

Nhật tụng Kalama – Kinh tụng trích điểm

Kinh Girimānanda 2 – 24/12/2023

Hôm nay là ngày 24, từ hồi đêm giờ nhiều người gửi tin nhắn chúc mừng Giáng sinh. Phật đản của mình thì bên chúa họ có chúc không chứ tôi thấy đám chùa của mình thiết tha với chúa.

Thưa bà con,

Kỳ rồi ở Việt Nam, trong bài giảng Chủ Nhật ở chùa Định Huệ của thầy Đồng Ấn, bữa đó ra mắt sách, theo đề nghị thầy thì vẫn giảng kinh tụng bình thường, cho nên bữa đó chúng tôi giảng bài kinh Girimānada, bài kinh đó dài, giảng sơ sơ thì uống, thêm nữa thời lượng không cho phép cho nên bữa tôi giảng vài cái thôi, bữa nay mình giảng lại bài kinh đó. Bài kinh đó tôi cho là rất quan trọng.

Có chuyện lạ là trong trí nhớ Phật tử Nam truyền hiếm người biết bài kinh này, trong khi đó là bài kinh trợ niệm cho người bệnh rất là tốt. Trợ niệm không phải cầu khẩn oai lực của kinh như thần chú, cũng không phải cầu khẩn oai lực Tam Bảo, chư Thiên, Long thần, Hộ pháp. Ý nghĩa bài kinh nằm ở chỗ bản thân người nghe họ lắng nghe với tâm niệm đúng mức.

Như tôi nói nhiều lần: Khi đời sống tinh thần mình ổn định, trở ngại vật chất sẽ được dàn xếp ít nhiều. Tại sao có chữ ít nhiều = tùy người. Công phu tu tập càng sâu dày thì sự hỗ trợ tinh thần có lực mạnh hơn là tu tập xiu xiu ển ển, ầu ơ ví dầu, khi gặp chuyện chịu không nổi, chỉ một chút thị phi thôi là mình đã chịu không nổi đừng nói trọng bệnh, đừng nói chuyện cận tử. Chỉ riêng chuyện thị phi, mất ít tiền, bị 5-3 câu chỉ trích, mất mát chút ít tài sản, mất chút sĩ diện, mình chịu không nổi nói gì trọng bệnh, nói gì giây phút cận tử.

Như hôm đó tôi nói, nội dung bài kinh nằm chỗ tháo gỡ vấn đề ngay trong chính bản thân chúng ta. Chúng ta khổ vì có những vướng mắc, nội kết không tháo gỡ được. Từ đó nó dẫn đến thế giới sống ảo tưởng. Đây chính là cội nguồn gây đau khổ. Ảo tưởng có nghĩa là sao? Do hiểu lầm chúng ta theo đuổi cái mình thích và trốn chạy cái mình sợ, do hiểu lầm mới có ý niệm đó.

Lẽ ra theo tinh thần Phật pháp, mình an nhiên, bình thản nhìn mọi chuyện đến và đi. Cái này nghe vậy chứ khó làm. Nhưng phải tập. Tôi đã nói không biết bao lần, mình muốn có cơ thể cơ bắp còn phải tập, phải chạy bộ, chèo thuyền, trượt tuyết, leo núi tùm lum nhiều ngày nhiều tháng nó mới có được cơ thể khỏe mạnh, đẹp mắt nói gì đời sống nội tâm. Chuyện rất đơn giản như vậy thôi. Mình muốn có cơ thể khỏe, đẹp thì phải tập rất dài nói gì muốn có nội tâm vững vàng, an lạc, tự tại, thanh thản, không thể sơ sài được, không thể nào một năm bỏ ít ít tiền làm phước, một năm đi chùa vài lần, một năm đội y kathina, một năm đi Ấn Độ vài lần, một năm dự 1-2 khóa thiền, là xong rồi đó, vậy không được.

Vấn đề lớn nhất đức Phật dạy là tháo gỡ nội kết. Hiểu lầm bản thân là sao? Mình cứ tưởng có được cái mình thích là hạnh phúc, né được cái mình ghét là hạnh phúc. Không hẳn. Vì sao?

- Thứ nhất, mình có tìm được cái mình thích hay không?
- Thứ hai, tìm được rồi có chắc hạnh phúc hay không, là bởi vì mình có giữ được nó hay không?

Đối với cái mình ghét cũng vậy. Chuyện đầu tiên, mình đặt vấn đề là mình ghét cái này mình sợ cái kia, thay vì mình nhìn tất cả chỉ là mù sương, do duyên mà tới cũng do duyên mà đi, thường xuyên tâm niệm vậy thì ok quá rồi; đấng này, mình dán cho nó cái nhãn là cái mình ghét, mình sợ, là mình đặt cho mình cái vấn đề tiếp theo là: Chạy trốn cái mình ghét, chạy trốn cái mình sợ.

Mà hồi này tôi nói rồi.

Đối với cái mình thích, mình tìm được nó hay không, có được rồi mình có giữ được hay không? Một là nó bỏ mình hai là mình chán nó. Còn đối với cái mình ghét cũng vậy, chưa gì mình dán nhãn đó là cái tôi ghét, đó là cái tôi thích, rồi mình đặt trách nhiệm mình chạy trốn, tống khứ, xóa dấu nó. Mà thứ nhất là mình có trốn được hay không? Các vị nghĩ trong đời các vị những cái bất toại mình tránh được bao nhiêu phần trăm? Mình ghét một trăm thứ mình tránh được bao nhiêu? Thứ hai, tránh được bao lâu? Giả định mình tránh được thì tránh được bao lâu? Tránh được hay không là một chuyện, thứ hai, nếu được, tránh được bao lâu?

Như vậy vấn đề ở đây là mình hiểu sai hạnh phúc, hiểu sai về đau khổ. Mình tưởng hạnh phúc là có cái gì đó và không có cái gì đó; Đau khổ cũng vậy. Có cái gì đó không có cái gì đó. Mà vấn đề quan trọng ở đây nằm ở chỗ là: Mình không kiểm tìm. Mình không đặt vấn đề, dán nhãn hiệu cho nó, cứ nhìn nó như người trên bờ nhìn nước chảy: cái này là rác, cái này là hoa, cái này là xác mía, cái này là cỏ khô.. Dĩ nhiên, nó khó, cái này rất là khó, bởi vì hàng tỷ tỷ đại kiếp mình không quen như vậy, bây giờ thành linh một ngày một buổi mình biết Phật pháp kêu mình tâm niệm như vậy rất là khó nhưng mà mình phải nhớ một chuyện:

- Mình cũng phải tu hành nhiều kiếp bây giờ mới gặp Phật pháp.
- Thứ hai, Phật pháp đâu phải dễ tu, phải tập chứ, vì tập khí sanh tử mình dày lắm, nó nhiều lắm, không thể nào một sớm một chiều, đầu hôm sớm mai.

Phải tâm niệm 2 chuyện:

1. Phải đại phước mới biết Phật pháp, mới biết pháp môn an lạc, thanh tịnh.
2. Đại phước nhưng phải tu tập. Bồ Tát Tất Đạt, ngài Xá Lợi Phất, ngài Ca Diếp, ngài Anan đâu có vị nào búng tay mà thành đâu. Người ta tu biết bao nhiêu kiếp mà đến kiếp chót người ta cũng phải này nọ, đâu đơn giản. Mà đó là những bậc thượng trí đó.

Như vậy bài kinh này nói cái gì? Bài kinh này đức Phật dạy mình tháo gỡ ra. Con khổ là vì con có cái thích và có cái ghét; Thông qua 10 điều tâm niệm, chuyện đầu tiên là con tháo gỡ, con tháo gỡ những cái đó giờ con dán cho nó những nhãn hiệu "thích", "ghét", coi nặng cái này, coi nhẹ cái kia. Giờ tất cả con thấy nó như đắng hay ngọt chỉ là chớp tắt thôi.

Tôi nhắc lại một lần nữa:

PHẢI TẬP LUYỆN THƯỜNG TRỰC, chứ không thể nào nghe bài giảng, nghe xong đóng máy "SAO TÔI KHÔNG ĐƯỢC AN LẠC NHƯ ỒNG NÓI?" Vì mình chưa có tập. Một tháng, 2 tháng, 1 năm, 2 năm, mình thử tưởng tượng mình có bằng 1/triệu, 1/tỷ như Bồ Tát Tất Đạt, như ngài Anan không? Thử nghĩ đi. Làm sao một ngày một buổi mà được như các ngài được.

10 điều tâm niệm trong bài kinh này thôi nha, 10 tâm niệm này được đức Phật thuyết trong dịp đặc biệt ngài Girimānanda bị bệnh và theo lời thỉnh cầu ngài Anan xin Phật đến thăm. Đức Phật xét thấy Ngài có đến đó cũng không giúp được gì hơn ngài Anan. Là vì sao? Vì tuy mình thấy đức Phật dĩ nhiên, Đạo sư ngài Anan nhưng đức Phật biết Ngài có đến thì cái Ngài cho được cũng như ngài Anan cho. Thế là Ngài dạy cho ngài Anan 10 điều tâm niệm.

Cái này rất là sâu. Sâu chỗ này.

NẾU ANH TU ĐÚNG THÌ NGƯỜI DẠY CHO ANH LÀ AI CŨNG ĐƯỢC HẾT.

Bài kinh này sâu chỗ đó. Nếu anh tu đúng, anh chịu tu thì thầy anh là ai cũng được hết. Anh thích ăn canh chua, thì bây giờ chỉ cần anh nấu đúng theo lời ai đó của một bà cụ, của một cô gái hay của một anh chàng thanh niên, nếu mà anh nấu đúng thì anh có tô canh chua ngon. Chứ không nhất thiết tô canh chua **phải** được hướng dẫn bởi bà cụ, ông lão, một cô gái, một thanh niên. No. Không sao. Miễn là người đó dạy đúng và anh làm đúng thì nó ra tô canh chua xuất sắc. Nhớ cái đó.

Cho nên, nếu không đọc bài kinh, mình cứ tưởng tượng : Nếu Phật tới tốt hơn. Chưa chắc. Bởi vì trong kinh dạy rất rõ. Tôi cố ý nói chữ pali cho bà con vào google

Trong kinh dạy người tu Phật có 2 dạng:

1. Buddhaveneyya = Phải gặp Phật mới tu được. Phải gặp Phật với sự tác động, hỗ trợ, giá trị của Phật lực, với âm thanh, với ánh mắt của Phật, với từ trường, với đạo lực của đức Phật thì người này mới bị tác động sâu sắc. Hạng này gọi là Buddhaveneyya – Phải tu với Phật mới đắc.
2. Sāvakeneyya = Chỉ cần có người nhắc, người đó không hẳn phải là đức Phật, người đó có thể là một cư sĩ, cư sĩ đó có thể tốt hơn mình, cư sĩ đó có thể là học trò của mình, cư sĩ đó có thể không biết chữ, cư sĩ đó có thể còn phàm luân, có thể người bầy hầy bê bối, không thành vấn đề, miễn là người đó nói đúng trong khoảnh khắc đó mình áp dụng, mình làm đúng mình bèn chứng đạo. Trường hợp này gọi là sāvakeneyya.

Nó sâu là sâu chỗ đó. Tức là mình thấy à thì ra trường hợp, nan đề của ngài Girimānanda khi ngài đúng, đủ pháp môn tu tập, dầu đó là ngài Anan.

Ngài Anan tới mình nói là đọc, tụng hay kể lại tùy xài chữ gì thì xài, 10 điều tâm niệm đó: Này hiền giả Girimānanda, Thế Tôn đã dạy 10 điều tâm niệm này, hiền giả hãy tâm niệm, suy niệm, quán niệm 10 điều quán niệm này thì căn bệnh trầm khảm của hiền giả sẽ được thuyên giảm, sẽ được dứt điểm.

Như hồi nãy tôi nói: Mình khổ vì mình hiểu lầm. Ngay cả cái sướng của mình cũng do hiểu lầm. Mình thấy thằng khùng cũng có cái hạnh phúc của nó, anh chàng say rượu cũng có cái hạnh phúc của họ, đứa bé cũng có hạnh phúc của nó, người già cũng có hạnh phúc của họ. Bốn hạng: Thằng khùng, trẻ con, người già, người say, bốn dạng này họ có nhiều cách nhìn về hạnh phúc thế nào đó để họ sung sướng theo cách của họ. Nhưng chúng ta tỉnh hơn, mình mẫn hơn họ mình thấy khái niệm hạnh phúc của họ có vấn đề.

Thí dụ một anh khùng ảnh có thể không mặc gì hết, ra ngoài đường ảnh nằm lăn ra ảnh cười khằng khặc, ảnh thấy vậy là đã, không đã sao ảnh cười. Nhưng mà mình tỉnh táo mình mẫn mình thấy cái đó hơi khó, làm không được.

Bình thường nụ cười, niềm vui mình do hiểu lầm. Tới lúc mình bị trọng bệnh, bị đau đớn, thay vì khổ thân bèn kéo thêm khổ tâm. Khổ thân chịu không thấu còn cộng thêm khổ tâm thì khổ nhân thêm biết bao nhiêu lần. Kinh nói: Thánh hiền trọng bệnh, tai nạn đổ máu thì chỉ khổ thân, tâm vẫn an lạc. Còn mình chưa đổ máu, chỉ bị nói xóc là điên mấy đêm ngủ không được, mà kẻ nói mình nó quên mất, nó về nó ngủ khi, hoặc nó quên mất nó nói cái gì; riêng mình lấy về làm cục bấu, làm ung nhọt để mình khổ vì nó. Do cách hiểu, cách đánh giá, cách nhận thức của mình có vấn đề mới dẫn đến điều đó.

Ở đây, đức Phật Ngài dạy ngài Girimānanda, trong lúc bệnh như thế nhớ dùm mấy điều này thôi.

1/ 5 Uẩn là vô thường, nó là chớp tắt.

Mình tưởng tôi đang bị đau 1 giờ, 2 giờ, 1 tuần, 2 tuần, 1 tháng nay. Nghe kỹ nha “Tôi bị đau 1 tháng nay”. Thật ra không có cơn đau nào quá 1 sát-na nhưng do nó lặp đi lặp lại liên tục, không gián đoạn thế là ta bèn nghĩ rằng có cái đau kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần lễ. Hình hài này - mình tưởng có thằng Tí, thằng Tèo 15 tuổi, 40 tuổi, No, không có thực thể nào tồn tại quá 1 sát-na; có điều do duyên mà hình hài này, những tế bào, phân tử, nguyên tử, điện tử tiếp nối liên tục không gián đoạn, thế là bằng mắt phàm phu của mình mình có hiểu lầm, có ngộ nhận là Có một cái Tôi, có một thằng Tèo, thằng Tí nó hiện hữu, nó trụ thế mấy chục năm. Từ đó, nó hình thành ý niệm tôi và của tôi.

Cơn đau là chớp tắt, sự hiện hữu của mình là chớp tắt. Nếu mình hiểu bằng tất cả sự thấm thía rốt ráo là khác rồi. Đẳng này mình chưa hiểu hoặc hiểu cách vay mượn nghe người ta nói bắt chước nói theo nhưng trong lòng chưa chấp nhận cái đó. Thì chưa cam tâm chấp nhận sự thật này.

Như tôi nói rất nhiều lần: Thánh nhân hiểu rõ điều ho tin, nên tin rất rõ điều mình hiểu. Còn mình không hiểu lắm điều mình tin nên không tin lắm điều mình hiểu; thế là miệng nói vô ngã vô thường nhưng đụng chuyện nó vẫn nổi điên lên được. Là vì mình không hiểu lắm điều mình vẫn tin. Và từ đó mình không tin lắm điều mình vẫn cho là hiểu.

Điều tâm niệm đầu tiên, Ngài dạy, không phải riêng trường hợp Girimānanda mà 10 điều tâm niệm này được đức Phật nhắc vô số lần. Vô số là nghĩa đen không phải nghĩa bóng. Khi kết tập ngài Anan chỉ nhắc vài chục lần chứ mình phải hiểu ngầm là vô số lần. 10 điều tâm niệm được kể thành 10, chứ còn rất nhiều pháp thoại đức Phật chỉ kể có 3, 5, 6, 7, 8, 9, 1, 2, rất nhiều chỗ; riêng bài kinh này Ngài kể đủ 10.

Điều tâm niệm đầu tiên, Ngài dạy mình: MỌI THỨ LÀ CHỚP TẮT.

Cái gọi là Tôi, Của Tôi, ông A, bà B, người này kẻ nọ chỉ là sự kết nối của những thành tố rời rạc, mà những thành tố đó có tên là 5 uẩn.

Sắc = Hình hài này của mình

Thọ = những cảm giác

Tưởng = Những hồi ức, những kinh nghiệm, những kiến thức.

Hành = Thiện, ác

Thức = Cái biết của 6 giác quan

Mấy cái này cộng lại làm ra một con người, như chiếc xe được lắp ráp từ nhiều linh phụ kiện, phụ tùng làm nên cái cuộc đời gọi là xe; tháo rời là đồng phụ tùng. Mình cũng vậy thôi, cắt nhỏ ra mình là đồng thịt, chẳng qua người đó mình quen biết thì mình gọi là cái xác ông nào ông nào....

Bài kinh này giảng cho đủ 1- tháng, nhưng tôi giảng 1 buổi vì sao? Vì nội dung tôi giảng không biết bao nhiêu lần, rải rác các kinh, cho nên tôi chỉ làm gọn thôi.

Điều tâm niệm thứ nhất, hành giả liên tục lúc khỏe, lúc trẻ, lúc giàu, lúc đẹp là phải LIÊN TỤC TU TẬP, không phải đợi lúc bệnh mới tu, liên tục tâm niệm rằng: Cái gọi là Tôi, Của tôi chỉ là 5 uẩn, nó liên tục biến diệt.

Cái đầu tiên là Quán niệm về Vô Thường.

2/ Quán niệm về Vô Ngã.

Như hồi nãy tôi nói: Trên đời vốn dĩ không có chiếc xe, nó là do các món phụ tùng lắp ráp lại. Vô Ngã không có nghĩa là nothing, mà nó là nobody; nó không có ai, không có người nào, kẻ nào, không có ông A, bà B nào, nó chỉ là khối tổng hợp của những thành tố, phụ kiện. Vô ngã là như vậy.

Vô ngã = mọi thứ do duyên hợp mà có. Trên nền tảng tổng hợp của các thành tố đó cuộc đời mới gán cho nó những nhãn hiệu nam, nữ, trắng, đen, già, trẻ, Á, Âu, Phi, Mỹ, Úc. Chứ còn Vô Ngã đây mình phải hiểu mọi thứ, cấu tạo con người theo cách nói nào đó y chang cấu tạo chiếc xe, của một căn nhà, thậm chí xét một cách rất ráo nó y cấu tạo cọng râu, ngọn cỏ. Tức là nó là sự tổng hợp, ghép nối của rất nhiều thứ làm nên cọng râu, ngọn cỏ.

Ở đây cũng vậy, bằng vào sự tổng hợp, kết nối, ghép nối của các thành tố mà ta có cái để gọi là nhà cửa, vật dụng, con người, đại dương, sông núi, ao hồ, mặt trời, mặt trăng, vũ trụ, thiên hà, tinh tú,... Vô ngã là vậy. Phải thường trực sống như vậy.

Hành giả miên mật rất ráo nhận ra mình đang vui, khổ, buồn, giận, chỉ ghi nhận: Lạc thọ đang có mặt, khổ thọ đang có mặt, xả thọ đang có mặt, ưu thọ đang có mặt, sự dễ chịu đang có mặt. Không có người dễ chịu chỉ có sự dễ chịu. Thấy chỉ là thấy, không có người nghe; nghe chỉ là sự nghe của lỗ tai với vô số thành tố tâm sinh lý nó làm nên chuyện nghe. Nói rất ráo không có chư thiên, không có loại người.

Tôi biết tôi nói thế này nhiều người nhảy dựng lên: Nếu ông nói vậy tôi dọn đồ ông. Đó là chuyện khác. Một lúc khác chúng ta sẽ nói chuyện này.

Vô ngã là vậy đó.

Như tôi nói, Thế giới này có 2 cách nhìn: Nhìn về bản thể - như này giờ tôi nói & nhìn về hiện tượng.

Cách nhìn về hiện tượng: Có ông A, bà B, đất nước, xã hội, ... nếu nói không làm gì có tỳ kheo, làm gì có sadi, làm gì có cư sĩ, nếu không có làm gì có giới tỳ kheo, giới cư sĩ. Hiểu rất ráo là vậy nhưng trong đời sống thực tế: Sống trong thế giới hiện tượng không lìa bỏ thế giới bản thể.

Học hóa chất mình biết hydro, oxy, các-bon, glucose, biết li-pít, biết protein, nhưng mình ra tiệm nước mình phải kêu ly nước chanh, chứ mình kêu H₂O là hơi khó. Ra ngoài đó là phải nói ly nước chanh, cafe đá, sữa tươi, cam vắt chứ ra đó mình liệt kê thành phần hóa chất, người ta chẳng những không bán cho mình còn cho là mình ba trợn nữa.

Cho nên: Hiểu về bản thể để buông bỏ, nhưng phải chấp nhận hiện tượng trong thời gian còn có mặt ở đời để khỏi bị xã hội xử. Ở đâu cũng phải có luật, dầu đó là luật pháp ở xã hội hay luật rừng. Có mặt ở đời phải tôn trọng luật của nó. Vô ngã là vậy đó.

3/ Quán Bất tịnh

Mình len lén, đôi khi công khai thấy mình đẹp, mắt đẹp, mũi đẹp, trán đẹp, răng đẹp,... cái đẹp gắn liền cái sạch.

Chỉ cần thấy đẹp, sạch chỉ là ước lệ, mặc định của xã hội. Người Châu Phi có khái niệm đẹp, sạch không giống người châu Á, người châu Á không giống người châu Mỹ. Nói cách rất ráo thì hình hài, thân xác sinh học của người châu Phi, châu Á, điểm chung là mấy ngày không vệ sinh là chịu không nổi, cơ thể luôn luôn bài tiết những dịch chất khó ngửi, khó nhìn.

Tây có câu hay: *Nghệ thuật là anh và tôi. Khoa học chỉ còn Chúng ta.*

Nói trên khía cạnh đẹp xấu, sạch dơ có thể còn có những nền tảng xã hội nhưng nói rất ráo bản chất sinh học thì giống dân nào cũng vậy thôi. Đó là cái đức Phật muốn mình thấy. Con có là ai, da vàng, da trắng, da đen, đẹp, xấu, già, trẻ, cao, thấp, nam, nữ, mập, ốm thì con phải luôn luôn nhớ, từ cái đầu tới gót chân toàn mấy thứ đồ dơ. Nếu nói rất ráo thì chỉ có 4 đại. Có chúng sinh kỳ lắm, nếu nói thân xác là 4 đại họ bèn giải thoát nhưng có những chúng sinh nói vậy họ không ly tham, ly dục được. Phải nói nó nghe rằng, tấm thân này gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu, các loại chất nhờn, ... nói vậy nó mới chịu tu.

Nếu lúc mình còn trẻ, khỏe, đẹp mà mình liên tục tâm niệm ghi nhớ một cách không xao lãng rằng hình hài này chỉ là đồng rác, liên tục sống như vậy thì dần dần chúng ta bỏ được nhiều tà niệm về tấm thân này, đó là sao? Đó là: Không còn tiếp tục dính mắc, coi trọng nó nữa.

Khi mình trẻ, khỏe, giàu đẹp không coi trọng nó thì mai này khi già, bệnh, chết chuyện phải lìa bỏ nó không còn lớn chuyện nữa. Một người liên tục ghi nhận hình hài này bất tịnh như vậy thì trước thị phi, thành bại, vinh nhục họ tỉnh bơ. Vì họ thường xuyên liên tục coi rẻ thân này thì cái gì xảy đến cũng tỉnh bơ. Còn mình coi nặng nó, có nghĩa là mình kín đáo, âm thầm, lặng lẽ coi nặng ý niệm tôi, của tôi.

Cái này tôi nhắc lại lần nữa: PHẢI THỰC TẬP, CHỨ KHÔNG THỂ NGHE GIẢNG CHẤP NHẬN LIỀN, KHÓ LẮM. Từ chỗ thấy thân này là đồng rác làm sao dẫn đến trình độ bình đẳng với cuộc đời được. Phải thực tập. Liên tục và liên tục thấy nó là đồng rác, thì nó mới tháo gỡ nhiều thứ, trong đó có nhiều dính mắc về tài sản, về tình cảm, về quyền lực, về những thứ sở hữu. Vì mọi thứ dính mắc do ghét, do thương đều khởi đi, bắt đầu từ chuyện mình coi nặng hình hài này. nếu hình hài này mình coi nhẹ nó thì tất cả là zero. Thí dụ, người có ý tự sát, họ không coi cái mạng ra gì thì lúc đó chuyện gì họ cũng buông được hết; Thật ra, tu hành là kiểu tự sát thông minh, tự sát tích cực.

Trong bài nói chuyện ngoài miền Bắc, tôi nói mà đám đông đơ mặt ra, tôi coi tôi nói cho tôi nghe; Tôi nói cho họ nghe chữ Xá Lợi. Tôi nói người mình mê Xá lợi mà mình không hiểu chuyện đơng giảng; Xá lợi phải đi đến từ 2 cái chết, không thể nào khởi khởi muốn có xá lợi là có:

- Cái chết thứ nhất, ông A, bà B đó phải tự thấy ông là số 0 một cách triệt để, ông thấy ông là cái xác chưa chôn, ông thấy ông là đồng rác, thấy bằng tất cả sự thấm thía, chứng ngộ rốt ráo, một cái xác chưa chôn, không phải trên chữ nghĩa, sách vở, kinh điển. Ông chỉ là đồng rác, chỉ là xác chết chưa chôn, ông phải mất đi ý niệm Tôi, của Tôi, ông phải chết trong tư tưởng, mất đi khái niệm Tôi, của Tôi. Cái Tôi của ông phải bị xóa sổ.
- Cái chết thứ hai là Ông đó phải tắt thở sinh học, cái chết nghĩa đen; Ông không còn sống nữa, người ta mới đem ông chôn, thiêu, di cốt hốt lại được mới gọi là xá lợi. Mặc dù xá lợi từ pali là Sarīradhātu, như Xá Lợi Phất là Sariputta.

Như vậy muốn có xá lợi anh có 2 cái chết: Lìa bỏ ngã chấp một cách triệt để & Anh phải hết thở, anh phải chết hẳn, một cái chết sinh học. Hai cái chết đó cộng lại nó mới ra xá lợi.

Chứ còn kiểu mình nói bà đó suốt đời niệm Phật, trì niệm hồng danh, khi bà chết 15, 18 tiếng còn ấm, còn mềm là coi như vãng sinh. Yếu quá. Luận cứ đó yếu quá. Đem thiêu còn sót lại, gọi xá lợi, thích thì kêu, mấy người không tin Phật họ thấy họ nghe vậy khó, thấy đạo sao đơn giản.

Xá Lợi thứ thiệt như tôi vừa nói khó lắm.

Quán niệm Vô Ngã là như vậy đó.

4/ Quán niệm về mặt trái của hình hài này - Ādīnava

Muốn nói mặt trái là phải nói mặt phải; Mặt phải là trẻ, đẹp, khỏe, thơm, sạch. Đó là mặt phải; Nhưng mặt trái của thân xác này là gì? Già, xấu, bệnh hoạn, đau nhức, tê buốt, quần quai, khó chịu, cái đó là mặt trái.

Đức Phật dạy chúng ta ngay lúc còn trẻ khỏe đẹp phải luôn luôn tâm niệm: Có thân không bệnh là chuyện hoang tưởng. Có thân phải có bệnh.

Trước khi chúng ta bị tai nạn bất đắc kỳ tử cũng phải trải qua biết bao nhiêu bệnh, có điều ít nhiều có cần mổ xẻ, có cần can thiệp bằng các liệu trình hay không, chỉ vậy thôi; chứ còn ít nhiều một xáo trộn sinh học gọi là bệnh hết từ da lên tới gan, đầu, óc, gan, thận, mật,... móng chân cũng làm ra bệnh, nắm gàu trên tóc cũng gọi là bệnh, tóc rụng cũng gọi là bệnh; có nghĩa trong

ngoài gọi là bệnh hết. Có cái nó làm mình đau đớn nhiều có cái làm mình ngứa ngứa, có cái làm mình xấu đi...

Đức Phật dạy: Có hình hài là phải xem nó là ổ bệnh, không sớm thì muộn, không nặng thì nhẹ.

Tôi nói không biết bao nhiêu lần: Nếu có thể bấm nút để thay thế hình hài khác thì ai cũng bấm hết, nhỏ tới lớn bấm cả triệu lần. Vì chúng ta bấm không được, chúng ta phải cưu mang, gồng gánh xác này mấy chục năm. Dù nó luôn sanh diệt chớp tắt nhưng trên hiện tượng mình cưu mang nó mấy chục năm. Gan, thận, bao tử, phổi, tim... mình nó làm việc bao nhiêu. Sớm muộn mình cũng ra đi bằng một lần đảo chánh đổ máu nào đó, đảo chánh bằng cách mạng nhưng, cách mạng màu, cách mạng không đổ máu, dầu gì cũng đảo chánh. Lâu lâu mới có cái chết nhẹ nhàng, chết thấy ham. Nhẹ nhất là cái chết người già, cái đèn hết dầu leo lét tắt, là cái chết người già, phải trên 90, dưới tầm đó đâu phải khơi khơi chết được, đủ thứ bệnh, có nhiều người bệnh mười mấy năm tiêu tiểu tại chỗ.

Đức Phật Ngài dạy, luôn luôn tâm niệm như vậy, tâm niệm rằng: Trong từng ngày, tôi trẻ tôi khỏe tôi đẹp tôi giàu tôi giỏi nhưng tôi luôn gánh trên vai tui một núi bệnh, chưa biết mai này đi với bệnh nào, sáng khỏe chiều đau, sáng khỏe trưa đau, giờ khỏe tí nữa nó đau, đau đổ nước mắt, đau nhập viện, đau mổ xẻ.

Tác dụng của tâm niệm đó giúp mình có khả năng buông bỏ rất tốt.

5-6/ Quán niệm về trạng thái giải thoát của Niết Bàn, của lòng ly dục ly tham

Thường xuyên ngay lúc khỏe, trẻ, giàu, đẹp thường xuyên tâm niệm: Thân này là khổ, thân này là gánh nặng. Bao nhiêu vấn đề của thế giới này khởi đi từ chuyện mình dính mắc trong đó, từ móng tay, sợi tóc, cái răng, màu da, cái áo, cái quần;

Hạnh phúc rốt ráo nhất là một ngày không dính mắc gì. Còn dính mắc là còn bất toại. Chỉ có người không còn dính mắc nữa người đó mới thật sự giải thoát. Đó là quán ly tham.

Đức Phật Ngài dạy, trên đời nguồn khổ là do có thích. Có thích mới có ghét; Không có cái mình thích là khổ, né không được cái mình ghét là khổ. Cái mình ghét ở đâu nó ra? Từ cái mình thích nó ra. Khi anh thích cái gì đó thì ghét cái ngược lại; Cái thích anh tìm được nó hay không? giữ được không? Cái ghét, tránh được nó hay không? tránh được bao lâu? Cho nên, tốt nhất hành giả luôn luôn tâm niệm: KHÔNG THÍCH LÀ HẾT KHỔ, không thích thì không còn tiếc nuối, luyện lưu với người, với vật;

Tham ái có 3: Thích hiện hữu, Thích Sở hữu, Thích hưởng thụ - nó đọa đày chúng ta.

Thích hiện hữu – tham sống sợ chết.

Thích sở hữu – thích chủ quyền người này vật nọ.

Thích hưởng thụ - muốn con mắt thấy cái gì, lỗ tai nghe cái gì.

Tham ái, từ con dòi, con ruồi đến Phạm thiên phàm còn vướng kẹt 2 trong 3, 1 trong 3,... tham ái này. Vì sao? Vì tôi nói rồi chính vì có thích mới có cái ghét. Thích không được là khổ, được rồi

giữ không được là khổ. Cái ghét cũng vậy, né không được cái ghét cũng khổ, né lúc được lúc không cũng khổ, cái né không bền. Né sáng chiều bị lại, né tuần này tuần sau bị lại, né tháng này tháng sau bị lại; né năm này năm sau bị lại. Né không được.

Đó là chưa kể, Khổ, nói rất ráo có 3:

1. Sự có mặt của những gì làm mình khó chịu.
2. Sự vắng mặt của những gì làm mình dễ chịu.
3. Bản thân sự có mặt dầu đắng hay ngọt cũng là khổ vì nó không bền và nó lệ thuộc vô số điều kiện/ nhân duyên mới có.

Các vị tướng tướng, các vị sượng bằng trời, sượng như tiên đồng ngọc nữ, nhưng mà cái sượng đó nó phải lệ thuộc rất nhiều người, nhiều điều kiện. Các vị nghĩ cái sượng đó có đáng ngại không? Riêng tôi thì tôi ngại lắm. Tôi giả định cái áo tôi mặc 10.000\$, mắt kính của tôi 10.000\$,... cái gì cũng 10.000\$ một ngày tôi xài trăm nghìn đô la nhưng có điều tất cả chuyện ăn uống, kể hầu người hạ ăn sậm, ăn nhung,... nhưng nó lệ thuộc nhiều điều kiện. Tôi phải nhìn mặt người này người kia buồn vui để mà tôi cư xử. Và cái buồn vui thương ghét của ông A, bà B tuyệt đối ảnh hưởng đời sống trăm nghìn đô của tôi. Theo các vị đời sống trăm nghìn đô ấy có đáng mơ ước không? Mỗi ngày phải có 100 người cùng nắm tay cung phụng tôi được hưởng, nghe ông Toại Khanh được cung phụng thì ham nhưng hỏi ra là mỗi ngày phải làm vui lòng 100 người để họ vui họ cung phụng, chu cấp cho ông nếp sống đế vương đó. Chỉ cần 1 trong 100 người không vui là nếp sống đó dẹp. Các vị tướng tướng nếp sống trăm ngàn đô có đáng mơ ước không? Riêng tôi thì xin trả em về đời sống tự tại, độc lập; chứ còn sống vàng son nhưng lựa phải nhìn 100 người mua lòng, nịnh hót, giả lá, đóng kịch, diễn xuất để được chăm sóc, tôi không ham.

Ở đây cũng vậy, bất cứ hạnh phúc nào của chúng ta cần vô số điều kiện. Chỉ cần trục trặc một tí, thiếu đi tí điều kiện; tôi nói hoài: Nụ cười trên môi mình, mình tưởng môi mình miệng mình răng mình mình muốn cười thì cười. Sai. Bệnh, đau, nợ nần, ghen tuông, sợ hãi, chỉ cần một tí tí là cười không nổi. Chỉ cần tí tí là cười không nổi. Đừng tưởng miệng tôi, môi tôi muốn cười là cười. Đầu phải dễ. Không có vụ tôi muốn cười là cười. Các vị mở phone thấy tin nhắn, email, ... nào là cười không nổi rồi. Tôi biết.

Hành giả quán xét: KHÔNG THÍCH LÀ HẾT KHỔ. Đó gọi là quán ly tham.

7/ Quán tịch diệt: HẾT CÒN HIỆN HỮU LÀ CÒN KHỔ đầu đó là hiện hữu ngọt ngào.

Như nãy tôi có nói, Khổ có 3: Khó chịu là cái khổ, mong manh phù du cũng là cái khổ, sự lệ thuộc điều kiện cũng là cái khổ. Cho nên hành giả quán ly tham, liên tục ngồi tâm niệm như thăng không tâm niệm: Hết thích hết khổ, muốn hết khổ thì đừng có thích. Không phải đọc như con nít. Suy xét từng chuyện, đem từ kiến thức đạo đến kiến thức đời coi có đúng vậy không; Hết thích là hết khổ;

Cái tiếp theo ghê hơn: Hết hiện hữu là hết khổ; dầu là hột mè, còn hiện hữu còn có vấn đề của hột mè. Tin tôi đi. Mình hiện hữu bằng hình hài ngọn núi thì có vấn đề của ngọn núi, hiện hữu bằng hình hài sợi tóc, một hạt cái, một hạt bụi thì nó còn đó vấn đề tương ứng với hình hài, thân phận đó; Đó gọi là quán tịch diệt.

8/ Quán thấy rằng TẤT CẢ THỂ GIỚI ĐỀU ĐÁNG CHÁN, dịch gọn là Chán đời – Sabbaloke anabhiratana

Thấy rằng, có mặt ở đâu cũng vậy thôi. Miễn là còn phàm thì sướng hết ga cũng trở về chỗ khổ, khổ hết ga trở về chỗ sướng. Nó cứ suốt đời này qua kiếp khác liên tục. Không có cảnh giới nào tuyệt đối.

Phật dạy, hành giả thường trực tâm niệm: Ngay cảnh giới mình đang có mặt cũng không ngọt ngào như nhiều người hiểu lầm; Mai này mình đi về cảnh giới nào cũng vậy thôi, nó chỉ đổi cách khổ thôi.

Mỹ có câu hay lắm: *Tiền chưa chắc mua được hạnh phúc, tiền chưa chắc giúp mình hết khổ, có điều tiền giúp mình chọn kiểu khổ.*

Câu đó rất là sâu; Ở đây phước báu giống như tiền; mình tu tập nhiều mình có phước, nếu đủ duyên chứng thánh, Niết Bàn thì thôi, nếu mình còn tòng teng lửng lơ trong cõi luân hồi thì người phước nhiều dĩ nhiên họ cũng khổ nhưng cái khổ họ không như người thiếu phước, cái khổ người không tu. Dĩ nhiên, cũng vẫn khổ. Cho nên Mỹ có câu rất là hay như tôi vừa nói: *Tiền chưa chắc mua được hạnh phúc, tiền chưa chắc giúp mình hết khổ, có điều tiền giúp mình chọn kiểu khổ.*

Hành giả học giáo lý, thực tập giáo lý cũng phải tâm niệm câu nói bằng vàng đó. Thay vì Mỹ nói là tiền thì mình xăm lên người, mình nói là công đức: Có công đức không hẳn hết khổ, có công đức không hẳn được hạnh phúc như mình muốn, có điều có công đức mình có quyền lựa chọn cái khổ sang hơn chút, thay vì bị giam xà lim 2m2 thì giam trong xà lim 8m2, thay vì bị xiềng, bị còng bằng xiềng sắt, sét, han rỉ, giờ mình được bằng xiềng mạ vàng, có cần hột, mỗi ngày có người vào làm phòng như khách sạn, thơm ngát; nhưng chung quy mình vẫn đang ở tù. Sabbaloke anabhiratasañña – quán niệm thế giới thấy đâu cũng chán hết;

Cuối cùng, cái này mới là cái nói dễ bị sốc nhất;

Ngài dạy ngài Girimānanda tất cả 10 điều nhưng mình phải hiểu không nhất thiết mình phải thực hiện hết con số 10, có thể mình tu tập 3, 2, 4, 1, 5, 6, 7, 8, hoặc chỉ một mà thôi, một với cái gì tâm đắc nhất, vừa vặn căn cơ, tập khí mình nhất, đó là cái số 10.

10/ Chánh niệm, tu tập, làm việc ngay với hơi thở của mình.

Đây là pháp tu rất đặc biệt. Hơi thở nó là hoạt động thường trực nhất trong các hoạt động đời sống sinh hoạt của một con người, đi đứng nằm ngồi lúc có lúc không, ăn uống nhai nuốt nói cười có lúc có lúc không, riêng hơi thở lúc nào cũng có hết;

Cho nên, liên tục chánh niệm trong hơi thở = liên tục chánh niệm trong ngày, vì sao? Vì không có lúc nào chúng ta không thở. Chỉ cần có chánh niệm trong hơi thở là chánh niệm cả ngày.

Chánh niệm là cái gì? Đó giờ mình là cái xác chưa chôn, mình thở, mình ăn, mình nói mà mình không biết. Tại sao mình không biết? Có nghĩa là mình thở, mình ăn uống, nói cười bằng tham,

sân, si...nói cười bằng tham, sân, si mà mình không biết. Tôi không muốn xài chữ sống chậm mà ở đây là sống tỉnh thức, ý thức, sống trong nhận thức.

Hồi này tôi có nói, khi giải thích chỗ này thế nào tôi cũng bị va chạm, bị ném đá bởi nhiều hành giả từ các trường phái. Bởi vì cách hiểu của mình về Giới, Định, Tuệ không có căn bản.

Việt Nam mình thấy ông sư đi đâu dắt theo kappiya không nhận tiền là giữ giới. Ông sư mặc y vá tùm lum là ly dục, ông sư xếp bằng mắt lim dim là tu thiền, còn thiền chỉ thiền quán tùy ổng, ổng nói gì mình tin đó; nói chung toàn hiểu qua con mắt, lỗ tai. Pháp môn gì cũng do ông thầy nói, ổng tu hạnh gì cũng do con mắt mình nhìn; cho nên, khi tôi nói đề mục hơi thở, nhiều vị bị sốc nhưng không thể không nói.

Xin các vị đọc kỹ lại đi.

Pháp môn hơi thở trong Chánh tạng không rối như mình bây giờ. Trong đó Ngài dạy rất rõ. Nếu mình tu thiền định Samatha thì chỉ tập trung, Concentration - ra biết ra, vào biết vào, hết, đủ duyên có thần thông thiền định, chết về Phạm thiên;

Thiền Tuệ/ Tứ niệm xứ = Quan sát hơi thở kết hợp bốn niệm xứ.

Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, thở ra thở vào với tất cả sự tỉnh táo.

Thở ra dài biết rõ thở ra dài, thở vào dài biết rõ thở vào dài = quan sát hơi thở + Thân quán niệm xứ.

Thở ra/vào bằng sự khó chịu/dễ chịu/niềm vui/ sự ray rứt/... = Quan sát hơi thở + Thọ quán niệm xứ.

Thở ra/vào bằng tâm tham/tâm sân/ tâm lành/... = Quan sát hơi thở + Tâm quán niệm xứ.

Thở ra/vào bằng hỷ giác chi/sân triền cái/ dục triền cái,... = Quan sát hơi thở + Pháp quán niệm xứ

Chánh tạng đơn giản vậy đó. Tôi nhắc lại lần nữa. Đủ duyên = Ba La Mật chín muồi với chừng đó đủ chứng thánh. Nếu không đủ duyên, ít nhất mình được hiện tại lạc trú, được sống trong tỉnh thức, sống trong sự thanh thản, an lạc; Chỉ bao nhiêu đó thôi.

Đằng này vì mình muốn đắc cái này đắc cái kia nên nghiên cứu kỹ thuật này kỹ thuật nọ mà quên rằng chỉ chừng đó thôi. Tại sao có những sách thiền ngàn trang của trăm ngàn thiền sư học giả soạn giả, tại sao vậy? Vì mỗi vị đem vào sách thiền ấy kinh nghiệm cá nhân, kiến thức học được từ sư phụ, sách vở, từ thầy từ bạn. Nếu tuệ quán học trực tiếp từ kinh điển không rối như bây giờ. Chính vì mình không tự tu được phải nương tựa thầy bạn, nương cậy vào sách vở thế là từ đó chúng ta trở mặt không nhìn nhau. Bởi vì sao? Anh theo ông thầy của anh, tôi theo thầy của tôi. Mà trong khi gốc là một; Nếu tất cả theo lời Phật là ngon quá, mình là anh em một nhà, con một nhà, một cha. Mà nó xui một chỗ là mình không chịu đọc kinh điển, trăm sự giao hết sư phụ. Ai cũng vậy. Thế là sư phụ tôi không phải sư phụ anh. Từ đó nó dẫn đến bi kịch, trên đầu thờ 1 Phật, dưới 800 thầy. Một Phật không đủ làm chúng ta đoàn kết, mà 800 ông thầy thừa làm

chúng ta chia rẽ. Lẽ ra một Phật đủ rồi, một Phật đủ làm chúng ta không chia rẽ. Còn đấng này, thờ Phật trên đầu nhưng ở dưới có 800 ông thầy, thế là nó ra bao nhiêu trường phái.

Mai này về Miến Điện các vị biết chuyện tôi muốn giấu nhưng chắc giấu không nổi.

Người Miến Điện cực kỳ ngoan đạo, dễ thương; Chư tăng cực kỳ khả kính, uyên bác tuy nhiên, chân tu bên đó nhiều vô số; Tuy nhiên, có sự thật đau lòng là sự chia rẽ giữa các dòng thiền, các thiền phái cực kỳ sâu đậm, nghiêm trọng. Trên hình thức rất là ok, gặp nhau nhỏ đánh lễ lớn, lớn tươi cười thăm hỏi đã lắm. Nhưng mà Kalama đang bị vấn đề đó, những vị tăng hỗ trợ cho Kalama là các trường phái khác nhau; có Mogok, có U Pandita, và trong giới cư sĩ lui tới Kalama có cả Tharbawa của ngài Ottamasara. Đó là nhẹ. Tương lai nào có Thein gu, Mahasi, Ajahn chah, Ajahn Naeb, còn chết nữa; Chuyện ít người biết trừ khi mình cạo tóc lâu ngày; Những vị làm lâu ngày với Kalama trường phái U Pandita một mực làm lơ không thèm nhắc tới những vị dòng Mogok. Cho nên kỳ rồi trong số những vị về đó không có Mogok, mà họ sát bên mình; Dĩ nhiên mình làm việc chung với nhau, lúc ai cũng rối hết thì ai giúp thì được thì giúp, không ngờ chuyện mời thỉnh phải mời người bản xứ, họ một mực đẩy ra, không mời là không mời; anh em một nhà, một Phật với nhau, một Tam Tạng, chỉ vì nhãn hiệu, U Pandita không nhìn Mogok, Mogok không nhìn Sunlun, Sunlun không nhìn Mahasi.

Chưa kể các vị biết, xuống phi trường Thái, y áo cẩn thận. Mặc màu măng cụt, mặc màu Pa Auk là mặt người Thái Lan nhìn khác liền; cho nên, sau này các vị để ý là tôi mặc màu hòa bình, màu bên Thái kêu là wat-bà- ần lâm, màu này Miến Điện mặc, Thái mặc; mình hên gặp mấy người hiểu lầm mình wat-bà, ông này trong rừng ra là khỏe nữa. Mặc màu tối của Pa Auk qua bên Thái là chết. Cư xử kỳ thị phân biệt đối xử rất mệt.

Tại sao tôi đang giảng hơi thở, tôi queo qua cái này? Tại vì tôi muốn nhắc một chuyện: **Muốn tu tập hơi thở, làm ơn mở chánh kinh, thêm nữa là Chú giải.** Còn kinh nghiệm các trường phái, các thiền phái, tham khảo ok nếu lấy làm khuôn thước tuyệt đối thì xin can.

Tôi nói rồi, bài kinh này giảng 1 tháng nhưng mà người cần nghe cần học thì họ sẽ nghe thêm tìm hiểu thêm, người không cần thì nhiều đó đủ rồi.

Tôi nhắc lại: Lời Phật chỉ dành cho một loại người duy nhất, không có người thứ hai.

Lời chư Phật ba đời mười phương chỉ dành cho 1 loại người duy nhất: Thấy được thân này là khổ, thấy được mọi hiện hữu là khổ đế, thấy đam mê trong cái nào cũng là đam mê trong khổ đế. Thấy đam mê là Tập; Muốn hết khổ đế thì phải trừ cái Tập. Ba nhận thức này cộng lại là Đạo Đế/ Bát Chánh Đạo, chính là đời sống người hiểu 3 cái này:

- Mọi hiện hữu là khổ
- Thích cái gì là thích trong khổ
- Muốn hết khổ đừng thích trong khổ nữa.

Với tâm niệm này họ mới có Giới, có Định, có Tuệ.