH - TỬ.

Tại sao Sanh Lão Bệnh Tử lại khổ, nguyên nhân của Sanh Lão Bệnh Tử là cái gì mà khổ dữ vậy? Là ăn và ngủ, nguyên nhân thâm kín bên dưới sâu thẳm, ăn càng nhiều thì chuyện gì xảy ra, chóng già, chóng bệnh. Bao tử làm việc nhiều thì mau bệnh ;khi các bạn ăn càng nhiều, thì bệnh viện gần các bạn lắm, không biết lúc nào đi bệnh viện thôi. Ngủ nhiều cũng thế, ngáy ngừ có câu càng ngủ nhiều càng ngu, tại vì ngủ lâu “mất dấu” Cho nên ăn ngủ vừa đủ thì tu tập mau tiến bộ. Đó là lý do chính mà chúng ta rất cần Bát Chánh Đạo trong việc thực hành.

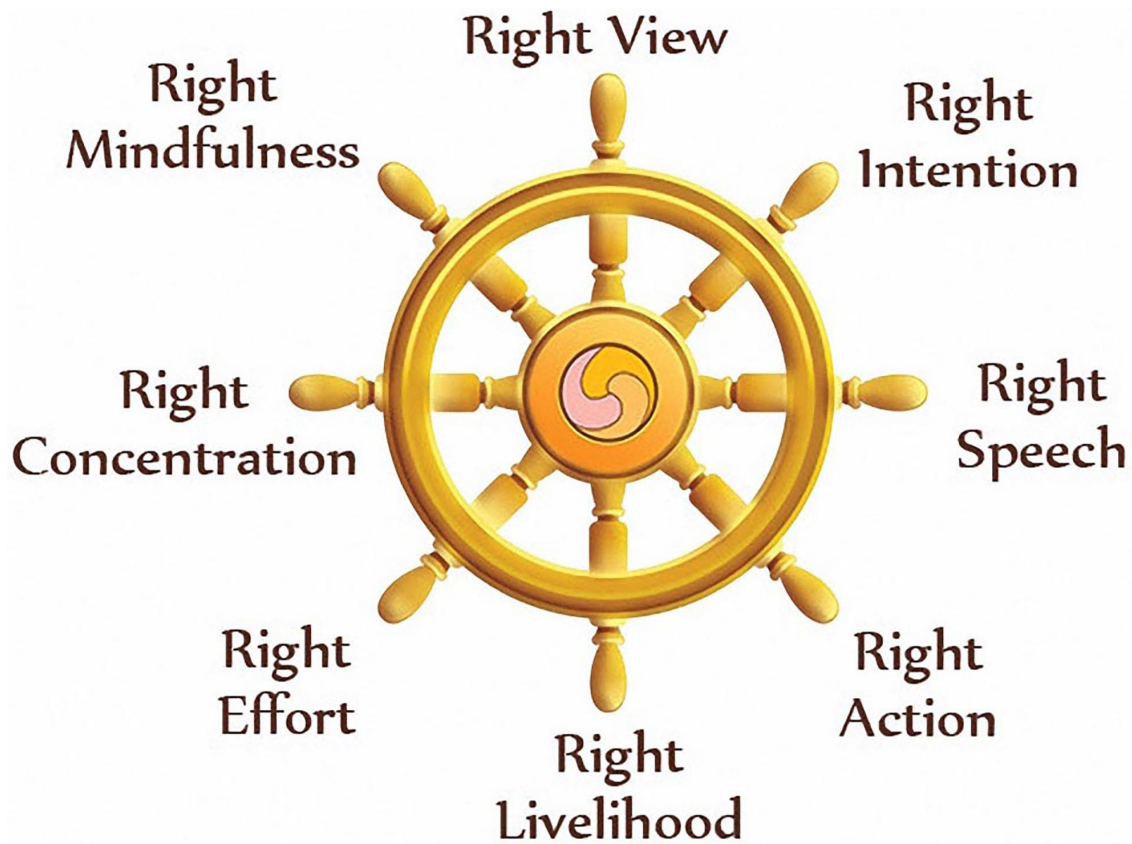
## 2. BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

Bát Chánh Đạo, tám con đường Thánh đạo truyền thống bao gồm:

1. Chánh kiến (Right View/Samma-ditthi )
2. Chánh tư duy (Right Intention/Samma-sankappa)
3. Chánh ngữ (Right Speech/Samma-vaca)
4. Chánh nghiệp (Right Conduct/Samma-kammanta)
5. Chánh mạng (Right Livelihood,Samma-ajiva)
6. Chánh tinh tấn (Right Effort/Samma-vayama)
7. Chánh niệm (Right Mindfulness/Samma-sati)
8. Chánh định (Right/Concentration/Samma-samadhi)

Đây là sự giảng dạy truyền thống từ xưa đến giờ. Hồi xưa Phật có nói vậy không? Nếu các bạn chấp nhận mọi cái mà lời phân tích, không có Trạch giác chỉ xem như các bạn chẳng có học tập gì ở nơi đạo pháp của Đức Thế Tôn hết; Đức Phật đã dặn rồi: “hãy thử nó như người thợ bạc thử vàng, cắt ra nung chảy rồi quan sát nghiên cứu, rồi áp dụng, nếu điều đó lợi mình lợi

người, và được người trí khen ngợi, thì điều đó mới là đúng”. Còn bây giờ chúng ta chỉ chấp nhận một cách vô tư, chúng ta lười phân tích, nên không phát triển được Trạch giác chi, thì giống như người què hai chân, chẳng đi đến đâu được.



Thực ra, trong kinh Trung bộ còn chỉ rõ thêm hai chi phần chánh đạo nữa là:

- Chánh trí hoặc Liễu tri (Right knowledge/Samma - nana): Yếu tố nhìn được cái bên trong của sự thật, nhìn rất rõ (Chánh tri, liễu tri)
- Chánh giải thoát (Samma - vimutti): Nhìn thấy sự giải thoát ra khỏi vòng sanh tử (Chánh giải thoát)

Bát Chánh Đạo rất đơn giản, chuyển hoá quý vị từ con người ích kỷ nhỏ mọn, thành con người vô ngã, rộng rãi, rộng lượng, chỉ có mục đích đó thôi. Nó không có biến các bạn thành Phật được đâu. Nó chỉ chuyển hoá từ con người tồi sang con người cao thượng, chuyển từ tâm thức tồi tệ thành tâm thức cao thượng. Thiền và Bát Chánh Đạo như chân trái với chân mặt, nếu một chân thì như nhảy cò cò, phải hai chân mới đều và đi nhanh.

Khi các bạn nhìn thấy chữ Chánh Niệm thì sẽ có Tà Niệm. Nếu Chánh kiến thì phải có Tà kiến, như vậy Chánh Kiến cũng chỉ là một vế thôi, không đúng với ý nghĩa của Phật. Nhìn mà nhìn có một vế thôi cũng không đúng. Khi các bạn nhìn với Chánh Kiến, các bạn nhìn bằng con mắt Chánh Kiến, bỏ qua Tà kiến, các bạn chỉ thấy một góc cạnh của sự thật cuộc đời. Samma-ditthi mà Đức Phật dạy không có nghĩa là Right View mà có nghĩa là “cái nhìn hài hoà phù hợp với môi trường, với cảnh, thời gian, không gian”.

Hồi hơn 2500 năm trước đâu có iphone, ipad? Bây giờ có iphone, quý vị có thể biết hết tin tức thế giới, ngày cũng như đêm chỉ cần mở máy lên. Cho nên cái nhìn bây giờ phải phù hợp với môi trường sống, trình độ con người, với những cái gì chung quanh. Samma nghĩa là phù hợp với không gian và thời gian cho nên dịch Right View tức là Chánh Kiến thì sẽ có Tà kiến, đây là điều mà Sư cũng như nhiều vị tôn túc khác không tán thành cách giải thích như vậy. Đức Phật dạy, “Này các Thầy tỳ khưu: Chánh Định không phải là một dạng Tâm đơn thuần mà phải được hỗ trợ, trang bị với bảy yếu tố: Chánh kiến, Chánh tư duy và phân tích, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm được gọi là Định chân chánh đã hội đủ các điều kiện quyết có tính trợ đạo hoàn hảo”

Ba bước cơ bản trong thực hành

- Hãy thu mình lại trước các chú tâm đưa đến cảm thọ.
- An tịnh việc thở vào, thở ra
- Tiến vào trạng thái tĩnh lặng của Tâm

Tám con đường Thanh tịnh đạo

- Chánh kiến hài hòa
- Định hướng cái nhìn hài hòa
- Thiện ngữ hài hòa
- Hành nghiệp hài hòa
- Lối sống hài hòa
- Hành trì hài hòa
- Tuệ xả hài hòa

Hai yếu tố quan trọng:

- Thấy và Biết dung thông vô ngã
- Xả hài hòa – Chánh giải thoát

Trong năm điều răn của người Phật tử, Đức Phật dạy: con xin vâng giữ điều học, con cố gắng luyện tâm của con tránh xa sự nói dối. Tránh xa sự nói dối ở trong tâm, đó là mục đích tập luyện. Nhưng ở đây chữ Samma là hài hoà, chứ nói dối không có ăn thua gì hết, nói hài hoà, đúng việc, đúng người, đúng chỗ đúng lúc, thì nó mới phát triển được cái Định. Khi các bạn nói đúng lúc, đúng thời, đúng chỗ, đúng người, đúng đối tượng, cái đó mới gọi là nói một cách hài hoà. Sư đưa ra một ví dụ đơn giản để quý vị biết Bát Chánh Đạo là cái gì và vận hành nó như thế nào. Câu chuyện như thế này: Đức Phật đang ngồi Thiền, có một con thỏ con chạy ra sau lưng Ngài, tìm bụi rậm nó nấp. Ngài thấy nó như vậy Ngài đứng dậy, rồi mấy phút sau có một đám thợ săn chạy đến, và đám người đó hỏi Đức Phật: “Ngài Gotama, Ngài có thấy con thỏ chạy ngang đây không?” Các bạn sẽ trả lời như thế nào, nếu các bạn trả lời rằng: Đúng, ta có thấy con thỏ, thì lập tức các bạn liền đối phạm tội sát sanh; Con thỏ sẽ bị giết ngay. Nhưng Đức Phật mỉm cười

và nói với người thợ săn: “Kể từ lúc ta đứng ở đây, ta không thấy con thỏ nào cả”. Có phải Đức Phật phá luật, nói dối không? Xin thưa là không. Quả thật vậy, lúc Ngài ngồi thì Ngài có thấy, nhưng mà lúc Ngài đứng thì Ngài không thấy, cho nên Ngài nói sự thật. Thứ nhất, bảo vệ cho Ngài không phạm luật, thứ hai con thỏ không bị không giết, thứ ba bảo vệ đám thợ săn không sát sanh. Một câu nói có lợi cho cả ba đối tượng, như vậy mới gọi là Samma Vaca. Một câu nói mà lợi người lợi mình, phù hợp với mọi trường hợp, phát triển được tâm từ, nói hài hoà. Nói đúng thì người ta giết con thỏ ngay, cho nên nói hài hoà, chứ không dịch nói đúng được. Mà xưa nay người ta dịch ra là nói đúng, nhiều người đã chết vì cái gọi là nói đúng này. Đây là một ví dụ để cho quý vị hiểu.

Trong Kinh Trung bộ, Đức Phật đã dạy có hai Chi Chánh đạo quan trọng nữa, đó là Chánh tri (tức là liễu tri, biết rất rõ không có sai biệt), và thứ mười; và Chánh Giải thoát, tức là ngay những sự biết đó cũng phải Buông. Chứ không phải nói tôi biết, là còn dính cái biết đó, tiếp tục tái sanh, phải buông tức là xả đó. Bỏ đi các chú ý về các tư tưởng, hình ảnh trong tưởng, hình ảnh của cha, của mẹ, của người yêu, của con, của chủ nợ, đầy trong đầu. Ông sư này tốt, ông sư kia xấu, rồi chùa này tốt, chùa kia xấu.

Nếu mà nhìn cho kỹ thì chúng ta như những người lượm rác nhét đầy vào đầu. Bất kể là tu sĩ hay cư sĩ, quý vị nhìn kỹ đi, chúng ta đang lượm rác ở ngoài nhét vào trong đầu, và chúng ta rất vui và hạnh phúc khi làm chuyện đó, đó phải chăng là mục đích của người con trai, con gái của Đức Phật ? Rác ấy thông qua cảm xúc dục lạc, trong lúc ăn ngủ, sướng quá nhét vào trong đầu, nhìn cái kia không vừa ý cũng nhét vào trong đầu. Bằng cách đó thì tiếp tục sanh tử luân hồi, các bạn đang chọn con đường đó, tất cả nằm trong trí nhớ, hãy vứt sạch sẽ đi, tại vì khi ngồi Thiền những thứ đó sẽ trôi lên, nào nhớ cha nhớ mẹ nhớ chồng, nhớ ông Thầy hay trách mắng mình, thấy ông ghét quá. Tất cả những cái nhớ đó đều là rác. Chúng ta cứ lượm rác nhét vào đầu, thì làm sao tu được.

Hãy chú tâm vào cái thân của quý vị, xem cái thân nó phản ứng như thế nào? Khi đi mình nhấc chân lên, rồi lúc mình hạ đặt chân xuống thì cái gì xảy ra trong thân của mình. chứ không phải cứ đi lầm lũi, tay chân vung vẩy, mà cũng không biết tại sao mình bước chân. Đi như vậy là ma bước chứ đâu phải người tu hành. Nhấc chân lên biết rất rõ toàn thân chuyển động, các bắp thịt chuyển động, đó là quán thân trên thân Rồi khi ăn chén cơm, mức muống cơm lên, mắt nhìn, mũi ngửi đó là xúc. Mà có Xúc thì phải có Thọ, Thọ gì, Thọ lạc hay Thọ Khổ ? Nếu là lạc thì lúc nào Lạc sanh lúc nào Lạc diệt ? Nếu không Thọ thì phải nhận biết rằng trong mình không có Thọ. Nếu có Thọ thì biết trong mình có thọ. Nếu không nhận biết được như vậy thì chúng ta chỉ phản xạ theo cảm giác dục lạc, giống như là súc sanh thôi. Hãy nghĩ đi, nghĩ cho chính chắn đi, bớt ăn bớt ngủ điều này rất là quan trọng.

Chú ý vào cái thân, thứ nhất để cho cái thân thông thả, các bạn ăn nhiều là hành hạ cái xác của mình, ăn nhiều thì bao tử phải làm việc nhiều, thì máu tuần hoàn đem chất năng lượng xuống nuôi bao tử để cho bao tử co bóp thì lúc này sẽ không đủ năng lượng nuôi não, mà nếu năng

lượng không đưa lên não được thì trạng thái thụ miên buồn ngủ xảy ra. Cho nên khi ăn no xong, thì người ta thường kiếm chỗ nằm. Càng ăn nhiều, thì có nhu cầu muốn nằm ngủ càng cao. Các bạn còn cả hàng triệu năm nằm dưới lòng đất, sẽ không ai đánh thức các bạn dậy, trong khi bây giờ các bạn chỉ có vài năm để tu thôi. Các bạn đang nghĩ gì? Các bạn đã nhận ra điều gì chưa? Đừng bắt cái thân phải chạy theo những cảm giác dục lạc trong ăn ngủ, để rồi làm khổ chính mình, hãy thả lỏng nó, khi bớt ăn bớt ngủ thì cơ thể mình mới hoàn thiện, lúc ngồi thiền mình mới thể nhập được, rất đơn giản thôi. Cho nên bớt ăn bớt ngủ thì cơ thể được quân bình, nên khi thở mình có thể quân bình nó được, không có khó chịu; mới ăn xong mà bảo lên ngồi thiền cơ thể khó chịu lắm, dễ nổi sân, ăn vừa vừa một chút thì ngồi thiền thoải mái. Sự ăn chút xíu thôi, mà cũng có những ngày Sự không ăn cơm thì cũng có chết đâu, mà cũng không có ngu chút nào hết. Như vậy, rút ra bài học cơm no bụng không làm cho thông minh hơn, không làm cho trẻ hơn.

Đức Phật dạy có năm điều hạnh phúc:

1. Sống lâu
2. Sức khoẻ
3. Sắc đẹp
4. Trí tuệ
5. Thịnh vượng

Tại sao các bạn không áp dụng theo lời Phật dạy để làm lợi lạc cho mình. Tại sao các bạn không đặt niềm tin tuyệt đối vào Đức Phật để thực hành các điều Đức Phật dạy. Các bạn chỉ nói thôi "Con xin trọn đời xin quy y Phật", quy y cái miệng thôi, không quy y cái Tâm, không quy y bằng hành động. Con trọn đời xin quy y Phật, mà tới giờ ăn thì: Phật ơi Phật đi chỗ khác đi! Đó là các bạn đã lừa chính các bạn và các bạn đã lừa gạt Đức Thế Tôn nữa đấy. Sau khi ít ăn ít ngủ, tâm mình không lắng xằng, ổn định được hơi thở, tức là hơi thở bình an, cuối cùng là đi đến chỗ cái tâm của mình không bị lay chuyển.

Tám con đường Thanh Tịnh đạo

1. Harmonious Perspective (Samma-ditthi)
2. Harmonious Orientation (Samma-sankappa)
3. Harmonious Speech (Samma-vaca)
4. Harmonious Action (Samma-kammanta)
5. Harmonious Lifestyle (Samma-ajiva)
6. Harmonious Exercise (Sama-vayama)
7. Harmonious Attention (Samma-sati)
8. Harmonious Mental Equilibrium (Samma-samadhi)

Đây là phương thức Sự diễn đạt Bát Chánh Đạo, không dạy và học theo như truyền thống xưa giờ. Và cái này cũng được nhiều Đại sư đồng ý và các Ngài đang dạy như thế. Mấy hôm trước chúng ta đã học cách sống, lối sống, và phải thay đổi mới có kết quả tốt trong việc tu tập.

Giữ cứng giấc lối sống như cũ, tham ăn tham ngủ chỉ mất thời giờ thôi chẳng ích lợi gì hết. Và ở đây trong Bát Chánh Đạo thêm cái nữa là lối sống, cách sống hài hoà. Hài hoà là như thế nào, Phật dạy rất rõ giống như giọt nước, muốn cho giọt nước khỏi khô, thì phải vớt nó vào đại dương, nó phải trở về với bản chất nước của nó. Ví dụ như trong đạo tràng này thôi, có phải là chúng ta đang sống hài hoà như Đức Phật dạy? Cùng một lối sống, cùng một suy tư, cùng một cách ăn? Hay là, người này kì thị người kia, người này làm nhiều, người kia làm ít, thấy người này làm, người kia khó chịu? Sư nhìn Sư biết, người này làm tốt người kia khó chịu liền, như vậy đâu có thay đổi lối sống, tư duy của chúng ta. Rồi mình muốn kiểu này, mà người khác không thích kiểu đó, thì mình cũng lại khó chịu. Có người thích chưng bông, họ mua mấy bình to về cắm, mình thấy phiền não cho rằng đã có bình rồi mua nữa làm chi, mình có chút bực bội. Còn người cắm bông thì không hiểu tại sao mình phải làm vậy? Mỗi lần cắm bông phải mua bình mới; khi vị đó đến thưa chuyện với Sư, Sư chỉ cười. “Ừ, con thích mua thì con cứ mua”. Sư có quan tâm đâu, Sư chẳng có dính gì đến cái bình hết. Khi Sư làm việc gì thì nhất tâm một điểm thôi. Như vậy mới là tỉnh giác, chú tâm vào một việc, không nhìn cái khác nữa. Khi Sư lau tôn tượng Phật thì chú tâm từng chỗ. Lúc nào cũng niệm Phật: “Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật con đang lau tượng của Ngài” và không để ý chuyện gì khác. Ai khen cũng được, ai chê cũng được, bất cần, chỉ biết tâm mình đặt một chỗ, và chỉ làm một việc thì mới gọi là tỉnh giác. Tỉnh giác là như thế, nhất tâm vào một điểm, không có bỏ đi đâu hết, cho nên ai vui, buồn mặc kệ.

Chúng ta nên học thêm hai Chánh đạo nữa cho đủ Thập Chánh Đạo như lời Đức Phật dạy; Thứ Chín là cái nhìn, hiểu biết, liễu tri, vô ngã, không có cái ngã trong ấy. Cái thứ Mười là xả hết cả những điều hiểu biết, không có sự chấp thủ thì gọi là sự giải thoát. Thập Chánh Đạo dẫn đến cái gì quan trọng nhất? Đó là giải thoát; là mục đích cuối cùng, buông bỏ cái tri kiến, cái hiểu biết của mình; xả nó đi mới có thể giải thoát được, mà muốn có giải thoát thật sự thì phải hiểu thoát khỏi cái gì; cái gì kèm kẹp tôi, từ đó cắt được cái Ngã. Khi các bạn phá được cái Ngã thì lập tức rớt vào dòng thánh Tư Đà Hoàn, chỉ còn bảy kiếp tái sinh thôi, và trong kiếp này rất nhiều vị đã chứng minh được, hễ chứng Tư Đà Hoàn rồi thì Tư Đà Hàm, A Na Hàm rất nhanh, nhưng mà để vào Tư Đà Hoàn rất là khó. Trong cái Ngã có tứ đại và ngũ uẩn, ở trong cái Thọ luôn có cái Ngã, Tôi Thọ khổ, tôi Thọ lạc. Ở trong cái thức nó dạy cho bạn huân tu từ lâu rồi. Cái này là khổ, cái này là sướng, cái này là lạc cái này là khổ; Và tự động, các bạn vì có cái Ngã, lập tức nó chọn cái sướng, cách xa cái khổ, là các bạn rớt vào trong trường hợp Sư đã trình bày nêu trên.

Tóm lại, muốn tu thập chánh đạo, cần thực hành 3 bước sau:

- Tránh xa tất cả những sự chú ý có trong những sự biết của mình, những hình ảnh cũ, dẹp hết đi, nếu còn trong đầu không tu được.
- Tất cả những cái nhớ, tám ngọn gió đời, thương ghét, buồn vui, được mất, hơn thua, hãy quẳng nó đi
- Bớt ăn và ngủ

Quyền của các bạn chọn, muốn là con ma hay con Phật!? Nhưng đừng chiêm bao, khi gặp chuyện, miệng kêu lên “Phật ơi cứu con”, Phật không bao giờ làm chuyện đó. Các bạn phải tự làm, cho nên hãy luôn tỉnh giác.





**Con mắt không phải là nhìn  
Cũng không phải cái thức là nhìn  
Cũng không phải những vật thể bên ngoài  
Như âm thanh, ánh sáng gọi là nhìn  
Nói về cái nhìn thôi nó cũng rất là phức tạp**

**Tue Tam Thien Thu Quan**

## BÀI 02:

HARMONIOUS SPEECH

SAMMA VACA

LỜI NÓI HIỀN TRÍ

**S**ự tỉnh thức giác ngộ. Ở đây, Sư sử dụng chữ Giác Ngộ chứ không sử dụng đắc quả Thánh gì hết. Đức Phật sử dụng ngữ nghĩa rất chính xác, Ngài nói rằng “Thức tỉnh sau những giấc ngủ dài từ vô lượng kiếp, giấc mơ hiện hữu”. Ngài Thanh Từ cũng đã viết ở trong kinh sách “Mộng, giá mộng” là như vậy, toàn là mộng, chứ không có gì hết. Mơ rằng ta có nhà, có cửa, có cái thân... toàn là giấc mơ. Mở mắt trùng trùng nhưng là mở mắt chiêm bao.

Ngày hôm nay, chúng ta sẽ học mười yếu tố dẫn đến sự tỉnh thức giác ngộ, tức là không còn ngủ mê nữa. Và chúng ta sẽ chú trọng một yếu tố, đó là lời nói. Sư dịch ra từ chữ Samma Vaca là lời nói “đẹp”. Không phải lời nói đúng, lời nói sai, mà là lời nói đẹp, tùy hoàn cảnh tùy con người, thì tạm gọi chữ “Đẹp”. Nếu ai có chữ nào hay thì giúp bổ khuyết giúp Sư, chữ nào có thể thay thế được chữ đó, được thế Sư cảm ơn nhiều. Lời nói đẹp phải có một yếu tố quan trọng là sự chân thật trong đó.

Thưa chư vị, trong sách sử ghi lại, Phật được gọi là Thánh giả, Budha tức là người đã thức tỉnh, chứ không có gì lạ hết, chứ không phải là đáng Thượng đế nào hết. Sư cũng có nghĩ đến chữ lời nói thiện xảo rồi nhưng thấy không thể sử dụng được tại vì nó có tính cách là không được chân thật mấy, mà chân thật là mấu chốt quan trọng trong lời nói.

Sau đây là một vài ghi nhận về Đức Phật Gotama để chúng ta không có lầm lẫn. Cho đến nay, trong lịch sử không có đủ các tài liệu ghi nhận về Đức Phật, trong lúc Ngài tại thế đã sống như thế nào, Ngài nói những gì. Mãi cho tới 200 năm sau, sau khi Đức Thế Tôn nhập diệt mới có mấy cái trụ đá do Vua Asoka cho dựng, tạc ghi lại Đức Phật hình dáng như thế này, đang làm gì, đây là những bằng chứng hùng hồn cho chúng ta hiểu.

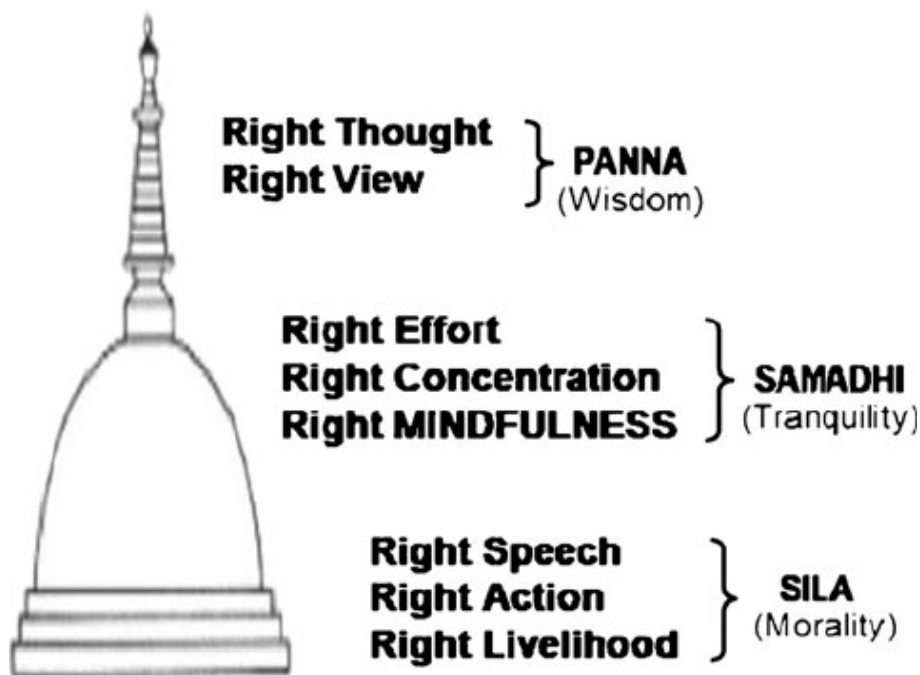
Đức Phật biết trước, Ngài có Tuệ giác, cho nên Ngài nói “Chớ tin vội, mà hãy như người thợ bạc thử vàng”. Bởi lẽ, sau 200 năm, liệu còn có ai sống để nói lại đúng những lời chân thật của Phật. Cho nên chúng ta chỉ lấy cái cốt lõi thôi, ít nhất đây là bằng chứng rõ ràng. Nêu lên như vậy vì có những mâu thuẫn giữa Kinh sách và những bằng chứng cụ thể. Trong Kinh sách nói Thái tử Tất Đạt Đa vào một đêm bỏ cung thành leo lên ngựa trốn đi, ba lần mở cửa ra nhìn vợ, vén mở cái màn ra, rồi đi ra đi vô ba lần, nhưng có thực sự như vậy không, thưa chư vị? Những tảng đá ghi lại hình ảnh mà Đức Phật ra đi, có hình quan quân đưa tiễn Đức Phật giữa trưa, rồi công chúa bế con đứng tiễn, chung quanh lính tráng cũng ra tiễn. Vậy thì những cái đã ghi trong sách sử và cái tảng đá này - được khắc vào gần thời Đức Phật, đối chiếu lại, quý vị tin Kinh sách hay tin tảng đá? Những cái này là đã được ghi nhận lại và rất nhiều vị ở bên Nam tông đã phát hiện ra và người ta công nhận điều này, vì khoa học ngày nay tính tuổi đá là biết ngay. Thế thì Đức Phật trốn vợ để đi hay là Đức Phật đi giữa trưa? Thì tùy ý quý vị hiểu nhé! Sư chỉ đưa bằng chứng thôi. Và xin miễn phê bình, nhận biết không phê bình.

Có một vị Sư người Tây phương cũng thân với Sư, ông này bỏ mấy năm siêng năng nghiên cứu, ông ghi chép lại cái bằng này, tóm tắt những lời dạy của Đức Phật, theo cái kiểu mà ông

hiểu biết, gom lại trên một tờ giấy Quý vị có thể dùng làm cái cầm nang, bản đồ cho mình tu học Bát Chánh Đạo. Cả sáu bước phát triển tâm từ, tứ vô lượng tâm, cũng có trong này, tất tần tật Cái gì Đức Phật dạy đều có trong này hết, nhưng chỉ tóm tắt tiêu đề thôi, ai muốn biết thì phải nghiên cứu sâu thêm.

| BUDDHIST CHEATSHEET (minimal edition)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>THE NOBLE EIGHTFOLD PATH</b><br/><i>The Buddha taught that to attain liberation one must practice Wholesome:</i></p> <div><div>1. View</div><div>5. Livelihood</div><div>2. Intention</div><div>6. Effort</div><div>3. Speech</div><div>7. Mindfulness</div><div>4. Action</div><div>8. Concentration</div></div> | <p><b>THE FOUR NOBLE TRUTHS</b><br/><i>This was the Buddha's first and fundamental teaching about the nature of our experience and spiritual potential</i></p> <div><div>1. Ordinary life brings about suffering</div><div>2. The origin of suffering is attachment</div><div>3. The cessation of suffering is attainable</div><div>4. Suffering can cease, by following the Eightfold Path</div></div>                                    | <p><b>THE SEVEN POINTS OF POSTURE</b><br/><i>Attend to each in turn when you first take your meditation seat. If you become uncomfortable while sitting, you may go through these points again</i></p> <div><div>1. Legs</div><div>5. Hands</div><div>2. Shoulders</div><div>6. Tongue</div><div>3. Back</div><div>7. Head</div><div>4. Eyes</div></div> |
| <p><b>THE SIX WHOLESOME AND UNWHOLESOME ROOTS OF MIND</b><br/><i>The mind is always under the influence of one of these states</i></p> <div><div>1. Generosity</div><div>4. Greed</div><div>2. Love</div><div>5. Hatred</div><div>3. Wisdom</div><div>6. Delusion</div></div>                                           | <p><b>THE SIX SENSE DOORS AND THREE FEELING TONES</b><br/><i>Everything we experience comes through these portals</i></p> <div><div>1. Eye (Seeing)</div><div>4. Tongue (Tasting)</div><div>2. Ear (Hearing)</div><div>5. Body (Touching)</div><div>3. Nose (Smelling)</div><div>6. Mind</div></div> <p><i>Experience is felt as one of three tones</i></p> <div><div>1. Pleasant</div><div>2. Unpleasant</div><div>3. Neutral</div></div> | <p><b>THE FOUR METTA PHRASES</b><br/><i>Send loving kindness to yourself and others by using these phrases or words that have personal meaning for you</i></p> <div><div>1. May I be free from danger</div><div>2. May I be happy</div><div>3. May I be healthy</div><div>4. May I love with ease</div></div>                                            |
| <p><b>THE EIGHT VICISSITUDES</b><br/><i>According to the Buddha, we will experience these vicissitudes throughout our lives no matter our intentions or actions</i></p> <div><div>1. Pleasure and pain</div><div>2. Gain and loss</div><div>3. Praise and blame</div><div>4. Fame and disrepute</div></div>             | <p><b>THE FIVE PRECEPTS</b><br/><i>An ethical life is founded on these standards of conduct</i></p> <p>To refrain from</p> <div><div>1. Killing</div><div>2. Stealing</div><div>3. Sexual Misconduct</div><div>4. False, harsh, and idle speech</div><div>5. Intoxicants that cloud the mind</div></div>                                                                                                                                   | <p><b>THE FOUR BRAHMA-VIHARAS</b><br/><i>These four "best abodes" reflect the mind state of enlightenment</i></p> <div><div>1. Loving Kindness</div><div>2. Compassion</div><div>3. Joy</div><div>4. Equanimity</div></div>                                                                                                                              |
| <p><b>THE THREE KINDS OF SUFFERING</b><br/><i>The Buddha taught that we can understand different kinds of suffering through these three categories</i></p> <div><div>1. The suffering of pain</div><div>2. The suffering of change</div><div>3. The suffering of conditionality</div></div>                             | <p><b>THE FIVE HINDRANCES</b><br/><i>These are the classical hindrances to meditation practice</i></p> <div><div>1. Desire, clinging, craving</div><div>2. Aversion, anger, hatred</div><div>3. Sleepiness, sloth</div><div>4. Restlessness</div><div>5. Doubt</div></div>                                                                                                                                                                 | <p><b>THE SIX STAGES OF METTA</b><br/><i>Expand your circle of loving kindness by starting with yourself and moving gradually outward</i></p> <div><div>1. Yourself</div><div>4. A difficult person</div><div>2. A good friend</div><div>5. All four</div><div>3. A neutral person</div><div>6. The entire universe</div></div>                          |

Theo truyền thống ta đều nói Bát Chánh đạo, rồi có chữ Bát Thánh Đạo, nhưng nó khởi đầu bằng chữ Sama, có nghĩa là hài hoà, đúng lúc, đúng chỗ, đúng người, đúng việc, có thể thôi. Nhưng mà lúc đầu dịch là Bát Chánh đạo, sau này vài chục năm nay, vì muốn đề cao vị đạo sư của mình, cho nên gọi Bát Thánh Đạo. Nhưng Đức Phật dạy đến Mười Thánh đạo chứ không phải Tám. Trong Kinh Trung Bộ, như Sư đã trình bày, có đầy đủ Chánh niệm, Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định, Chánh tri, Chánh giải thoát. Ở Miến người ta lại chia làm ba nhóm Giới - Định - Tuệ. Giới thì gồm có là lời nói, hành động và cách sống; Định thì gồm có nỗ lực, tỉnh giác, Chánh Niệm, Chánh Định; Tuệ thì gồm có hiểu biết và có suy tư. Ở Miến, thường sử dụng cái hình vẽ biểu thị này.



Thế thì câu hỏi là: Đức Phật có chế tác ra cái này hay không, Đức Phật có chế ra Bát Chánh Đạo hay không? Khi Đức Phật sắp nhập Niết Bàn, có một ông già tám mươi tuổi, lụm cùm đến hỏi đức Phật: “Phật ơi, xin Ngài chỉ dạy cho con, tu cách nào chúng” thì Đức Phật nói tu Bát Chánh Đạo. Rồi ông đó thấy Đức Phật sắp mất, sợ Ngài mất mà ông chưa chứng thì hối hận lắm nên Ông ra khỏi chỗ đó, dành mấy tiếng đồng hồ tập trung nỗ lực hành trì và chứng A la hán trước khi Phật nhập Niết Bàn. Điều đó chứng minh cho quý vị thấy, với nỗ lực tin nơi Phật tuyệt đối là điều thứ nhất, thứ nhì nỗ lực tối đa, thứ ba lìa bỏ thân mạng không còn chấp ngã nữa, sẽ chứng đắc, không lâu. Chỉ có một vài tiếng mà người ta làm được. Còn ta thì không làm tới mức tối đa, còn lo ăn lo ngủ

Phật không có chế tác ra cái này, Phật chỉ khám phá ra quy luật vũ trụ nó là như thế và công năng của nó là thế. Bất kể là có Phật thị hiện ra trên đời hay không có Phật, áp dụng đúng nguyên tắc như thế này thì sẽ chuyển hoá quý vị từ Phàm thành Thánh, từ súc sanh thành người, từ người xấu thành người tốt, từ người tốt thành người cao thượng. Quý vị tự chuyển hoá nâng cấp quý vị lên, đó là định luật vũ trụ. Nó đều nối kết chuỗi nhân duyên, cho nên thuyết nhân duyên rất quan trọng. Tại sao chúng ta đau khổ, gây ra đau khổ trong vô lượng kiếp và tiếp tục đau khổ trong những kiếp tái sinh? Ở đây, nguyên do chính gây ra đau khổ là Vô minh và tham ái. Thế thì phá vô minh bằng cách nào? Trí tuệ, phải có tuệ giác; chỉ có Tuệ giác mới có công năng phá huỷ Vô Minh. Huỷ diệt Vô minh thì tham ái biến mất. Tham ái dính mắc đến Vô minh, Vô minh mới tham ái, chứ có Tuệ giác thì không ai tham ái hết, tham ái cái bong bóng nước thì người có tuệ giác tham ái làm chi.

Kết quả của sự hành trì Bát Chánh Đạo viên mãn là nó phá được cái Vô minh và Tham ái, thì thể nhập được Niết Bàn. Niết Bàn đây là Niết Bàn tịch tĩnh là không một pháp sanh, ngay trong Kinh A di đà cũng nói là Vãng sanh cực lạc là một pháp không sanh, nơi đó không có một

pháp sanh, Nam tông Bắc tông gặp nhau ở chỗ này. Một pháp không sanh thì đó là Niết bàn, và cực lạc cũng chẳng có gì khác. Thế thì khi thực hành Bát Chánh Đạo tới viên mãn thì không còn một pháp nào sanh nữa. Tỉnh giấc ra khỏi giấc mơ chiêm bao hiện hữu, tức là mở mắt ra, có tôi đây, có bà đây, có con đây, có cháu đây, có nhà đây, có ông thầy chùa đây, có Tuệ Tâm đây.. toàn là chiêm bao không. Và Bát Chánh Đạo này ở trong Kinh sách đều nói rằng đây là Trung đạo để đưa tới giải thoát khổ đau.

Bây giờ nói đến cái Thiện Ngữ, lời nói đẹp; cấu trúc nó gồm những gì? Cái này có từ Kinh sách, từ những kinh nghiệm của Sư, kinh nghiệm sống, đúc kết lại, dùng những ngôn từ bình dân để cho mọi người dễ hiểu:

1. Thứ nhất là nói lời chân thật, phải nói lời chân thật, nói lời thành thật chứ không có lấp liếm, không có che giấu, không có đánh bóng, thiện xảo là đánh bóng.

2. Thứ nhì là nói lời đoàn kết, cải thiện, thân tình, cho nên chúng ta mở miệng ra nói lời đoàn kết, nói lời thân tình, đoàn kết người này với người kia, chứ đừng nói lời chia rẽ.

3. Thứ ba, nói nhẹ nhàng, lịch sự, nói lời từ ái, cho người ta miễn mình, gặp người thứ nhì nói về người thứ ba là thế nào cũng sinh ra chuyện đó là chuyện tào lao. Mình tới gặp người ta, mình chỉ nói với người đó về vấn đề giữa mình và người đó thảo luận với nhau, lời từ ái trong sự hiểu biết, mà thấy người ta khó chịu thì kham nhẫn tự rút lui đi, đó là thiện ngữ. Chứ còn ở đó nói: tại sao anh lại chống đối tôi, tại sao anh không đồng ý với tôi... tất cả là bất thiện ngữ. Và nói lời ích lợi, nói cái gì có ích lợi cho người.

4. Thứ tư là nói ra phải có ý nghĩa, nói lời vô nghĩa, nói lung tung, nói là tào lao không có mục đích; nhiều chuyện không có đi tới đâu hết, ai nói gì cái rồi hỏi tiếp sao nữa, rồi sao nữa, kéo dài hoài, không bao giờ hết, không có đi tới đâu. Mà không phải chỉ có mấy ông, mấy bà không thôi, ngay cả mấy Sư cũng có khi mắc phải nữa, ngồi với nhau nói tràng giang đại hải, nói chuyện trên trời dưới đất, chuyện vô bổ, vi phạm giới luật mà không biết. Phật dạy, này các chư Tỳ khưu các ông chỉ có hai việc, việc thứ nhất là tu tập thiền định để mong cầu sự giải thoát, thứ nhì nếu có gặp nhau thì chỉ bàn luận những gì trong chánh pháp để giải toả, để hiểu biết cho việc hành trì. Còn nếu không được thì im lặng, im lặng của bậc Thánh, còn đàng này gặp nhau hỏi, có uống trà không, rồi cái chùa kia có cất xong chưa, toàn chuyện tào lao. Có cái gì dính đến vấn đề tu học của mình để chúng ngộ giải thoát không? Rồi hẹn hò với nhau mai đi uống cà phê nha, rồi mốt đi thăm nhau nha. Không tin Phật, không tin Pháp, không tin Giới mà đòi hỏi giải thoát thì làm sao mà giải thoát. Trong mùa an cư Phật quy định ra sao? tất cả đều phải thúc liễm thân tâm. Thân phải thúc liễm, không được đi đây đó, hành xử lung tung, thân cũng vậy mà tâm cũng vậy, mắt tai mũi đều phải đóng bớt. Thấy chỗ kia vui là muốn đi tới đó, thấy nhà bếp vui mau mau chạy tới nhà bếp, tất cả đều là không có an cư chút nào, dấu là có ở trong thiền viện coi như cũng không có an cư, tại vì không có hành trì đúng giới. Giới tức là đóng bớt mắt,

mũi, tai lại. Mình làm cỏ biết làm cỏ, đừng có nghe dưới bếp đang đổ bánh xèo, ngóng - không biết chừng nào đổ bánh xèo xong để xuống ăn, cái đó cũng không là an cư, cũng đừng có nghe nói chỗ kia người ta vui, rồi mau mau chạy tới xem, chia vui với người ta, như vậy đâu có là an cư. Những vị nào vi phạm như vậy là dứt hạ, không có thành tựu, Phật ghi rõ ràng như vậy, cho nên quý vị thận trọng. Rồi so sánh giữa thiện và bất thiện, đại khái lúc này Sư có ghi cho quý vị rồi đó. Ví dụ: bất thiện là không thành thực, không chân thật, thiện là chân thật, nói lời chân thật, nói từ tận đáy lòng. Thực như vậy, tôi thấy như vậy, tôi cảm thấy như vậy, có thể tôi sai tại vì cảm giác, cảm thọ của tôi. Đó là chủ quan cho nên có thể tôi sai nhưng mà tôi thấy nó như vậy. Và cái việc đó chỉ liên quan giữa hai người thôi, không có nói đến người thứ ba.

5. Thứ năm là không nói lời vô dụng, hãy nói lời hữu ích. Nói lời vô dụng tức là nói lời vô ích, tức là bất thiện pháp, chứ không phải không có hại ai, Phật nói cấm nói lời phi pháp, nói chơi, nói đùa, cấm nói lời phù phiếm, phù phiếm cũng phạm nữa. Nói lời có hữu ích, và cuối cùng là gì? Làm sao để đưa lời nói có kết quả lợi lạc cho người cho ta, mọi người đều được an vui. Thiện Ngữ là tất cả để được lợi lạc, Bất Thiện Ngữ là kết quả đưa tới sự đau khổ.

Thế thì Đức Phật dùng chữ Samma Vaca tức là cái gì? Là lời nói có trí tuệ, mà Sư dùng tạm gọi là Trí Ngữ. Trong Trí Ngữ phải có những điều kiện:

1. Thứ nhất nó tùy thuận nơi cái bản chất của công việc, của địa phương.

2. Thứ nhì tùy thuận nơi con người; cũng một sự việc nhưng khi nói với một đứa nhỏ bảy tuổi phải nói khác, nói với một ông năm mươi tuổi nói cách khác, nói với một cô gái hai mươi tuổi nói khác, nói cái nào cũng giống nhau hết đâu được, lời nói phải khác. Giới luật Phật cấm chư Tăng khi nói chuyện với một người nữ, mắt phải quay đi hướng khác, cho nên quý vị nữ xinh đẹp đừng có buồn, nhiều lúc quý vị muốn đến gặp quý Sư để thưa chuyện, thấy quý Sư cứ ngó đi chỗ khác thì phải hiểu Giới luật không cho phép quý Sư nhìn trực tiếp quý vị, xin hoan hỷ cho quý Sư nhé. Nếu quý vị muốn có sự giải thoát thật sự trong tâm phải nghe lời Phật, phải tin Phật, tin Pháp của Phật, tin luật của Phật, thực hành cái điều Phật dạy một cách nghiêm túc. Cho nên xin quý vị thông cảm cho quý Sư, kể cả Sư Chakma cũng như Sư vậy; nói chuyện với quý vị cũng quay mặt đi hướng khác, lâu lâu lịch sự quay lại nói chuyện, rồi quay hướng khác, không dám nhìn trực diện. Còn người nào thích nhìn, thì quý vị cứ kiếm người thích nhìn quý vị. Tùy đối tượng, tùy động cơ mà mình nói, nói lời gì với lý do gì. Cũng như Đức Phật cứu con thỏ vậy đó, Ngài nói có lý do, trong trường hợp con thỏ và người thợ săn, nếu Ngài nói - ta thấy con thỏ thì lập tức người thợ săn sẽ giết con thỏ, và Ngài đã nói với cái tâm từ. Cho nên lời nói phải có tâm từ tâm bi và tâm hỷ, nói cho lợi mình lợi người, và cuối cùng là xả, đừng có chấp. Tôi nói mà nó không nghe, chấp cứng ngắc là chết, tức là dấu là lời nói chân thật, lời nói lợi mình lợi người, lời nói với cái tâm bi mẫn, mà nó không nghe thì mình cũng xả, tôi nói hết sức hết lòng rồi, có nghe hay không nghe - thì tôi vẫn cười, tôi bước ra đi. Như vậy gọi là từ bi hỷ xả trong lời nói.

3. Và nói theo hoàn cảnh. Sau khi ăn sáng xong, mọi người có sức khoẻ thì Sư có nói gì đệ tử cũng nghe, vâng dạ. Nhưng đến tối, sau giờ hành thiền, tụng Kinh Rải Tâm Từ xong, buồn ngủ quá mà nghe Sư nói 30 phút - thì có những người gơ tay che tay che miệng ngáp mong kết thúc sớm. Nên lúc này Sư có nói cái gì, hay đến mấy thì họ cũng nói Sư ơi tối giờ ngủ rồi, chỉ muốn ngủ, ngủ, ngủ mà thôi. Cho nên nói lời Trí Ngủ phải canh chừng, chú ý, Quý Sư giảng Pháp thành thoả cũng liếc mắt dòm xuống hội chúng, xem có ai gơ tay che miệng ngáp hay không, nếu có ai ngáp ngắn, ngáp dài thì Sư mau mau gõ chuông kết thúc cho nhanh, để họ đi ngủ, chứ để họ giận quý Sư thì họ xuống địa ngục, tội nghiệp họ. Mục đích của quý Sư nhằm để chỉ dạy cho quý vị ra khỏi địa ngục, chỉ cho quý vị con đường thoát hiểm, chứ đâu có chỉ con đường xuống địa ngục làm chi. Cho nên tùy hoàn cảnh. Đây là cấu trúc vận hành của Thiện Ngủ, tức là lời nói Thiện, đây không phải là Thiện xảo, mà là lời nói tốt, có lợi cho người, có lợi cho mình. Quý vị lưu ý đến hai yếu tố quan trọng, đó là khi nói phải chú ý đặt trọng tâm đến đối tượng và phải cẩn thận ảnh hưởng của lời nói. Lời nói của mình có gây thương tổn đến người khác hay không. Cẩn thận xem xét nói lúc này có được không hay nên nói lúc khác. Quản lý một xí nghiệp hay bất cứ công việc gì, muốn người khác nghe, khi nói, quý vị cần phải có hai yếu tố này: tức là chú tâm đến người ta, quan sát coi có ảnh hưởng không và phải cẩn thận lời nói của mình nói có đúng lúc, có hại cho người ta không, khiến cho người ta buồn không.

Để nói được như thế thì thân, tâm ta phải an. Nếu Tâm đang lăng xăng, đang buồn, đang nóng nảy thì sẽ nói lung tung, sẽ nói theo cảm xúc thôi. Mà muốn điều được Tâm an thì phải có thiện xảo trong Thiền, tức là Thiền tới mức thấy rất rõ cái gì đang sanh ra trong tâm tôi, cái gì không sanh trong tâm tôi. Tâm sân sanh, Tâm sân diệt, tất cả được áp dụng vào đây. Khi mình đã được Định, thì lúc mình nói chuyện với tâm Định thì sẽ không làm thương tổn người, thương tổn mình. Cho nên Thiền Tuệ rất là quan trọng đưa tới cái Tâm an. Tâm an rồi thì mình mới có thể chú ý đến người ta, mình mới cẩn thận với người ta được.

Còn nói đến Thân an, tức là các hành xử của mình nhẹ nhàng, khuynh hướng đều là muốn nâng đỡ người ta. Muốn có Thân an thì phải chú ý đến từng hành động của mình trong đời sống hàng ngày trong sự tu tập. Mình không thể ham ăn ham ngủ, rồi nếu không được ăn, ngủ thì đâm ra buồn phiền, tay chân vùng vằng. Hay là đi một bước bị vấp té vì không cẩn thận, rồi tự giận mình cả mấy ngày. Tất cả những gì xảy ra trong việc hành trì của mình đều phải kiểm soát nơi thân của mình. Cho nên mới nói là Tứ oai nghi, nhiếp cái thân để cho có thành tựu. Đi, đứng, nằm ngồi là gì? Đó là thân; hàng phục được cái thân được an, tu tập là như vậy. Cho nên Thiền Tuệ gồm hai vế: một vế Thân an, và một vế Tâm an.

Thân an rồi thì phải giữ giới, không giữ giới, ham muốn cái này cái kia đủ thứ thì không thể có Thân an. Giữ giới là mình giới hạn, an vui trong cái Giới. Làm sao giữ Giới mà an vui? Mình nghĩ giống như sống trong vòng tay của người Cha lành đang ôm đứa trẻ hai, ba tuổi; Đức Từ Phụ đưa vòng tay che chở mình, đó là sự từ ái của Ngài. Giống như lúc nhỏ tuân theo, làm đúng lời

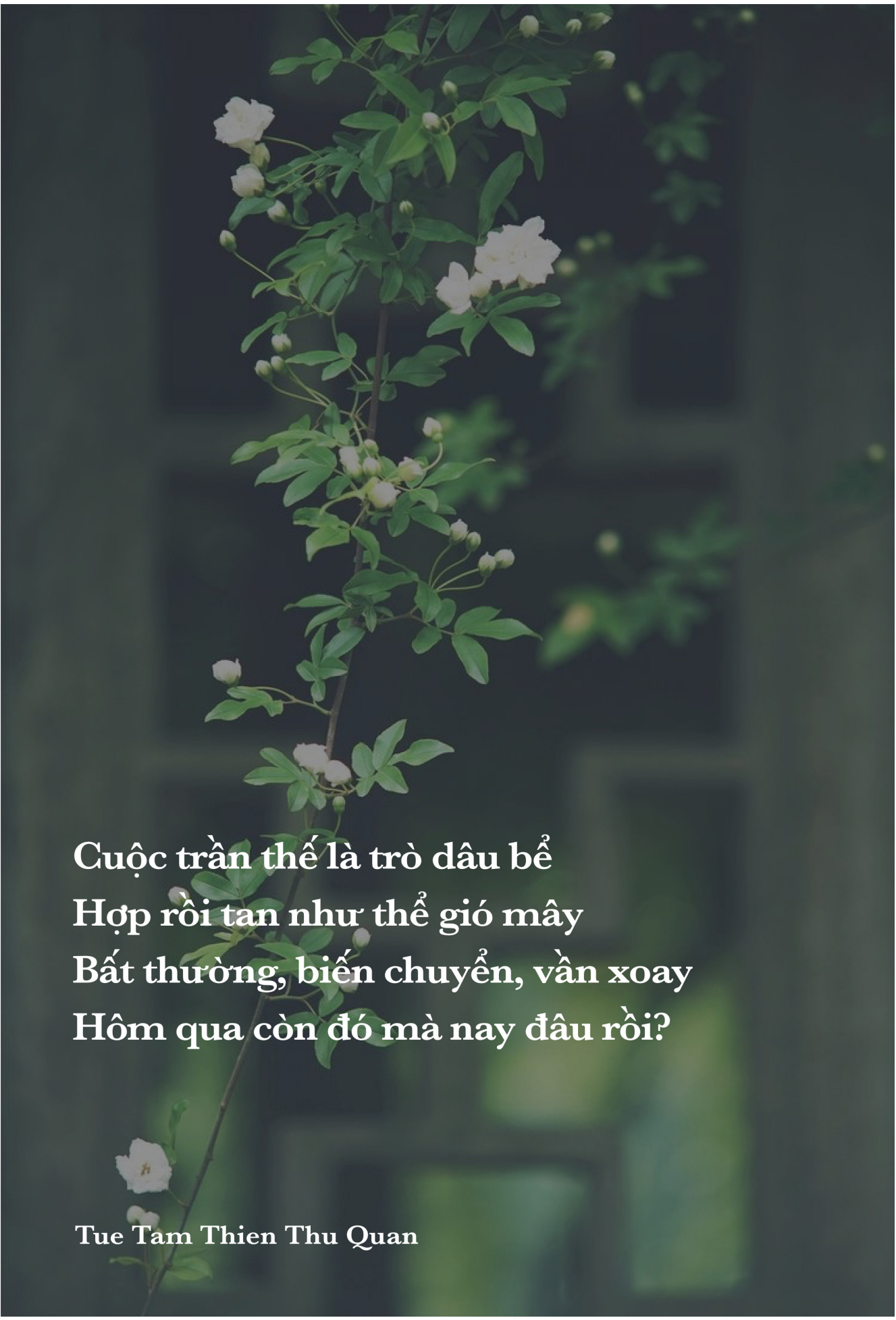
Gha lành dạy thì mới được thành tựu, gọi là hạnh Ái nhi. Hạnh ái nhi là như vậy, chứ không phải là con nít rồi cái gì cũng hay quên lời dạy, không phải thế.

Khi Thân an, Tâm an, hành xử chú ý cẩn thận trong lời nói, thì sẽ đưa đến biểu hiện nhân cách tốt. Tức là lời nói của mình không có tội tặc, không nói lung tung, nói đúng việc, đúng chỗ; không phải lúc nào cũng nói, nói tầm bậy tầm bạ, nói chuyện bà tám, nói vô ích, nói phù phiếm. Nói sẽ phát triển nhân cách mà khi có phát triển nhân cách rồi thì nó sẽ nảy sinh ra hai khuynh hướng. Một là sự xung đột giữa Tâm và Thân trong đầu của mình. Hai là sự hài hoà giữa Thân và Tâm. Tu giỏi thì Thân và Tâm hài hoà mà tu không giỏi thì lúc nào cũng có giằng co. Thí dụ: Thân nó muốn đi ngủ, nhưng mà Tâm nói không, ta cương quyết ngồi Thiền. Hai cái sự chống đối này tạo nên mâu thuẫn. Nếu có ai đó nói điều gì khó nghe thì mình phản ứng, bảo họ đi chỗ khác chơi, cự liền. Lời nói có phản ứng vì Thân và Tâm đang xung đột với nhau, mà khi mình đã hiểu được, đã điều tiết được nó rồi thì khi người ta đến quấy rối thì mình nhẹ nhàng nói - thôi làm ơn để cho tôi yên, tôi lạy Ngài, Ngài làm ơn tha cho con, Ngài đi chỗ khác cho con ngồi Thiền, và không dám cãi người ta. Tại sao vậy? Tại vì mình cãi, mình biết người ta rớt xuống địa ngục nên mình không dám nói. Vì tâm từ không dám nói, chứ không phải sợ người ta đâu. Phật dạy rất rõ, trong khi một hành giả đang ngồi Thiền mà có người nào lại quấy phá, chư Thiên trách phạt người đó chứ không phải chơi đâu.

Cả hai trạng thái Thân an và Tâm an đều dẫn đến phát triển Tuệ giác. Có sự xung đột hay sự hài hoà giữa Thân và Tâm đều dẫn đến phát triển Tuệ giác, chỉ phát triển theo cách khác nhau thôi, hoặc tích cực, hoặc tiêu cực. Thế thì làm sao để đạt đến hiệu quả tốt? Cuối cùng cũng phải thay đổi cách sống, tức là thay đổi cách nói. Hồi xưa đến giờ gặp chuyện gì cũng nói, chuyện bà tám, chuyện vui buồn, tán dóc, nói lung tung, bây giờ phải bít miệng lại, cho nên người nào thực hành pháp tịnh khẩu rất là khó, không dễ đâu; tại vì đó là sự xung đột giữa Thân và Tâm, xung đột dễ sợ lắm, thấy chướng tai gai mắt muốn nói liền, thấy cái gì không ưa là nói liền. Bây giờ mình phải sửa lại, dù rất khó nhưng để sửa cái tánh xấu xưa nay của mình. Sư nói nhiều lần rồi, có nhiều Phật tử có pháp danh là Nguyên Tánh tức là lạy Phật tử bi pháp danh con là Nguyên Tánh tức là tánh xấu còn y nguyên, Tham Sân Si còn y nguyên không có thay đổi được.

Nếu chúng ta thay đổi trong cuộc sống, thay đổi cách sống, thay đổi cách nói, thì sẽ dẫn đến cái Tuệ giác là hài hoà, lợi mình lợi người. Và điều quan trọng là cái lợi trong việc hành trì, khi Tâm mình thoải mái, Thân an, hành Thiền dễ nhập Định vì không có thắc mắc, trở ngại gì nữa. Trong Kinh Pháp cú, Đức Thế Tôn có dạy như thế này: "Các loài hoa, các loài hương đều bay theo chiều gió, hương của người đức hạnh bay ngược chiều gió". Hương của người đức hạnh là cái gì? Đức Phật cũng nói rõ luôn - nói như phấn hay nói như hoa. Nói như hoa nó thơm, mà nói như phấn thì kết quả của phấn, tùy ý quý vị nhé. Chúng ta thay đổi lối sống, thay đổi cách nói để lợi mình lợi người, để đạt được đến kết quả giải thoát.





Cuộc trần thế là trò dâu bể  
Hợp rồi tan như thể gió mây  
Bất thường, biến chuyển, vùn xoay  
Hôm qua còn đó mà nay đâu rồi?

Tue Tam Thien Thu Quan

BÀI 03:  
HARMONIOUS  
LIFE STYLE  
LỐI SỐNG HÀI HÒA

**H**ôm nay chúng ta sẽ học yếu tố thứ nhì, cũng rất quan trọng; đó là cách sống hài hòa, cách sống theo như lời Phật dạy ở trong Thập Chánh Đạo. Bài giảng sẽ giải quyết bốn câu hỏi:

1. Câu hỏi thứ nhất là lợi ích của lối sống hài hòa?
2. Câu hỏi thứ nhì là ý nghĩa và cách sống hài hòa là gì, như thế nào? Và chúng ta áp dụng trong đời sống hằng ngày như thế nào cho có lợi ích?

Thưa Quý vị, ý nghĩa trong đời sống hằng ngày không phải là ý nghĩa đời sống của các tu sĩ mà là ý nghĩa trong đời thường, tức là ăn, ngủ, đi, đứng, nằm, ngồi, thì bất kể là tu sĩ hay là cư sĩ cũng đều giống nhau, cũng đều có ăn, có ngủ, có đi toilet hết. Thế thì chúng ta sống như thế nào theo đúng lời Đức Phật dạy, đó gọi là lối sống hài hòa.

3. Câu hỏi thứ ba là ảnh hưởng tương tác của lối sống hài hòa trong Thiền Tuệ. Sống như thế nào để khi ngồi Thiền tuệ phải phát sinh Tuệ ? Nếu hằng ngày tu tập mà không thấy tuệ giác phát sinh thì coi như trong lúc hành thiền chúng ta đã hành trì sai.

Phật dạy - Thiền là luôn tỉnh giác trong mọi hoạt động đời sống. Có nhiều người nói ăn là ăn thôi, chẳng phải là thiền đâu. Điều đó trái ngược hẳn với những điều Phật dạy. Như thế nào là ăn trong thiền, Phật dạy rất rõ ràng, không phải một lần mà rất nhiều lần trong các bộ kinh, nội dung nói về cách thiền ăn, ăn như thế nào gọi là tỉnh giác, để có được giải thoát, ăn như thế nào để khỏi bị đọa. Ngài Xá Lợi Phất, Ngài cũng dạy cho chúng ta cách ăn của bậc xuất gia, ăn như thế nào để đưa đến sự giải thoát.

4. Câu hỏi thứ tư rất quan trọng đó là lời dạy của Đức Phật, làm như thế nào, sống như thế nào để đưa tới sự giải thoát ?

Những lời dạy của Đức Phật rất rõ ràng và rất là ngắn gọn. Chúng ta có muốn theo Phật, sẵn sàng làm con Phật hay không đó là do chúng ta. Câu thứ tư, Sư nghĩ chỉ trình bày vài phút thôi là quý vị sẽ hiểu ngay là Đức Phật dạy cái gì và Quý vị sẽ thực hành được hay không mà thôi. Còn ba câu hỏi đầu rất phức tạp, cần phải giải thích cho quý vị rõ hơn. Nếu như lối sống hài hòa không đem lại lợi ích gì thì chắc chắn chẳng ai họ theo. Mọi người đều ưa thích sống theo cảm giác dục lạc, phản ứng theo cảm giác dục lạc. Mắt, tai, mũi, lưỡi; sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nó va chạm năm căn, năm trần, rồi bị cuốn trôi trong ba cõi sáu đường trong vô lượng kiếp. Chẳng ai quan tâm tới vấn đề nguy hiểm sau cảm giác dục lạc là gì hết. Tại sao thế chư vị? Tại vì người ta thường thức nó, cảm giác sướng quá mà, tội chi phải lo lắng, nghĩ nhiều làm chi cho nó mệt, đang thường thức thì cứ thường thức thôi. Chuyện gì xảy ra ở tương lai thì chẳng ai quan tâm hết, vì ngay bây giờ, trong nội tâm có sự giằng co chống đối giữa 2 lực lượng thiện và ác ở trong tâm chúng ta.

Trong tâm chúng ta, lúc nào cũng có một cuộc chiến tranh kinh khủng còn hơn là bom nguyên tử, đó là cuộc chiến giữa thiện và ác. Thiện là cái gì ở trong tâm chúng ta? Và ác là cái gì ở trong tâm chúng ta? Phật là gì? Ma là gì? Rất đơn giản thôi, chúng ta chạy theo cảm giác dục lạc, hưởng thụ cảm giác dục lạc và làm tôi tớ cho cảm giác dục lạc, bán cả linh hồn mình cho cảm giác dục lạc, đó gọi là ma, rất đơn giản. Thế Phật là gì? Phật là tỉnh giác, biết cái đó là nguy hiểm, các vị ngọt đều có trên lưỡi dao, nếm các vị ngọt tức là các cảm giác dục lạc đó thì sẽ sinh tử luân hồi.

Sư hỏi các bạn, như thế nào là có lợi ích cho đời sống phạm hạnh theo Phật? Đúng ra phải là lối sống hài hòa và phải có phạm hạnh nữa. Tức là thiện và trí, chứ không phải chỉ có thiện, mà phải có trí trong đó nữa mới được. Cho nên phải dùng cụm từ gọi là đời sống thiện trí, phạm hạnh. Phật dạy nên sống như thế. Theo sự hiểu biết của các bạn, như thế nào là Chánh mạng, sống Chánh mạng trong Bát Chánh Đạo là sống như thế nào? Chánh mạng hiểu một cách đơn giản là nuôi sống thân mạng bằng lối sống của mỗi người.

Đức Phật dạy rất rõ, tức là cái mạng này làm sao nuôi cho nó sống? Nếu là người tu thì nó sống theo lời Đức Phật dạy, thiếu dục tri túc, ba y một bát, bớt ăn bớt ngủ, đơn giản vậy thôi. Ăn, mặc, ngủ nghỉ nuôi cái mạng, còn cái gì nuôi cái mạng nữa? Trong khi ngồi thiền, hơi thở phải quán chiếu rất rõ, tại vì còn hơi thở ra vào cho nên còn sự sống, mà hễ hơi thở hết là chấm dứt sự sống. Cho nên, ta phải cần chú trọng hơi thở, chú trọng thức ăn, chú trọng cái ngủ, rồi chú trọng cái gì xảy ra ở trong tâm chúng ta khi các hành động đang xảy ra. Đó là chánh mạng, rất đơn giản. Với người cư sĩ thì khi đi làm ăn mua bán, nên làm việc lương thiện, đừng có giết chóc, gây hại cho người này người kia, gây hại cho mình, gây oan trái.

Lợi ích của lối sống hài hòa? Nếu sống hài hòa, sống theo lời Phật dạy thì được lợi gì? Cái gì cũng bị cấm hết thì phải làm sao? Nào là không được ăn nhiều, không được ngủ nhiều, không được uống rượu, không được đi nhảy đầm, không được nghe nhạc... thế còn cái gì gọi là hạnh phúc, cái gì để thưởng thức mà sống? Lợi ích của lối sống hài hòa mang nhiều điều hạnh phúc, nhưng Sư chỉ đề cập bốn điều hạnh phúc cơ bản:

1. Một là không ngừng nỗ lực bền bỉ, tăng tiến trong đời sống hài hòa
2. Hai là, luôn luôn được bảo vệ khỏi sự xâm nhập của những pháp bất thiện, nếu sống hài hòa thì ít bị thương tổn.
3. Ba là tạo nên những môi trường xung quanh, bạn bè sống với nhau rất tốt, bạn với nhau, một khi mình là người tốt và sống theo lối sống hiền hòa thì mình có bạn hiền hòa. Tục ngữ Việt Nam có câu "Ngu tầm ngu, mã tầm mã", những người tu thì sống chung với nhau, người ăn trộm thì sống chung với nhau, người ăn cắp sống chung với nhau,... Đại khái nó như vậy, tức là tạo nên môi trường có những người bạn thân thích.

4. Bốn là khi các bạn giữ thế quân bình giữa đời sống phạm hạnh và đời sống bên ngoài về vật chất, các bạn cân đối nó được thì các bạn sẽ được hạnh phúc. Tức là cơ thể mình lúc nào cũng khỏe mạnh, tâm mình cũng khỏe nữa. Tại vì, nếu cơ thể yếu quá thì tâm nó cũng sẽ khổ, đau hoài thì nó sẽ khổ thôi. Nó không thể nào tập trung mà ngồi thiền được đâu nếu nó đau hoài, ngoại trừ vị đó đã được chứng vào dòng thánh rồi tức là Tư Đà Hoàn mới không bị ảnh hưởng cái đau của thân thôi, vì khi là Tư Đà Hoàn là cái tâm nó đã ra khỏi thân kiến rồi, nó phá vỡ cái thân kiến rồi, nên thân đau mà tâm không đau ; chỉ có người chứng Tư Đà Hoàn trở lên thì mới vô được cảnh giới đó, còn lại tất cả đều vướng hết.

Bên cạnh đó có nhưng lợi lạc khác được ghi trong kinh sách, đó là:

### 1. THỨ NHẤT LÀ FAITH - NIỀM TIN:

Khi chúng ta có lối sống thanh tịnh và hài hòa thì chúng ta khởi được niềm tin với Đức Thế Tôn nhiều hơn, tin với Tam Bảo nhiều hơn. Nếu chúng ta tối ngày uống rượu, rồi cờ bạc, rồi hút xách thì đương nhiên bây giờ bảo bỏ tất cả đi để mà tin Phật thì khó quá. Sư vẫn thấy còn có người đem “ống khói” vô Tuệ Tâm, Sư nhắc hoài nhưng người ta vẫn không chịu dừng, vẫn cứ lén sử dụng thì mình cũng chịu thua thôi. Mình chỉ nói nhân quả thôi, chứ mình đâu có tư cách gì, quyền gì mà chen vào lối sống của người ta, nghiệp ai nấy lo, chứ đâu phải nghiệp của mình đâu, lấy tình huynh đệ mình nhẹ nhàng khuyên, nếu người ta không nghe thì thôi. Tại vì sống thiếu dục tri túc, hài hòa với cuộc sống, biết đủ, không tham ăn tham ngủ, thì đương nhiên là niềm tin với Đức Thế Tôn nó tăng trưởng. Tại vì từ những chỗ đó, thấy được cái hạnh phúc, thấy được sự cân đối ở trong cái đời sống của mình thì mình sẽ tin Phật nhiều hơn. Sau khi tin Phật rồi thì mình sẽ tin pháp nhiều hơn. Cho nên sống đời sống cư sĩ cũng vậy, quý vị ở nhà, xin lỗi Quý vị ngay đời sống nam nữ, mà nếu Quý vị lạm dụng quá thì nó cũng sẽ làm cơ thể mệt mỏi rồi tâm trí nó khủng lên, rồi nó cũng chẳng có niềm tin nơi Phật. Lúc bấy giờ, ngồi thiền chỉ thấy cái chuyện gì ở đâu đâu không. Cho nên, thiếu dục tri túc, biết thâu nhiếp năm căn rất là quan trọng, và cái đó là lối sống làm niềm tin tăng trưởng.

### 2. THỨ NHÌ LÀ MORAL DISCIPLINE:

Lúc nào cũng định giá đời sống đạo đức tâm linh. Thí dụ thấy đồ đạc người ta làm rơi không bao giờ lượm vì mình biết cái đó sẽ phạm giới là đi ăn trộm, cho nên mình không có đụng chạm gì đến vật dụng của người khác khi chưa được phép lấy. Đời sống tự nhiên nó không có nhu cầu đó, không có nhu cầu va chạm mà phải phạm giới. Nó làm cho con người mình cao thượng. Tức là, khi mình đã xả thân đi theo Đức Phật rồi, thì ngay cả của cải của mình, mình cũng không còn thấy quan trọng, thân này không quan trọng, cái áo không phải quan trọng, cái điện thoại cũng không phải của tôi, thân này còn không phải của tôi thì cái gì của tôi? Mình ý thức được như vậy thì mình sẽ có cái lòng rộng lượng đối với tất cả mọi người.

### 3. THỨ BA LÀ GENEROSITY - SỰ RỘNG LƯỢNG:

Đó không chỉ giới hạn ở vật chất, tức là của tôi đem đi cho người khác, tôi có tiền đem cho người khác; Cái đó là nhỏ lắm, nhưng mà ở trong tâm từ của mình, khi mình thấy người ta khổ, mình áy náy, muốn giúp đỡ, thấy người ta đau đớn mình hỏi thăm, họ cần những lời khuyên, mình sẵn sàng chia sẻ những vui buồn với người ta, để cho người ta bớt đau khổ. Cái đó cũng có giá trị tương đương với vật chất, đôi khi còn lớn hơn vật chất nữa, một lời thăm hỏi còn quý hơn là cho ăn ; cho bánh ăn nó không quan trọng đâu, hay là cho thuốc uống cũng chưa quan trọng bằng cái sự chăm sóc, an ủi nhau.

### 4. THỨ TƯ LÀ WISDOM - TRÍ TUỆ PHÁT SINH, CHUYỂN HÓA TÂM THỨC:

Khi các bạn đã tổ chức được cuộc sống của mình một cách có ngăn nắp, không ích kỷ, không đụng chạm, không tham lam, tự nhiên cái trí tuệ nó phát triển thôi. Tại sao vậy, thưa chư vị? Trong cuộc chiến giữa cái thiện và ác, cái ác thường lúc nào cũng thắng. Tại vì cái ác nó chính là cảm xúc dục lạc đó thưa chư vị, ai cũng thích cảm xúc dục lạc, ai cũng thích khen chứ không ai thích chê. Cho nên, khi mình cảm giác mình rung động như vậy là mình làm nô lệ cho cảm giác dục lạc, trong sự khen chê tám ngọn gió đời, được mất, hơn thua. Nhưng khi huân tu, Đức Phật dạy chúng ta bỏ hết tất cả những lời khen chê đi thì nó thuần túy lại.

Chúng ta làm chủ được cảm xúc, cho nên chúng ta không bị ảnh hưởng, thì tuệ nó phát sinh. Tất cả những điều này thật sự nó làm cho các bạn trở nên cao thượng. Nó chuyển hóa đời sống bê bối, đời sống tham dục, đời sống của một người cư sĩ bình thường thành ra một người cao thượng, một người biết suy tư, một người trong sạch hơn. Cho nên, lợi ích của lối sống theo như lời Phật dạy là chuyển hóa con người chúng ta, chuyển chúng ta từ thấp thành cao, từ ác thành thiện, từ phàm thành thánh. Cho nên, đây là một nội dung quan trọng trong Thập chánh đạo.

Bây giờ, chúng ta tới câu thứ nhì là ý nghĩa và cách sống. Biết nó có lợi rồi, nhưng ý nghĩa thật sự là cái gì để chúng ta thực thi? Và sống như thế nào mới là cách sống hài hòa? Sống như thế nào gọi là sống đúng? Chìa khóa ở trong vấn đề sống hài hòa là thế này, tức là tái hay chuyển hóa lại lối sống hiện tại, thay đổi lối sống hiện tại, thế thôi, rất đơn giản. Muốn vậy quý vị phải Honesty - là Quý vị phải thành thật, sống thành thật với chính mình. Nếu mình không sống thành thật với chính mình thì chắc chắn mình sẽ không bao giờ thành tựu. Sự chân thật rất là quan trọng, mình sai mình biết mình sai, mình đang có tham mình biết mình đang có tham, mình phiền não mình biết mình đang phiền não, tâm và thân mình đang chống trái mình biết tâm và thân mình đang chống trái, một bên thì nó đang muốn ngủ, một bên thì nó nói không, giải thoát, giải thoát, thức tỉnh, thức tỉnh, đừng ngủ nữa, nó chống với nhau hoài. Và nếu mình nhận biết được thì mình mới có thể tu được.

## 5. CONSIDERATE - ĐƠN GIẢN HÓA, NHẸ NHÀNG MỌI VIỆC.

Đừng có làm gì cho nặng nề thêm. Đối với bạn bè hay đối với đời sống, lỡ ta có phạm lỗi thì ta biết cũng nhẹ nhàng thôi rồi ta sửa, không có gì hết. Có những người ăn không được, ngủ không được cả ngày, rồi khóc lóc này kia, làm chi vậy? Nhẹ thôi! Làm việc gì cũng nhẹ nhàng thôi, không có gì ghê gớm lắm, hễ có lỗi thì tự mình mình biết rồi tự mình chân thật sám hối rồi mình sửa, chứ có gì đâu mà ăn không nổi, ăn không được, nhịn ăn, rồi thấy mình phạm lỗi khóc lóc, tội nghiệp quá. Không có cái gì hết, tự mình mình biết rồi mình sửa là quý rồi. Sợ nhất mình không biết cái lỗi để sửa thôi, rồi mình tiếp tục phạm cái lỗi đó thì bị đọa địa ngục. Cho nên, nhẹ nhàng thôi, nhẹ nhàng với mình, nhẹ nhàng với người, quan tâm tới mọi người, quan tâm tới mình.

## 6. LOVING KINDNESS - ĐÓ LÀ TỬ TẾ, ĐÓ LÀ PHÁT TRIỂN TÂM TỪ.

Phải thương mình trước hết, thương yêu mọi chúng sanh, thương yêu có trí tuệ. Thực vậy, mình đã bỏ nhà đi tu thì mình cũng phải thương mình, tức là cũng phải ăn tối thiểu để hành trì, chứ không phải đi tu rồi không ăn, nhịn hoài, lâu ngày chắc đem đi chôn; rồi bệnh mà không thêm uống thuốc, cứ nói con cầu Phật cho mau hết bệnh, chuyện đó không thể nào chấp nhận được. Bệnh thì làm ơn uống thuốc, nhức đầu thì lo uống thuốc đi, rồi lạy Phật, ngời thiên nó mới hết. Chứ không nhờ nó trợ duyên đâu có được. Đức Phật là người rất thực tế. Thời đức Phật, tại thành Vesali dân chúng khốn khổ vì bệnh dịch. Lý do là dân chúng ở Vesali tham lam cắt cây cối đi, mà trên cây cối có chư thiên, chư thần đang trú ở trên đó. Bây giờ, cắt cây rồi không còn chỗ nên chư vị ấy phá, khiến cho người này người kia ăn uống tằm bậy tằm bạ, rồi bệnh chết, chết nhiều lại không lễ táng chôn cất khiến dịch bệnh càng tăng, hàng trăm người chết mỗi ngày. Dân chúng xin Vua Pasenadi đến thỉnh cầu uy lực và trí tuệ Đức Phật; Ngài Anan thấy tình cảnh trên đã khởi tâm từ thương xót. Đức Phật quán xét và biết rõ hiểm nạn này đã dạy tôn giả A-Nan đi chung quanh thành Vesali bảy ngày bảy đêm, đọc lên bài kinh Ratana Sutta và bài kệ tán dương trí tuệ của Đức Phật, tán dương oai lực của Chánh Pháp, tán dương uy đức của Tăng chúng, tạo được sự mát mẻ cho thần linh. Bên cạnh đó, Đức Phật cũng khuyên nhà vua cho quân lính dọn chôn xác chết thối rửa trên đường, khai thông cống rãnh, cấp thuốc cho người bệnh uống, đem gạo đến cho người ta ăn, để cho người ta hồi sức. Nhà vua nghe lời làm theo, chư Thiên đã làm một trận mưa thật to trong suốt ba ngày liền, rửa cho không khí thành Vesali được trong sạch, không còn ô nhiễm nữa và bệnh dịch cũng hết. Có đủ hai yếu tố đó nó mới thành tựu, mới giải quyết được nạn dịch thành Vesali, chứ không phải chỉ có đi vòng quanh đó cầu nguyện rồi nó hết dịch bệnh.

Tâm và thân sẽ được hài hòa trong một thể. Đó là lối sống hài hòa, lối sống gọi là chánh mạng, chứ nếu ăn nhiều mà không chịu ngồi thiền thì cái tâm nó bị dao động, nó sẽ không điều tiết được cái thân, rồi cái thân cũng sanh bệnh. Mà cái thân không chịu ăn thì nó ốm yếu, nó không đủ sức thì ngồi thiền cũng không được, ngồi thiền mà đói quá nó cũng không chịu được.

Cho nên, chúng ta phải thực tế và Đức Phật rất là thực tế. Ngài nói tâm và thân cần phải chăm sóc, đó là lối sống hài hòa. Quý vị nên nhớ như vậy. Chăm sóc cái thân không phải chăm sóc quá đáng, nhưng mà tương đối, để cho nó tồn tại, để cho nó có thể tu được, chứ nếu nó bệnh, nó đói, nó khát thì nó sẽ chống đối, nó sẽ không tu được. Cho nên, ăn uống vừa đủ thôi, còn nếu để cho nó lợi dưỡng thì chúng ta rớt vào trong cực đoan, mà Đức Phật đã nói “Bát chánh đạo là trung đạo, không quá lợi dưỡng, mà không quá khổ hạnh”. Quý vị nên nhớ câu đó, cho nên trong lối sống, chúng ta phải giữ cái trung đạo, vừa đủ thôi. Đừng có để cho nó khổ, mà cũng đừng có đào sâu vào trong cái lợi dưỡng, tức là trong cảm giác dục lạc.

### 7. CONCERN AND CARE FOR OTHERS – QUAN TÂM VÀ CHĂM SÓC NGƯỜI KHÁC.

Đức Phật dạy nên quan tâm và nên chăm sóc những người khác, tại sao vậy? Nó ảnh hưởng gì tới việc tu của chúng ta? Tại sao nó lại ảnh hưởng như vậy? Đức Phật dạy làm như vậy nó sẽ phát triển cái tâm từ, tâm bi của chúng ta, bi mẫn, tức là thông cảm, thương yêu, hiểu biết những cái khó khăn của người ta, để chính chúng ta phát triển được cái tâm từ. Mục đích là bên ngoài, để phát triển cái tâm bên trong.

### 8. LOVE & RESPECT BY OTHERS THƯƠNG YÊU VÀ KÍNH TRỌNG NGƯỜI KHÁC:

Trong kinh, Đức Phật cũng có nói, không phải một lần, mà nói ba bốn lần: Làm sao các bạn có thể giữ được giọt nước không bị khô, làm cách nào các bạn có thể giữ được một giọt nước không bị khô? Thế thì Đức Phật trả lời như thế này: Hãy ném nó vào đại dương. Hãy ném cái giọt nước đó vào đại dương thì nó sẽ không bị khô. Đây, có nghĩa là nếu chúng ta sống, chúng ta phải biết sống hài hòa trong cộng đồng. Hiểu được bí quyết đó thì mình sống được. Cho nên, trong cuộc sống hiện tại, Đức Phật đã khuyên và Sư xin nhấn mạnh lại với Quý vị, chớ nên nghĩ mình là hải đảo, chỉ mình mới là người muốn giải thoát còn chúng sanh nó không muốn giải thoát. Ai cũng muốn giải thoát hết, chứ không phải không đâu. Người ta đều thấy khổ rồi, người ta muốn giải thoát hết. Chỉ có điều người muốn ít, người muốn nhiều thôi. Vì hoàn cảnh, cho nên có người có thể làm được, có người chưa làm được. Tuy là cư sĩ nhưng người ta cũng mong cầu được giải thoát đấy; nhiều khi còn mong cầu tha thiết hơn là mình đã cạo đầu đắp y rồi mà chưa chắc cái khao khát giải thoát bằng người ta đâu. Từ bỏ các pháp bất thiện, mong cầu các pháp thiện, nhiều lúc cái đó người cư sĩ còn làm tốt hơn người tu sĩ. Họ làm vô tư, họ làm rất thoải mái. Ở đây, có nhiều người Sư đã thấy rồi, không muốn để người khác làm mà sẵn sàng phục vụ cho người khác, họ là cư sĩ đó. Cho nên, chúng ta cũng nên học những cái hạnh ấy của họ. Tại vì, những cái hạnh đó cũng giúp cho chúng ta sau này. Nó phát triển được cái tâm từ, phát triển được cái tánh bi mẫn.

### 9. UNSELFISH- KHÔNG ÍCH KỶ:

Vị Phật nào cũng từ bi hết, hỷ xả hết, sống cho người khác, chẳng có vị Phật nào mà ích

kỷ cả. Nếu các bạn muốn bắt chước như Phật, theo Phật thì các bạn cũng phải theo lời Phật dạy. Tức là nên sống cho người khác một chút, tức là hy sinh một chút, chứ đừng có nghĩ tới mình nhiều quá. Tức là cũng phải thương mến và tôn trọng người khác, tức là đừng có ích kỷ.

#### 10. FRIENDLY – THÂN THIỆN:

Các vị Phật đều rất là thân thiện, bằng chứng là khi Quý vị sung sướng, Quý vị quên mất tiêu Phật; khi Quý vị khổ quá, Quý vị nói Phật ơi cứu con thì Phật tới liền, Phật thân như vậy đó. Đó là điều đặc biệt, Đức Phật rất từ bi, mà Ngài cũng không nề hà gì, giống như cha lành vậy đó, mấy đứa con nó bạc đãi đuổi đi, thì Ngài cũng đi, rồi tới chừng nó năn nỉ thì Ngài cũng quay lại. Có câu chuyện rất nổi tiếng ghi trong kinh, đó là khi có hai phái bộ, một phái bộ về giới, một phái bộ về pháp, cạnh tranh nhau và nói khó chịu với nhau, chỉ vì cái nước tắm thôi. Có vị trưởng lão tắm mà còn dư chút xíu nước trong cái thau, đem ra đá kích nhau nói là phạm giới với không phạm giới. Hai phái bộ, các ông lớn đều xin lỗi nhau hết, người lớn mà, khi biết lỗi họ xin lỗi liền, sám hối liền. Nhưng mà mấy ông trẻ không chịu đâu, mấy ông trẻ khó chịu lắm. Thế thì, khi Đức Phật được mời xuống, Đức Phật giải thích rồi Ngài dạy “Thôi, huynh đệ bỏ đi, tại vì cái sân hận nó sẽ cản trở bước tu học, không bao giờ vào Niết bàn được đâu”. Nghe vậy xong, các vị đó nói như thế nào Quý vị biết không? Các vị đó nói “Bạch Đức Thế Tôn, thôi bây giờ chúng con lớn rồi, chúng con đủ sức giải quyết chuyện này, thôi Ngài cứ để chúng con giải quyết”. Tức là đuổi Phật đi, nói thôi ông đi chỗ khác chơi đi, chuyện này chúng con làm được mà, chúng con lớn rồi, chúng con giải quyết được. Đức Phật biết rõ ràng, Ngài chỉ buồn cười, không nói gì hết, Ngài đi vào rừng một mình. Và cũng ngạc nhiên làm sao, kinh ghi chép lại, cũng vào dịp đó, có một con voi trắng, nó đi vào rừng, nó cũng buồn tình vì bị đám voi con cãi nhau việc gì không biết, nó dạy con không được, nó bỏ vào rừng, gặp Đức Phật, nó mừng quá, cho nên nó đi hái trái cây, cung kính dâng cúng đường Phật, và nó hái những cọng cỏ để lót cho Ngài ngồi. Các bạn có biết kết quả câu chuyện trên như thế nào không? Sau nhiều ngày, khi các vị tỳ kheo, đệ tử của Đức Phật ôm bình bát đi khát thực, dân chúng mới hỏi “Ông Phật đâu rồi?”, đệ tử Phật nói “Không có ông Phật ở đây, chỉ có chúng tôi thôi”. Dân chúng mới nói “Không có ông Phật thì không cúng”, ôm bình bát trống rỗng, không có thức ăn, đi mấy ngày đói meo, buồn quá chạy về gặp Đức Phật, vô trong rừng năn nỉ Đức Phật “Phật ơi, Phật ơi, bây giờ đói quá mà dân chúng không chịu cúng, họ bảo phải có Đức Phật mới cúng”. Phật nói “Vậy ư? Vậy thì ta ra”.

#### 11. COMPASSIONATE- CẢM THÔNG NGƯỜI KHÁC:

Các bạn phải thương những người bạn của mình, họ cũng là chúng sanh. Bây giờ, Sư hỏi các bạn: “Có bao nhiêu người đi tu giống như vậy?” Cho nên, thực sự ra, các bạn không có nhiều bạn đâu. Chỉ có một số ít như thế này thôi, những người cùng tu với nhau nên thông cảm với nhau thôi. Có hơn năm triệu người ở thành phố này mà có mấy người chịu tu, tối ngày họ thích ăn, ngủ, ca hát, vui chơi trò này trò nọ..., người tu chỉ có một số ít, vậy mà các bạn lại còn không thương yêu nhau nữa thì có phải là khổ chưa? Con Phật đó, mà nó giống y như hai phái

đoàn trong câu chuyện vừa kể trên, tối ngày cự nhau, không thương yêu nhau, để rồi cuối cùng dân chúng nó không cúng. Cuối cùng, lại phải chạy vào năn nỉ Phật.

### 12. TOLERANT WAY OF LIVING – KHOAN DUNG ĐỘ LƯỢNG:

Đức Phật không hề buồn phiền, không có khiếu nại gì. Đệ tử không tôn trọng, bạc đãi mình, thì mình vào rừng. Nó hết bạc đãi mình, nó mời mình ra, thì ra, không có thắc mắc cái gì hết. Đó là cách sống đấy Quý vị, cho nên Quý vị phải sống như Phật, tức là sống như thế đấy. Sống với chúng mà chúng cảm râm, được thôi, tôi không dám đụng Quý ngài, để Quý ngài yên. Mà nếu chúng bảo - ông hãy giúp một tay, thì liền dạ phụ, không có sao hết, không có giận. Đừng có sân hận, phải sống như vậy đó.

### 13. TRANSFORMING THE KARMA- ONLY WHOLESOME ACTIVITIES CHUYỂN NGHIỆP:

Điều quan trọng hơn cả là khi bạn thay đổi được lối sống chính là bạn đã thay đổi được cái nghiệp, các bạn đã chuyển được bất kể là nghiệp thiện, nghiệp ác, các bạn đều chuyển hết. Bước thứ nhất là chuyển đổi tất cả các nghiệp bất thiện sang nghiệp thiện. Nghiệp bất thiện không làm, nghiệp thiện luôn luôn tăng trưởng. Nghiệp thiện chưa làm, chưa sanh, làm cho nó sanh, nghiệp thiện đã sanh làm cho nó tăng trưởng, và cuối cùng là đầy nghiệp thiện, và không còn nghiệp bất thiện nữa. Đó là cách tu, đó là bước thứ nhất. Và khi các bạn làm được việc gì cho người bạn mình mà không vướng, không có một cái gì trong tâm tư, cũng không nghĩ là người ta sẽ cảm ơn mình, cũng không cần người ta biết ơn mình người ta đền đáp, mà chỉ vì mình thích làm, để mình trở thành con người từ bi, có lòng từ, có lòng bi mẫn phát triển tâm từ, tâm bi mẫn, có lợi cho mình chứ không có lợi cho ai hết. Nghĩ như vậy mà làm, cho nên sẽ chuyển được nghiệp, tất cả các nghiệp bất thiện sẽ mất, và chỉ còn các nghiệp thiện thôi. Nghiệp thiện sẽ tăng trưởng.

### 14. SINGLE-POINT FOCUS AND CONTEMPLATION (SAMADHI-DEVELOPMENT):

Bằng cách dọn dẹp các nghiệp bất thiện, bạn sẽ đạt được nhất điểm tập trung. Khi các bạn sống một cách hài hòa, thương yêu mọi người, và xả những cái gì phiền não trong lòng mình, thì tất cả các pháp bất thiện không còn trong tâm nữa. Nhờ cái đề mục bên ngoài sẽ giúp cải sửa, rửa sạch những phiền não trong tâm, trong cái thức của mình. Lúc bấy giờ mình có thể tập trung vào một điểm, nhất điểm tập trung trong lúc hành thiền, không bị phân tán. Muốn nhất điểm tập trung còn phải hành xử ở bên ngoài, tức là không còn quan tâm đến vật chất, không còn quan tâm đến nóng lạnh, không còn quan tâm tới phiền não. Tại vì, phiền não đã được biến chuyển thành yêu thương rồi, cái ghét được biến chuyển thành ra hòa hợp rồi, thì đương nhiên không còn gì đáng bận tâm. Chẳng còn cái gì ở bên trong tâm mình, để lấn cấn. Cho nên, khi ngồi thiền, mình lập tức có cái định liền. Sự có nhiều đệ tử chỉ cần thực hành cái pháp gọi là rộng rãi, gặp ai cần cũng cho, gặp ai cũng mời, ai la lối cái gì cũng xin lỗi không cần biết là mình trúng

hay là hay mình sai, thấy người ta có vẻ buồn lập tức nói “cho tôi xin lỗi nhé”. Lúc nào cũng xin lỗi, hễ người ta nói cái gì không hài lòng thì nói ngay “Ồ, tôi xin lỗi, xin lỗi”. Không có cự cãi, lúc nào cũng xin lỗi người ta, vì như vậy cho nên cái tâm lúc nào cũng trống vắng, không phiền não, và cuối cùng chỉ cần ngồi thiền dăm ba phút thôi thì lập tức vào định ngay. Các vị thực tập pháp rộng rãi này khoảng chừng ba, bốn năm, và rồi sau đó ngồi thiền chừng năm phút là vào định. Cho nên, nếu các bạn muốn phát triển định thì các bạn cũng nên theo lời Phật dạy như thế đó. Một thí dụ khác là cách sử dụng tài sản của mình, là những thứ mình có. Như ở tại Tuệ Tâm, Quý vị có tài sản gì không? Có chứ, một vài cây bút, một vài tờ giấy, dư một miếng đường, dư một hộp sữa, dư một gói cà phê... Quý vị thấy người bạn mình không có, hoan hỷ cho người ta, trong lòng rất là vui; như vậy phát triển được cái tâm từ, như vậy nó không có cái gì dính mắc ở trong lòng nữa. Tại vì mình xả bớt của cải đang có đi, từ miếng ăn, từ miếng sữa, từ miếng đường. Giả sử các bạn không có cái gì trong tay, không sữa, không có đường, thì ít nhất các bạn cũng có những thứ vô giá, đó là nụ cười, đó là sự an ủi, đó là sự quan tâm. Khi người ta té ngã, hay người ta buồn, mình nói “Thôi mà, rồi nó cũng sẽ qua, mọi chuyện rồi nó sẽ qua, vô thường mà, nỗi buồn nó cũng vô thường mà”. Mình có thể nói với người bạn mình như thế mà, mình an ủi bạn, đó là mình chia sẻ những cái vô giá, những cái mình có được, mình cho mà mình vui, vô giá. Đó là những tài sản của mình đó chứ.

Cái điều quan trọng ở đây là khi các bạn hành xử được như vậy, tức là đem cho nụ cười, đem cho cái này cái kia, không quan tâm tới cái gì mình có thì lập tức các bạn đã thực hiện lời Phật dạy, đó là cách ly khỏi vật chất, tức là không còn dính mắc nữa. Mình cứ tập đi, tập riết rồi một hồi cái mình thấy chẳng có cái gì là của mình hết, mình không có dính nữa, mà không dính thực sự, chứ không phải nói bằng cái miệng. Vì nhiều lúc, mình nói tôi không có dính, nhưng thực sự nó dính đầy hết. Bây giờ, mình cố thực tập từng bước từng bước như vậy đó, có cái gì cần gì mà mình có, đem cho, thấy người ta thích cái gì đem cho, sẵn sàng, không có tiếc cái gì hết, đó là cách ly vật chất. Cho nên, những sự cho đi từ cái này, cái kia, những cái gì mình có, là các bạn đang thực hiện điều mà Đức Phật dạy, đó là xả bỏ những sự dính mắc. Quý vị tập xả bỏ dần đi. Trước hết xả bỏ vật chất, rồi sau đó xả bỏ luôn cái bực bội, ai nói cái gì cũng xả được. Tại vì vật chất mà mình còn chưa xả được thì làm sao xả được sự bực bội? Người ta chê, mình bực bội, người ta nói cái gì, mình cũng bực bội, nhiều lúc như vậy là người ta đang thử xem mình có biết tu tập hay không thôi.

#### 15. OCCUPATIONAL ENGAGEMENT – HÀNH XỬ NGHỀ NGHIỆP:

Bảy tám năm trước, Sư cùng với sáu, bảy ông Sư khác ngồi uống cà phê ở một quán cạnh chợ An Đông. Tại vì các ông ấy có đệ tử là đại gia, vị đó cúng dường các ông, rồi các ông rủ Sư đi. Toàn là Sư đệ, Sư huynh, nếu các ông ấy rủ mà mình không đi thì bị cho là kiểu cách, nên Sư cũng ráng đi cùng. Lúc tám giờ sáng, tất cả đang ngồi uống cà phê tại quán cà phê khá sang trọng, có một đứa bé khoảng mười ba, mười bốn tuổi, trên tay cầm một mớ vé số, đứa bé nói “Này các cụ già, các cụ ngồi nói chuyện vui vẻ quá, con đang đói bụng, con cần bán vé số

để con có tiền ăn trưa, các cụ mua dùm con một vài vé đi, để con có cái ăn trưa". Khi các Sư nghe đứa bé nói như vậy, lập tức các Sư rất lấy làm hổ thẹn. mặc cỡ, xấu hổ vô cùng, các Sư sám hối liền, tại vì, thằng bé đi mưu sinh, đi bán vé số để sống, mà trong khi mấy ông sư đáng lẽ phải lo tu hành có gì mà rảnh rỗi, ra đó ngồi và uống cà phê trong một cái quán sang trọng như vậy, không có xứng đáng là nhà Sư chút nào hết, không có đạo hạnh chút nào hết. Sau khi sự tình đó xảy ra, các vị Sư khác, các vị hòa thượng khác về chùa, đóng cửa sám hối. Riêng Sư, Sư về Úc, suốt sáu tháng trời, Sư đóng cửa lại, không bước ra bên ngoài, không nhìn ai hết, sám hối sáu tháng. Lay Phật từ bi, con nói con đi tu, con theo Phật, mà giờ đó, con ngồi uống cà phê, trong khi một đứa bé như vậy lại đi bán vé số. Con không xứng đáng con Phật một chút xíu nào hết. Cái đạo hạnh của con không được một chút xíu nào, tư cách của con như vậy không có xứng một chút xíu nào là con Phật. Con Phật là phải yêu thương người ta, phải làm sao cho người ta bớt khổ, phải giữ đạo hạnh ba y một bát, đằng này ngồi uống cà phê trong một cái quán sang trọng mặc dù đệ tử cúng dường. Như vậy là không thể chấp nhận được với một vị Sư tu hành. Đạo hạnh là phải biết khiêm cung, phải biết dẹp cái ngã mạn, phải biết kính quý mọi người, biết tầm quý.

Bằng cách cho cái gì mình có, cứ cho đi, lâu ngày mình sẽ học được một cái là không còn dính mắc nữa. Tự mình phá cái chấp là: "Có cái này của tôi, có cái kia của tôi", có hộp sữa, có gói cà phê, ai cần, ai thích Sư hoan hỷ cho liền. không có nghĩ ngợi gì hết. Như vậy, mới phá được cái ngã, còn nếu không có nó còn cái ngã hoài. Hành xử các nghề nghiệp, đây là lời khuyên của Đức Phật dành cho những người cư sĩ, tu sĩ thì chẳng có cái gì để làm hết, ngoài vấn đề tu. Cư sĩ thì có nhiều việc để mưu sinh lắm, buôn bán, kinh doanh địa ốc,... Theo trong kinh, thời Đức Phật, Bà La Môn cũng buôn bán đủ thứ, buôn bán địa ốc, buôn bán nhang khói, buôn bán cơm chay đủ thứ... cho nên Đức Phật đưa ra luật: Chư tăng không được phép tham gia bất cứ hoạt động nào có dính mắc tới tiền bạc, khai thác thương mại. Cái gì có dính tới lợi nhuận là không được tham gia. Tại sao vậy? Tại vì, nó làm cho con người ta tham thêm thôi. Cho nên, những cái này là áp dụng đa phần là cho người cư sĩ. Tại vì, khi Quý vị đi buôn bán làm ăn, Quý vị phải khoa trương, nói tốt hơn sự thật cái sản phẩm của mình, nói láo thì mới bán được hàng chứ, thế nên sẽ phạm giới thôi. Đức Phật giao nhiệm vụ tăng với ni chỉ có hai nhiệm vụ: thứ nhất là tự thanh lọc thân tâm, không còn tham sân si, phiền não trong tâm nữa, phải ráng mà tu, thứ nhì là hỗ trợ những người tu khác có thể cùng tu được như mình. Có bao nhiêu đó thôi, chứ không có mua bán gì hết, cho nên nếu ai mà phạm giới thì ráng chịu, chứ tu không bao giờ chúng được.

### 16. THE HAPPINESS OF A HOUSEHOLDER:

Tất cả những cái như là có tài sản, rồi quản lý tài sản không bị nợ nần, không bị trách cứ, đó là áp dụng với người cư sĩ, sở hữu nhiều của cải làm cho cuộc sống của người ta hạnh phúc, phải từ từ người ta mới có thể theo Phật được, chứ bây giờ bảo bỏ hết, bỏ không nổi. Tu sĩ bảo bỏ mà bỏ còn không nổi, hà huống gì cư sĩ. Bây giờ ông nào có chùa đó, bảo ông bỏ chùa đi, dễ gì mà bỏ nổi, bỏ không nổi.

How to cultivate Right Livelihood? Bằng cách nào chúng ta xây dựng được đời sống hài hòa? Điểm thứ nhất là luôn luôn tỉnh giác về cái thân. Thân đi biết đi, thân đứng biết đứng, quay ngang biết quay ngang, quay dọc biết quay dọc, đưa tay biết đưa tay, là quán thân trên thân luôn luôn tỉnh giác. Điểm thứ nhì là đừng dính mắc đến cái ngã. Cái ngã nó không có gì, tứ đại ngũ uẩn, Ai nói dựng tới mình là phiền não. Như vậy là tự mình chuốc lấy phiền não, những sự chống đối ấy đang nằm trong nội tâm ta chống lại cái hình ảnh, cái bức bối ở trong đầu ta, chứ chẳng có dính líu tới ai hết. Như vậy, tự mình làm khổ mình.

Thực sự ra, khi các bạn buồn, các bạn bất mãn hay các bạn không ưa cái điều gì, chẳng qua các bạn đầu hàng sự chiến đấu trong nội tâm các bạn, sự so sánh giữa hạnh phúc và không hạnh phúc, đúng và sai, thắng và thua, đau khổ và dục lạc. Nó lúc nào cũng có trong đầu, chứ nó không có ở ngoài đầu, và chúng ta đã đầu hàng nó, cho nên chúng ta cảm thấy buồn, thế thôi. Khi các bạn có khái niệm buồn trong tâm của một người tu là lập tức chúng ta đã đầu hàng những cảm giác đó rồi, phải thấy như vậy thì mới tu nổi. Cố tránh né, đừng làm gì thương tổn tới mình, mà cũng đừng làm thương tổn tới người. Thương tổn tới mình là sao? Đừng có hại các bạn có nghĩa là đừng buồn, tại vì buồn là hành động cố chống lại sự rung động bất bình thường ở trong não của chúng ta. Như vậy, lâu ngày nó tạo nên cảm giác trầm cảm, bệnh trầm cảm, bệnh lãng trí, đủ mọi thứ, nó không ích lợi gì trên con đường tu học của chúng ta hết. Cho nên, Đức Phật bảo bỏ đi, quên nó đi, gạt bỏ buồn vui, thương ghét, được mất, hơn thua,... toàn là rác hết. Tám ngọn gió đời, không để nó nằm ở trong đầu. Tức là, khi mình làm cái gì, lúc nào mình cũng cẩn thận, nếu mình có làm sai thì mình sống rất chân thật, lay Phật từ bi “Con đã làm sai”. Cái lý do gì căn bản nhất thì hãy chú tâm tới đó.

Thế thì, câu hỏi kế tiếp: Cái gì là nguyên nhân căn bản trong lúc Quý vị hành trì? Quý vị muốn cái gì? Mục đích là cái gì? Có phải sự thật các bạn đến đây là để học tập làm sao phá bỏ cái vòng sinh tử luân hồi, phá bỏ sự dính mắc, phải thế không? Nếu phải như thế, mà tự các bạn dính cái này dính cái kia thì có phải các bạn tự mâu thuẫn với mình hay không? Một mặt, các bạn nói: Lay Phật từ bi, con đến đây con muốn giải thoát, con muốn phá đi vòng sanh tử luân hồi. Nhưng mặt khác, các bạn lại nói: Không, cái này là của tôi, cái kia của tôi, cái bàn này của tôi, cái y của tôi, cái cây này tôi trồng của tôi, đừng có đụng đến. Sư nói cái cây có ăn thua gì, chẳng nào nó sống, nó chết kệ nó, nhưng mà cái cây này của tôi trồng, đừng có đụng đến, đụng đến là khó chịu. Cũng có những người như vậy, đem cúng Phật cái đèn sáp, thấy người khác đụng đến, liền trợn mắt nhìn nói: “Tui cúng Phật, đừng đụng đến” Cái gì lạ vậy? Sư khuyên Quý vị tới đây tu để giải thoát, tức là giải tỏa tất cả những cái gì dính mắc thân và tâm. Vậy mà quý vị nổi sân. Cho nên, nếu như mình có hai bộ y hay ba bộ y mà nếu người bạn mình thiếu thốn, vị đó quay qua hỏi: Chị ơi hay là huynh ơi, cái y của tôi rách rồi, có thể cho tôi một bộ khác không? Mình đâu có hai bộ, sẵn sàng cho một bộ, hoan hỷ cho một bộ, còn một bộ không quan tâm. Như vậy, mới thật sự là không dính mắc. Còn nói bây giờ tôi có hai bộ, thôi đi mà hỏi nơi Ban Hộ tự. Như vậy, mình vẫn còn nói cái này của tôi, cái thân của tôi, cái y này của tôi. Và như vậy mình đâu phải là tu. Mình đi tu mình nói tôi giải tỏa dính mắc mà bây giờ lại còn dính cái

này cái kia, khen chê; rồi đồ đạc, chỗ ngủ... đủ các thứ làm tâm mình dính, dính quá đi chứ. Nếu có hai bộ thôi, nhưng sẵn sàng, lúc bấy giờ không suy nghĩ nữa, vào trong cái tủ nói: Tôi có hai bộ, nhưng anh cần, cho anh luôn. Như vậy, mới gọi là không dính mắc. Như vậy, mới gọi là giải thoát.

Tu là cái gì? Các bạn đến đây chỉ có một mục đích là phá bỏ những sự dính mắc, mà bây giờ trong khi mình nói lý thuyết là như vậy, rồi thực hành mình không có làm như vậy thì có phải mình mâu thuẫn với mình không? Tự suy nghĩ đi, rồi thay đổi lối sống. Ngay cả Sư cũng vậy, Sư cũng phải thay đổi cái lối sống của mình, chứ không phải chấp thủ cứng ngắc, điều Phật nói như vậy rồi dạy đệ tử, nó không nghe thì thôi, chứ có mắc mớ gì Sư đâu. Sư chỉ nói hết nhiệm vụ của mình. Nói để mọi người thay đổi, để cho tốt hơn. Chứ mình không thay đổi, cứ dính mắc hoài, thì mình có tu đâu. Khi các bạn có dính mắc thì các bạn muốn thủ, thủ là hữu, thì đương nhiên là sanh tử, ưu bi, khổ não, kết quả sẽ tiếp tục quay trở lại đây, không có cách gì tránh khỏi. Cho nên, tu là phải xả, xả cái gì? Xả vật chất, xả ý kiến, xả hờn giận, xả thương ghét, xả ngã sở, bỏ thủ, xả ý kiến luôn. Ai nói mình cái này mới đúng, dạ cho tôi xin lỗi, không quan tâm, đừng có tranh luận. Ồ, Phật nói như thế này, anh nói như thế này không trúng. Không nên, vì mình còn tranh cãi tức là mình còn có cái ngã, hạ xuống hết. Ngay lập tức các bạn khi chỉ cần tranh luận nói ờ đúng, cái này Phật nói; cái này cô nói sai là lập tức các bạn đã có cái ngã, tại vì cái đó đúng sai. Khi mình phản ứng liền, ngay lập tức với cảm xúc dục lạc nghĩa là mình đã rớt rồi. Chỉ cần nói, xin lỗi, tôi xin lỗi, không công nhận ý kiến của người ta, nhưng mà mình xin lỗi, mình cắt đứt oan trái rồi mình tránh đi. Đó là người tu, tại mình không dính mắc nữa, cái chuyện người ta nói đúng kệ người ta, dính gì tới mình mà mình cứ phải biện bạch, mình xin lỗi.

Nếu mấy bà Phật tử đi chùa, khi về nhà mà chồng có khiếu nại, trách cứ sao bà cứ bỏ bê gia đình đi chùa hoài? Thì đừng có cãi với ông làm chi, nói giải thoát này kia ông không có nghe, ông ấy không thích cái chuyện vợ chỉ lo đi chùa mà lơ là công việc gia đình. Thì bây giờ cứ nói: Ồi, em xin lỗi, em xin lỗi anh, để em nấu một bữa cơm thật ngon cho anh. Thì ông chồng liệu có còn giận dữ được nữa không? Rất đơn giản vậy thôi. Sau này, các bạn về nhà, gặp chồng, con, ông nội, ông ngoại, bất cứ ai phê bình cái gì các bạn, các bạn chỉ nên nói một câu: “Cho tôi xin lỗi”, không có nói trúng sai, không có cãi gì hết. Thứ nhất, khi các bạn nói được lời xin lỗi lập tức các bạn cắt được oan trái, thứ nhì là các bạn cắt được cái sự dính mắc với người ta, thứ ba là các bạn cắt được cái sự dính mắc với cái ngã của mình. Vậy, mình dẹp được cái ngã của mình, mình mới xin lỗi chứ; còn cái ngã thì cãi nữa, cãi tới cùng, cãi cho tới khi nào thắng mới thôi. Bây giờ, mình dẹp được cái ngã là mình xin lỗi dễ dàng, cứ tiếp tục như vậy, quý vị tin Sư đi, khi quý vị phá được cái ngã thì cánh cửa mở vào Tư Đà Hoàn đang chờ các bạn, và chìa khóa đang nằm trong tay bạn đó.

Khi các bạn thật sự phá được cánh cửa đóng kín vào con đường thánh, tức là cái ngã, thân kiến mà các bạn phá nó chỉ bằng câu thần chú: “Em xin lỗi anh. Con xin lỗi cha. Tôi xin lỗi bạn. Mẹ xin lỗi con”, cứ xin lỗi như vậy đi, rồi tới một ngày các bạn sẽ ngộ, cái ngã nó không

còn nữa. Nó bào mòn từ từ, nó chỉ còn tình thương, và mọi người đều phải nể bạn, tại vì nói cái gì bạn cũng xin lỗi thì phải nể thôi chứ. Làm sao mà cãi cò được? Mà Sư nói thật đó, Sư có dạy khóa tu ở Nghệ An rồi, có nhiều bà nói, nó linh nghiệm ghê Sư ơi. Nói tới câu thứ năm, đến câu thứ sáu ông chồng ấy tính nói cái gì đó với con thì tự nhiên ông im, không nói nữa. Đơn giản thôi, tại vì nói tới lần thứ năm đều là xin lỗi, thì ông biết là nói đến lần thứ sáu cũng xin lỗi, thì nói làm chi nữa? Và như vậy, giữ sự ổn định, sự an vui trong gia đình, và trong vợ chồng con cái. Con mình cự mình, mình cứ nói cho mẹ xin lỗi, cũng vậy, nói tới năm lần mình cũng xin lỗi, tới lần thứ sáu nó sẽ nghĩ lại “Ôi, thôi mẹ cũng nói câu: Mẹ xin lỗi con”. Thôi không nói nữa, vậy thì vui cả gia đình. Chỉ nói một câu đó thôi, thế là giải quyết hết, đó là câu thần chú đó, và nó phá được cái ngã. Mà phá được cái ngã là chìa khóa bước vào cánh cửa Tư Đà Hoàn trong tay các bạn, các bạn muốn mở lúc nào mở.

### 17. OPEN EYE DREAMING:

Nếu thiếu nhiệt tâm, tinh cần, tỉnh giác bạn sẽ chẳng bao giờ đến được Niết bàn ở ngay trong Tâm các bạn. Thực sự, chúng ta không có sống đâu, chúng ta không có tỉnh giác đâu, toàn là mê đắm chiêm bao, Sư nói nhiều rồi, đây vợ, đây chồng, đây thân, đây nhà, đây cửa,... toàn là chiêm bao. Khi tỉnh giấc rồi thì nó chẳng còn cái gì hết, nó chỉ còn cái cổ quan tài thôi. Nó không còn cái gì hết. Tất cả mọi thứ đều bị hủy hoại, thành trụ hoại diệt. Cuối cùng chỉ còn có một mình đi giữa đêm tối bão bùng, đi theo cái nghiệp, nếu không có tuệ, điều gì xảy ra sao biết được. Cho nên tất cả chỉ là tạo nên những giấc mơ. Khi các bạn suy nghĩ tôi ao ước được cái này, tôi ao ước được cái kia, tôi muốn như thế này, tôi muốn như thế kia, lập tức các bạn đang chiêm bao ban ngày. Tôi muốn ăn, tôi muốn ngủ, chỉ cần như vậy thôi, hay tôi muốn ngồi thiền tôi có hào quang,... Tất cả những cái đó đều là giấc mơ ban ngày hết đó. Tối ngày cứ nghĩ chuyện này chuyện kia mà không nghĩ tới giải thoát là các bạn đã tạo nên cái nghiệp, mà cái nghiệp đó sẽ lôi các bạn quay trở lại thôi. Và chuyện đó không có gì khó hết đó, trong những thời gian gần đây, có người mong rằng sẽ tạo ra những xã hội kiểu mẫu, mong rằng tạo hội một con người kiểu mẫu,... Chuyện đó không bao giờ có, chỉ là những giấc mơ ban ngày. Muốn con mình phải có kiểu mẫu như thế này, muốn nó học giỏi và nó phải ngoan, phải có đạo đức, đó là cái mơ chiêm bao, không bao giờ có. Là con người nó phải có khiếm khuyết, chứ bây giờ mình đòi hỏi nó như là thần tượng thì làm sao có? Cho nên, khi mình mơ như vậy là mình đau khổ thôi, tại vì nó không có thực, tức là nằm chiêm bao. Ngay cả những vị phật tử cũng vậy, ao ước có một xã hội hoàn toàn yêu thương nhau, tha thứ nhau giống như lời Phật dạy, chuyện đó không bao giờ có. Phật còn không làm được mà. Không phải người nào cũng tha thứ, người nào cũng yêu thương nhau, người nào cũng sẵn sàng đem đồ đạc, tài sản, thân mạng của mình đem cho, giống như Đức Phật đem thân cho cạp ăn, không có chuyện đó. Cho nên ước mong đó chỉ là mơ giữa ban ngày.

Như chúng ta nghe nói ở đất Phật, ở trong kinh sách ghi chép có cõi cực lạc, là nơi rất là hạnh phúc. Đất của Phật là khí hậu hoàn toàn tốt, muốn nước nóng có nước nóng, muốn nước

lạnh có nước lạnh, mà khi muốn ăn chỉ cần nghĩ thôi là lập tức có đồ ăn đem tới miệng. Quý vị nghĩ chỗ đó có không? Chỗ đó làm gì có, ở đây còn không có, muốn ăn phải đi nấu mới có ăn chứ ngồi nghĩ sao mà nó có. Đến ở Thiền viện đây tu học là nửa đường đi tới Niết bàn rồi đó. Các bạn đâu cần phải làm gì, chỉ lo tu học, tới bữa ăn các bạn chỉ cần đến phòng ăn là có sẵn thức ăn cho bạn rồi, tức là nửa đường của Niết bàn rồi còn gì nữa? Cõi cực lạc cũng có ăn, ở đây cũng có ăn, cõi cực lạc không nấu có ăn, còn ở đây có người nấu cho mình ăn thì cũng thế thôi, có gì đâu? Mà mình không nhận thức được rằng mình đang sống trong Niết bàn, mà mình buồn phiền, như vậy có phải tự mình làm khổ mình không?

Mà nếu mong muốn để được đi tới cảnh giới đó, cũng chỉ là giấc mơ thôi. Nếu các bạn mong muốn mình đi vào cõi cực lạc thì chẳng khác nào các bạn đang nằm chiêm bao thôi, chiêm bao ban ngày, mở mắt chiêm bao. Đức Phật dạy rất rõ các bạn không thể nào vào Niết bàn được nếu các bạn không hội đủ các điều kiện, thứ nhất luôn luôn tỉnh giác, thứ nhì nỗ lực, thứ ba tinh tấn trong việc hành trì. Nhiệt tâm, tinh cần, tỉnh giác, không có những điều kiện đó, không cách nào có Niết bàn được. Không thể nào tôi ngồi, tôi mơ cái tôi vào Niết bàn. Chuyện đó không bao giờ có, Đức Phật dạy rất rõ, trong tứ niệm xứ, nhiệt tâm, tinh cần, tỉnh giác và phải tu tiến luôn luôn, đừng bao giờ ngừng, giống như hai thanh củi cọ xát với nhau để làm ra lửa, ngưng là nó nguội.

### 18. IDEAL LIVELIHOOD:

Đây là một vài câu chuyện thời Đức Phật, ông Talaputa, là vũ sư kịch đến hỏi Đức Phật, có phải theo như truyền thuyết là người nào trong cuộc sống làm cho người khác cười thì khi chết sẽ được sanh vào đất Phật, gặp Phật cười hoặc cộng trú với chư Thiên hay cười, tối ngày cười suốt. Vị Talaputa ấy hỏi đến ba lần nhưng Đức Phật từ chối không trả lời. Song do ông ấy cứ hỏi hoài, cuối cùng, Đức Phật từ bi nên Ngài trả lời như thế này “Nhà người sẽ rớt xuống địa ngục, không phải làm cho người ta cười là được lên gặp Đức Phật cười đâu, mà nhà người sẽ rớt xuống địa ngục”. Tại sao vậy? Vì tà kiến, vì không chịu thực hiện chiến thắng tham, sân, si. Hành động làm cho người ta vui cười lại làm cho người ta tăng trưởng tham, sân, si, tăng trưởng tà kiến, người ấy chỉ có một trong hai sanh thú: một là địa ngục, hai là súc sanh (Kinh Puta)

### 19. CHÁNH MẠNG- CÁCH NUÔI THÂN MẠNG:

Ngài Sariputa đưa ra bài học về Chánh mạng. Về cách ăn của một vị xuất gia. Sau khi đi khất thực tại thành Vương xá, Ngài Xá Lợi Phất ngồi dựa vào một bức tường, dùng đồ ăn khất thực. Có người tới hỏi Ngài “Để nuôi thân thì phải ăn, thế thì ông ăn, hành động như thế nào?” Ngài Sariputa nói: “Ta ăn ta không cúi mặt xuống, ta ăn không ngẩng mặt lên, ta ăn không nhìn ngang nhìn dọc, ta không nhìn phương nào hết”. Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, nuôi sống bằng những tà mạng như làm thầy địa lý, ăn cúi mặt xuống. Nhưng vị nào nuôi sống bằng những tà mạng như coi thiên văn, đoán sao, giải mộng, ăn ngẩng mặt lên, nuôi sống bằng những tà mạng

như đưa tin tức, làm trung gian môi giới; các vị ấy ăn hưởng mặt về bốn phương chính. Các vị nuôi sống bằng những tà mạng như bói toán, và các nghề hèn hạ; ăn hưởng mặt về bốn phương phụ. Còn ta, ta không nuôi sống bằng những tà mạng như địa lý và các nghề hèn hạ; ta không nuôi sống bằng những tà mạng như thiên văn và các nghề hèn hạ; ta không nuôi sống bằng những tà mạng như đưa tin tức, làm trung gian môi giới; ta cũng không nuôi sống bằng những tà mạng như bói toán và các nghề hèn hạ. Ta tìm món ăn một cách hợp pháp. Sau khi tìm món ăn một cách hợp pháp, ta dùng các món ăn ấy. Đó là cách ăn của một vị xuất gia. Bạc Sa môn không nuôi sống thân mạng bằng nghề hèn hạ: xem địa lý, thiên văn, bói toán, cúng sao giải hạn (Kinh Tương Ứng)

## 20. CHÁNH TRÍ DO BÁT CHÁNH ĐẠO (KINH TƯƠNG ỨNG)

Đức Phật dạy rất rõ, khi thực hành Bát chánh đạo, cái quan trọng phải phát sinh ra Chánh trí, là cái thứ chín. Từ tám chi phần trên thì nó phải sanh ra chánh trí, rồi chánh trí mới đưa tới giải thoát, nếu không có chánh trí sẽ không giải thoát. Cho nên, thực hiện được Bát chánh đạo phải đưa đến chánh trí, tức là thấy rất rõ sự sanh diệt. Thấy rất rõ sáu xứ, rồi thọ, tưởng, hành, thức, thấy ngũ uẩn, thấy nó tiếp xúc ra sao nhận biết rất rõ, thấy sự đoạn diệt của nó, rồi đó mới thấy được cái nghiệp, nguyên nhân của nghiệp và biết rất rõ con đường đưa ra khỏi sự đau khổ của thế gian. Biết khổ tập diệt đạo, biết rất rõ, nếu không thấy sự khổ thì chưa có chánh trí. Thực hành Bát chánh đạo để nhận rõ được sự khổ, thấy rất rõ thông qua chánh kiến (Kinh Tương Ứng)

## 21. ĐOẠN TRỪ TÀ MẠNG

Thế thì đoạn trừ tà mạng là đoạn trừ như thế nào? Đức Phật dạy ở trong Thiên Đại Phẩm, Chương I, Tương Ứng Đạo, Phẩm Vô Minh - "...và này các Tỳ kheo thế nào là chánh mạng? Ở đây này, các tỳ kheo, vị thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng nuôi sống cái chánh mạng. Đây các tỳ kheo, đây gọi là chánh mạng...." Đoạn trừ tà mạng có nghĩa là các cái Đức Phật cấm như coi bói, xin xăm, coi phong thủy, cúng mã, cúng ngày khai trương, cúng nhà mới, xe mới,... đó là mê tín dị đoan, mà nếu người nào thực hành cái đấy thì rớt vào địa ngục ráng chịu. Trong Kinh Tương Ứng Bộ, Thiên Đại Phẩm, cũng nói rất rõ: "...Đời sống chân chánh là đời sống bằng khả năng, tài năng chân chánh, không dối gạt người, sống thanh cao, đúng chánh pháp, không mê tín dị đoan...." Không mê tín đó là điều quan trọng. Mình mê tín là mình bị đọa một đời, mình dẫn người ta mê tín, mình bị đọa vô lượng kiếp.

Dhammapada - Kinh Pháp cú 129 có nói:

Ai cũng sợ gươm đao,  
Ai cũng sợ sự chết,  
Suy ta ra lòng người,  
Chớ giết, chớ bảo giết

Những cái gì mà mình thấy nó không đúng chánh pháp, mình biết nó sẽ dẫn tới đau khổ thì đừng làm những việc đó cho người khác thì gọi là chánh mạng, sống đúng.

### 22. HÀNH VI THỂ TỤC

Những hành vi thể tục để nuôi mạng như sát sanh, trộm cắp, những hành vi tính dục không thích hợp là tà mạng. Người sống chánh mạng là thấy được sự khổ, thấy được nguyên nhân của khổ, nhằm chán cảm giác dục lạc, nhằm chán thế gian. Như vậy, mới gọi là chánh mạng. Cho nên, nó chẳng dính líu gì đến vấn đề Quý vị ăn nhiều ăn ít, ngủ nhiều ngủ ít. Trong các bài kinh Phật, có hơn một trăm chỗ đều nói tới giảm bớt ăn và ngủ, để chi? Để không bị lệ thuộc, Ngài không đồng ý khổ hạnh tức là nhịn đói, nhưng sa đọa vào trong cái ăn, cái ngủ, đó là lợi dưỡng, hai trạng thái cực đoan cần phải bỏ. Bớt ăn, bớt ngủ để tinh tấn tu học. Từ bỏ lối sống tà mạng với các ác hạnh nơi thân, nơi khẩu. Tức là chớ nói lời làm thương tổn người khác, chớ làm cái thân của mình vi phạm giới luật, để rồi bị đau khổ. Thí dụ như trong mùa an cư, Đức Thế Tôn dạy rất rõ ràng: Giới làm chi? Giới để làm cho người an cư thúc liễm thân khẩu ý, để được thanh tịnh, để được chúng đắc, tu học để nhìn thấy nhân quả, thấy sự khổ. Mà mình trong mùa an cư, mình cứ đi chỗ này chỗ kia, vì vui chỗ này chỗ kia, mình không có thúc liễm thân tâm thì coi như mình chẳng có an cư cái gì hết, an cư bằng chữ thôi chứ không có an cư thật sự, an cư trong tâm mới là quan trọng. Cho nên, không viễn ly được ra khỏi cảm giác dục lạc, thì nó tiếp tục đau khổ. Nhưng cái này mới là quan trọng, phải thấy được sự khổ trong cái ăn cái ngủ, nên cách ly nó ra, đừng có nhiễm nó, và thôi thúc sáu căn.

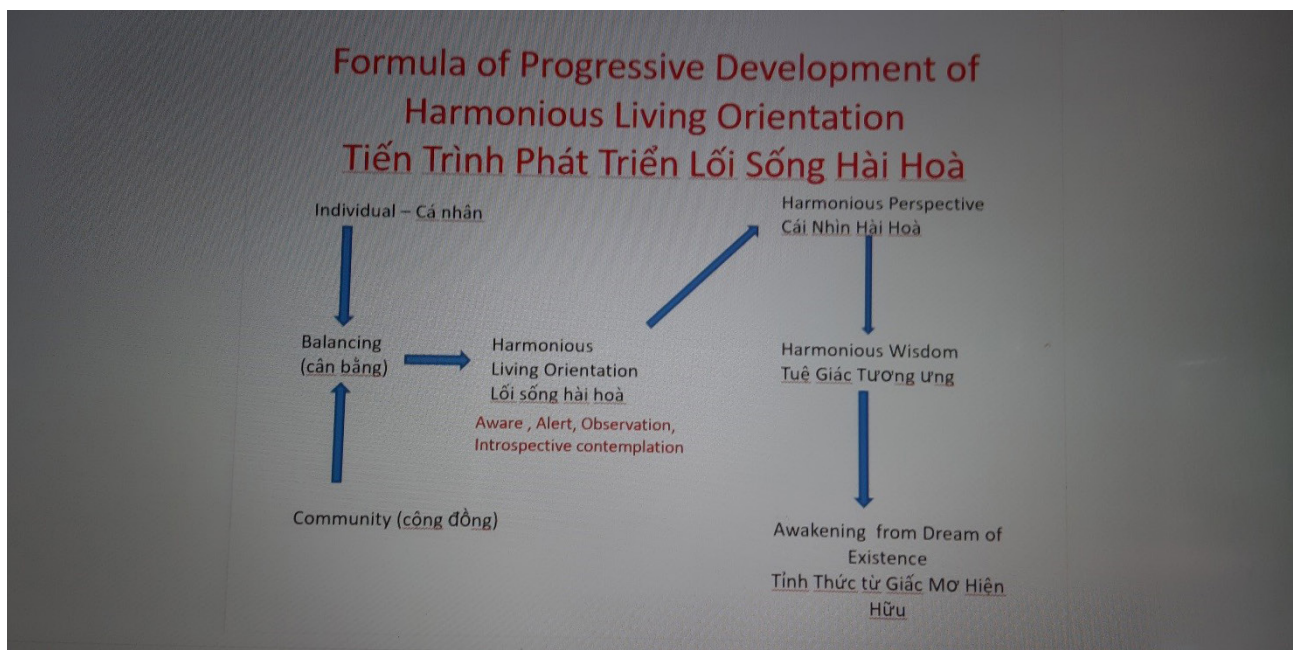
Có mấy cách sống hài hòa? Có hai loại: một loại là xuất thế gian và một loại là thế gian. Trong Kinh Pháp cú nói “đường này đến thế gian, đường kia đến Niết bàn, Tỳ kheo đệ tử Phật hãy ghi nhớ rõ ràng”. Có hai cách sống: vô lậu và hữu lậu, một loại xuất thế gian và một loại thế gian. Chuyện đắp y, cạo đầu chẳng dính gì tới cái chuyện xuất thế gian với lại thế gian. Chánh mạng thuộc thế tục, chuyển hướng cõi thiện. Chánh mạng thuộc về xuất thế gian của bậc Thánh, chân chánh đoạn tận khổ, chuyển hướng đến thoát khổ. Xuất thế gian là thánh pháp.

### 23. THẾ NÀO LÀ THÁNH PHÁP?

Vậy thánh pháp là gì? Là cách ly ra khỏi cảm giác dục lạc, cách ly ra khỏi những thủ đắc về tài sản, thủ đắc về thân tướng, thủ đắc về chức vụ, thủ đắc về quyền lực, xả bỏ hết, thì đó là bậc thánh. Còn chấp rằng cái này của tôi, cái kia của tôi là bậc hữu lậu, bậc phàm phu. Thấy rất rõ thánh đệ tử, nơi khổ, tư duy khổ, nơi tập diệt đạo, tư duy đạo đối với các tà mạng, vô lậu, không chấp trước, cố thủ giữ gìn không phạm, không vượt qua thời tiết, không vượt qua giới hạn, đó là chánh mạng, thuộc bậc xuất thế gian. Cho nên, thấy khổ, nhằm chán, không đắm chìm trong các cảm giác dục lạc, đó chính là chánh mạng. Kinh chép rất rõ như vậy, chứ không phải chánh mạng là buôn bán hay không buôn bán, chẳng dính líu gì tới người tu, người tu có buôn cái gì đâu, toàn là cống hiến. Sư đi mười ngàn cây số tới đây cống hiến mà có mấy ai thềm nhận

đầu. Tại sao? Tại vì người ta còn chấp, người ta chưa thấy được cái khổ của thế gian, cho nên chánh pháp không nghe được. Chỉ vậy thôi. Chánh mạng thuộc bậc xuất thế gian là như vậy, vô lậu, vô thủ, chân chính, đoạn tận đau khổ, và chuyển hướng đến hết khổ. Đó mới gọi là chánh mạng, tức là nhằm chán cảm giác dục lạc, nhằm chán sự thụ hữu.

### FORMULA OF PROGRESSIVE DEVELOPMENT OF HARMONIOUS LIVING ORIENTATION TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN LỐI SỐNG HÀI HÒA



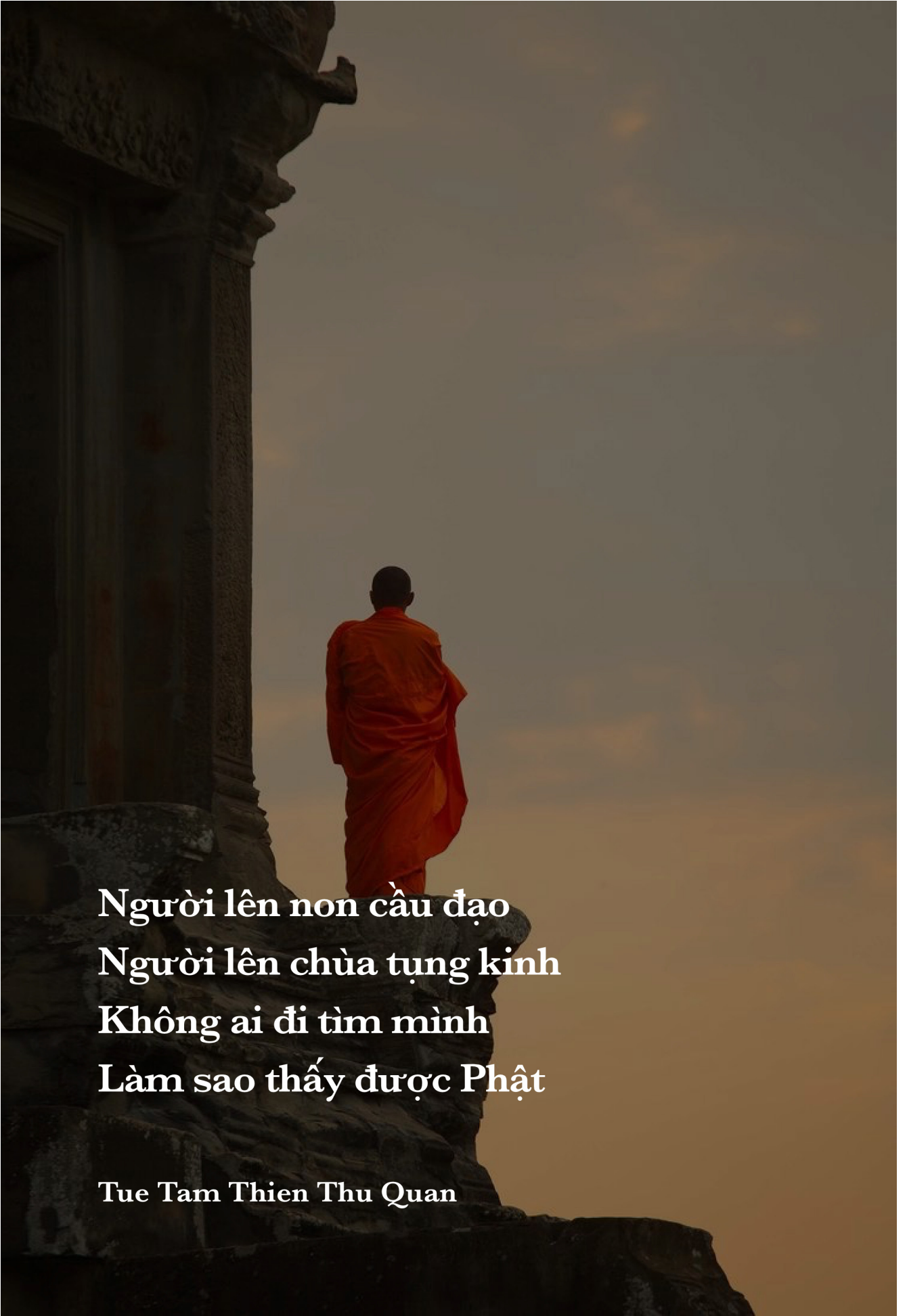
Đây là sự cân bằng giữa sở thích cá nhân, cuộc sống cá nhân và cân bằng với cộng đồng. Hai cái đó nó phải hài hòa, chúng ta sống với mọi người chúng ta phải có hài hòa, nhưng đồng thời cũng đừng có dính mắc tới cộng đồng, chúng ta sống chung, nhưng mà chúng ta không có dính mắc, cố gắng yếm ly nơi mất, nơi tai, nơi lưỡi, miệng vẫn làm, tụng kinh vẫn tụng kinh nhưng mà đừng có quá dính mắc. Thấy người ta tụng kinh lớn tiếng, không nên phiền não tại sao lại tụng kinh lớn tiếng, thấy người ta tụng kinh đi trước mình, thắc mắc tại sao lại không tụng chung với nhau mà lại tụng trước, tụng sau? Như vậy là có dính mắc, tại vì có cái ngã, mới có phiền não, người ta tụng kệ người ta dính gì tới mình? Tụng trước, tụng sau, tụng lớn, tụng nhỏ là chuyện của người ta, mà tại mình nghe có phiền não tức là mình có cái ngã. Thấy được điều đó là thấy biết ngay đang khổ đây, mà đang khổ đây thì cố né tránh, dẹp cái ngã đi, mới giải thoát. Đó là lối sống hài hòa. Hãy thay đổi lối sống đi, lúc nào cũng phải cẩn thận, cảnh giác, quan sát, phân tích cái gì đang xảy ra ở bên trong thân mình, chứ đừng có nhìn ra bên ngoài. Thí dụ như mình thấy có một cái gì đó phiền não, thấy có người tụng kinh lớn quá và tụng nhanh quá, mình tụng không kịp, thì cái gì xảy ra? Lập tức không nghe âm thanh bên ngoài nữa, mà nghe bên trong. Tôi đang sân, tôi đang khó chịu, cái sân này đang khó chịu là do tôi. Tự hỏi Sao ngu dốt vậy? Tôi đi tu để giải thoát, mà bây giờ tôi còn sân tức là còn ngã. Đó là cái cách sống theo chánh mạng, Đức Phật dạy rất rõ như vậy, lúc nào cũng cảnh giác, lúc nào cũng nhìn vào bên trong các cảm giác dục lạc xảy ra, các cảm giác phiền não xảy ra. Có phát triển được chánh mạng là như thế, chứ không phải chánh mạng là nơi ăn, nơi ngủ hay là nơi buôn bán cái gì đâu

Khi các bạn có lối sống hài hòa thì con mắt của các bạn nhìn cái gì nó cũng hài hòa. Thấy chuyện chi cũng là chuyện nhỏ, chuyện không quan trọng, thấy nó rất nhẹ nhàng, không có cái gì nặng nề hết đó. Cái gì hài hòa đó chính là chánh kiến. Mà nếu có chánh mạng, chánh kiến và chánh ngữ nữa, thì con đường các bạn đi vào dòng thánh nó ngắn ,rất đơn giản thôi.

Khi các bạn có chánh kiến thì các bạn làm cái gì cũng đúng hết, suy nghĩ cũng đúng và không bị phiền não, không bị dính mắc nữa, thì lập tức cái tuệ giác tương ưng nó sanh ra liền. Một việc làm, đưa tay lên đều có tuệ, một bước đi đều có tuệ, một lời nói đều có phát sinh tuệ, một sự nhận biết đều có tuệ, liên tục liên tục như vậy, và cuối cùng là đưa tới tuệ giải thoát. Khi các bạn đã có tuệ giác, và tuệ giác dày đặc rồi thì không còn tái sanh nữa. Tại vì các sự đau khổ đều bị viễn ly, đều bị cách ly, không còn dính mắc nữa, thì ngay chỗ đó, trong cuộc sống này , các bạn coi như giải quyết sanh tử luân hồi.

Chỉ vài bước nữa, các bạn sẽ bước vô dòng thánh, chìa khóa đang ở trong tay, thấy trước mắt cửa đang mở, chỉ cần vài bước nữa; Chờ gì đây các bạn? Tại sao các bạn chờ lâu thế?





Người lên non cầu đạo  
Người lên chùa tụng kinh  
Không ai đi tìm mình  
Làm sao thấy được Phật

Tue Tam Thien Thu Quan

BÀI 04:  
HARMONIOUS ACTION  
SAMA-KAMMANTA  
HÀNH NGHIỆP HÀI HÒA

**H**ài hoà là gì? Là phù hợp với không gian, với điều kiện, với con người, hoàn cảnh, phong tục tập quán xã hội. Điều này chúng ta đã học ở những bài trước. Những điều được gọi là hành nghiệp hài hoà là những hành động của chúng ta đều phải phù hợp với không gian và thời gian, tập quán địa phương, phải phù hợp với con người, điều kiện xã hội.

Hôm nay chúng ta học về nghiệp, người ta thường gọi là chánh nghiệp, mà nếu có chánh nghiệp thì có tà nghiệp. Vì chữ Samma có nghĩa là phù hợp với môi trường chung quanh hài hoà, nhuần nhuyễn, có nhiều tính cách hiền thiện, vừa phù hợp, vừa thiện xảo, chứ không phải là đúng hay sai. Cho nên dịch Samma-kammanta là Chánh Nghiệp thì không thể hiện được hết ý nghĩa của Samma. Hành nghiệp hài hoà có nghĩa là hành động của chúng ta tạo nên Nghiệp, và hành động đó phải hài hoà môi trường thì mới gọi là Chánh nghiệp trong Bát Chánh Đạo.

### 1. Ý NGHĨA SAMMA-KAMMANTA

Chánh nghiệp có nghĩa là sự thanh tịnh của ba nghiệp thân, khẩu, ý. Nhưng trong Bát chánh đạo, khi nói đến Chánh nghiệp thực sự nói đến sự thanh tịnh của thân nghiệp. Đức Phật đã dạy Nghiệp là những hành động đã được hoàn tất và có tác ý, được lặp đi lặp lại nhiều lần; hành động xảy ra một lần thì chỉ là nhân quả thôi. Một thí dụ, có người mới được sinh ra không biết hút thuốc nhưng khi lớn lên thì tập hút, hút nhiều tới mức bây giờ Sư bảo thôi con đừng hút nữa, thì vị đó trả lời là Sư ơi, con bị cái Nghiệp hút thuốc. Cái Nghiệp tự các vị tạo ra, rồi nói Nghiệp đè lên đầu không bỏ được; có nghĩa là những hành động đó (hút thuốc) bị lặp đi lặp lại nhiều lần, có tác ý nên bị kẹt, và dính mắc, cho nên không thay đổi được; từ những cái chưa có thành có, có rồi dính mắc luôn.

### 2. CHÁNH NGHIỆP: THÂN, KHẨU, Ý

Ở đây, Nghiệp được hiểu là hành động của thân (thân-hành-nghiệp). Trong cái thân gồm có 3 nghiệp, đó là:

- Sát sanh
- Trộm cắp
- Tà dâm

Sống đúng Chánh nghiệp tức là mọi hành động tạo tác qua thân, khẩu, ý phải hoàn thiện. Như thân không đánh đập, giết hại chúng sanh, giúp đỡ người già qua đường, không hủy hoại môi trường sống... Miệng: như khuyên dạy người làm điều tốt, không nói xấu, không mắng nhiếc, không vu oan người.. và Ý là ý tưởng như: suy nghĩ làm điều thiện, không toan tính làm điều ác... Trong ba điều trên, ý là hệ trọng hơn hết, bởi vì việc làm của thân hay lời nói phát khởi từ miệng đều do ý tưởng suy tính, quyết định cả. Do đó việc thiện hoặc ác dù chưa bộc phát ra nơi thân, nơi miệng, nhưng nó đã móng khởi ở ý tưởng rồi. Thế nên, người nào có ác ý là đã phạm tội rồi.

## 3. HÀNH NGHIỆP TRONG CÁC TÔN GIÁO KHÁC

Và bây giờ chúng ta thử quan sát các tôn giáo khác nói gì về Nghiệp này, nói về cái hành động này. Đạo Thiên Chúa họ nói: Nên yêu thương kẻ thù, dẫu người ta làm xấu mình vẫn yêu thương như thường. Rồi Đức Phật nói gì: Nếu mà lấy ân báo oán, oán tiêu tan. Ông Mohammed bên Đạo Hồi nói: Người nào có đức tin thì có sự tử tế. Cả 3 tôn giáo đều nói rằng bản tánh con người bên trong mới là quan trọng. Nói tóm tắt chỉ 2 chữ TỬ BI thôi, hễ có tử bi thì có con người tốt. Nếu quý vị có tâm tử và tâm bi, thì ngay cả cái cách hành xử đối với người lạ cũng có lợi lạc cho người ta, cả người thân nữa. Điều đó chứng minh Đạo Phật, Thiên Chúa, và Đạo Hồi gặp chung nhau ở điểm này. Tức là hành xử hằng ngày đều phải có tâm tử tâm bi.

## 4. HÀNH CỦA CHÁNH NGHIỆP

Đó là hành động có tác ý. Chánh nghiệp bao gồm cả thân, khẩu, ý tạo tác trong đời sống, nên cần phải sáng suốt chân chánh. Hành động, lời nói, ý nghĩ theo lẽ phải, biết tôn trọng quyền sống chung của mọi người, mọi loài. Lời nói, hành động, ý nghĩ phải chân chánh, không gây tổn hại đến danh dự, nghề nghiệp, tài sản, thân mạng... của người khác.

Thực ra nói đến Chánh Nghiệp là nói hành nghiệp hài hoà, là con đường đưa đến thanh tịnh. Đức Phật dạy quả thật là có con đường đấy, tuy nhiên khái niệm về sự hài hòa để chúng ta hành xử thôi, chứ không phải bắt buộc phải làm như vậy, đôi khi không đưa tới lợi lạc cho mình cho người; chúng ta học để biết, hành xử và giải thích như thế nào.

## 5. CHÁNH TRÍ + TỬ = HÀNH NGHIỆP HÀI HÒA

Động lực là vấn đề lớn nhất trong hành nghiệp hài hòa. Thí dụ như trường hợp tiền kiếp của Đức Phật, khi Ngài là một thuyền trưởng. Vị Thuyền trưởng tình cờ nghe năm tên cướp trên tàu bàn ý định muốn cướp của giết người, lúc ấy trên tàu có mấy trăm người. Khi biết được tin này, ông thuyền trưởng quyết định giết năm tên cướp này; nếu không chúng sẽ giết mọi người trên tàu. Và khi vị thuyền trưởng quyết định như thế thì tâm Ngài như thế nào mới là quan trọng, với động lực của lòng bi mẫn, chứ không phải vì lòng sân hận hay sợ hãi, để cứu được 200 người khỏi bị giết oan, thứ hai là nhưng tên cướp kia khỏi tạo ác nghiệp lớn. Tuy nhiên Ngài biết hành động giết tên cướp là tiêu cực, sẵn sàng chấp nhận nghiệp quả của hành động này, để cứu người khác. Cho nên tuy có tâm tử, có tình thương, nhưng cũng cần cách hành xử trí tuệ, hành Nghiệp mà không có trí tuệ thì không đi đến đâu hết.

## 6. CHÁNH NGHIỆP ĐỂ GIẢI THOÁT

Trong kinh Trung A Hàm, định nghĩa “Này chư Hiền giả, thế nào là Chánh nghiệp? Đó là khi vị Thánh đệ tử suy niệm về Khổ là Khổ, Tập là Tập, Diệt là Diệt, Đạo là đạo; hoặc quán sát về sự

tạo tác trước kia của mình, hoặc học suy niệm về các hành, hoặc thấy các hành là tai họa, hoặc thấy Niết bàn là tịch tĩnh, hoặc khi bằng suy niệm không nhiếp trước mà quán sát tâm hoàn toàn giải thoát, trong đó ngoài 3 điều hành thân, còn các ác hành khác nơi thân đều viễn ly, đoạn trừ, không hành, không tạo tác, không tập hợp và không tụ hội. Đó là Chánh nghiệp. Nghiệp không phải là cái thấy bên ngoài mà nó trải nghiệm trong thân chúng ta, cho nên phải quán sát những cái gì xảy ra trong thân, gọi là quán thân trên thân, các cử động gì xảy ra trong thân phải được trải nghiệm trực tiếp, tức là ngồi đau thì biết đau, nóng thì biết nóng, không có lý thuyết, phải trải nghiệm thôi, chỉ có trải nghiệm mới phát sinh ra trí tuệ. Cái này rất quan trọng trong vấn đề hành Thiền của chúng ta.

Chúng ta cũng nên hiểu hành nghiệp hài hòa còn có nghĩa là phù hợp với điều kiện, đạo đức của địa phương, không địa phương nào giống địa phương nào, cho nên hành Nghiệp cũng phải phù hợp với địa phương. Nếu các bạn ở xứ sở đạo Hồi, mà bạn uống rượu thì sẽ bị phạt 200 cây gậy trước công chúng, hoặc ném đá cho tới chết. Nhưng ở Việt Nam, Sư thấy nhiều người, già có, trẻ có, uống rượu tới bời lờn, quán rượu thì đầy, thế thì phong tục tập quán mỗi nơi mỗi khác, phải hiểu như thế để chúng ta định nghĩa như thế nào là cái Nghiệp hài hòa, cách hành xử phải hài hòa.

Những hành động nào chúng ta biểu hiện ra hoặc là hoạt động, là làm việc mà dính líu đến tính cách đạo đức cao thượng theo như định nghĩa của Phật học thì cái đó được gọi là hành nghiệp tốt, nó phù hợp với đạo đức tiêu chuẩn của Phật giáo. Nếu các bạn làm điều tốt với người khác các bạn cũng chẳng cần suy nghĩ là nó sẽ quay trở lại thế này thế kia, tại vì nếu mình làm tốt, trước sau gì, tự nhiên trái ngọt cũng sẽ quay trở lại.

## 7. Ý NGHĨA CỦA HÀNH NGHIỆP HÀI HÒA VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Ở trong từ “Action” lúc nào nó cũng dính líu đến một cái chữ đó là “Nghiệp”, tức là cái Hành nó đi theo Nghiệp, cho nên Sư mới dùng chữ Hành Nghiệp là như vậy, hễ có hành động thì có Nghiệp, mà Nghiệp đó phải hài hòa, nên dùng chữ “Hành Nghiệp hài hòa”. Khi mà cái hành động có phát sinh thì nó tạo Nghiệp, và rồi cái nghiệp đó lại tiếp tục làm cái lương thực hay là làm mồi cho cái hành động sắp tới và cứ như thế nó kéo dài hoài. Thế thì hài hòa là cái gì, hài hòa là những hành động tạo ra cái phước báu để đưa đến sự giải thoát, mục đích chính của Phật học là như vậy.

Cho nên khi các bạn hành nghiệp bạn luôn luôn phải chú ý, không những chú ý cách hành xử mà phải chú ý luôn cái hậu quả của cái hành động của mình. Trước khi làm gì mình suy nghĩ nhiều lần, thật là sâu sắc, tự hỏi làm như vậy hậu quả sẽ dẫn đến đâu. Người ta nói là phải quán sát cái quả trước cái nhân, còn không có chúng ta sẽ kẹt. Và chúng ta phải chú ý rất là kỹ, ở trong Kinh Trung Bộ 117 nói rất rõ, “Hãy tách rời những bất thiện nghiệp, hãy cố gắng sống trong Chánh nghiệp, trong các việc làm, nếu nhận ra những việc làm xấu, hãy từ bỏ nó”. Đức Phật

nói đơn giản thôi muốn thay đổi được cái nghiệp thì phải thay đổi cách hành xử, tức là thay đổi cái suy tư, và sự nhận thức về cái hậu quả của cái hành nghiệp đó.

Cuộc sống rất là khó để tiên liệu, và môi trường thay đổi cũng tùy trường hợp. Cho nên chúng ta đặt ra tiêu chuẩn đạo đức về hành xử nào đó thì chúng ta sẽ dính kẹt, không thể nào thực hiện được một cách thiện xảo. Cho nên chúng ta phải hiểu để ứng dụng hài hòa. Một nguyên tắc rất đơn giản mà các bạn nên nhớ, nếu như muốn rời xa sự đau khổ hiện tại và trong tương lai, thì các bạn phải rời xa cái nhân của sự đau khổ. Thế thì cái nhân của sự đau khổ là gì? Là ganh ghét, tham lam, sân hận, bạo động,... Tất cả cái đó chỉ tạo nên một các nghiệp bất thiện. Ngay trong kiếp này thôi, khoan nói chuyện tương lai, nếu các bạn tiếp tục làm những nghiệp bất thiện thì trong tương lai các bạn phải trả quả thôi.

Tùy theo loại nhân xảy ra trong không gian, thời gian khác nhau mà nó cho quả khác nhau. Thí dụ đơn giản là nếu các bạn trồng cây rau thơm chỉ cần một tuần lễ là có ăn. Nếu các bạn trồng cây chuối thì 6 tháng mới có ăn, nhưng nếu bạn trồng cây sầu riêng thì phải 3 năm. Có đôi khi nhân bất thiện nó xảy ra trong kiếp này đưa đến cái quả các bạn thấy liền, mà cũng có khi cái nhân bất thiện nó phải đợi 10 kiếp mới trở quả tại vì nó là nhân sầu riêng nó có gai dứ lắm, cái lúc đó mà nó rớt xuống rồi thì đừng có than, trúng đầu chắc khá đau.

Nếu các bạn muốn tránh cái quả mà cứ tạo nhân, Đức Phật nói, điều đó khó có thể được, có nhân thì có quả thôi. Nhưng mà Đức Phật nói: không phải nhân nào quả đó, Ngài nói có nhân là có quả, cho nên muốn tránh được cái quả thì đừng có tạo nhân. Mà lỡ tạo nhân rồi thì các bạn chỉ còn một cách là thay đổi lối sống, thay đổi hành động của các bạn. Hằng ngày hút thuốc mà bây giờ hút nữa, đương nhiên là không thay đổi được cái việc hút thuốc của các bạn, không thể chấm dứt được. Trước hết các bạn phải tránh xa những người hút thuốc, những môi trường có khói thuốc... thì các bạn mới có thể cai thuốc được. Còn các bạn sống chung với những người hút thuốc thì trước sau cũng hút lại thôi, cái thói quen nó như vậy.

Và Đức Phật đưa ra giới luật cũng như thế, tất cả Tăng và ni đã đi theo Phật phải sống tách biệt, tránh xa môi trường tạo ra cảm giác dục lạc, không sống chung với những người khác phái. Như vậy, khi các bạn muốn có hành động hài hòa tránh xa tạo nghiệp thì hai điều kiện cần phải có: đó là phải tỉnh giác và cái thứ hai là tâm từ bi. Nếu không có hai điều này, hành xử của các bạn sẽ dễ gây tổn thương mình và làm tổn thương người khác. Ở trong kinh Trung bộ 117 chép rất rõ: Không có cách nào để hành nghiệp hài hòa tốt nếu chúng ta không tránh xa những nghiệp bất thiện, hành động bất thiện, không có tỉnh giác.

Chúng ta sẽ nói đến cái hành nghiệp hài hòa, hành nghiệp tốt trong đời sống hàng ngày, đó là ăn uống. Ăn uống đem vật thực vào nuôi cơ thể thì cái gì gọi là hành nghiệp tốt, cái gì gọi là hành nghiệp xấu? Cái điều kiện thứ nhất là khi chúng ta ăn, chúng ta phải ăn trong chánh niệm, uống nước cũng phải trong chánh niệm. Khi ăn chúng ta phải quan tâm đồ ăn thức uống

đó, hậu quả của nó ảnh hưởng đến cái thân, cái tâm và trên cái bộ não của chúng ta như thế nào. Khi quý vị muốn hành nghiệp đúng đắn thì khi ăn và uống một món gì thì các bạn phải tự hỏi cái món ăn, đồ dùng này ảnh hưởng không tốt cho cái thân của tôi, cho cái tâm của tôi, cho cái đầu óc của tôi, như vậy tôi không uống không ăn cái thứ đó. Tức là ăn uống trong tỉnh giác, chứ không phải thấy ngon quá, mùi thơm quá thì ta cứ ăn, bất cần ăn vào có thể sẽ bị bệnh, bị khổ hay không.

Ngay cả trong khi quý vị nhai, quý vị ăn, quý vị cũng phải thực hành đúng pháp ăn tức là ăn trong tỉnh giác, ăn trong sự tạo dựng nên cái phước báu. Chứ không phải ăn như súc sanh, cứ việc nhai rồi nuốt. Đức Phật dạy ăn trong tỉnh giác trong sự hài hòa, trong sự biết rất rõ, cứng biết cứng mềm biết mềm, nóng biết nóng lạnh biết lạnh. Và cái gì tạo nên cảm xúc phải nhận biết, thì như vậy Đức Phật mới gọi là ăn trong Chánh niệm.

Đức Phật khuyên dạy chúng ta ăn uống phải cẩn thận, miệng đã đầy rồi mà còn múc thêm muống nữa, như vậy không phải là chánh niệm, mà cũng không có lợi lạc gì, giống như là súc sanh ăn chứ không có đẹp gì hết. Những điều này đem đến sự thanh tịnh giúp cho tu sĩ cũng như cư sĩ khi họ quyết tâm đi tìm sự giải thoát, trong tương lai.

Muốn thanh tịnh hóa, được chư thiên ủng hộ thì những người này phải nghiêm trì thực hiện giới luật. Tránh xa các điều ác, như chúng ta đã học, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không dính líu tới ca hát, không được ăn mặc sang trọng, không được nằm giường cao, sử dụng đồ tốt; dính mắc đến những thứ đó ảnh hưởng đến quá trình thanh tịnh hóa.

## 8. CÓ HAI LOẠI CHÁNH NGHIỆP

Thứ nhất là chánh nghiệp thuộc về thể tục tránh xa sát sanh, trộm cắp, tà dâm, chuyển hướng đến cõi thiện. Thứ nhì, chánh nghiệp thuộc về xuất thế gian của bậc Thánh, xa lìa sát, đạo, dâm, chân chánh đoạn tận khổ, chuyển hướng đến thoát khổ. Trong Thiên Đại phẩm Tương ưng đạo, kinh Tương ưng bộ nêu rõ “Này các tỷ kheo, Chánh nghiệp là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ Phi phạm hạnh”. Do vậy, người tu Phật phải cẩn thận, cái gì làm cho ba nghiệp: sát sanh, trộm cắp, tà dâm xảy ra, đó là cái ú. Cho nên phải cẩn thận canh chừng cái ú. Đừng để cho cái ú bất thiện nảy sinh.

Trong mười pháp bất thiện, mặc dù rằng nó không dính trong cái thân nghiệp nhưng dính đến khẩu nghiệp. Đó là nói lời ác độc phù phiếm, nói lời chia rẽ, Đức Phật cũng liệt kê nó trong hành Nghiệp. Bây giờ chúng ta nói đến mối liên quan đến hành nghiệp và cách hành trì; mối tương quan giữa hành nghiệp hài hòa và thiền Vipassana. Hai cái nó dính mắc nhau như thế nào, và chúng ta sẽ xử lý, áp dụng như thế nào để lúc Hành Thiền chúng ta có lợi lạc.

Thứ nhất là ngăn những cảm xúc, cảm giác, cảm thọ. Những cảm giác cảm thọ đó từ đâu

đến. Nó có tự nơi mắt nơi tay nơi mũi, nơi lưỡi khi va chạm với màu sắc, với âm thanh, với mùi vị. Có nghĩa là chúng ta đừng cho nó va chạm với sắc thanh hương vị xúc pháp. Tại vì những cái đó khi va chạm nó lập tức làm cho phát sinh ra cái hành nghiệp bất thiện.

Thứ nhì là luôn luôn đề phòng cảnh giác và luôn luôn chánh niệm, thấy được sự nguy hiểm chung quanh ta, sơ hở một cái là Pháp bất thiện nó nhảy vào. Ngay cả trong khi ta đi mà không có chú tâm chú ý và không có tỉnh giác, thì ngay trong bước đi bình thường đã tạo nghiệp, nghiệp đó chính là nghiệp bất thiện. Nó sẽ ảnh hưởng đến lúc ngồi thiền, không có cách nào vào được sơ thiền được nếu các bạn còn giữ cái nghiệp bất thiện, phải ly dục ly ác pháp.

Thứ ba là giới hạn, giới hạn cái ăn cái ngủ vừa phải thôi; chứ cứ lo nghĩ lo nể, gặp nhau nói chuyện này chuyện kia... đều ảnh hưởng đến việc tu tập của các bạn. Có đôi khi các bạn dành cả ngày để ngồi thiền đến đau lưng, đau hông đủ thứ. Vừa xả thiền nhớ đến con, đến vợ chồng, rồi điện thoại nói chuyện nửa tiếng đồng hồ... thì xin lỗi khi đó đã đốt cháy hết công phu ngồi thiền cả ngày của quý vị. Tại vì đã ô nhiễm trong thân trong tâm thì không có cách gì lấy nó ra được hết. Vì sao thừa chur vị, vì tất cả nghiệp bất thiện đều có đó, là cảm giác dục lạc, nó rất là hấp dẫn, không bỏ được.

Trong lúc hành thiền các bạn phải loại bỏ năm cái triền cái gây trở ngại, nếu các bạn không loại trừ được thì không cách gì các bạn có được cái nghiệp hài hòa. Nghiệp hài hòa không thể đứng chung với năm cái triền cái, chúng là kẻ thù. Nếu các bạn không phá được cái thân kiến thì các bạn đang làm nghiệp bất thiện. Nếu các bạn không kiểm soát được cái việc ngủ thì khi lúc ngồi thiền sẽ bị hôn trầm thụy miên, chỉ có thấy ngủ ngủ thôi. Khi ngồi thiền mà chỉ mơ màng thì đó chỉ là ngủ ngồi thôi, chứ không phải thiền ngồi đâu. Và nó không có lợi lạc gì cho các bạn hết. Tại vì không có tỉnh giác không biết mình làm cái gì. Chỉ mơ màng ngủ cho nên trong cuộc sống các bạn phải tập kiểm soát được cái ngủ. Lúc đầu khó lắm nhưng từ từ sẽ kiểm soát được từ đó các bạn sẽ có tuệ giác phát sinh.

Nếu các bạn kiểm soát được cái ngủ thì các bạn đang hành cái nghiệp hài hòa, thì khi đó các bạn mới có trí tuệ mà cắt đứt được cái vòng sanh tử luân hồi. Khi các bạn có trí tuệ phát sinh rồi các bạn có thể nhìn thấy các hành xử bên trong, sẽ ảnh hưởng đến lối sống của các bạn, ăn như thế nào, ngủ như thế nào, ăn ngủ như thế nào là có trí tuệ, và các bạn có cái tâm trí rất trong sáng, để các bạn nhìn rõ các việc gì đang diễn tiến trong thân, trong thọ, trong tâm, trong pháp, như vậy các bạn quán được rất rõ sự sanh diệt của các hiện tượng trong thân thọ tâm pháp và các bạn đi đến sự giải thoát.

Tuệ giác ở bên trong với cái hành nghiệp hài hòa là hai cái như chân trái với chân phải. Để có tuệ giác bên trong thì hành nghiệp hài hòa đều đúng, nó tác động lại làm tuệ giác bên trong thêm phát triển. Cho nên cái hành nghiệp rất quan trọng vì nếu các bạn hành xử đúng, sống đúng trong cái hành nghiệp như vậy thì nó sẽ phát triển tuệ giác.

Đời sống càng cao thượng thì tuệ giác càng phát sinh nhiều. Đừng lo quan tâm ăn cái gì, ăn bao nhiêu, ăn không đủ chất. Các bạn ngồi thiền để chặt đứt sanh tử, không còn tái sanh nữa. Đức Phật cũng nói rất rõ, nếu một vị sư lo nói chuyện tào lao, lo nói chuyện phiếm với bạn bè, mong cầu cái này cái kia, để rồi mong cầu chúng A La Hán, chuyện đó Đức Phật nói không bao giờ xảy ra. Đức Phật đã dạy chúng ta, từng cá nhân chúng sanh trôi thì số xương tích lũy trong bao nhiêu lượng kiếp nó cao hơn cả núi, máu và nước mắt của chúng ta đã đổ ra trong vô lượng kiếp hơn cả đại dương, chúng ta tiếp tục làm như thế nữa phải không?

Ngay cả Đức Phật còn không cảm được quý vị nếu quý vị quyết định hưởng thụ cảm giác dục lạc. Cho nên chúng ta muốn cái lợi lạc, thì Đức Phật dạy rất rõ, chúng ta phải hạn chế, kiểm soát, phải làm chủ được cái ăn cái ngủ, thì chúng ta mới có tuệ giác, nếu chúng ta tiếp tục xây dựng cái cuộc sống của chúng ta trên cái hành nghiệp nơi ăn nơi ngủ này, tức là ăn thấy ăn ngon muốn ăn nhiều, ngủ thì muốn ngủ nhiều thì coi như chúng ta đã đầu hàng cảm giác dục lạc, và cái chuyện tái sanh là lẽ đương nhiên. Bất chấp các bạn hay là Sư, hay là cái gì đi nữa, hay là người cư sỹ giàu có tu học tinh tấn, ngày ngày tụng kinh, ngồi thiền, nhưng nếu các bạn không quản lý được cái ăn cái ngủ, cái sự khao khát của ăn và ngủ nó đè nén lên các bạn thì cái quả là tái sinh trong luân hồi, không bao giờ chấm dứt. Sư thường nói đùa với quý vị để giảm bớt căng thẳng, chúng ta chỉ có vài năm để sống thôi, còn chúng ta có hàng ngàn thế kỷ để ngủ, ngủ mà không dậy luôn mà, cho nên đừng có lo chuyện ngủ. Hãy nỗ lực đừng ngừng ngại, để cắt đứt vòng sanh tử để không phải chịu đau khổ trong vô lượng kiếp trong tương lai.

Chúng ta chỉ có vài năm thời gian rất ngắn, ở đây Sư thấy nhiều người tóc bạc hết rồi, U70, U80. Quý vị sẽ còn sống bao nhiêu năm nữa? Cho nên hãy nỗ lực, đừng ngần ngại để chấm dứt, để cắt đứt sanh tử, để không phải chịu đau khổ trong vô lượng kiếp trong tương lai. Đã đau khổ rồi, xương đã chất thành núi, máu và nước mắt đổ trên bốn biển, Đức Phật đã dạy như thế, mà tiếp tục sanh tử luân hồi để kiếp sau làm chó làm mèo còn khổ hơn nữa. Chỉ bằng ngay trong kiếp này bớt ăn, bớt ngủ điều khiển được cái ăn cái ngủ để hành trì, hành thiền cho hiệu quả, để chấm dứt sanh tử không chịu đau khổ, không tái sanh tử trong kiếp lai sinh nữa.

Sư thường nói đùa mà Sư cũng mong quý vị tha lỗi cho, đừng tu kiểu một tay nắm áo cà sa, một tay nắm áo em; không thể nào có được chuyện đó đâu, nắm áo cà sa thì nắm áo cà sa chớ đừng một tay nắm áo cà sa một tay nắm áo em. Khi Sư nói như vậy không có hàm ý là quý vị về nhà nắm tay vợ đâu, mà khi ngồi thiền hình ảnh vợ thân yêu hiện lên trong đầu, làm sao mà ngồi thiền được. Các bạn muốn hành thiền là phải quán ba mươi hai thể trược. Trước mắt là thấy Đức Phật, sau lưng Đức Phật là thấy cỗ quan tài, sau cỗ quan tài là những bộ xương của quý vị đang treo lủng lẳng đang chờ quý vị thôi. Các bạn phải hành thiền một cách siêng năng và hành thiền trong đó có cả hành nghiệp nữa, tức là giảm bớt ăn và ngủ, kiểm soát ăn và ngủ nó không phải là hành động bình thường mà là một phần của pháp hành. Khi các bạn chuyển hóa, các bạn nói - tôi muốn chuyển hóa để tôi giải thoát. Mà các bạn không chuyển hóa được cái ăn và cái ngủ thì các bạn không chuyển hóa được gì cả, không thể nào tới Niết Bàn nếu ưa thích

ăn, thích ngủ. Ta muốn đi tới Niết Bàn và muốn ăn, ngủ, cũng giống như một tay nắm áo Cà sa một tay nắm áo em. Nếu muốn đạt kết quả lúc hành thiền thì phải thay đổi lối sống ăn và ngủ, phải quan sát rất kỹ trong ăn chánh niệm, cái nào đáng ăn, cái nào không đáng ăn, chứ không phải người ta bày ra cái gì rồi cũng ăn, không phải khi nào người ta đưa lên bàn rồi mình cũng xơi. Như vậy là tự mình đầu độc mình thôi, đầu độc cái gì thừa các bạn, có thức ăn không hợp với cơ thể, có loại thức ăn gây lên cảm giác đục lặc, sưng quá, ăn vô cái miệng sưng quá. Sư thấy ngày hôm nay và hôm qua các vị nhà bếp cúng dường bánh trung thu nhìn thấy ngon lắm, tay thì muốn sờ, nhưng mà trong đầu nói không, không, không, nhà người không thể chạy theo cảm giác đục lặc và thế là thông dong đứng lên, trong đầu cũng không nghĩ nó luôn. Muốn có hành động hài hòa, hành nghiệp hài hòa, muốn có nghiệp tốt trong hành động thì phải kiểm soát được sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Đừng để nó chạy theo cảm giác đục lặc, mắt thấy bánh trung thu, tay sờ lấy là rút, sờ tay lấy là ăn chứ, ăn là miệng có mùi vị là rút ngay cho nên để đó, nhìn cười thôi.

Đừng có đầu hàng các cảm giác đục lặc, thấy biết rất rõ nó tạo ra cảm giác đục lặc và dính cảm giác đục lặc thì tái sinh, phải thấy được nguy hiểm đó để mà tránh xa nó, đơn giản thôi ăn với ngủ, nếu chế ngự được thì đã đi được 50% đến Niết Bàn rồi. Sư đưa đối chiếu để quý vị yên tâm, Sư hướng dẫn ngoài kinh nghiệm bản thân, Sư cũng phải đối chiếu kinh Phật dạy, Sư không bao giờ dám rời kinh. Nếu các bạn đem hết năng lực tập trung lại để hành nghiệp hài hòa đúng theo lời Phật dạy thì chấm dứt được thủ đắc, trước hết là tham ái, tham ái cái thân, tức là tiêu diệt thân kiến, thứ nhì là dính mắc, cái thứ ba là tiêu hủy, tiêu diệt khái niệm tái sinh, mà không có tái sinh trong đầu thì khi chết là đi luôn thôi.

Sư cho một ví dụ: khi quý vị đi du lịch một chỗ nào đó mà thức ăn dở dáy, đất tiền, gây ra bệnh hoạn, bây giờ người ta nói- hãy đi lại chỗ đó chơi nữa đi, quý vị nghe là ớn lạnh rồi; cũng như thế quý vị chán chường cuộc sống ở đây, cảnh sống ở đây không có gì hấp dẫn nữa, tâm không dính mắc gì ở đây nữa thì khi chết nó cũng sanh thiên hoặc đi cảnh giới khác chứ không ở cảnh giới đục lặc này nữa đâu, vì cảnh giới này chán chường rồi.

Trong Kinh lửa cháy, bài kinh thứ ba, Đức Phật dạy rất rõ: khi các bạn ngăn ngừa được 6 căn không bị dính mắc tới cảnh trần, mắt, tai, mũi đều quản lý chặt chẽ thì lửa tham, lửa sân không cháy nơi mắt, tai, mũi nữa, tức là nhàm chán nơi mắt, tai, mũi thì sanh thiên hoặc là giải thoát chứ không cách nào quay lại đây nữa, dứt khoát là như vậy rất rõ ràng (Kinh Tăng Chi).

Kính thưa quý vị, điều này rất quan trọng: khi các bạn cố thực hành thiền một cách nghiêm túc, các bạn sẽ khám phá quán thân trên thân trong tất cả cử động trên thân mình, đi, đứng, nằm, ngồi. Đi thiền, đứng thiền, ngồi thiền đều hàm chứa hai yếu tố: thiện pháp và bất thiện pháp, nó đến thế nào đây. Khi các bạn không đem hết nỗ lực quán chiếu bên trong, những gì đang xảy ra bên trong, gọi là thân hành thì các bạn đã hành bất thiện pháp.

Ví dụ khi các bạn đang đi hành thiền, các bạn nghĩ tôi đang đi hành thiền là thiện pháp ư, lắm to, các bạn chỉ cần ba phút đi thiền, bước chân lên đạp xuống, bước chân lên con biết bước chân lên là quán thân trên thân, đạp xuống con biết quán thọ trên thọ thấy cứng thấy mềm con biết. Nhưng thưa quý vị chỉ có ba phút thôi, phút thứ tư cái tâm nó đi Nha Trang, Vũng Tàu. Bước mà không biết mình bước thì ngay giờ đó các bạn đang hành pháp bất thiện, ngay lúc đó đã tạo dựng pháp bất thiện và nuôi dưỡng pháp bất thiện và các bạn đang tăng trưởng các pháp bất thiện chứ không phải các bạn đang hành thiền.

Khi các bạn để cho tâm lăng xăng mà không biết tâm lăng xăng thì đầu đang trong trường thiền hành thiền đi chẳng nữa thì các bạn đang hành pháp bất thiện một cách vô ý thức, một cách không có tình nguyện nhưng mà hậu quả không lợi ích gì toàn pháp bất thiện hết. Đức Phật dạy: sống cả đời trăm năm không quản lý được năm căn mà chạy theo cảm giác dục lạc, không kiểm soát được cảm giác dục lạc thì cũng không bằng sống một ngày mà sống trong thiền định, trong sự biết mình biết rất rõ kiểm soát được đời sống của mình một ngày thôi. Cho nên cả cuộc sống không bằng một ngày.

Có nghĩa là các bạn hành thiền suốt đời mà không thành tựu như trên đã ghi nhận: nghiệp hành, hòa hợp thì các bạn chỉ làm chuyện giỡn chơi thôi, một trăm năm cả cuộc đời cũng chẳng có ích lợi gì hết. Nhưng nếu các bạn hành trì siêng năng một ngày thôi các bạn vẫn có thể thể nghiệm được Niết Bàn ngay lúc còn sống.

## 6 CHỮ: “R”

RECOGNIZE: Nhận biết rằng các bạn bị lôi kéo bởi các hiện tượng bên ngoài như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp - ngũ thụ mùi thơm rồi chạy theo, phải nhận biết liền.

RELEASE: Xả đi, đừng thủ giữ gì hết, ai nói gì buồn phiền, bỏ đi, kể cả lúc hành trì không vừa lòng làm mình buồn bỏ nó luôn đi, đừng giữ nó nữa.

RELAX: Đừng cố gắng hành thiền mà khổ hạnh ngồi năm đến sáu tiếng đồng hồ mà đau lưng, đau hông và cũng đừng có cố gắng nhịn đói quá, trong khi sức mình không chịu đựng được mà muốn nhịn luôn 30 ngày bị xỉu, chẳng tốt gì; bảo rằng nhịn ăn, không ăn cái miệng nhưng mà thức ăn đầy trong tâm trí, trong đầu thì cũng không tốt, khi nào mình dẹp được chén cơm, trái cà chua, táo nằm bên trong đầu chứ không phải bên ngoài, thì mới có thể giải thoát được. Cho nên phải cẩn thận đừng có tạo căng thẳng trong đầu, trong tâm, nếu mình thấy khó chịu quá khi ngồi thiền thì chuyển qua hành thiền, đừng ép nó quá.

RE-SMILE: Khi các bạn làm lỗi lầm gì trong đời sống hay trong lúc hành thiền, đừng quá đau khổ, cố gắng sửa, biết mình sai mình sửa, nhưng đừng mang cái buồn ngày này qua ngày khác, bỏ đi, đừng giữ hoài.

**RETURN:** Khi tâm lắng xuống, cả ngày mình đi kinh hành nhưng chỉ có ba phút là biết mình nhắc lên nhắc xuống, còn 57 phút đi lung tung Vũng Tàu, Nha Trang, Đà Lạt...thì đó là thiền trong ác nghiệp- thì lập tức nhận biết và kéo nó trở về.

**REPEAT:** Nếu lấy hơi thở làm đề mục thì chú ý tới nó, nếu ba mươi hai thể trước thì chú ý tới 32 thể trước thì bám sát nó, đừng rời. Chỉ cần chọn 1 đề mục thôi, không cần 32, ví dụ như cái gì vào trong cửa miệng rồi đi ra thân - để rồi so sánh, cái gì vào trong cửa miệng: cơm gạo trắng, rau, thức ăn, mùi vị, cảm giác ưa thích thường thức nó, sự chán chường, ghê tởm cứ quán chiếu như vậy đi rồi các bạn sẽ quản lý được thân mình trong cảm giác dục lạc và các bạn sẽ thiền được.

Nếu các bạn muốn bước vào dòng thánh phải phá vỡ được thân kiến, biết rằng mình chỉ là giả thôi, tứ đại và ngũ uẩn. Nếu quán thân các bạn chỉ thấy tứ đại và ngũ uẩn, mà tứ đại và ngũ uẩn có quy luật của nó: đất, nước, gió, lửa hoạt động theo quy luật của nó, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, ngũ uẩn cũng vậy. Quy luật là gì? Đến rồi đi, sanh diệt, có mặt rồi biến mất, nó không bao giờ tồn tại và không bao giờ ở chung với các bạn. Cảm thọ, thọ lạc đến rồi đi, sanh rồi diệt, quý vị thích cái gì rồi cũng chán thôi. Ngay cả khi các bạn thích nó, ngay cả món hợp với các bạn cũng vậy, ăn chén thứ nhất thích, ăn chén thứ hai bớt thích, chén thứ ba thấy bão hòa, chén thứ tư ngán ngẫm, món mà mình thích nhất mình cũng trở thành ngán, cái thọ lạc cũng thay đổi, không tồn tại cho nên đừng quan tâm dính mắc tới nó nhiều, phá được thân kiến rất dễ, chỉ cần phá được 32 thể trước, quán thân trên thân là tự nhiên phá được thôi. Nếu các bạn luôn quán thân trên thân 24/24 là các bạn sẽ phá được thân kiến thôi, không khó đâu vì đó là hành nghiệp.

Ví dụ muốn ăn, tham ăn, ưa thích ăn thì đó là hành nghiệp bất thiện trên thân rồi, rõ ràng, rất đơn giản, quán sát kỹ không làm nữa thì chấm dứt, mà phá được thân kiến là rớt vào Tư Đà Hoàn, vào dòng thánh chỉ còn 7 kiếp tái sanh. Ngay cả trong kiếp này các bạn tu học đảng hoàng mà chúng được Tư Đà Hoàn không cần là phải 7 kiếp các bạn vẫn sanh thiên, tối thiểu là sanh thiên, hưởng thụ các phước báu đó, có thể làm Vua Trời nữa, tùy theo sự tu học của mình, các bạn không phải lo lắng, các bạn có thể hành xử trong kiếp này Phật bảo đảm mà. Ngài không nói dối, Ngài nói trong kiếp này chúng ta có thể làm được, không chỉ trong kiếp này, nếu thực hiện 15 ngày miên mật thực hiện những lời Ngài dạy và có thể vào sơ thiên và có thể chứng Tư Đà Hoàn.

Nói tóm tắt, Chánh ngữ hoặc lời nói hài hòa và Chánh nghiệp, hành động hài hòa, hai điều đó dẫn tới đời sống hài hòa, nếu các bạn tu tập hành động và hành nghiệp hài hòa thì quả là đời sống hài hòa sẽ đưa tới chánh kiến. Từ nơi đó có chánh kiến thì các bạn có tuệ giác tỉnh thức. Khi các bạn đã có tuệ, mà tuệ giác đầy đủ thì chấm dứt sanh tử vì không có ngã nữa.

Hai điều kiện để các bạn có thể thực hiện lời nói đẹp hài hòa và hành động, hành nghiệp



hài hòa, hành nghiệp thiện trí ; một là các bạn phải có chánh niệm , hai là phải có từ bi, vì có chánh niệm và có tâm từ các bạn không có lời gì làm tổn hại đến người nào hết, không làm việc gì mà gây ra đau khổ cho người khác, cho nên hai yếu tố: chánh niệm và từ bi sẽ đưa các bạn đến lời nói đúng, lời nói hiền thiện và cuộc sống hiền thiện và đưa tới chánh kiến, nếu tiếp tục sống đúng thì có chánh kiến, mà sống có chánh kiến thì có tuệ giác, mà có tuệ giác đầy đủ thì giải quyết sanh tử luân hồi.



**Thương ghét hận thù  
ân oán nhớ nhung  
còn mất  
tất cả chỉ là  
bong bóng xà phòng  
đưa bé nhà quê ưa thích  
thổi qua một cái ống**



**Tue Tam Thien Thu Quan**



# BÀI 05: HARMONIOUS EXERCISE NỖ LỰC HÀI HÒA

**T**rong kinh Trung Bộ và kinh Tương Ưng, thường dịch là Chánh Tinh Tấn, nghĩa là nỗ lực cho đúng hướng, nếu không sẽ là tà nỗ lực, và nỗ lực hài hoà có bốn pháp khi thực hành thiền:

- Ngăn ngừa (*samvara*)
- Loại trừ (*bhāvanā*)
- Tăng trưởng (*pahāna*)
- Bảo quản (*anurakkhana*)

Tuy chúng ta có Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Nghiệp, nhưng không có Chánh Tinh Tấn thì tất cả sẽ vô dụng. Ví như hôm nay chánh mạng nhưng ngày mai là tà mạng, hôm nay ta không ăn không ngủ nhưng ngày mai ngủ bù, hôm nay không làm việc bất thiện nhưng ngày mai lại làm, như vậy cũng không có ích lợi gì.

Hằng ngày, mỗi một giây một khắc, tâm chúng ta trở nên bất tịnh bởi những sự rung động, tám ngọn gió đời, những thứ bất tịnh từ môi trường bên ngoài thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi. Mắt nhìn thấy cảnh thì sinh tâm ưa thích hay ghét, tai nghe lời khen thì thích, người ta chê thì mình ghét. Thân ta vốn dĩ bất tịnh từ khi sinh ra, bao lâu nay thân này chẳng khác gì cái thùng phân di động biết đi, vốn không có gì tốt đẹp. Nhưng tâm ta thì bị nhiễm ô bởi sự sắc thính hương vị xúc pháp từ bên ngoài. Những tác động ấy khiến tâm ta nảy sinh cảm giác ưa thích hay ghét, và dấu là cảm giác gì thì đó cũng là sự nhiễm độc ở tâm. Khi ta phản ứng lại các nguồn từ bên ngoài là thiện hay bất thiện, đều đưa tới sự có mặt của cảm thọ. Hễ có cảm thọ thì não của chúng ta đã bị đầu độc.

Vì vậy Đức Phật nói rằng chúng ta phải thu nhiếp lại những gì dẫn đến sự dính mắc nơi cảm giác dục lạc, đừng để tâm bị cảm xúc dục lạc làm chủ. Khi có cảm xúc dục lạc, ta phải ngăn ngừa, đóng hết mắt tai mũi lưỡi lại, đừng để bị ảnh hưởng. Ta phải chủ động rút lui khỏi các nguồn gây ảnh hưởng bên ngoài. Ta không thể bảo người thân mình rằng “Hãy nói ít lại vì tôi đang tu”, hoặc nói với bạn đồng tu rằng “Tôi đang tu hãy để cho tôi yên”, vì thế nếu điều kiện bên ngoài không thuận lợi thì ta đóng lại, tìm chỗ thuận lợi nào khác mà tu, mong cầu sự giải thoát thì ta phải làm như vậy thôi.

Tuy nhiên cũng nên cẩn thận vì đôi lúc ta cũng kẹt vào chỗ ngăn ngừa này. Có hai trạng thái cực đoan ta nên cố tránh là Ghét và Thích, một bên là dính tới, một bên là chống chọi. Ta thường ghét những hiện tượng bên ngoài xâm chiếm não của mình, ví như “Tôi muốn tu mà cứ nói hoài”, đó là trạng thái ghét ở trong tâm, sẽ ảnh hưởng trầm trọng đến việc tu tập, họ nói thì nói, ta phiền người ta chứ người ta đâu có phiền mình đâu. Ta cứ việc đóng mắt, tai, mũi lại mà tu, làm cho tâm thanh tịnh là được.

Vậy làm sao ta rút khỏi sự ảnh hưởng từ môi trường bên ngoài? Chỉ có một cách là ta phải thay đổi lối sống của mình, không còn cách nào khác. Nếu ta muốn tu tập nghiêm túc, Đức

Phật dạy rõ rằng chúng ta phải thay đổi lối sống, rút vào trong bóng tối, nghĩa là trong tâm ta ấy, tìm chỗ yên tĩnh mà tu. Ta nói chuyện nhiều thì cái người nói nhiều hợp với mình sẽ nói hoài, ta ưa thích ăn thì người ưa thích ăn sẽ rủ ta ăn hoài, ta ưa thích nhậu thì bạn nhậu thích rủ mình hoài. Khi biết yếu điểm đó của ta, người bạn nào cùng sở thích với ta, thì ta né họ luôn. Nếu không ta cũng sẽ dính mắc với họ, cho nên ta phải rút lui ra khỏi cái môi trường ảnh hưởng tới những thói quen của chúng ta. Vì những vị ấy, hoàn cảnh môi trường ấy, đều cản trở bước thanh lọc thân tâm của ta.

Tiếp theo ta phải loại trừ cái gì và loại trừ như thế nào? Chúng ta đã học bài “Suy tư có chọn lọc”, bài ấy sẽ được áp dụng vào bước này. Vậy suy tư chọn lọc nghĩa là trong tư tưởng của ta luôn có những điều bất thiện, ta phải cách ly những tư tưởng ấy, phải vứt đi. Ví như ta ngồi thiền, đi thiền hay ăn cơm mà bất thiện pháp nảy sinh trong đầu thì ta vứt nó đi, vì biết nó là bất thiện ta tránh né, loại trừ nó, đừng để nó ở trong đầu. Những tư tưởng nào thiện mà chưa sanh cũng làm cho sanh để thay thế vào cái bất thiện. Tâm chúng ta giống như một khu vườn vậy, nếu ta không trồng hoa thì cỏ sẽ mọc, hoa là thiện pháp, cỏ là bất thiện pháp. Ta phải nỗ lực trồng thiện pháp, bất thiện pháp mới không mọc lên được vì tâm chúng ta luôn làm việc theo chiều hướng chúng ta huân tập. Nếu ta dạy tâm ta “thiện, thiện, thiện” thì nó chỉ nghĩ đến thiện, còn nếu ta dạy nó “bất thiện, bất thiện, bất thiện” thì tâm ta chỉ nghĩ đến bất thiện thôi.

Ví như hằng ngày ta không ngăn ngừa cái ăn, trong đầu chỉ nghĩ về cái ăn, rồi nó chỉ đạo hành động của các ta là chỉ thích ăn thôi. Khi thích ăn thì những cái gì không dính tới ăn nó sẽ vứt đi, những cái gì dính tới ăn như món ăn, quán ăn, ăn với người nào, nó tự nhiên nhớ ra và giữ lại thông tin đó, những thông tin thiện thì nó loại bỏ đi. Thế thì cái ăn nó xây dựng cuối cùng là cái gì? Đó là cái nghiệp ăn. Ăn cũng có cái nghiệp của nó, Sư cũng đã giảng rất nhiều về nghiệp của ăn và nghiệp của ngủ. Quý vị cứ tiếp tục thực hành những điều quý vị đang làm cũng là quý vị đang tạo nghiệp đấy. Đức Phật nói nghiệp là các hoạt động đã được hoàn tất, có tác ý, và thứ ba là được lặp đi lặp lại nhiều lần. Thế thì thưa chư vị cái ăn có phải như vậy không? Hành động ăn sáng, ăn trưa đã hoàn tất, rồi ngày mai ăn nữa thì là tư niệm thực, có tác ý ăn trong đấy, việc ăn được lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời chúng ta. Đủ ba thứ đó thì gọi là nghiệp, cho nên cái ăn cũng có cái nghiệp của nó. Các bạn đam mê ăn, ăn quên hết trời đất, ăn không có chánh niệm thì chắc chắn khi chết cái thân thức sẽ đi theo súc sanh vì súc sanh ăn không có chánh niệm.

Sư vẫn nhắc nhở quý vị dù Sư biết quý vị sẽ buồn lòng lắm, nhưng Sư chưa thấy có vị nào ăn trong chánh niệm từ đầu cho đến cuối được. Quý vị có chánh niệm nhưng chỉ được năm mười phút là thả lỏng hành động mình theo thói quen, tức là thường thức cảm giác dục lạc. Mà trong bữa ăn không có chánh niệm thì nhân quả nó rõ ràng. Cũng chẳng ngạc nhiên gì khi Đức Phật tuyên bố với đại giác đại trí của Ngài là 99.99% chúng sanh loài người khi chết sẽ sanh ra trong cảnh giới súc sanh. Ngay trong một miếng ăn, nhắc cái muỗng lên thì mắt nhìn, bỏ thức ăn vào miệng, các bạn phải nhận biết con mắt đã nhìn và cái tay đã bị sai sử và như lý tác ý thế nào.

Múc miếng ăn lên và bỏ vào trong miệng thì ngay lập tức biết cứng, biết mềm, nóng hay lạnh. Và khi nhai biết rõ là đắng, là cay, là ngọt, là bùi, rồi trong tâm mình có khởi tâm tham không. Những cái biết ấy trở thành tuệ giác.

Tâm tham ấy cũng lúc có, lúc không, khi ngưng ăn, ngưng nhai là tâm tham không còn nữa, còn nhai thì còn tâm tham, hề tiếp tục quan sát các hàm của mình, cái răng của mình, cái lưỡi của mình, con mắt của mình và cái tay mình cử động thì đó là quán thân trên thân. Nếu các bạn không quán thân trên thân thì các bạn đang quán cái gì đây? Miếng ăn trong đó có thọ lạc thọ khổ, cái gì vừa ý là thọ lạc, không vừa ý là thọ khổ. Rồi nó phát sanh tâm tham, tâm sân, tâm si, ăn ngon quá muốn ăn nữa là tâm tham sanh khởi, dầu là vi tế cũng là tâm tham, tức là quán tâm trên tâm. Và thấy rằng ở trong đó có cái này, không có cái kia, cái này sanh, cái kia không sanh là quán pháp trên pháp. Thiền tứ niệm xứ trong từng miếng ăn, người tu thuần thực đều thấy rõ trong một cái nhai thôi, há miệng ra nhai lên nhai xuống là lập tức quán tứ niệm xứ. Nếu không tu thuần thực thì các bạn chỉ ăn, ăn mà không quán tứ niệm xứ thì quả nó là cái gì? Ăn trong thất niệm, thường thức cảm giác dục lạc thì tái sanh trong cảnh khổ của súc sanh.

Bởi vì các bạn là người sơ cơ mới tu nên các bạn bắt buộc phải ngăn ngừa. Bạn mình tới chơi, nói một câu thôi rồi kiếm chỗ khác mà tu, ai gọi điện thoại mình nói một câu thôi “Xin lỗi tôi đang tu” rồi tắt. Trong tâm trí của chúng ta luôn nảy sinh ra những tư tưởng ưa thích ăn, ưa thích ngủ, ưa thích cái này cái kia, mà đấy chính là cảm giác bất thiện. Cách để ngăn ngừa dính mắc tới cảm giác dục lạc và loại bỏ các pháp bất thiện, tăng trưởng thiện pháp là quán 32 thể trước, là dơ dáy, quán tới cái hòm, quán tới cái xương, khi mình chết nó sinh lên rồi nó thối, có dòi đục, phải quán như vậy để mà siêng năng tinh tấn. Phật đã dạy như vậy và các vị Thánh tăng thành tựu cũng nhờ quán thân thọ tâm pháp. Nếu các bạn nghĩ rằng chỉ đợi tới lúc ngồi thiền mới quán thân thọ tâm pháp thì các bạn đã phí thời giờ tu tập vô ích. Mỗi ngày các bạn ngồi thiền hãy tự dò xét lương tâm mình một cách thành thực trong một tiếng đồng hồ mình ngồi thiền, có bao nhiêu phút là thiền tuệ, tức là thấy rõ các hiệu ứng của thân thọ tâm pháp trên đề mục mình đang quán chiếu, hay là mình ngồi chỉ để mà ngồi, ngồi để mà thở, mình không phát sinh cái tuệ, không thấy được sanh diệt của các pháp. Thật sự các bạn thấy nhưng chỉ thấy được một hai phút thôi, còn lại thì tâm lăng xăng, ngồi giống như một cục hình. Như vậy thì tuệ không phát sinh, nếu không có tuệ thì các bạn đang tu pháp khác rồi. Tu theo phương pháp của Đức Phật là phải phát sinh Tuệ. Vì chỉ có Tuệ là lưỡi kiếm bén nhất để cắt đứt vòng sanh tử. Sự lấy ví dụ mà Phật thường dạy, đó là ăn và ngủ, vì hai cái này tạo nên cảm giác dục lạc cao, cho nên hề dính mắc tới nó, cứ huân tu như vậy thì lúc ngồi thiền mình chỉ thấy cái cảm giác phóng dật khi ăn và ngủ làm chủ mình. Tất cả những tin tức, hình ảnh các bạn thấy trong điện thoại cũng vậy, nó đưa vào cái não và nó nhớ, cho nên tốt hơn hết ta đừng nhìn những hình ảnh ấy nữa. Đừng để cái quả của cảm giác dục lạc thống trị tâm các bạn lúc ngồi thiền.

Khi các bạn thực hiện hai pháp Ngăn ngừa và Loại trừ thì các bạn có thể chứng Sơ thiền ngay. Một người đệ tử của Sư chỉ 28 ngày nhịn đói chỉ uống nước, thực hiện ngăn ngừa và loại

trừ những tư tưởng bất thiện, làm sanh trưởng những tư tưởng thiện, không đụng vào điện thoại, hằng ngày đi quét sân, lau tượng Phật, tới đêm 28 chúng được Sơ thiền. Khi chúng Sơ thiền liền thấy được tiền kiếp trong quá khứ trong một sát na. Mười giờ đêm đến tìm Sư và nói: “Sư phụ ơi con thấy được tiền kiếp nhà ở đâu, cha mẹ là ai, chết như thế nào. Nhưng đau lòng thay, người mẹ trong tiền kiếp của con nay là vợ của con trong kiếp này. Sư phụ ơi con không thể nào có can đảm quay lại nhìn vợ con được nữa vì biết rõ ràng người đó là mẹ tiền kiếp của con”. Như thế, thấy người mẹ ruột của đệ tử vì ái nhiễm nên đầu thai làm vợ, sống với nhau có hai đứa con; Và Sư đã gửi vị ấy đi Thái Lan để tu, các vị Sư cả ở đó đều nói chưa từng thấy một ông sư nào tu miên mật, đạo hạnh như vậy. Chỉ có Sư biết rằng ông Sư đó tu siêng năng miên mật như vậy vì Sư đó thấy được kiếp trước người là mẹ mình nhưng kiếp hiện tại này là vợ, thấy cái khổ của kiếp nhân sinh, sợ hãi rằng nó sẽ tiếp tục ở kiếp lai sinh nữa cho nên quyết tâm cắt đứt vòng sanh tử.

Sau khi vào Sơ thiền, ta tiếp tục tăng trưởng các pháp thiện sanh ra tuệ, và loại trừ các pháp bất thiện sanh ra cảm xúc dục lạc, làm vậy có thể giúp các bạn bước vào nhị thiền. Điều quan trọng là khi quán thân thọ tâm pháp ta đừng phản ứng theo cảm giác dục lạc, mà phải phản ứng theo kinh nghiệm, có sự suy tư “Tại sao tôi làm như thế?”, “Tôi làm như thế để làm gì?”. Hãy cảnh giác với tâm phóng dật trong mọi khoảnh khắc đời sống sinh hoạt hằng ngày. Khi chúng ta đối diện với ngoại cảnh qua mắt tai mũi lưỡi thì ta sẽ xảy ra bốn giai đoạn: phản ứng của cơ thể, phản ứng của cảm xúc, phản ứng của tham sân si, phản ứng của sự phiền dịch những hiện tượng đó. Bốn giai đoạn này nói chung lại là quán thân thọ tâm pháp, nhận biết rõ cái gì đang xảy ra. Nhập thất, độc ly, yếm cư là phương pháp tốt để cắt đứt với các nguồn cảm xúc. Và để yếm trợ sự tăng trưởng trong pháp hành, ta phải thực hiện Thất Bồ Đề Phần. Đó là lý do tại sao Sư hướng dẫn quý vị về Thập Nhị Nhân Duyên và Thất Bồ Đề Phần trước.

Và điều quan trọng nhất trong Thất Bồ Đề Phần là điểm thứ 7 “Quay nhìn vào bên trong”, luôn luôn quán xét cái gì đang xảy ra trong nội tâm, hiện tượng bên trong mới quan trọng chứ không phải hiện tượng bên ngoài. Thực hành Thất Bồ Đề Phần sẽ giúp cho bạn tăng trưởng tinh tấn trên con đường giải thoát. Khi ta dùng trạch giác chi, ta phải nhận biết rằng cái gì sanh ra cảm xúc dục lạc và khi thấy được nó thì lập tức tránh xa và loại trừ nó. Các bạn sau khi vào được Sơ thiền, Nhị thiền thì phải cố gắng bảo vệ nó, nếu không nó sẽ mất.

Tóm lại, với bất thiện pháp ta bỏ đi hoặc ngăn ngừa, những thiện pháp ta phải cố gắng làm nó tăng trưởng và bảo quản nó. Ta thực hiện bằng cách quản lý chặt chẽ mắt, tai, mũi, lưỡi, những gì đưa đến cảm giác dục lạc.



**Đã biết là vô thường  
Sao lại còn phiền não  
Đã biết là phiền não  
Sao lại còn trói buộc  
Đã biết là trói buộc  
Sao chưa chịu buông xả**

BÀI 06:  
HARMONIOUS  
ATTENTION  
SAMMA SATI  
SỰ CHÚ TÂM HÀI HÒA

**N**ói một cách đơn giản dễ hiểu thì bài này nói về sự chú ý một cách hài hòa. Nếu sự chú ý không hài hòa thì sẽ dẫn đến căng thẳng, gây đổ trong cách hành thiền. Sự chú ý hài hòa này không quan trọng lắm đối với các vật bên ngoài. Đức Phật dạy, hãy quay vào bên trong, quan sát bên trong. Những hình ảnh dữ liệu đó được lưu lại bên trong chúng ta, và thường thì chúng ta phản ứng lại các hiện tượng, những hình ảnh bên trong mà chúng ta không biết. Như vậy sự chú ý hài hòa này là sự chú ý dành cho các dữ liệu đã được lưu trữ bên trong chúng ta.

Trước hết chúng ta xem ý nghĩa của sự chú ý hài hòa là gì. Chúng ta không nói đúng sai, không chỉ trích không phiến não, chỉ là sự nhận định.

- Quan sát, chú ý hài hòa trong bối cảnh môi trường đang có, không thể nào bóc tách chúng ra khỏi môi trường đó được, nếu tách ra nó sẽ không còn ý nghĩa
- Sự chú ý là dữ liệu đã được lưu trữ bên trong chúng ta, còn gọi đó là ký ức, sự chú tâm hài hòa là chú tâm vào nội tại đó, có thể hiểu đây là sự hồi tưởng lại các dữ liệu kỷ niệm quá khứ.

Ví dụ: Khi chúng ta ngồi thiền những kỷ niệm quá khứ đó ùa về và chúng ta chú ý vào nó xem nó là cái gì thì đấy chính là sự chú ý vào bên trong. Trong cái chú ý hài hòa này có 2 mục quan trọng cần phân biệt rõ đó là;

- + Như lý tác ý: là sự điều khiển các ý thức của mình có nghĩa là hướng quan sát
- + Chánh niệm: giữ vững sự chú ý vào đề mục

Mỗi cái có một vai trò khác nhau, nhưng chúng ta thường nhầm lẫn. Tất cả các âm thanh ánh sáng bên ngoài khi đưa vào mắt, mũi tai thì lập tức cơ thể chúng ta thu nhận nó và đưa lên não, như vậy não đã lưu lại hình ảnh đối tượng bên ngoài nằm trong bộ não, lúc này cơ thể chúng ta tự động phản ứng lại hình ảnh và sự rung động đó. Các dữ liệu được đưa vào não con người sẽ gây ra sự rung động, buộc chúng ta phản ứng lại với sự rung động (dữ liệu đó).

Ví dụ: khi có người mắng chửi bạn, người ta đã đi rồi, tức âm thanh đó không còn nữa, tại sao bạn lại còn buồn mấy ngày, thậm chí không quên được. Điều này có nghĩa là chúng ta đang phản ứng lại với âm thanh đó thông qua cảm xúc không có kiểm soát, hình ảnh và âm thanh đó đã lưu vào trong não rồi, hề nhớ đến là sẽ buồn. Thông thường chúng ta phản ứng vô thức với những dữ liệu đó tạo nên Yêu - Ghét - Buồn - Vui. Khi chúng ta phản ứng với những rung động đó có nghĩa là gọi lại các ký ức đã lưu trong não, mặc dù hiện tại nó đã không còn là vì sao? Là vì chúng ta không có tu tập nên chúng ta thường tự phản ứng với cái mà chúng ta tự tạo ra.

Đức Phật dạy chúng ta nên quán sát bên trong, không phải bên ngoài. Thân - Thọ - Tâm - Pháp đều nằm ở bên trong vì vậy chúng ta hãy quan sát kỹ nó, đừng chú ý cái bên ngoài. Chúng ta không tu tập, mà suốt ngày chỉ gom góp, thu nạp các hình ảnh, sự việc bên ngoài vào trong não, điều này khiến chúng ta đau khổ, stress thêm. Tự chúng ta phản ứng lại cái chúng ta tạo

chứ không phải ai khác. Một bữa ăn ngon, tuy đã xong rồi nhưng trong đầu chúng ta luôn nhớ tới, nghĩ tới món ăn ngon đó, muốn ăn thêm lần nữa. Còn món ăn dở, ghê sợ thì chúng ta nghe nhắc đến hoặc nhớ đến đã sợ, và những cái yêu thích hay ghê sợ này cứ kéo dài mãi mặc dù hiện tại nó không còn hiện hữu nữa. Tất cả các phản ứng vô thức sẽ tạo ra các phản ứng căng thẳng, cho nên Đức Phật nói hãy cẩn thận với nó, khi chúng ta ghi lại và sanh ra các phản ứng chúng ta phải nhận biết và tỉnh thức. Như ăn ngon sanh ra tâm tham, sanh ra cảm thọ, sanh ra yêu thích. Ngay lúc này chúng ta nhận biết và cắt đứt nó, đó gọi là chánh niệm. Khi quán chánh niệm tỉnh giác thì không phải là ăn ít hay ăn nhiều, mắt nhìn, mũi ngửi cũng đã là thọ rồi. Cái chúng ta cần nhận biết khi tâm sanh khởi sự thích ăn đã là tham và nên tiêu diệt lúc đó chứ không liên quan đến việc ăn nhanh hay chậm, nhiều hay ít. Người tu là phải phân biệt được đừng để mắc phải sai lầm ở sự nhìn nhận này.

Chánh niệm ở lúc ăn không phải là quan sát món ăn trên bàn, cũng không phải chúng ta ăn ít hay ăn nhiều, ăn nhanh hay chậm, sự quan sát và chú tâm đó chúng ta hiểu vậy là sai. Khi chúng ta ăn món ăn, nhận biết món ăn ngon thì sanh tham yêu thích ăn thêm, hoặc thức ăn dở thì sân nổi lên sanh ra chán ghét, ngay lúc này nhận biết và cắt đứt đó là chánh niệm khi ăn. Quan sát và chú ý nhắc đến ở đây là vậy.

Quán sát tứ niệm xứ hay Chánh niệm- sự chú tâm hài hòa là quán sát, nhìn thật rõ tất cả sự biến động trong tâm (bên trong), xem thử nó có mặt hay không có mặt, cái gì đang xảy ra, cái gì khởi lên. Tham sinh, tham diệt phải nhận biết. Sân sinh, sân diệt phải nhận biết. Thọ lạc hay Thọ khổ dù vi tế đến đâu cũng phải nhận biết đấy mới là Tu.

Lưu ý rằng những sự rung động tạo nên tham, sân, si, yêu, ghét kia nó ngủ ngầm trong tâm chúng ta, cái này là sự nguy hại, nó không khởi không có nghĩa là mất đi mà là chờ cơ hội mới bùng phát, như Đức Phật nói chỉ cần đủ duyên là nó sanh khởi, và chiếm lấy chúng ta không thể xua đuổi đi được. Chính những sự rung động, thói quen đó chính là nghiệp, nếu chúng ta không nhận biết, không nhìn thấy nó, không diệt nó đi được thì không thể bước chân vào sơ thiền.

Đúc kết lại vấn đề thì chúng ta có ba đặc trưng trong sự tỉnh giác:

1. Chỉ nhận biết, không đưa ra phán xét: khi chúng ta phán xét thì lập tức cái ngã sanh ra, khi đối diện với những rung động bên ngoài tác động vào chúng ta không nên đưa cái ngã vào, vì nó sẽ sanh ra sự phân biệt, và có sự phán xét

2. Trong bất cứ khoảnh khắc nào cũng phải quan sát bên trong không ngừng nghỉ: chỉ cần chúng ta có một giây buông lỏng thì lập tức các rung động khởi lên và những rung động nào hấp dẫn mãnh liệt hơn nó sẽ lập tức phá hủy công phu tu tập, nên chớ nói khi con ngồi thiền con rất cố gắng tập trung nhưng khi ăn thì lại quên mất.

3. Không dính mắc: không thích hoặc ghét, có sanh thì diệt không dính tới nó.

Để thực hiện được sự chú tâm thì chúng ta cần có một đề mục yêu thích để tập trung

chú tâm vào. Ví dụ chúng ta tập trung vào món ăn yêu thích, suy nghĩ xem có gì sanh ra, như thềm ăn, nghĩ đến mùi vị, hương thơm cứ thế chú tâm vào để mục không để tâm chạy lăng xăng. Khoa học chứng minh bộ não con người luôn bị ảnh hưởng bởi những sự rung động từ bên ngoài, nên nếu chúng ta không kiểm soát và điều hòa được các nguồn rung động bên ngoài tác động lên thân và tâm thì chúng ta dễ sinh bệnh.

Cho nên khi chúng ta ngồi thiền và tỉnh giác thì có nghĩa là tránh được nguy có bị bệnh rất cao. Đơn giản chúng ta hiểu rằng, khi chúng ta ngủ, mắt nhắm nhưng tai vẫn mở, các xúc cảm trên da vẫn mở, những luồng âm thanh ánh sáng, điện thoại chúng vẫn tạo rung động và lưu vào não một cách vô thức, trực tiếp ảnh hưởng đến chúng ta, khiến chúng ta ngủ không được ngon giấc. Những điều này chúng ta không nhận biết, không để ý nếu không có tu tập.

Đức Phật có dạy hãy loại bỏ tất cả những cảm giác dục lạc khiến chúng ta phản ứng vô thức với những hình ảnh, đối tượng trong “kí ức”, các hình ảnh đó không tốt vì chúng chỉ gọi lại các suy nghĩ về ai đó, hình ảnh hay môi trường nào đó tạo nên yêu ghét. Đó là những pháp bất thiện cần được nhận biết lựa chọn và loại bỏ chúng, như chúng ta lựa sỏi trong chén cơm, sự nhận biết và loại bỏ phải làm liên tục không được buông lỏng mới được.

Quá trình chú tâm quan sát nội tại trong khi thiền điều phải trải qua bốn bước

- Nhận biết điều đang xảy ra: tức là khi nó sanh ra chúng ta liền biết được, nhận biết được là cái gì đang sanh ra, tâm từ hay tâm sân
- Lý giải được cái gì đang xảy ra: nghĩa là hiểu vì sao lại sanh ra, sanh ra từ đâu, phân tích được là cái gì đang sanh, giải thích được buồn vui yêu ghét là vì cái gì
- Kiểm soát cảm xúc: kiểm soát chúng, không cho chúng phát triển lớn mạnh, chúng ta tự đặt tên cho nó là yêu ghét giận hờn, vì cái này là tự chúng ta phản ứng ngược lại cái chúng ta đang suy diễn chứ không phải hiện tại
- Xả bỏ, diệt nó đi, buông bỏ nó xuống. Nhận biết được là chánh niệm tỉnh giác, chú ý hài hòa thì phải bỏ nó đi

Làm được như vậy đó mới là chánh niệm tỉnh giác. Khoa học chứng minh suốt ngày suốt đêm não chúng ta đều bị tấn công bởi những làn sóng mà chúng ta không thể nhận biết được có những cái sóng rất nhỏ, rất thấp tác động lên da, lên tai, mắt và nó tạo nên những sự rung động vô thức mà chúng ta ko biết được. Với tất cả những sự tác động của các loại sóng hãy giữ cho Thân - Tâm luôn được hài hòa, vì Thân tiếp nhận sự rung động nhưng Tâm lại phân tích và phản ứng lại nó, nên chúng ta cần giữ cân bằng chúng. Lưu ý khi chúng ta tu thiền cần tránh tình trạng Tâm đang sung mãn, mà thân thì yếu đuối dẫn đến gục ngã. Bằng kinh nghiệm Đức Phật, Ngài dạy rằng đừng quá chìm đắm trong việc lợi dưỡng cái thân nhưng cũng đừng bỏ bê cái thân quá, phải hài hòa thân và tâm. Thân không khỏe thì tâm không thể an lạc được. Mà muốn bước vào sơ thiền thì Tâm phải an, và Thân phải an.

Bộ não kiểm soát toàn thân, như vậy cái Tâm mà chúng ta thường nhắc đến là gì?

- Não kiểm soát thân đi, đứng, nằm, ngồi, nghe, ngửi, nếm, kiểm soát lưu trữ dữ liệu của những cái rung động đó trong đầu, vậy thì cái Tâm chúng ta hay nói là đầu, (làm phải có tâm, sống để tâm...) là gì, ở đâu?

- Mọi cảm giác sinh ra đều là sản phẩm của não mà thôi, Ngũ uẩn gồm Sắc (sắc pháp), Thọ, Tưởng, Hành, Thức chính là Tâm. Nói thế là hiểu nó là do não chứ nếu não chết thì sẽ không còn cái gì gọi là thọ tưởng hành thức nữa.

- Không những não nó tạo nên cái tâm, mà nó còn tạo nên các rung động, chính nó tạo nên sự căng thẳng cho nên chúng ta cần nhận biết nó có mặt hay không có mặt, bằng thiền định để cân bằng nó. Làm sao để loại bỏ các tư tưởng cảm xúc dục lạc đó đi, vì những cái này nó nằm trong đầu và luôn tạo nên các rung động.

Tất cả cơ thể chúng ta đều bị kiểm soát bởi hệ thống thần kinh, và hệ thống thần kinh này bị điều khiển bởi các hóa chất trên não. Các hóa chất này thải ra cơ thể chúng ta bởi các lệnh mà chúng xúc với môi trường bên ngoài, mắt tai mũi khi xúc nó tạo nên sự rung động tác động lên não và não tạo ra các hóa chất tương thích thải vào cơ thể chúng ta để phản ứng lại. Trong não chúng ta không hề có ánh sáng, cái chúng ta thấy là hình ảnh giữ lại được mã hóa mà thôi. Thực ra cái chúng ta thấy là ngũ uẩn thấy, bộ nhớ thấy, lúc này nó sẽ là (tôi thấy, kinh nghiệm tôi thấy, kinh nghiệm tôi đã nghe) khi xảy ra thế thì lập tức ngã sanh ra, và cái ngã lập tức lớn mạnh cho nên không chịu được các áp lực thay đổi bên ngoài, chỉ khi nào chúng ta thực hiện thiền đúng lúc, đúng cách thì mới thấy nó, và khi thấy nó rồi thì mới không bị dính mắc và mới tỉnh ra khỏi giấc mơ.

Chỉ khi chúng ta nhận ra yêu ghét buồn vui là sản phẩm của ngũ uẩn thì chúng ta mới có thể loại bỏ cái ngã và bước ra khỏi giấc mơ có từ vô lượng kiếp, “trước đến nay tôi tưởng tôi là tôi, thì ra đó chỉ là ngũ uẩn”. Đức Phật dạy cần nhận biết những gì đang xảy ra trong toàn thân ngay cả trước khi thở ra thở vào, chứ không phải là thở rồi cũng không biết gì hết. Nếu chúng ta làm được như vậy thì tâm mới an, và khi tâm an rồi thì nó vững và dính vào trạng thái an đó mãi, trừ khi chịu sự tác động mạnh mới ảnh hưởng. Làm được như thế thì chúng ta đã đi vào được sơ thiền.

Định là ngưng những sự lăng xăng vọng tưởng. Ở trong đầu chúng ta lúc nào cũng nghĩ cái này cái nọ, nếu chúng ta ngưng những suy nghĩ vọng tưởng đó thì được gọi là Định. Và khi định thì Tâm an. Đức Phật ngài đã áp dụng theo công thức nào mà thành, quý vị chú ý nắm rõ nhé. Lúc Ngài ngồi thiền, Ngài luôn lật lượm những cái thiện và bất thiện để loại bỏ ra bên ngoài, cứ nó nhảy ra là Ngài nhận biết, lượm bỏ ra ngoài, cho đến khi không còn nữa, Ngài quay lại từ đầu, kiểm tra lại xem còn sót lại gì nữa thì loại bỏ hết. Ngay lúc không còn gì nữa Ngài đã chứng quả Phật giác ngộ. Đức Phật đã làm thế và truyền lại kinh nghiệm này cho chúng ta. Ngài bảo cứ nhặt lượm đi, thấy nó sanh ra là nhận biết và lượm bỏ cho đến khi không còn nữa thì sẽ giác ngộ tỉnh thức.

Trong kinh Trung bộ Phật dạy cho Ngài La Hầu La rằng nhận biết từng hơi thở, thở ra – nhận biết toàn thân trước khi thở ra, thở vào – nhận biết toàn thân trước khi thở vào. Nếu tập trung được như vậy thì sẽ dẫn tới sự chánh niệm tỉnh giác. Chia sẽ thêm để quý vị hiểu, trong quán sự chết, quán tử thi thì chúng ta cứ nghĩ đơn giản, chết đi, bản thân sinh lên, rồi các con trùng, dòi bọ xuất hiện và rồi chỉ còn lại xương trắng... thế thì sẽ đoạn được các dục lạc yêu thích, bởi lẽ ăn ngủ lợi dưỡng cho lắm rồi cũng thành xương khô, đây là cách quán lợi lạc cho chúng ta đoạn được dục lạc.

Nếu có dục lạc ăn ngủ nó sẽ sanh ra lãng xăng và cái ăn ngủ đó nuôi dưỡng dục lạc như trồng cây tưới thêm nước, bón thêm phân vậy, như thế cây sẽ tốt tươi thêm. Nếu đoạn được dục lạc tức không còn ăn ngủ nuôi dưỡng thì tâm sẽ an. Khi Tâm nó an rồi thì nó chỉ làm theo lệnh của bản thân và không bị lãng xăng, ví như trồng cây nhưng không tưới nước, không bón phân thì cây sẽ chết đi.

Kiểm soát được ăn ngủ là kiểm soát được sanh tử luân hồi. Vì tư tưởng dục lạc do ăn ngủ nuôi dưỡng, nếu đang đi thì như xe hết xăng vậy, không thể chạy được phải lập tức dừng lại. Như vậy khi tâm an, không bị rung động bởi ăn uống ngủ quấy phá nữa thì nội tâm trong sáng. Khi nội tâm trong sáng thì sẽ sanh ra cảnh giới hạnh phúc – Khinh an (hỷ lạc) khi đó không ăn cũng hạnh phúc, không ngủ cũng hạnh phúc và giận cũng hạnh phúc, nếu tâm an đủ mạnh, đủ vững thì bước vào sơ thiền như dùng tay đẩy cánh cửa bước vào chánh điện vậy. Như vậy qua bài này chúng ta đúc kết lại rằng, sự chú tâm hài hòa là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp ở bên trong mỗi chúng ta.



*Duyên ai nấy hưởng  
Nghệp ai nấy mang  
Đi giữa nhân gian  
Không phiền không lỵ.*



BÀI 07:  
HARMONIOUS  
MENTAL EQUILIBRIUM  
TÂM XẢ HÀI HÒA

**T**heo lối dịch từ cổ xưa cho tới giờ, và trong kinh Phật các Ngài đều dịch Chánh Định là Xả, chứ không phải Định là cứng ngắc. Nhiều khi vì chưa hiểu rõ thì lúc ngồi thiền chúng ta thấy êm ái quá tưởng đã vào định, nhưng thật sự là chúng ta đang ngủ ngồi- thụy miên mà quên là đang ngồi thiền hoặc là ngồi thiền mà không thấy gì hết. Các trạng thái như vậy được gọi là ngủ ngồi (thụy miên là ngủ của tâm thức). Các kết quả như vậy đều không dẫn tới phát sinh tuệ.

Trạng thái này thường được gọi là thụy miên, tâm không phát sanh tuệ. Cái định của thiền là khi chúng ta đi đứng nằm ngồi đều định. Có nghĩa là chúng ta biết rõ điều gì đang xảy ra với thân tâm mình mới gọi là định. Nếu chúng ta ngồi thiền mà rớt vào trạng thái lâng lâng, không có cảm giác gì nữa thì đó là đang bị thụy miên (ngủ ngồi) mà không biết, tưởng mình đã vào định. Không phải như vậy. Định là phải biết “tôi đang ở trạng thái nào”. Nếu không định, không sinh tuệ thì sẽ không đưa tới giải thoát.

Theo nghiên cứu chứng minh của rất nhiều vị thiền sư từ trước đến nay, thì thiền định mà không phát sinh tuệ, ở Ấn Độ đã có trước Đức Phật hàng ngàn năm, nhiều người đạt như vậy lắm, cho nên thiền có thể định như vậy nhưng đấy không phải định giải thoát. Định mà không phát sinh tuệ thì không phải định giải thoát, chúng ta cần là định giải thoát.

Đức Phật sau khi Ngài rời cung điện đi tu thì Ngài gặp được hai vị đại sư.

- Vị thứ nhất dạy Ngài chúng được tứ thiền sau mấy tháng tu tập. Nhưng Ngài không hài lòng với những gì đang có, cho nên Ngài đã ra đi để tìm đạo giải thoát.
- Vị thứ hai dạy Ngài tới bát định. phi tưởng phi phi tưởng xứ, nhưng Ngài nhận ra rằng những thứ này không giải quyết được sanh tử, tại vì mấu chốt sanh tử chưa rõ thì làm sao đoạn được. (Nếu chúng ta không hiểu được tại sao chúng ta có mặt tại đây thì chúng ta không thể nào giải quyết được sanh tử).

Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền đều phát sinh tuệ, còn trạng thái thôi miên- thụy miên là trạng thái ngủ ngồi tĩnh lặng, những trạng thái đó người Bà La Môn chúng đắc nhưng không thể đi đến giải thoát.

Nếu chúng ta muốn đi đến trạng thái thiền định và phát sinh tuệ thì làm sao? Đức Phật nói rõ trong kinh nghiệm của Ngài, đó là sự cân đối của thân và tâm. Thân nó phải đủ sức để yểm trợ cho tâm tu hành, để nó phát huy cái hỷ lạc. Nếu tâm sung mãn pháp hỷ mà thân không yểm trợ nổi thì đổ gãy. Cho nên thiền là cả một nghệ thuật tu tập. Cho nên chúng ta muốn vào sơ thiền, và phát sinh tuệ thì chúng ta phải cân bằng giữa thân và tâm, làm sao cho thân thả lỏng buông nhẹ và tâm yên tĩnh là sẽ đưa chúng ta đến phát sinh tuệ.

Theo như kinh sách thì có bốn tầng thiền (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền) và những điều kiện để chúng ta vào từng tầng thiền.

Muốn vào sơ thiền thì chúng ta cần hai điều kiện mà Đức Phật đã dạy bằng kinh nghiệm của tất cả các vị thánh tăng, các vị trưởng lão đi trước.

- LY DỤC: Đức Phật dạy rất rõ và rất đơn giản, chính là ngưng mắt, tai, mũi, miệng lại, đừng có nhìn, đừng có nghe, đừng có ngửi, đừng có nếm, đừng xúc chạm tới những nguồn có thể tạo ra những dục lạc. Ví dụ: ăn ngon, các món ngon để trước mặt, mắt nhìn, tức khởi lên yêu thích là cảm thọ, thọ lạc và cái cảm giác thích này sẽ biến thành tham ăn và sanh ra bản ngã- tôi muốn ăn, đây chính là dục lạc. Ly dục tức là ngưng tất cả yêu - ghét - buồn - vui.

Lại thêm ví dụ cho rõ hơn: có một vị tu sĩ có một đứa con gái lâu ngày không gặp, đứa con ấy nhắn với bố "con sẽ lên thăm bố nha". Trong mùa an cư tức là đóng tai mắt mũi lại, nghe nó lên mừng quá, trải qua bảy tháng trời nó mới lên, khi cha con gặp nhau nói chuyện, tức mắt nhìn thấy, tai nghe thấy, mũi ngửi thấy gây ra những cảm xúc, thì những cảm xúc này gọi là dục lạc, dù là người thân thôi cũng đã là bất thiện chứ đừng nói đến mối quan hệ khác. Đức Phật quy định - định nghĩa về dục lạc là như vậy; khi chúng ta có cái cảm giác dục lạc đó thì khó mà từ bỏ nó, và thế thì chúng ta không có cách nào để vào được sơ thiền, công lao của vị tu sĩ đó trong mùa an cư coi như vứt bỏ đi.

Bởi vậy trong các giới luật của nhà Phật có cấm kỵ điều này để giữ giới đạo tu hành (nhìn nghe ngửi nếm các nguồn tạo nên sự cảm xúc điều gọi là phá giới hết) cho nên trong mùa an cư hạn chế tiếp xúc với bên ngoài, dành nhiều thời gian để tu tập. An cư là đóng lại các cảm xúc tai mắt mũi miệng lại và an trú trong hiện tại chứ không phải dời nơi ở từ chỗ này sang chỗ khác. Phật dạy giới luật rất rõ, khi một ai đã xuất gia (bao gồm tăng/ni) khi cha hoặc mẹ mất được phép quay về nhà thọ tang, nhưng tối đến phải ngủ trong chùa gần đó dưới sự quản lý của một vị sư ở chùa đó, không được ngủ ở nhà. Như vậy mới được gọi là giữ giới. Chứ không thể nghĩ là được về nhà mình thì ở đâu là tùy mình được

- LY ÁC PHÁP: là loại trừ các pháp bất thiện, tất cả những hình ảnh, ký ức, nhưng suy tư tất cả những ý tưởng xảy ra trong đầu, nếu nó làm cho chúng ta có cảm giác xúc động thì ngay lập tức đó là bất thiện pháp. Đức Phật quy định tất cả những dao động xảy ra trong tâm thì điều là bất thiện pháp (ác pháp) cần được loại bỏ.

Nếu các bạn ly dục và ly ác pháp trong tâm thì lập tức các bạn vào sơ thiền, cho nên khi các bạn không vào được sơ thiền trong vòng sáu tháng thì tự hỏi mình đã làm đúng chưa, các bạn tự kiểm soát lại mình trong sáu tháng thực hành theo lời Phật dạy mà mình không vào được sơ thiền tức là mình chưa ly dục và ly ác pháp.

Đức Phật dạy rất đơn giản, hãy rút lui ra khỏi thế giới cảm xúc dục lạc, những thứ cảm xúc trực tiếp ảnh hưởng đến chúng ta. Nếu trong trạng thái thùy miên, ngủ ngồi người cảm thấy lâng lâng, tuy cảm thấy không còn vướng mắc gì nhưng mà thực sự cái thân, cái tâm nó đang

lười biếng, chứ nó không phát sinh tuệ. Khác với trạng thái vào sơ thiền là tĩnh lặng những vẫn biết tất cả những gì đang diễn biến trong thân, thọ, tâm, pháp và xung quanh. Đừng nhầm lẫn giữa thụy miên (hôn trầm) và sơ thiền. Chúng ta phải làm được, và chỉ có cách này thôi, nếu tiếp tục thì sẽ bị chi phối vì nó rất vi tế.

CÁCH THỰC HIỆN TÂM XẢ (ĐỊNH HẢI HÒA): điều kiện để đạt được tâm xả hài hòa là phải có đủ tám chi phần của Bát chánh đạo (chánh kiến, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh định, chánh tinh tấn, chánh tư duy). Rất nhiều vị sư vào sơ thiền rất dễ, vào rồi thấy cảm giác rất an lạc, giống như mình đã lên đến Niết bàn, đã gặp Phật, nên rất là vui; vì cái vui đó nên không bỏ được cảm giác an lạc. Phật nói hãy cẩn thận ngay với cả cảm giác hỷ lạc khi vào được sơ thiền.

Cảm giác hỷ lạc trong sơ thiền đều từ hai nguyên do, cho nên Đức Phật mới nói thuyết duyên sinh là do hai duyên mà mới có hỷ lạc đó. Duyên thứ nhất là Ly dục, duyên thứ hai là Ly ác pháp, thì mới có định trong sơ thiền, và cái định đó làm cho hỷ lạc, nhưng chính cái vui quá đó là do hai điều kiện mà ra, nếu hai điều kiện này mất đi thì cái hỷ lạc đó cũng mất đi (duyên sanh - pháp sanh, duyên diệt - pháp diệt) vì chúng ta không thấy rõ điều này nên chúng ta tiếp tục dính mắc vào cái hỷ lạc ở trong sơ thiền mà không thoát ra nổi.

Khi chúng ta vào được sơ thiền thì trạng thái lâng lâng nó vui không thể nào tả được, và cái vui đó xuyên suốt hai mươi bốn giờ không ngừng, nhưng nếu chúng ta cứ đắm chìm trong sự hỷ lạc này thì không thoát ra được, thì đây cũng là một cái tệ hại, vì đã dính mắc tới nó. Đã có những vị bị dính mắc tới năm năm, mười năm vẫn chưa thể dứt ra được cái hỷ lạc an vui này. Nếu các bạn vào được sơ thiền mà tiếp tục nuôi dưỡng cái đã tu tập như vậy thì không bao giờ tâm của chúng ta bị ô nhiễm nữa. Thấy như thấy, nghe như nghe, không còn quan tâm, và không động chút nào nữa hết. Tại vì khi được vào sơ thiền rồi thì nó có cái định rất đặc biệt, không còn ham muốn dao động nữa. Hai mươi bốn giờ luôn vui vẻ, cái này được gọi là khinh an- hỷ lạc. Cho nên Đức Phật vì sao khuyên chúng Tăng ni (tỳ kheo) ăn trong cái bình bát, bởi vì khi ăn chú tâm vào nó, đắng cay ngọt bùi gì cũng không còn quan tâm nữa.

Chuyện kể: Hồi xưa Đức Phật có một vị đệ tử sắp chết A La Hán, lúc Ngài đi khát thực thì có một người cùi cúng dường cơm, trong lúc cúng vô tình rút ngón tay cùi vào trong cơm, Ngài trộn cơm lên và ăn, không hề phân biệt là cơm hay ngón tay người cùi, Ngài ăn trong sự hỷ lạc, Ngài nhận biết đó là vật thực, không cần quan tâm ngon hay dở, và không lâu sau ngài chứng quả vị A La Hán, người cùi kia cúng dường cơm cho vị chúng A La Hán, nên cũng có phước báu (trong kinh, Phật có nói, cúng dường bậc đáng cúng dường là như vậy).

Nếu chúng ta ly dục, ly các pháp bất thiện, đóng tai, mắt, mũi lại, đừng dính mắc tới các pháp đó thì bước vào sơ thiền rất đơn giản. Phật không bắt chúng ta trèo non lội suối, không bắt chúng ta khuân vác nặng, mà Ngài chỉ nói chúng ta bỏ các cảm giác dục lạc đi, bỏ tham muốn

đi, chỉ vậy thôi là đã vào sơ thiền. Cái gì đang có thì bỏ đi, đó là lời Đức Phật dạy để chúng sinh tâm thanh tịnh (muốn ăn ngon, ngủ ngon chỉ nhiều đó thôi là chúng ta không tách ra khỏi được sự tham muốn ly dục, ly ác pháp thì làm sao có thể bước vào sơ thiền). Vượt qua năm triền cái

### NĂM ĐIỀU KIỆN THỰC TẬP HÀNH TRÌ ĐỂ BƯỚC VÀO SƠ THIỀN.

Tuy Phật dạy để bước vào sơ thiền phải vượt qua năm triền cái, và trên cơ sở nhận biết, phân tích, suy luận, thẩm định, loại trừ, ta thực tập hành trì. Nhưng nếu chúng ta thực hành miên mật thì chưa cần năm cái cũng đủ bước vào sơ thiền, có người một cái, có người ba cái là đã bước vào sơ thiền rồi, tùy mỗi người chúng ta tu tập để có kết quả khác nhau. Sự lấy ví dụ là phân tích, là khi có một hiện tượng gì va chạm vào mắt tai chúng ta, thì lập tức nhận biết và hỏi nguồn này từ đâu tới, tại sao nó xâm nhập được vào mắt tôi, và kết quả của nó là gì. Sau khi biết nguyên nhân, biết kết quả thì biết cảm giác dục lạc này từ đâu mà có thì liền bỏ đi, không để nó trong đầu, trạch giác chỉ giúp ta có khả năng phân tích cái gì gọi là bất thiện, nó có từ đâu, nó tạo cảm giác rung động thế nào, hậu quả của nó và vứt bỏ đi những cái cảm giác đó không thương tiếc.

Có nhiều khi các bạn thấy vui, thỏa mãn hài lòng các điều kiện đang có, như ăn ngủ, có người thân, có bạn bè, cảm thấy an tâm, vui vẻ. Đây là các hiện tượng bên ngoài tạo cảm giác yên tâm, nhưng nếu chúng ta quan sát bên trong, sự yên ổn ấy không ẩn chứa, tạo ra sự nguy hiểm thì cái đó mới là cái yên ổn thật sự. Yên ổn bên trong là không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc dục lạc bất kỳ từ nguồn nào. Đức Phật dạy: người đạt được trạng thái khinh an luôn nhận biết rất rõ điều gì đang xảy ra trong tâm, vì sao nó xảy ra, đó chính là phát sinh tuệ.

Khi ngồi thiền cần chú ý vào hơi thở, bắt cái điểm đầu của thở vào, và điểm cuối của thở vào, rồi bắt điểm đầu của thở ra và điểm cuối của thở ra. Nếu vào được sơ thiền thì không còn vướng mắc bởi dục lạc nữa thì phải thấy nó rõ ràng, chỉ đơn giản vậy thôi. Các vị cư sĩ dành cả ngày về chùa chuyên tâm ngồi thiền, nhưng tối về nhà lại vướng vào cha mẹ, con cái, vợ chồng, bạn bè.. thì tất cả công phu tu tập coi như đổ sông đổ bể, tại vì tất cả những thứ này chiếm lấy suy nghĩ của ta khiến tâm chúng ta sẽ xóa hết tất cả các công lao tu tập chẳng còn lại một chút gì. Đức Phật dạy rất rõ như vậy

Nếu có tuệ quán sâu thì nhận biết rõ hiện tượng đang xảy ra và có thiền định, hai điều kiện đó như chân trái và chân phải. Nếu đã có định và tuệ thì chúng ta thấy Niết bàn thôi. Niết bàn là cảnh giới của tâm chứ không phải nơi mà đợi khi chết thành các Thầy đến tụng kinh mới được về Niết bàn; cái suy nghĩ này là tà kiến, bất kể tu sĩ hay cư sĩ khi đạt đến định và tuệ là lập tức thấy được Niết bàn. Hãy tỉnh giấc, đừng làm nô lệ của giấc ngủ, đừng để thần chết đến lừa chúng ta đi theo con đường của thần chết. Thiền định mang lại lợi ích cho chúng ta thoát khỏi thần chết (Phật dạy như vậy). Chiến đấu lại những cảm xúc dục lạc, các tham ái, ham muốn của dục lạc, các pháp bất thiện và chiến đấu với nó. Để làm được chúng ta cần cân đối thân và tâm

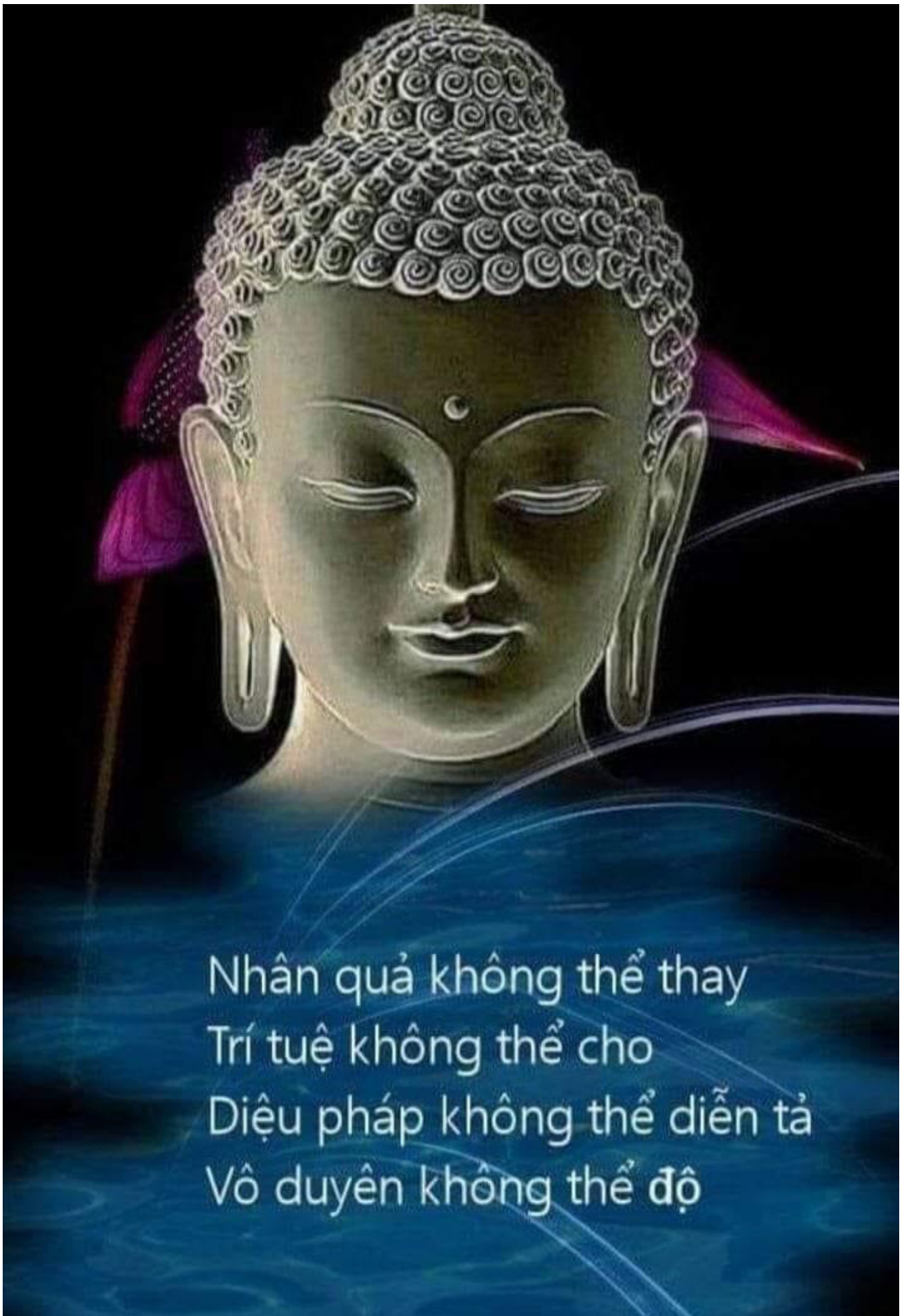
+ SUY TƯ CỔ CHỌN LỌC, cái gì thiện, cái gì bất thiện trong đầu thì phân biệt, nhặt và vứt đi, những cái cảm xúc nhớ vu vơ trong đầu về những cái lưu lại trong ký ức, hoặc các sự quen được lặp đi lặp lại hằng ngày, nó sẽ ảnh hưởng đến sự thiền định. Tất cả các ký ức không được chọn lọc đều sẽ ảnh hưởng không tốt đến thiền định.

+ QUAN SÁT – NHẬN BIẾT CẢM XÚC XUẤT HIỆN và tiếp đến có cảm xúc rồi mình quan sát tiếp nguyên do của sự xuất hiện cảm xúc và tiếp đến quan sát hậu quả của sự cảm xúc. Ví dụ: khi chúng ta gặp một người mà ta ghét kinh khủng, thì mới nhìn thấy là khó chịu liền, tim nó đập mạnh hơn, người cứng các cơ lại, lúc này chắc chắn chúng ta phải nhận biết nó, thấy được các hiện tượng đó thì mới tu được (nếu không thấy thì là tâm ma, tâm súc sinh rồi), nếu cảm xúc này xảy ra lúc chúng ta ngồi thiền thì lập tức lược nó lên và vứt đi không thương tiếc, không được để trong đầu bất cứ giây phút nào hết.

Tóm lại, Khi chúng ta chọn lựa và loại bỏ hết những cảm xúc dục lạc đó thì từ đó đưa tới kết quả và một điểm duy nhất chú tâm và gắn chặt làm đề mục để thiền thì sẽ định và đưa tới phát sinh tuệ, và thế là sẽ thấy được niết bàn. Khi bạn tập trung vào một đề mục quan sát nó thật kỹ, bạn có thể đạt đến định và tuệ rồi bước vào cảnh giới niết bàn như việc chúng ta mở một cánh cửa vậy.

Chúng ta phải cách ly khỏi các nguồn cảm xúc dục lạc, thấy khởi lên tham muốn là vứt bỏ đi. Chỉ cần chúng ta loại bỏ sạch sẽ hai điều kiện này là vào được sơ thiền. Nếu không vào được sơ thiền là do chúng ta chưa có làm đúng hai điều kiện trên mà thôi. Và như thế thì chúng ta sẽ không bao giờ bước vào được sơ thiền. Chúng ta thành thực với lời dạy của Đức Phật là chúng ta tu cho chính mình chứ không phải tu cho bất kỳ ai khác. Nếu chúng ta chuyên tâm miên mật trong vòng sáu tháng, đóng hết tai mắt mũi miệng, ly dục, ly ác pháp thì phải bước vào được sơ thiền, không sai được.





Nhân quả không thể thay  
Trí tuệ không thể cho  
Diệu pháp không thể diễn tả  
Vô duyên không thể độ

# BÀI 08: GANAKA MOGGALLANA

**Đ**ây là tiến trình giải quyết thanh lọc Thân và Tâm. Đây cũng chính là tiến trình Đức Phật dạy thanh lọc các triền cái để cho thân được nhẹ nhàng và tâm được an. Và trong suốt thế kỷ qua, nổi lên phong trào thiền Vipassana mà khắp mọi nơi, có cả hàng triệu người ưa thích theo học và tập tành mấy chục năm nay. Nhưng theo kinh sách, Đức Phật không dạy cái gọi là Vipassana Meditation. Đức Phật dạy rõ Bahavana có nghĩa là tiến trình phát triển chứ không phải là nỗ lực tập trung vào, Vipassana có nghĩa là phương pháp trí tuệ, chứ không phải là tiến trình của cái pháp nó chuyển động hoặc là cái pháp hay chính cái pháp. Đức Phật dạy: Trước khi thở vào thì xem xét toàn thân, các cảm giác toàn thân rồi mới thở vào; chúng ta không phải lấy hơi thở làm đề mục quán sát mà lấy các hiện tượng trong thân (Thân, Thọ, Tâm, Pháp; cái gì đang xảy ra trong thân, nó đang sanh đang diệt, đang khó chịu đang dễ chịu, đang buồn đang vui) làm đề mục, cho nên chúng ta thường hiểu lầm cứ chú tâm vào hơi thở. Khi chúng ta tập trung vào đề mục là hơi thở thì giúp cho chúng ta Định và cái Định đó cũng chỉ là tạm thời vì cái hơi thở ra vào có thay đổi nên cái Định cũng sẽ thay đổi.

Điều Đức Phật thường dặn chúng ta mà chúng ta thường quên, chúng ta không thực hành cho đúng, là trước khi thở vào cảm nhận toàn thân từ đầu tới chân các cảm giác buồn, vui, khó chịu đều phải nhận biết rồi mới thở vào; trước khi thở ra cảm nhận tất cả những gì xảy ra trong Thân, trong Tâm từ khó chịu đến dễ chịu đều thấy rất rõ rồi mới thở ra thì mới sanh Tuệ. Nếu áp dụng đúng điều Phật dạy thì chần chẫn Tuệ phải phát sinh, nếu Tuệ không phát sinh thì đã thực hành sai. Cả hàng triệu người trên thế giới đều thực hiện pháp Thiền hơi thở, chú tâm vào hơi thở mà quên rằng Đức Phật dạy cái khác chứ không phải dạy cái đó.

Ngài Mục Kiền Liên vào thời đó là một vị Bà La Môn tới hỏi Đức Phật nói rằng: bên Vệ Đà, Ấn Độ, Hindu có 107 phương pháp, 107 bước, từng bước một để người ta đưa tới sự giải thoát, thế thì có hệ thống giống như vậy trong Phật giáo hay không? Đức Phật nói rất rõ: có một hệ thống, hệ thống đơn giản hơn có thể huấn luyện, huân tập, tập từ từ thăng tiến trong Giới và Pháp. Đức Phật nói: bước thứ nhất là phải giữ Giới bởi vì giữ giới đưa tới sự hiểu biết bản năng của mình, những tánh xấu của mình và những trách nhiệm của mình để tự mình làm thanh lọc cho nên nhờ Giới thanh lọc những căn bã tức là Đức Phật dạy ngay cả một điều mà lỗi nhỏ nhất cũng phải nhận thấy và bỏ chứ không phải nói đó là lỗi tầm thường tôi không quan tâm; Đức Phật nói: Dầu là một hạt bụi vàng rất là quý, nhỏ nhưng khi rơi vào trong mắt thì cũng làm cho mắt mù cho nên chớ coi thường việc nhỏ, phải nhặt lên từng lỗi nhỏ trong đời sống hằng ngày; Đức Phật nói: Kể cả hành động, đi, đứng, nằm, ngồi nếu có lỗi nhỏ nhỏ cũng phải nhận biết và coi nó có phù hợp với lời Phật dạy hay không.

Đức Phật dạy: Người muốn tu theo Đức Phật thì phải có giới hạnh, giữ giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, tức là đi đứng nằm ngồi phải giữ oai nghi. Sư Chakma nói: không phải ăn gây tiếng động chạp chạp, Phật nói: ăn kiểu đó dọa vào làm súc sanh; cẩn thận, nhất là những vị đã thọ giới rồi, thọ giới mà phạm. Phải thấy được sự nguy hiểm trong những nhỏ nhất nhất khi mình trì giới. Trong lúc Đức Phật đang nói về giới cho

Ngài Mục Kiền Liên thì có một vị trưởng lão từ trên núi đi xuống và ông Vachavara thấy vậy mới chê, nói ông trưởng lão tướng đi giống khỉ, Đức Phật nói: Này hiền giả, người hãy rút lại lời nói và tìm vị trưởng lão đó đi xin lỗi đi, còn không đi xin lỗi người sẽ chịu quả lớn; vị nói ra lời ấy là đại tướng, được nhà vua phái tới để cúng dường nhưng mà thấy vị trưởng lão đi xuống thấy lưng hơi yếu, khom khom rồi chê, không cung kính nói tướng vị trưởng lão đi giống như khỉ; Đức Phật cảnh cáo: ông đã phạm một lỗi trầm trọng, vậy thì ông phải biết sám hối, ông nên đi gặp vị trưởng lão ấy xin lỗi ngay, nếu không ông bị đọa, lời nói của ông sẽ biến ông thành khỉ; Đức Phật báo trước như vậy nhưng vị đó không nghe. Và vị đại tướng ỷ mình có quyền cho nên không nghe lời Đức Phật không đi sám hối, không đi xin lỗi vị trưởng lão đó, thực sự vị trưởng lão đi từ trên núi xuống đâu biết vị đại tướng nói gì đâu nhưng vị đại tướng đã phát biểu ra một câu “tướng vị trưởng lão đi giống như khỉ” và không xin lỗi vì vậy mà phải thành khỉ kiếp sau.

Giới hạnh rất là quan trọng, một lỗi nhỏ nhất cũng phải giữ nếu không có coi như quý vị không thành tựu và Đức Phật nói rất rõ: đi, đứng, nằm, ngồi, và điều này có thể áp dụng luôn cho cư sĩ vì quý vị cũng khởi tâm muốn giải thoát khỏi sanh tử thì quý vị cũng phải giữ đi, đứng, nằm, ngồi tại vì đó là giới. Phật nói: phải cẩn thận, đóng bót 5 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) lại, bót nghe, bót ngửi, bót nếm, bót nhìn; tại vì nó phóng dật, dễ duôi thì đi địa ngục cho nên phải thực tập nó, phải giữ nó rất là nghiêm túc thì mới có thể thành tựu, quan sát năm căn, quản lý chặt chẽ bất cứ cái gì cảm giác dục lạc xảy ra hay cảm giác khó chịu đều phải nhận biết.

Những gì xảy ra ở nơi mắt, nơi tai, nơi mũi phải cẩn thận. Đúng theo tinh thần Phật giáo ăn hai, ba miếng không đẩy quý vị vào địa ngục; nhưng cái đẩy quý vị vào địa ngục chính là cái tham ăn, cái tâm tham phát sinh là nó đẩy quý vị vào địa ngục và tham ăn thì rớt vào súc sanh. Vấn đề xúc giữa mắt và đối tượng bên ngoài nó không quan trọng bằng những gì xảy ra ở nơi tâm, nơi thân chúng ta khi nó xúc, ví dụ khi con mắt nhìn món cà-ri thì nó khởi cái thích, cái thích đó mới quan trọng chứ không phải con mắt nhìn là quan trọng hay là bốc tay ăn là quan trọng; ăn không quan trọng nhưng mà tâm ma, tâm súc sanh là ưa thích nó ăn, cái tâm đó đẩy mình vào cảnh giới súc sanh, tu kiểu gì cũng rớt vào súc sanh tại vì không thấy được cái tâm cho nên phải luôn luôn kiểm soát, tiếng Việt gọi là hộ trì các căn, mắt thấy sắc chớ có nắm giữ vì nguyên nhân gì nhãn căn không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các pháp bất thiện khởi lên, vị Tỳ kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt tức là lúc nào cũng phải quản lý nơi mắt, tai, mũi của mình, đừng để cho nó rong ruổi nay chạy đi dòm cái này mai chạy đi dòm cái kia; Phật nói: Chén mình mình ăn, đừng nhìn chén người ta; tánh ganh tỵ, coi người ta ăn ít ăn nhiều không quan trọng mà tham ăn nó phát sinh cái ngã vì muốn ăn là có cái ngã. Cái ngã phát sinh là tiếp tục tái sanh, vì tham ăn mà tiếp tục tái sanh ra làm súc sanh, bản chất của súc sanh là tham ăn.

Khi các bạn khởi tâm tham ăn thì lập tức các bạn đã biến cái tâm của các bạn thành ra cái tâm súc sanh rồi, mà cái tâm súc sanh mới dẫn các bạn đi vào cảnh giới súc sanh, khi chết chỉ có cái tâm dẫn đi thôi còn cái thân nó hủy đi cho nên cứ ăn thoải mái. Nhưng có cái

tâm súc sanh thì đừng trách tại sao mình sanh vào cảnh giới súc sanh. Mỗi lần Sư nói tới coi chừng cái ăn, ăn trong chánh niệm thì có nhiều vị nhìn Sư rồi không dám nhai nữa, như vậy cũng không nên, ăn thì cứ ăn, Sư không cấm quý vị ăn, Sư không có ăn phần của quý vị. Nhưng mà Phật nói: Hãy tiết độ trong ăn uống, chánh giác thọ dụng món ăn không để vui đùa, không phải đam mê; cho nên ăn đừng có tạo ra tiếng chạp chạp, đừng có vung vãi, ăn phải tỉnh giác nhìn trong chén của mình thôi, đừng có nhìn chỗ khác, đó là giới luật quy định để cho mình diệt được tánh tham. Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không phạm lỗi lầm – cái này mới quan trọng. Khi các bạn làm được chuyện tiêu diệt các cảm thọ cũ, ngăn ngừa các cảm thọ mới thì lập tức không còn đủ nhiên liệu để tiếp tục tái sanh và vòng tuần hoàn sanh tử chấm dứt.

Đức Phật dạy: chú tâm cảnh giác ngay cả đến cái ngủ. Ban ngày, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, tất cả những gì xảy ra nơi tâm làm cho chúng ta phiền não, làm cho chúng ta đam mê đều phải kiểm soát; ban đêm, vào canh đầu trong lúc đi kinh hành nếu ngủ không được thì đừng có bao giờ nằm, vì khi nằm hưởng thụ cảm giác dục lạc của cái giường các bạn sẽ tiêu hủy năng lượng, nên ngồi dậy để ngồi thiền liên, trong 5 phút không ngủ được thì đừng có nằm, tại vì cái đó là dễ duôi, cái đó tạo nên cảnh giới của súc sanh ưa nằm thì mình sẽ khổ thôi, cái tâm nó quen rồi khi chết tái sanh vào cảnh giới súc sanh, cho nên muốn giải thoát thì phải biết nhưng điều Phật dạy: Nằm xuống phía hông bên phải như dáng nằm con sư tử, chân gác lên chân nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng đến lúc ngồi, lúc đi, lúc đứng, lúc nằm đều phải có tỉnh giác.

Đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nghe, nói chuyện, im lặng cũng phải trong sự tỉnh giác, trong sự chánh niệm trong sáng, đều biết rằng ta đang ngồi, ta đang không nói chuyện, tâm ta đang nói, tâm ta đang trôi lên, ta đang không nói hay tâm ta có nói đều phải biết rất rõ; chứ không phải thấy người ta, rồi mình xáp lại mình nói – mà mình cũng không biết mình đang nói cái gì, cái đó đối với người tu là vi phạm giới luật, còn với cư sĩ là mở cửa địa ngục vì do tập tánh phóng dật, phóng dật cho nên không thu thúc được 5 căn. Khi các bạn đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ đều tỉnh giác, cảnh giác cao độ và rất trong sáng; hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới đi lui đều tỉnh giác, đi khi nhìn thẳng, nhìn quanh đều tỉnh giác, co tay, duỗi tay đều tỉnh giác, mang y, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, nhai, nuốt đều tỉnh giác, đứng, ngồi, nói, yên lặng đều phải tỉnh giác; nếu các bạn muốn xóa tan vòng sanh tử thì đây là phương pháp Phật dạy, không có phương pháp nào khác.

Ngài Mục Kiền Liên khi tới gặp Đức Phật chưa hề chứng quả nào hết nhưng sau 7 ngày thực hành đúng như lời Phật dạy thì Ngài chứng A-la-hán, tức là phải miên mật, phải có lòng tin Phật và áp dụng đúng lời Phật, không để phóng dật chiếm hữu mình mới có thành tựu. Khi thân và tâm đều được trong chánh niệm, đều được kiểm soát chặt chẽ từ đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, ngủ, nghỉ thì lúc bấy giờ mới đủ năng lực để quản lý và tiêu diệt 5 triền cái, 5 triền cái không phải ngồi lơ mơ mà tiêu diệt được nó, nếu không tiêu diệt được 5 triền cái thì tiếp tục tái sanh,

muốn tiêu diệt nó thì phải chuẩn bị cho thân và tâm đều phải có chánh niệm, đều có sức mạnh của giới luật mới có thể kiểm soát nó được.

Quan sát cái tâm mà lựa chọn trong tâm chúng ta những tư tưởng bất thiện pháp khi nó trôi lên nhứt nó vút nó ra ngoài để cuối cùng chỉ còn thiện pháp ở trong đầu. Phật nói: Ngày các chư Tỳ khưu, đi khất thực xong, đi vào rừng kiếm dưới gốc cây ngồi ăn, ăn xong bắt đầu ngồi thiền thì phải cẩn thận làm sạch sẽ tất cả những cái dơ dáy ở trong đầu, 5 triền cái xuất hiện thì phải thấy được nó và loại trừ nó; những pháp làm ô nhiễm tâm, làm trí tuệ yếu ớt. Phật nói: đoạn trừ 5 triền cái, cái đầu tiên là ly dục, ly bất thiện pháp chúng vào Trú thiền thứ nhất, nếu mình bỏ được tánh tham muốn của mình, không phóng dật, tập trung vào và bỏ được các bất thiện pháp, là các pháp đưa tới cảm giác dục lạc, đưa tới những sự xúc động rồi mình phản ứng với những sự xúc động, nó làm cho mình rung, mình thích, mình ghét. Ví dụ: Có người yêu rồi nhớ tới người yêu, có kẻ thù nhớ tới kẻ thù rồi nổi sân lên trong đầu; cho nên thương ghét đều là bất thiện pháp tại vì nó tạo nên sự xúc động, xúc cảm ở trong nội tâm chúng ta. Hãy lược nó vút đi, đừng có dính tới. Các bạn mặc dù ngồi thiền ở đây, nhưng mà về nhà thăm cha, mẹ, chồng, vợ, con, bạn trai, bạn gái thì tất cả cảm xúc đều dấy động, mà hề có cảm xúc là có triền cái tại vì cái này nối tiếp cái kia, triền cái chỉ là một loại năng lượng để tiếp sức cho năm căn. Khi năm căn va chạm với năm trần thì tự nó không có năng lượng nhưng mà nếu có cảm xúc thì lập tức cảm xúc đó có sự rung động. Khi các bạn không quản lý năm căn, cho nên khi năm căn tiếp xúc với năm trần rồi các bạn lại tăng thêm năng lượng, năng lượng vì ưa thích những sự rung động đó cho nên Xúc có năng lượng, cái năng lượng này tiếp tục làm cho năm triền cái phát sinh và tăng trưởng

Phật nói: Khi đang hành thiền mà thật tâm muốn thoát ly sanh tử thì không nhìn ai hết, không điện thoại cho ai hết, không nói chuyện với ai hết, không nghe ai nói gì hết tại vì các cảm giác, cảm thọ sanh ra từ nơi mắt, tai, mũi khi dao động với với môi trường bên ngoài nghe tiếng nói của người yêu thì lập tức nó rung động và khi rung động như vậy thì tăng trưởng thêm năm triền cái; không loại được năm triền cái mà ta còn để nó tăng trưởng thêm thì làm sao ta sống nổi. Các bạn đã nghe, nói chuyện với người yêu, người thân ở trong gia đình thông qua các phương tiện điện thoại,... đều tạo ra sự tăng trưởng cho năm triền cái. Tại vì, nó rung và khi rung thì nó nuôi dưỡng năm triền cái. Và năm triền cái phát triển tới mức các bạn không làm gì nó được vì nó quá lớn. Chính các bạn nuôi dưỡng năm triền cái đó ở trong các bạn.

Hành động xả giúp tâm được trong sáng tại vì không còn vướng vào âm thanh, ánh sáng, không còn thương, ghét nữa; nhứt ra, vút đi và đừng có thêm vào thì tâm trong sáng khi trong sáng thì rõ tất cả các pháp, không còn phiền não nữa và từ từ ta sẽ đi vào Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền; bước đầu Sơ thiền cần ly dục, ly ác pháp tức là không còn ham muốn nữa. Sự khác biệt giữa một vị tu sĩ với một người phàm trần là người tu sĩ không phát triển, kiểm soát, dẫn đến tiêu diệt năm triền cái; người phàm không biết cách ngăn ngừa, tiêu diệt nó mà còn tham đắm trong năm triền cái và nuôi dưỡng năm triền cái. Nếu người nào, bất kể là tu sĩ mà không kiểm

soát được năm triền cái, không sống trong giới luật thì người đó cũng như người phạm.

Phật nói: Nay các người Bà-la-môn, đây là lời huấn thị của ta cho các vị tu sĩ đang tu học chưa được hoàn thiện thì hãy cố gắng tránh xa những mối dính mắc (dính mắc cha, mẹ, vợ, chồng, con, người yêu, tài sản,...). Đừng có dính mắc, vì hễ còn dính mắc là mình tạo, nuôi dưỡng, tăng trưởng thêm năm triền cái; năm triền cái là con đẻ, đồng thời cũng là chủ nhân của mình và đó chính là Nghiệp). Phải có tỉnh giác, trong sáng và luôn luôn chánh niệm thì mới đập gãy được mối liên quan về sự dính mắc; sự dính mắc không phải ở nơi thân, mà sự dính mắc ở trong tâm, trong tâm phải luôn tỉnh giác, chánh niệm thì mới gỡ ra được; nhưng pháp bất thiện trong tâm thì vút nó ra, nó luôn luôn nảy sinh và cứ vút nó ra, vút hết thì chỉ còn thiện pháp ở trong tâm. Nếu huân tu đủ nội lực, thì khi cảm giác dục lạc đến thì lập tức ngăn được, loại trừ được và tiêu diệt được.

Vua Milinda hỏi Đại đức Nan-Tiên: Ông đi tu thật vô ích, chẳng có ích lợi gì hết, tối ngày ông đi rồi ông ngồi, thấy ông có làm gì đâu; và Ngài Nan-Tiên mới hỏi vua Milinda: Bây giờ là thời bình, tại sao nhà vua đi thu lượm quân lính, trả lương cho quân lính, huấn luyện quân lính làm chi cho phí vậy; Vua Milinda nói rằng: Ta biết bây giờ là thời bình nhưng ta tuyển lựa quân lính giỏi, trả lương quân lính cao, tập cho quân lính giỏi để ngăn ngừa mai một lỡ có giặc ngoại xâm thì ta có lính giỏi chống đỡ; Ngài Nan-Tiên nói: thưa Bệ hạ, cũng như thế, tôi đi tu là tôi đã chuẩn bị cho mình có sức mạnh, có năng lực, có ý chí, có sự nhận biết sắc bén, có trí tuệ để khi có cảm giác dục lạc tới thì tôi biết nó là cái gì và tôi chặn nó, tôi đánh nhau với nó, tôi tiêu diệt nó; còn nếu không có thì tôi sẽ bị nó chiếm hữu, giống như là Ngài đang nuôi, dạy quân lính nhằm phòng chống khi giặc ngoại xâm chiếm đất nước.

Những lời Phật dạy tựu chung lại chỉ có hai điểm chính, đó là tất cả các cảm giác dục lạc xảy tới làm cho mình thương ghét buồn vui thì ta đều phải thu mình lại, rút lui, tránh né, không đụng chạm tới nó (vì còn nghe, còn nói - lập tức phát triển, nuôi dưỡng năm triền cái); Ngài Mục Kiền Liên hỏi Đức Phật: khi ngồi thiền cái thân ưa lao xao, buồn ngủ thế thì có cách nào giải quyết? Ngài dạy, có tám cách loại trừ buồn ngủ. Buồn ngủ khi hành thiền là đều có nguyên nhân, cho nên đừng tạo nên những tư tưởng, suy nghĩ gì liên quan, dính mắc tới buồn ngủ, đừng nghĩ tới cái giường, đừng chú ý tới cảm giác cái lưng đau.. khi nhận biết, nhìn được nó thì nhặt nó ra vút nó đi, đừng có chú ý tới nó nữa, nếu không thì nó sẽ xúi mình bỏ cuộc; hoặc dẫu có ngồi thiền thì là ngồi chơi chứ không phải ngồi thiền và Tuệ không phát sinh.

Và Ngài Mục Kiền Liên hỏi Đức Phật: Niết Bàn là như thế, con đường đi tới Niết Bàn là như thế, phương pháp để đi là như thế, tại sao những đệ tử của Ngài có những người đi tới Niết Bàn, có những người không đi tới? Phật nói: Ta đã nói hết, mà có người tới, có người không tới Niết Bàn, cái lỗi đâu phải nơi Ta; Ta là người chỉ đường thôi, còn đi hay không đi là chuyện của người đó, Ta kêu đi hướng Đông nhưng họ đi hướng Tây, Ta kêu đi hướng Nam nhưng họ đi hướng Bắc, Ta kêu đi, họ lì họ không đi thì làm sao họ tới Niết Bàn. Chuyện đi không tới Niết Bàn là do họ

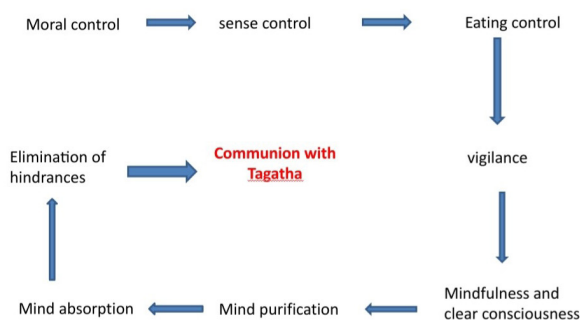
đi sai hoặc không đi. Cho nên trách nhiệm của Đức Phật chỉ là Bậc Đạo sư chỉ đường, Ngài không nắm tay dắt đi.

Phật nói: muốn dẹp bỏ năm triền cái thì phải đóng mắt, tai, mũi, lưỡi lại. Còn tư tưởng tới nhà tôi, người yêu tôi, con tôi, chồng tôi, vợ tôi, tài sản của tôi thì lập tức năm triền cái được nuôi dưỡng và tiếp tục không bao giờ có giải thoát. Phật dạy: Đây là Niết Bàn, con đường đi là như thế này, cách đi là như thế này, nhưng mà chúng sanh không chịu đi. Lời cảnh giác của Phật về bất cộng trụ: đối với những người không có lòng tin mặc dù xuất gia từ bỏ gia đình nhưng vẫn còn xảo trá, nói không chân thật, lường gạt, giả dối, cao mạn, dao động, nói phô tạp nhạp, không hộ trì các căn, ăn uống không tiết độ, không chú tâm cảnh giác, thờ ơ với Sa-môn hạnh, không tôn kính học tập; sống quá đầy đủ, uể oải, đi đầu trong thói thất, từ bỏ gánh nặng viễn ly, biếng nhác, tinh thần thấp kém, thất niệm, không tỉnh giác, không định tâm, tâm tán loạn, liệt tuệ, cam ngong. Tôn giả Gotama không thể sống với những người như vậy. Đức Phật không ở chung với những người như vậy; Biển cả không chứa tử thi, những loại người như vậy đừng mong bao giờ thấy Phật.

Phật nói: những người biết tỉnh giác, biết chế ngự, biết kiểm soát trong đời sống, ăn biết kiểm soát, nằm cần biết kiểm soát, không để bị va chạm bởi cảm giác dục lạc và lúc nào cũng phải cẩn thận những cảm giác dục lạc sinh ra nơi mắt, tai, mũi, lưỡi đều phải nhận biết, nhận nó và loại trừ, thì Đức Phật đang ở nơi các vị. Ăn uống có tiết độ, không xảo trá, không giả dối, không cống cao ngã mạn, chú tâm tỉnh giác, không thờ ơ với Sa-môn hạnh (tức giữ giới rất nghiêm trì), tôn kính học tập, sống vừa đủ, không đòi hỏi, ham thích đồ xa xỉ phẩm, không uể oải, từ bỏ thói thất, đi đầu trong viễn ly (cách xa những gì về lợi dưỡng), tinh cần, chánh niệm, an trú, tỉnh giác, định tĩnh, nhứt tâm, có trí tuệ, không cam ngong (tức là không nói bậy). Ngay lúc quý vị hành xử như vậy thì Đức Phật đến với quý vị, mà chư thiên cũng hộ trì vì các chư thiên đều hứa với Đức Phật khi có người tu hành chân chánh.

Biểu đồ biểu thị những yếu tố quan trọng trong việc hành trì để loại trừ năm triền cái (không có nghĩa cái nào đi trước, cái nào đi sau):

### Gradual process of mind purification



- Cái thứ nhất là luôn luôn theo lời của Phật  
- Cái thứ nhì là luôn luôn bảo quản năm căn, đóng mắt, tai, mũi, lưỡi lại, tránh nghe, tránh nhìn, tránh nói.

- Cái thứ ba là kiểm soát cái ăn của mình, đừng có ăn tạp, đừng ăn mà gây ra tiếng động. Phật nói: bất chấp quý vị là ai nhưng trong lúc ăn quý vị gây ra tạp âm ồn ào thì một là sanh vào cảnh giới súc sanh, hai là rớt vào ngạ quỷ. Cho nên ăn nhẹ nhàng, đừng có tạo nên những âm thanh ồn ào.

- Cái thứ tư là nên luôn luôn chánh niệm tỉnh giác, biết những việc mình làm, nguyên nhân nào khiến mình làm và làm rồi có những hiệu quả gì thì đều phải nhận biết và khi làm được như vậy thì đã làm cho tâm mình được thanh tịnh, sạch sẽ.

Nếu tâm trong sáng thì mới có thể nhận biết được tất cả điều thiện đem vào trong tâm. Chỉ khi nào tâm cường tráng, có đủ năng lực thì mới có thể nhận biết được cái gì gọi là triền cái và mới có đủ khả năng cản trở, đánh nhau, tiêu diệt nó được. Còn nếu để cho tâm yếu đuối, phóng dật thì không đủ năng lực để chống lại năm triền cái mà không đủ năng lực chống lại năm triền cái thì kết quả cuối cùng là tách xa Phật; Phật nói: dầu cạo đầu, mặc áo cà sa, đứng kế Như Lai mà không giữ giới hạnh, năm triền cái còn thì người đó vẫn cách xa Như Lai ngàn trùng, người nào giữ giới, bỏ được tham, sân, si thì dầu có cách xa Như Lai thì cũng vẫn ở gần Như Lai.



cùng đường bằng thực hành  
pháp hành Thiền Tuệ dẫn đến chứng đắc,  
chín Pháp siêu Tam giới, mỗi thật là  
cùng đường đến Như Lai một cách cao thượng



BÀI 09:  
HARMONIOUS  
PERSPECTIVE  
HARMONIOUS  
ORIENTATION  
CÁI NHÌN HÀI HÒA  
TỬ DUY HÀI HÒA

**C**húng ta là ai? Chúng ta luôn bị trói chặt bởi sợi dây ngũ uẩn và ưa thích chính sợi dây đang trói buộc mình. Có một vị nuôi con chó kia, mỗi lần vị ấy muốn dắt con chó đi ra ngoài thì phải đeo dây xích cho nó, nếu không thì con chó ấy không chịu đi. Cũng thế, con người chúng ta đều hành xử giống y như vậy, không có sợi dây cột vô cớ, ta sẽ buồn. Chúng ta phải cột năm sợi dây ngũ uẩn vào mới vui, mới hoan hỷ, còn giải thoát ra khỏi năm uẩn thì không chịu. Những cái chúng ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm đều là do năm uẩn mà ra, nhưng chúng ta ưa thích làm những việc đó. Một mặt chúng ta muốn giải thoát, muốn đi theo Phật, nhưng mặt kia thiếu vắng năm uẩn ta không chịu được, ta cần chiếc y sạch sẽ, bình bát to đẹp. Chúng ta tự mâu thuẫn chính mình phải không? Chuyện gì đang xảy ra, chúng ta đang chơi trò đối trá với Đức Phật phải không?

Khi các bạn nói một điều gì mà lợi người, lợi mình và được người trí khen ngợi, đủ ba yếu tố mới được xem là Chánh Ngữ. Cũng như khoa học đã khám phá ra quy luật của sự rung động. Tất cả mọi hiện tượng xảy ra trong vũ trụ đều là năng lượng, đặc tính của năng lượng là luôn chuyển động và rung. Thân ta cũng là năng lượng, tuy ta không thấy nhưng nó vẫn đang rung và chuyển động từ trên xuống dưới. Vì vậy Đức Phật dạy trong Tứ niệm xứ, ta quán xét từ đầu tới chân cả những cảm thọ khó chịu dễ chịu trước khi ta thả vào, ta quán xét từ đầu tới chân cả những cảm thọ khó chịu dễ chịu trước khi ta thả ra. Sóng và sự rung động đều có tác động liên tục, hết đợt sóng này thì nó tạo nên đợt sóng khác, tâm thức chúng ta cũng thế. Giống như khi ta vút cục đá xuống mặt hồ, cục đá chìm nhưng tạo nên những đợt sóng chạy vào trong bờ, rồi nó phản ứng trở lại tạo nên những đợt sóng khác. Khi chúng ta nhìn, ngửi tức có sự tác động, cũng giống như vút cục đá xuống hồ nước, và ta phản ứng lại sự tác động ấy. Mọi sự yêu - ghét - buồn - vui từ lâu nay chúng ta đặt tên cho nó, cũng chỉ là sự rung động của năng lượng.

### CÓ HAI CÁI NHÌN HÀI HOÀ HAY CÒN GỌI HAI LOẠI CHÁNH KIẾN:

Thứ nhất là nhận biết tất cả những gì đang xảy ra, kể cả khi ta cố gắng tạo cái tốt và từ bỏ cái xấu đều dẫn đến sanh tử luân hồi, vì nó có năng lượng, có sự rung động, ngã phát sinh. Những thứ ta hưởng ở kiếp lai sinh đều do tạo tác ở kiếp hiện tại, ta làm ác thì kiếp sau khổ, ta làm thiện thì kiếp sau sướng, nhưng cả thiện lẫn ác đều đưa tới tái sanh.

Thứ nhì là tầm nhìn cao hơn nữa, thấy rõ nguồn gốc của sự thương ghét đều dẫn tới đau khổ. Ở trong cái đau khổ của Tứ Diệu Đế nhận biết rất rõ, từ nơi nhận biết ta thẩm thấu và chứng thực được cái khổ để giải thoát ra khỏi thiện và ác, không còn dính mắc ở trong đó nữa. Đức Phật đã nói chỉ bằng cách nhận biết rõ cái khổ mới có thể giải thoát. Khi chúng ta nói về cái khổ, bất như ý, Sự xin cống hiến đến các bạn cái nhìn khác về Tứ Diệu Đế, cũng như vườn hoa nhiều hoa thì đẹp, nhìn mãi hoa hồng cũng chán.

Từ xưa đến nay khi nói về sanh - lão - bệnh - tử là khổ, muốn mà không được là khổ, thương mà phải chia ly là khổ, nhưng cái chính yếu của nó đó là cảm giác không an toàn trong

đời sống. Chúng ta không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, không có gì vững chắc trong đời sống hiện tại hết, và những cái ấy làm ta khổ. Ta có thể chết chiều nay, cha mẹ có thể mất, tài sản mất, vợ chồng ly dị lấy người khác, con mình có thể chết, mọi chuyện đều có thể xảy ra, tất cả đều tạo nên sự không an toàn trong đời sống. Vì không an toàn nên bất như ý, vì bất như ý nên có cái khổ.

- Thứ hai là nguyên nhân của sự không an toàn.
- Thứ ba là chấm dứt sự không an toàn.
- Thứ tư là đạo lộ giữ cho sự an toàn.

Đức Phật cũng đưa ra như vậy “Khổ, tập, diệt, đạo”, phương thức này được đưa ra và được áp dụng trong y khoa của Ấn Độ 7000 năm nay. Thứ nhất tìm thấy sự đau, thứ nhì tìm thấy nguyên nhân của cái đau, thứ ba tìm thuốc gì cho hết đau, thứ tư là tìm cách cho cơ thể vững vàng và không bị đau trở lại nữa. Phương thức này gọi là phương thức giải quyết bệnh trạng trong y khoa của Ấn Độ 7000 năm trước, các sách y khoa đều ghi chép đầy đủ. Như vậy Đức Phật không sáng lập ra Tứ Diệu Đế, Ngài chỉ đưa những công thức đó để giải quyết những việc mà Ngài phải đối diện, giải quyết tâm bệnh của chúng ta.

Đức Phật là người rất thực tế, Ngài không quan tâm đến lý thuyết trừu tượng, thờ cúng, hễ bệnh thì uống thuốc, đói thì ăn. Bằng cái nhìn thực tế, Đức Phật cho rằng khổ phải có nguyên nhân và cách để giải thoát khỏi nó. Và nguyên nhân của khổ nằm ngay trong chính cái khổ ấy. Cũng thế, giải pháp nằm ngay trong vấn nạn ấy không nằm ngoài đâu được. Ngài khám phá ra tất cả vấn nạn trong đời sống chúng ta, sanh tử luân hồi, ghét thương đều do sự xúc cảm một cách mù quáng.

Nguyên nhân cho sự xúc cảm một cách mù quáng ấy là do chúng ta thiếu trí tuệ. Cách duy nhất giải quyết bệnh này là cắt đứt những cảm xúc mù quáng ấy. Điểm thứ hai là không phải tự nhiên cái khổ vô tình đến, do mình có chủ đích, do mình quyết định. Ví như tôi muốn ăn ngon, nhưng vì đồ ăn dở nên tôi khó chịu mà sanh khổ. Khi chúng ta loại trừ được những xúc cảm một cách mù quáng là ta đã nâng cấp con người lên từ Tồi thành Tốt, từ Tốt trở thành Thánh. Cho nên với Bát Chánh Đạo không có gì là ghê gớm mầu nhiệm hết, nhìn thấy nguyên nhân tồi, nguyên nhân xấu của mình liền cắt bỏ, thì trở thành tốt.

Bát Chánh Đạo chính là công thức bền vững để giải quyết các vấn đề phản ứng do stress để nâng tầm con người lên cao hơn đời sống. Từ nơi cảm xúc dục lạc sanh ra sự đăm đuổi đam mê cho nên mới khổ. Bởi vì cảm xúc dục lạc không bao giờ tồn tại bền vững, nó đều thay đổi về cường độ, mức độ, tính chất. Khi chúng ta sung sướng, ta đặt tên, cho nó một con số có giá trị, nên khi mất con số ấy thì ta buồn. Ví như cái nhà của ta bị cháy, ta thấy khổ, tại sao cái nhà bị cháy mà tâm ta cũng bị cháy theo hai ba tháng, còn tiếc nuối, còn khổ. Tức là chúng ta đem hình ảnh bên ngoài biến thành hình ảnh bên trong.

Khi ta dính mắc tới một sự kiện, một con người mà khi sự kiện hay con người ấy thay đổi, chúng ta không chịu đựng nổi vì do ta thiếu trí tuệ, có cảm xúc dục lạc dính mắc tới nó. Không phải vì mất cái nhà mà ta khổ, vì nó dính tới cảm xúc dục lạc, có cái tôi cái ta trong đấy. Bây giờ nó mất là mất cái của tôi, của ta, chứ nhà hàng xóm chấy ta đâu có khổ. Trong tâm trí ta luôn có sự xung đột giữa “hạnh phúc” và “làm tốt” trong mỗi con người, mỗi nơi, mỗi lúc.

Hạnh phúc thật sự là sự trong sáng của tâm. Có hai sự lựa chọn cho chúng ta, nuông chiều theo cảm xúc dục lạc và chỉ là sự tạm thời vì nó luôn biến chuyển, hoặc là giữ cho tâm được trong sạch bằng sự kỷ luật và điều này mang đến hạnh phúc thật sự, lâu dài. Đức Phật chỉ ra con đường trung đạo, không nhìn đời và không ăn tham. Tại sao Ngài chọn con đường chính giữa thay vì hai con đường kia? Vì hai con đường ấy đều dẫn đến cảm xúc dục lạc, xung đột trong nội tâm.

Nguyên nhân của cảm xúc dục lạc là do sự dao động của thân, gây ra bởi những ấn tượng trong đầu chúng ta. Ví như ta nhìn người đó, có ấn tượng xấu về họ nên sanh ra cảm xúc thương ghét, lập tức ta có cử chỉ lời nói khác bình thường. Tất cả những hành động gây ra bởi cảm xúc đều xả ra áp lực một cách vô thức, không có kiểm soát.

Thế thì hạnh phúc thực sự là sự thoải mái của thân và tâm không bị áp lực bởi những ham muốn của cảm xúc dục lạc. Để được giải phóng khỏi những áp lực và được bình tâm, chúng ta cần nhận diện sự stress và loại trừ chứ không phải đè nén nó xuống. Ta áp dụng phương thức Suy tư chọn lọc, những tư tưởng bất thiện sanh xảy ra như ganh ghét, ngã sở, ích kỷ, nhỏ mọn thì ta lượm và vứt nó đi để tâm trong sạch.

Quy luật rung động luôn tạo ra các pháp bất thiện trong bản chất mỗi con người. Bát Chánh Đạo chính là pháp hành, đưa ta từ chỗ thấp lên chỗ trung đạo, từ trung đạo lên cao, rồi lên cao thượng. Chuyển đổi chúng ta từ tư tưởng Ngã -có tôi, thành Vô ngã, đây chỉ là kinh nghiệm. Sự hiện hữu chẳng qua là dính mắc trong khái niệm đó nên mới có Ngã.

Thứ ba là chuyển đổi từ vật thể ở trong người như thân tôi, mắt tôi, tay tôi thành ngũ uẩn. Chỉ là năm uẩn hoạt động mà thôi, không có quá khứ, không có tương lai. Niết Bàn là nơi mà tâm ở vào trạng thái tối ưu. Tâm bình thường là tâm đắm mê trong cảm xúc dục lạc, vậy tâm Niết Bàn của người cao thượng là không còn dính mắc nơi cảm xúc dục lạc nữa. Vậy nên chúng ta đừng chạy theo, đừng cố tạo nên, đừng nuôi dưỡng những cảm xúc dục lạc và hãy tránh né nó. Ta phải hiểu rõ lý do ta tránh né nó để không còn lệ thuộc vào những cảm xúc ấy. Chứ không phải ta tránh né nó để ta làm tốt. Nếu các bạn tránh né để làm cho mình tốt, các bạn đang tạo cho mình thêm một trở ngại, cảnh giới khác nữa. Tâm cao thượng ấy không gợn sóng, không còn tham muốn, tịch tĩnh, không sanh ra một pháp nào, nơi ấy gọi là Niết Bàn.

Nguyên tắc đầu tiên, chúng ta phải từ chối và bỏ đi bất thiện pháp như đắm mê, giận dữ,

ác độc trong lời nói và hành động. Nuôi dưỡng thiện pháp, không có sự đam mê, yêu thương và từ bi. Khi các bạn chuyển hướng được sự suy tư, hành động trong đời sống là các bạn sẽ chuyển hướng được cuộc đời mình. Giữ được Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Nghiệp, hãy thay đổi lối sống của bạn đi. Hồi xưa mình hay nói bậy theo cảm giác dục lạc, nói tùy tiện, nói vu vơ phù phiếm, bây giờ hãy nói trong sự kiểm soát, nói trong Chánh Niệm, đơn giản mà không tốn đồng nào. Thay vì phản ứng những hình ảnh ảo ảnh trong tâm thức, các bạn hãy phản ứng theo sự suy tư, theo sự trải nghiệm có sự huân tu.

Tám con đường của Bát Chánh Đạo giúp chúng ta an định lại tâm và thân cho được sự thoải mái. Ví như các bạn có một cuộc sống gọi là Chánh Mạng, thì đó là cuộc sống đúng đắn, không tham ăn, tham ngủ, sống một cách hài hoà, làm cho thân được thoải mái, như vậy bạn đã thanh lọc được cái thân, thân được thanh lọc thì tâm được vững vàng. Các bạn có sẵn sàng không, khi đã có chìa khoá trong tay, chỉ cần mở cửa là vào được Niết Bàn? Khi các bạn rút lui ra khỏi những cảm xúc dục lạc từ bên ngoài, ngăn ngừa năm căn, luôn luôn quan sát bên trong, các bạn thực hành đúng như thế, tâm sẽ được quân bình và tách các bạn ra khỏi năm triền cái, và năm yếu tố của các tầng thiền lần lượt xuất hiện ở trong bạn:

- Tư duy đúng đắn
- Khảo sát đúng đắn
- Yên lặng bình an
- Hài hoà hạnh phúc
- Nhất tâm

Vào được Tứ thiền, như cái cây đã cứng cáp cao lớn, các bạn sẽ không bị loại ra nữa. Tiếp tục nuôi dưỡng ở tầng thiền thứ tư, các bạn sẽ có cơ hội chứng được A-na-hàm, chỉ còn một lần tái sinh hoặc các bạn trở thành A-la-hán, giải quyết vấn đề sinh tử ngay trong kiếp hiện tại.

A photograph of a small, dark-colored paper boat floating in a shallow, dark bowl. The bowl is placed on a dark, textured surface. In the background, there are several out-of-focus, warm yellow lights, creating a bokeh effect. The overall mood is contemplative and serene.

những gì ta đang thích  
đang ghét trong từng phút  
đã lặng lẽ kín đáo mở ra  
một con đường về nơi chốn nào đó  
cho ta trong đời sau kiếp khác

# BÀI 10: LIBERATION GIẢI THOÁT

**Đ**ức Phật nói: Chỉ có Bát chánh đạo mới chấm dứt luân hồi sinh tử. Chỉ có con đường này, khi chúng A la Hán mới chấm dứt tái sinh. Còn chúng các quả vị khác đều phải quay trở lại sinh tử. Rất tiếc một số các hành giả, các học giả khác dịch: Thấy sự kiện, sự vật, hiện tượng như nó là.

Khi chúng ta nói thấy con chó là con chó, đàn ông là đàn ông, đàn bà là đàn bà, ba mươi hai thể trước là ba mươi hai thể trước của thân. Đó là đề mục để làm chìa khóa là hoàn toàn sai. Lời của Đức Phật nói nguyên văn như vậy bằng tiếng Pali, được dịch ra: “Sự hiểu biết, sự nhận thức tiến trình khi sự vật, sự kiện, hiện tượng từ lúc không có đến lúc có”.

Từ đứa bé mới sinh ra cân nặng 2,5 kí, không phiền não; không biết sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không biết nhớ nhưng; không biết thương ghét. Khi chúng ta chú ý quan sát đứa bé mới sinh ra 2-3 ngày chỉ biết nhắm mắt và ăn ngủ vì tránh ánh sáng tiếp xúc vào mắt làm đau mắt do nó nằm 9 tháng trong bụng mẹ chưa quen ánh sáng bên ngoài, rồi từ từ mở mắt ra . Đứa bé mới sinh ra chỉ biết ăn ngủ. Tại sao bây giờ nó biết đây là cha mẹ; đây là chó mèo; đây là nhà cửa; đây là chùa chiền; đây là y áo; đây là cây cối; đây là thương ghét và tên tuổi của mình? Đó là tiến trình thu lượm thông tin, chọn lọc thông tin và tăng trưởng theo kiểu của chúng ta. Cái cũ dẫn dắt chúng ta làm cái mới và tạo nghiệp. Cái thức không phải là nghiệp dẫn đi tái sinh. Vì thức là sản phẩm của não, não chết thì không còn Thọ - Tưởng - Hành - Thức nên không có cái thức đi tái sinh.

Cái tiến trình tạo nên cái thức mới tạo nghiệp. Đứa bé từ lúc không biết gì đến lúc biết nhiều là từ Tiến trình nhìn, nghe, ngửi, nếm , khen chê, thương ghét , vui buồn rồi ghi nhận, sửa đổi và điều mình biết lưu lại trong tâm thức thì tiến trình đó gọi là Nghiệp.

Đức Phật dạy: “Hãy quan sát cho kỹ tiến trình từ lúc xuất hiện của mọi sự vật , hiện tượng và lý do tại sao chúng xuất hiện”.

Khi chúng ta là đứa bé sinh ra mới hai ngày không hề biết gì mà bây giờ cái gì cũng biết thì phải có tiến trình và cái thức nhận xét trong đầu là không phải cái nghiệp, mà tiến trình tạo dựng chính là thói quen : nó sẽ chọn lựa cái gì muốn nhìn, cái gì muốn nghe, cái gì muốn ngửi. Tiến trình nhận biết thói quen chọn lựa thông tin, thói quen chọn lựa phản ứng lại thông tin, thói quen ăn ngủ thì tạo nên nghiệp.

TIẾN TRÌNH → THÓI QUEN → TẠO NGHIỆP

Cách hành thiền mà Đức Phật dạy là nhận biết rõ TIẾN TRÌNH chứ không phải lấy sự vật, hiện tượng làm đề mục. Đề mục quán chiếu không phải sự thật, Tiến trình nhận rõ hiện tượng đó mới là sự thật. Thấy như nó là, tức là thấy hiện tượng bằng cách nào xuất hiện. Chúng ta chú tâm vào hơi thở mà không biết Tâm gì đang sanh; quán Pháp là cái gì; thấy nó có mặt biết không có mặt; thấy nó có mặt biết có mặt. Thì lập tức phát sanh ra tại sao nó có mặt; bằng cách nào

nó có mặt? Đức Phật dạy Ông Bahiya trong Kinh Pháp Cú, phẩm Ngàn: “Trong cái Thấy chỉ có cái Thấy”. Ông đi trên đường và suy tư khoảng 15-30 phút thì đắc quả A La Hán. Nhiều người hiểu lầm trong cái Thấy chỉ có cái Thấy tức là nhìn thấy cái đó mà không có suy nghĩ, suy tư.

Đức Phật dạy: “Hãy chú tâm vào tiến trình để nhận biết”. Thí dụ nhận biết ánh lửa thì tiến trình nào? Đầu tiên phải có lửa và có sự rung động tới mắt rồi đưa lên não, não so sánh với cái cũ và biết đây là lửa rồi đưa xuống đóng mắt hay giơ tay tắt nó đi. Trong tiến trình ấy không có sự can dự của TA, tức là trong cái Thấy chỉ có cái Thấy.

Tiến trình từ bên ngoài vận động đưa vào trong mắt rồi đưa lên não và tự não so sánh với sự nhận biết cái cũ (đây là ipad, iphone, đây là nhà cửa, đây là chùa chiền, đây là ông sư...) và phản xạ tự động trở lại hoàn toàn KHÔNG CÓ sự can thiệp của TA. Đó là Tiến trình suy tư tự động, là phản xạ tự động của não. Không có cái NGÃ trong tiến trình nhận biết ấy, đó chính là cách hành thiền Đức Phật dạy. Thí dụ nhìn thấy cô gái, ta cố cưỡng ta nói đây là con chó thì lập tức cái não so sánh với kiến thức cũ đã biết và từ đây não nói: Nói xàm, đó là cô con gái.

Cái mình biết dẫn dắt mình phải nhìn thấy, suy tư suy nghĩ, đối chiếu và đem ra phản ứng trở lại, phiên dịch, đặt tên tiến trình đó gọi là Thói quen: thói quen nhìn, nghe, ngửi, nếm; thói quen ăn ngủ, thói quen suy nghĩ, thói quen phản ứng, thói quen phiên dịch... Tất cả tiến trình đó là NGHIỆP. Thí dụ quý vị uống rượu, cảm giác uống rượu trong đầu không tạo nghiệp. Nhưng thói quen từ lúc nhìn thấy rượu, ngửi mùi, bỏ trong miệng cảm giác lâng lâng rồi đưa lên tới não. Đó là tiến trình tạo nên thói quen và tiếp tục ưa thích uống rượu nữa. Tất cả những tiến trình như vậy đều tạo NGHIỆP.

Người ta thường hiểu lầm cái Nghiệp là cái có sẵn trong đầu. Nếu cái thức không vững chắc không có thực thì chúng ta có thể thay đổi nó được. Ngài Bahiya thực hành theo lời Đức Phật dạy “ Trong cái Thấy chỉ có cái Thấy, không có ông ở trong đó” và Ngài đã thẩm thấu lời Phật dạy và chứng A La Hán. Ngài sợ sanh tử nên tin sâu vào điều dạy của Đức Phật, Ông tầm tứ đến mức cao độ nên ông thẩm thấu được sự thật: trong tiến trình đó không có ông tức là không có NGÃ. Phá Ngã thì ra khỏi luân hồi sinh tử.

### DICHOTOMY

Khi chú ý tới đề mục quan sát thì lập tức những sự trải nghiệm chia ra: Quan sát khách quan và Quan sát chủ quan. Quan sát khách quan đem đến suy tư đúng đắn; quan sát chủ quan luôn chứa đựng cái Ngã nên sẽ đem đến các phản ứng vô thức theo cảm xúc. Nếu chúng ta vì những sự rung đó mà không biết thì nảy sinh ra cái TÔI, dính mắt cái TÔI, tham ái cái của TÔI rồi bị luân hồi sinh tử. Phản ứng cảm xúc hay còn gọi là cảm xúc dục lạc, khát ái. Quan hệ giữa phản ứng khách quan và chủ quan đều liên hệ với nhau và đó là cảm xúc: buồn rầu, đau đớn, trầm cảm, hết năng lực...

## EXPERIENTIAL THINKING

Khi chúng ta tăng trưởng khả năng nhận biết tiến trình để cho sự vật, hiện tượng được phiên dịch, phát hiện ra thì sẽ giảm bớt sự DÍNH MẮC. Vì chúng ta nhận biết nó, quan sát nó một cách khách quan, cho nên không có chủ quan tức là không có sự xúc cảm, không có sự di động trong Tâm khi nhìn, nghe, ngửi, nếm vật đó thì không có Ngã phát sanh. Nếu không có xúc cảm thì cái Ngã này nằm ở đâu? Lý do chúng ta đắm chìm trong cảm xúc đó là không nhận biết được rằng sự hiện hữu của mình chỉ là năm uẩn, tại vì mình bị những cảm xúc che mờ. Nếu sáu căn tiếp xúc không có sự phản ứng cảm xúc (vui buồn, thương ghét, ham thích...) thì không còn hiện hữu Ta, không còn đau khổ. Như vậy, “Không còn xúc cảm nội tâm của cái NGÃ thì không còn đau khổ” Vì xúc cảm nội tâm che mất đi sự nhận thức đúng đắn về hiện tượng, sự thực cho nên mới đau khổ. Các vị chúng A La Hán không còn dính mắc nơi sự sanh - diệt và các cảm xúc, cho nên không còn chịu lệ thuộc sự sanh - diệt hay đau khổ của sự sanh - diệt, mất hay còn. Những vị Thánh giả có thể ăn hoặc có thể từ chối không ăn mà không có sự xúc cảm. Tại vì Tâm không còn khổ, không còn nhu cầu nữa, Thân muốn ăn thì ăn không ăn thì thôi. Cái thân vẫn còn cho nên nó vẫn đau nhưng Tâm thì không đau, đói thì vẫn biết đói nhưng Tâm không đói không khổ. Kết quả của việc quan sát mà không có cảm xúc là phát sinh TUỆ, phá bỏ NGÃ, ra khỏi SINH TỬ. Đó là lý do Ngài Bahiya phá được những dính mắc để trở thành A La Hán rất nhanh, vì Ngài biết rằng tất cả chỉ là những tiến trình, những buồn đau thương ghét, đều là những tiến trình. Tiến trình mới là đối tượng để chúng ta quan sát, khi quan sát thì không có TA dính mắc trong đó.

Đức Phật nói với Ông Bahiya:

Trong cái Thấy chỉ có cái Thấy

Trong cái Nghe chỉ có cái Nghe

Trong cái Ngửi chỉ có cái Ngửi

Trong cái Nếm chỉ có cái Nếm

Trong sự hiểu biết chỉ có sự hiểu biết.

Trong đó không có ông , vì không có ông trong đời này

nên không có ông trong đời sau.

Đức Phật nói: “Hãy quan sát kỹ đi, hãy tư duy kỹ đi, quan sát để nhận biết Tiến trình nhận thức”. Khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm mà không suy nghĩ mùi thơm, mùi thúi, vị ngọt, vị đắng, vị cay từ đâu phát sanh ra thì chúng ta sẽ phản ứng vô thức với xúc cảm. Thí dụ chúng ta ăn một loại ớt rất cay, cái cay từ rung động nơi cái lưỡi đưa lên trung khu thần kinh vị giác của não, não tự động so sánh với cái biết vị cay cũ được lưu trong Thức rồi phản ứng lại làm miệng nhả miếng ăn ra, nước mắt tự chảy, tự động hắt xì hơi. Khi chúng ta ăn thấy vị cay sinh ra cảm giác không thích, thấy vị ngọt sinh ra cảm giác ưa thích, đó chính là cái NGÃ. Hành động đó dính đến mười hai nhân duyên.

Khi cay quá não phản ứng tự động hắt xì hơi, TÔI không thể kiểm soát hắt xì, TÔI không thể kiểm soát chảy nước mắt, TÔI không thể kiểm soát nuốt nổi miếng ăn. Những Tiến trình đó hoàn toàn không có cái TÔI, cho nên Ông Bahiya đắm chìm trong kinh nghiệm đó và chứng nghiệm VÔ NGÃ. Hãy cẩn thận và đừng nhầm lẫn “Trong cái Thấy chỉ có cái Thấy” không có nghĩa là thấy mà không suy nghĩ, suy tư. Thấy mà không suy nghĩ thì thấy như cục đá.

### MULAPARIYAYA SUTTA

Khi chúng ta nhìn việc gì, sự kiện gì theo cách thông thường đều dính mắc đến Cảm thọ ghét thương, thích hay không thích. Nếu chúng ta muốn phát triển cái nhìn một cách chủ quan thành cái nhìn khách quan, cái nhìn thô tục, trong sáng cao thượng thì phải thay đổi lối sống, thay đổi thói quen nhìn vấn đề.

Cả ba: Thập nhị nhân duyên, Bát chánh Đạo, Thất bồ đề phần đều có trong mọi sự vật, hiện tượng, ngay cả một miếng ăn. Hãy quan sát nó, sẽ chứng A La hán vì tiêu diệt được cái NGÃ. Nếu chúng ta áp dụng quan sát cẩn thận có thể chứng tu Đà Hoàn vì trong Tiến trình đó trống không, không còn Thân kiến, không còn cái TÔI kiểm soát cái nhai, không có cái TÔI kiểm soát vị ngon ngọt, đắng cay, không có cái TÔI kiểm soát cảm xúc ưa thích, ghét.

Không làm như vậy thì giống như một sinh linh đang nhai. Nhận biết tiến trình tự động như vậy tức là thói quen tạo Nghiệp. Khi chúng ta trải nghiệm thấm thấu sự đau khổ là do phản ứng xúc cảm của Thân Tâm. Vì vậy, Đức Phật nói: Hãy quan sát bên trong, nhìn vào bên trong đừng nhìn bên ngoài.

### DHAMMAPADA 1

Trong Phẩm Song Yếu Đức Phật nói: Mano có nghĩa là sự ý thức được, sự thu nhận, sự ghi nhận nhưng thường được dịch trong Kinh Pháp Cú là Ý dẫn đầu các pháp. Tiến trình nhận thức sẽ đưa đến các hành động tùy theo sự ghi nhận của quá trình nhận thức. Ý là một tiến trình. Tuệ giác này nhận biết này do sự học hỏi, tu tập, chứ đứa bé mới sinh ra thì không biết gì cho nên không phải là Ý. Thực ra đứa bé mới sinh ra đã có Ý, khi đói bụng thì Ý trong đầu dẫn xuống và phản ứng lại nên bé khóc.

Nhưng Ý dẫn đầu các pháp ở đây nghĩa là Ý có huân tập do sự trưởng thành, sự thu nhận và Ý này đi trước các kinh nghiệm. Với Ý xấu khi con người đó nói và hành động đã có Tâm xấu trước, tức là Tâm xấu thì quả xấu theo sau. Một con người nghĩ bậy nghĩ xấu thì đưa lên não tự động phản ứng lại là nói xấu, hành xấu. Đó là tiến trình đã có sẵn không kiểm soát, tiến trình vô thức cũng là tiến trình tạo Thói quen.

Đức Phật nói trong Phẩm Song Yếu: Người có tiến trình nhận thức tốt sẽ có hạnh phúc thực

sự. Đó là tiến trình nhận thức chứ không phải có sẵn trong đầu. Thí dụ: một người bước vào Toilet, do thói quen thấy cửa không đóng là lấy tay đẩy vào, nhưng bên trong đang có người nhưng quên đóng cửa, khi nghe tiếng động chặn cửa của người bên trong thì người bên ngoài giật mình ,rồi sinh ra Tâm phiền não. Nếu người có huân tu thì không phản ứng vô thức theo thói quen, sẽ đứng hắng ba tiếng trước khi dùng tay đẩy cửa.

Câu nói nổi tiếng của Đức Phật về Tâm: Bản chất của Tâm là trong sáng. Vì vô minh không nhận biết được những ô nhiễm từ bên ngoài (âm thanh, ánh sáng) đưa vào nên Tâm trở nên bất tịnh. Vì vậy, nếu chúng ta huân tu nơi mắt tai mũi lưỡi làm hành trì, không để cho bất tịnh dính vào mắt tai mũi lưỡi, nếu chúng chen vào thì nhứt vứt đi. Đức Phật dạy hai cách đơn giản thanh lọc Tâm ô nhiễm bất tịnh:

- Bước đầu là ngăn ngừa sáu căn khi tiếp xúc, và thôi thúc thân khẩu ý.
- Bước thứ hai là loại trừ tư tưởng bất thiện.

### WHY THREE INEVITABLE PILLARS/KHỔ - VÔ THƯỜNG - VÔ NGÃ LÀ BA PHƯƠNG THUỐC

Đức Phật đưa cho chúng sinh để chữa bệnh DÍNH MẮC. Nếu chúng ta khỏe mạnh, không dính mắc với bất cứ cái gì thì không cần học Thuyết này. Nhưng tất cả chúng ta thường dính mắc sâu vào những đối tượng, ảo ảnh từ đó phát sanh khổ. Cho nên, Đức Phật đưa ra ba phương thức KHỔ- VÔ THƯỜNG- VÔ NGÃ để tiêu diệt bệnh chấp thủ theo cảm xúc, bệnh dính mắc một cách vô thức, một cách nô lệ vào xúc cảm. Đức Phật đưa thuốc để chữa bệnh chứ Ngài không dạy điều gì cao xa.

### NO MIND NO SOUL

Nếu đã nói rằng có tiến trình chuyển hóa thông tin, đặt tên cho thông tin rồi cảm xúc theo thông tin, phản ứng theo thông tin. Như vậy sẽ không có cái Tâm, và nếu không có cái Tâm thì cũng không có linh hồn. Trong Kinh Trung Bộ quyển 1 do Ngài Thích Minh Châu dịch, bài kinh 38 trang 444, Phật dạy Kinh đoạn diệt tận Ái- tất cả những nguồn ái dục từ đây mà ra:

- Không có cái gì gọi là THÂN
- Không có cái gì gọi là TÂM
- Không có cái gì gọi là LINH HỒN

Có Thân này thì mới có Tâm, có Linh hồn, có “cái gì đấy” (“cái gì đấy” đặt tên là Thức, Linh hồn, hương ấm) mà cũng không có “cái gì đấy” trong này vì Thân chết nó sẽ rời khỏi thân này đi đến chỗ khác hoặc là nó tái sanh. Không có “cái gì” trong thể xác ngũ uẩn này mà khi chết nó lại rời thân này nên không có tái sanh. Thế thì cái gì ở trong tái sinh?

### WHAT IS IN REBIRTH?

Trong Kinh Trung Bộ quyển 2, Đức Phật khuyến khích Ta không nên tham gia vào các suy luận. Nếu có tái sinh thì cái gì ở trong quá khứ, cái gì ở trong hiện tại, cái gì ở trong tương lai. Chỉ có năng lượng khát ái làm môi cho Thân mới. Khát khao muốn tái sinh là năng lượng cuối cùng muốn làm môi cho Thân mới. Nó không đi theo Thân mới nhưng nó là môi cho Thân mới xuất hiện. “Đủ duyên thì sinh. Hết duyên thì diệt” – Nếu năng lượng khát ái đủ sức nóng thì làm môi cho Thân mới. Nếu năng lượng đó yếu không đủ sức cháy thì không cho ra cái môi cho Thân mới. Cho nên có những hiện tượng tại sao bào thai chết yểu trong bụng mẹ, vì không đủ năng lượng cho bào thai đó tạo thành hình, năng lực khát ái của hương ấm không còn đủ sức khát ái mạnh để tái sinh. Đôi lúc đứa bé sinh ra được ba- bốn tháng chết, vì năng lượng khát ái không đủ sức mạnh để tiếp tục nuôi dưỡng hành trình đó. Vì vậy, chúng ta không thể đổ thừa cho phước mỏng, nghiệp dày.

Đức Phật giải thích: “Cái hành động vô thức theo sự xúc cảm tạo nên cái Nghiệp, đó là thói quen dẫn chúng ta tới tái sinh. Không có một cái gì trong kiếp này có thể được chuyển nhượng ở kiếp lai sinh...” Không có danh lợi này, quyền chức này, nhà cửa này hay tiền bạc ở kiếp này sẽ được chuyển nhượng tới kiếp lai sinh. Chỉ có khát ái, nếu khát ái đủ mạnh nó tiếp tục tái sinh, nếu khát ái không đủ mạnh thì có thể chết trong bào thai. Như vậy, nếu không có khát ái thì không có năng lượng khát ái và không đủ năng lực để chúng ta tái sinh nữa.

Này các đệ tử, sau khi Như Lai qua đời,  
các vị phải trân trọng,  
cung kính giới luật như kẻ nghèo hèn được giàu có,  
như kẻ đui mù được sáng mắt.  
Phải biết rằng giới luật là bậc Thầy tối thượng.  
Dẫu có sống thêm ở đời bao nhiêu năm nữa,  
Như Lai cũng không ngoài mục đích  
răn dạy các vị về giới luật ấy thôi.



Này các đệ tử, các vị phải chế ngự năm giác quan  
không để chúng dong ruổi theo trần cảnh, dục lạc.  
Người tu phải như chú mục đồng cầm roi chăn,  
không để trâu dẫm đạp lúa mạ của người.

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật

**Tài liệu được phát hành miễn phí tại Thư Viện  
Tuệ Tâm Thiền Thư Quán**

 34/2 Đường 758, Tỉnh lộ 7, Ấp Xóm Mới, Củ Chi, Hồ Chí Minh

 096 371 53 42

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

[daophatvaodoi@gmail.com](mailto:daophatvaodoi@gmail.com)

 Đạo Phật vào đời

 <http://www.tuetam.info/>

 <https://www.facebook.com/thienvientuetam>