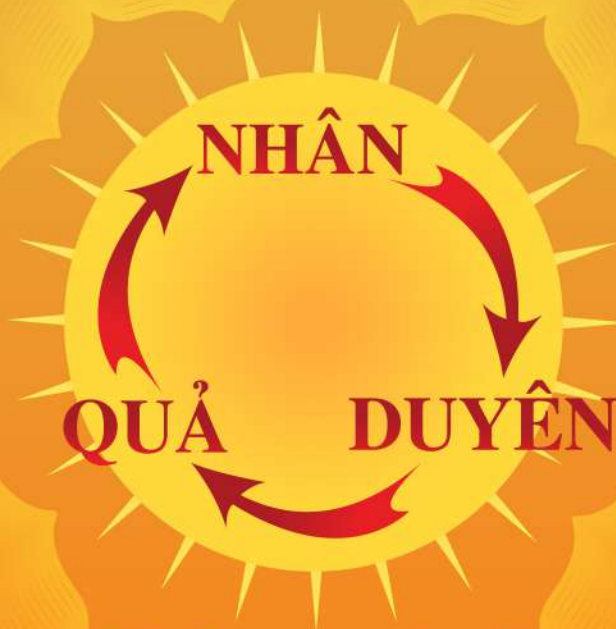


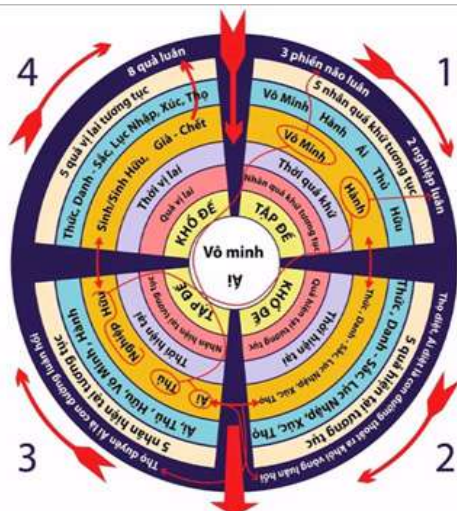
TUỆ TÂM THIỂN THƯ QUÁN

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

LÝ DUYÊN KHỞI



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



LỜI NÓI ĐẦU

Tất cả các pháp trong vũ trụ vạn hữu đều vận hành theo quy luật Duyên sinh hay duyên khởi .

Duyên khởi là đứng ở chỗ Nhân mà nói, theo chiều xuôi : cái này có, cái kia có ; Cái này sinh, cái kia sinh; còn Duyên sinh là đứng ở Quả mà nói, theo chiều ngược lại, do nhiều duyên sinh ra.

Theo lời dạy của đức Phật, giáo lý Duyên khởi giải thích trạng thái đau khổ của con người do đâu mà sinh ra, nhưng không chỉ đơn giản cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt, cái kia diệt, không phải cứ nghiệp xấu thì ra quả xấu như kiến giải của kinh điển Vệ Đà mà Đức Phật đã chỉ ra rằng cùng với quy luật biến dịch ,quy luật tương quan nhân quả vận hành, không phải bất cứ nhân nào đều cho ra quả đó, mà nhờ duyên , chúng có thể chuyển hóa, với nghiệp cũng như thế.

Thực vậy, không một pháp nào tự nhiên mà có, pháp đó phải lệ thuộc nơi pháp khác, cho nên sự hiện hữu của pháp đó là không, lại nữa , các pháp đều vô thường, thay đổi hoài thì cũng không có cái gì là thực thể của ta cho nên nếu ta dính mắc thì ta khổ. Ta khổ vì vô minh, vô minh là không biết, biết sai, và cứng đầu với sự thật. Do vô minh và tham ái mà chúng ta cứ mãi luân hồi trong vòng Thập nhị nhân duyên. Chỉ cần có một khái niệm là ta, có tôi đây, thì ngay lập tức là vô minh , vì thật sự cái ta ấy chỉ là tứ đại ngũ uẩn vốn không thật mà ta lại tin là có. Đức Phật dạy muốn rũ bỏ vô minh ta phải phát triển tuệ giác ; căn cứ vào hướng dẫn của vị đạo sư, ta hãy tự chọn phù hợp

cho mình cách thực hành thiền quán thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý . Chánh niệm trong từng sát na khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ trong đời sống hàng ngày, không dính mắc quá khứ, hiện tại, tương lai; chấm dứt được Tâm hành nghiệp thì không còn năng lượng để tái sanh.

Để liễu thoát sinh tử ta cần hiểu rõ về duyên của thức, thức duyên cho danh sắc như thế nào; từ sự nhận biết, trải nghiệm, thấu hiểu cái khổ nó không phải ở bên ngoài, mà nó nằm bên trong mỗi chúng ta, đó chính là sắc pháp nội.

Những bài giảng sau đây là giáo lý cơ bản song cũng hết sức sâu rộng, vô cùng quan trọng trên con đường thực hành giải thoát , giúp cho hành giả trải nghiệm thực sự được vị ngọt của bánh, chứ không phải thưởng thức bằng mắt là màu vàng của bánh, màu trắng của kem trên trang bánh vẽ. Nhóm bài về Lý duyên khởi này đã được Sư Minh Tâm giảng giải cô đọng, nêu nhiều ví dụ cụ thể , rất đời, giúp các thiền sinh thông tỏ, không dính mắc vào chữ nghĩa, thực hành ngay tức thì, không gì ngăn ngại.

Hiểu rõ giáo lý, hành trì đúng và miên mật thì tuệ giải thoát ngày càng tăng trưởng, chẳng bao lâu hành giả sẽ gặp được Phật, chắc chắn là vậy !

NAM MÔ PHẬT PHÁP TĂNG TAM BẢO

Xin hồi hướng công đức này đến chư Thiên và chúng sanh hữu tình, vô tình. Nguyên cho chánh pháp được lan tỏa khắp bốn hướng, mười phương, mọi người đều lợi lạc.



Ghi lại từ Youtube: ĐẠO PHẬT VÀO ĐỜI.
Tuệ Tâm Thiền Thư Quán, Củ Chi, Việt Nam
Thuyết giảng : Venerable Thích Minh Tâm

Khoá Tu Thiền Tuệ Sơ cấp - Lý Duyên Khởi - Mùa an cư 2019
Nhóm thực hiện: Nhóm Tu Học Tuệ Tâm và Công ty Ngàn Thông.
Chân thành tri ân quý đạo hữu gần xa đã động viên, đóng góp tịnh tài,
công sức để phát thanh, phát hình, đánh máy, ấn hành các bài giảng của
Sư Minh Tâm.

Kính mong nhận được sự góp ý kiến xây dựng từ quý vị.

BÀI 01:

SƠ LƯỢC VỀ LÝ DUYÊN KHỞI

Phật học chỉ quan tâm đến sự tái sinh sau khi chết, không ai quan tâm đến cái chết vì ai rồi cũng chết. Từ lúc sinh ra đến khi chết chúng ta đều nếm qua mùi vị của sự đau khổ, những sự đau khổ này nằm ở sự già, sự bệnh, không hài lòng với những gì mình có hoặc không có, và đó là những trạng thái thân và tâm đều đau khổ.

Trong kinh Trung Bộ, Đức Thế Tôn có nói rõ: “Kẻ nào thấy được Lý duyên khởi là thấy Pháp. Người nào thấy Pháp, là người đó thấy Phật”, tức là phải ngộ nó, chứ không chỉ đơn giản thấy là thấy, ta phải thấy được ở trong đó có gì, cái này sinh cái kia sinh, cái này diệt cái kia diệt, ta phải thấy rất rõ trong từng sát na.

Theo kinh điển hơn 6000 năm của Vệ Đà nêu ra bốn yếu tố giống y hệt thuyết duyên khởi. Trong kinh Vệ Đà và Thập nhị nhân duyên đều nói vô minh dẫn đến nghiệp, và thuyết duyên khởi chỉ tóm tắt ngắn gọn trong một câu: “Duyên sinh thì Pháp sinh. Duyên diệt thì Pháp diệt”.

Khi Sư khám phá cả kinh điển Phật Giáo và Vệ Đà, mọi thứ đều quy lại hai yếu tố chính là Tự ngã - Vô thường. Kinh Vệ Đà thường dính mắc đến đạo Hindu, từ đó ta có thể thấy theo phong tục tập quán Ấn Độ, thuyết duyên sinh không hẳn là Phật đặt ra, mà Phật đã lấy những cái đã sẵn có, Phật chỉ sửa lại cho nó rõ ràng hơn thôi. Thuyết duyên khởi không chỉ đơn

giản là cái này sanh thì cái kia sanh, cái này diệt thì cái kia diệt giống thuyết của khoa học, hay như thuyết của Newton vì có sức hút của Trái Đất nên trái táo rơi xuống trúng vào ông, nhưng giáo lý duyên khởi của Phật còn phức tạp hơn vậy nữa. Vì thuyết duyên khởi này hoạt động theo hai chiều, lý thuyết này không phủ nhận nhân quả và cũng không xác nhận nhân quả, chỉ nói rằng hiện tượng là như vậy. Không phải nhân nào quả đó, không phải tôi làm ác thì khi tôi chết tôi sẽ xuống địa ngục. Phật từ chối lý thuyết ấy trong kinh Hindu, mặc dù các bạn đã làm những nghiệp xấu nhưng các bạn có thể tu tập để chuyển hoá nghiệp ấy. Nghiệp xấu ra quả xấu là thuyết của Vệ Đà.

Mục đích của đạo Phật là sự nhìn vào bên trong, những hiện tượng bên trong đang xảy ra, Đức Phật không quan tâm đến bên ngoài, dù Trái Đất có sụp đổ hay vũ trụ tan rã cũng không quan trọng, ta chỉ quan tâm những cái tốt, cái xấu trong ta như thế để ta chuyển hoá từ người phàm thành Thánh, từ người xấu thành người tốt. Đạo Phật và Hindu đều chú ý đến hai điểm là vô ngã và vô thường. Các pháp đều vô thường thay đổi hoài, nếu ta dính mắc thì ta khổ. Không có cái gì là thực thể của ta.

Ví dụ ta nói về bông hoa, từng giây từng phút nó đều đang hoại diệt, tuy mình không thấy, nghĩ rằng nó còn đó nhưng thực sự nó đang biến mất. Thân chúng ta cũng vậy, mỗi một giờ chúng ta sống, nghĩ rằng ta đang khoẻ đang vui, nhưng thực sự ta đang cắt ngắn quãng đường đi đến nghĩa địa, sống một giờ đồng hồ là đi đến nghĩa địa một giờ đồng hồ. Trong cái sống có sự xuất hiện của cái chết nên ta mới gọi là vô thường. Trong Kinh Trung Bộ nói về 12 nhân duyên khởi đầu bằng vô minh, tham ái. Vô minh, tham ái dẫn đến hành, hành sanh ra các

nghiệp ở nơi tâm, tâm chúng ta ghi nhận các hành động ấy và tạo nên cái nhớ ở thức. Cái nhớ ấy tạo nên danh sắc thân và tâm, hễ có danh sắc và tâm thì thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân các cảnh sắc bên ngoài nhập vào, từ đây có xúc, xúc lại sanh ra thọ. Bất kể rằng đó là thọ lạc, thọ khổ sẽ dẫn theo ái, xác nhận sự hiện hữu của các bạn. Nếu các bạn biết được với trí tuệ của mình rằng sự hiện hữu không có, thì hà cớ gì ta quan tâm đến thọ lạc thọ khổ. Vì có ta thì ta mới có thọ lạc thọ khổ, nếu tiêu diệt bản ngã ấy đi thì thọ ở chỗ nào. Nếu ngay chỗ thọ ấy, ta phá được thì theo Ngài Mogok các bạn đã phá vỡ vòng thập nhị nhân duyên, không còn tái sanh nữa.

Khi các bạn mở mắt ra, các bạn thấy con, thấy chồng, thấy tài sản, tất cả những thứ đó đều khởi lên trong bạn cái thương hoặc ghét, chính cái thương ghét ấy tồn tại vì có cái ngã, nếu không có ngã thì cái gì thương ghét đây. Vì có nền móng là chấp ngã nên có thương ghét. Đức Phật nói về cái sanh không phải chỉ lúc ta lọt lòng mẹ, mà ngay trong lúc này bạn vui vẻ hồ hởi là các bạn đã sanh rồi, một cái ngã sanh ra theo tiếng khen của người ta, và cái ngã đó cũng sẽ chết và chịu sự đau khổ. Khi một người khác lại nói bạn- rằng bạn chỉ giả vờ tu thôi, bạn buồn. Bây giờ các bạn buồn vậy hồi nãy cái vui nó đi đâu? Có phải các bạn đã sanh tử ngay trong bây giờ không? Cái vui phải chết để cái buồn sanh ra, cứ như vậy các bạn sanh tử biết bao nhiêu lần trong một ngày.

Chúng ta đang đầu độc chính mình bởi cảm giác dục lạc. Đức Phật nói các bạn đều hành xử ăn uống, ngủ nghỉ trong si mê, và Ngài dùng từ “giấc mơ hiện hữu”, chúng ta tưởng rằng mình có thật đây. Khi các bạn thở ra mà không thở vào thì chuyện gì sẽ

xảy ra. Sư đã đi nhiều đám ma, Sư thấy bức hình Đức Phật ở đằng trước, sau bức hình ấy là quan tài của quý vị, vài ba ngày sau thì quan tài bị đem đi chôn hay đi thiêu. Nhưng các bạn vẫn ưa thích sự hiện hữu của mình. Mặc dù biết Phật nói đúng, Sư nói đúng, nhưng bạn đến nói với Sư ‘con muốn đi tu lắm nhưng con không bỏ chồng, bỏ con được, con đi tu thì chồng, con, bỏ cho ai’. Tức là các bạn sợ mất đi cảm giác “độc quyền”: cái đó là của tôi và chỉ của tôi mà thôi, cho nên bạn đầu tu nổi.

Khi các bạn thấy thân này có, phương pháp này tu hay giúp tôi tu thành tựu, thì các bạn tạo nên cảnh giới, trong cảnh giới ấy chỉ có bạn và phương pháp đó thì các bạn không phá vỡ được vòng thập nhị nhân duyên, vì trong đó có ái ngã, ái pháp. Nếu phương pháp đó không giải quyết được cho mình ra khỏi vòng sanh tử, chỉ làm mình vui hơn thôi, rồi mình nhận đó là phương pháp tuyệt vời, vậy mình đã xác lập ra cái ngã và xác lập ra phương pháp dính tới cái ngã. Như vậy các bạn không được giải thoát vì còn dính mắc tới pháp, tới ngã, phải buông nó xuống.

Ngài Long Thọ áp dụng thuyết duyên sanh khởi này, cái này sanh thì cái kia sanh, không một pháp tự nhiên mà có, có nghĩa là cái pháp đó phải lệ thuộc nơi pháp khác, cho nên sự hiện hữu của pháp đó là không có, vì nó phải lệ thuộc các yếu tố khác. Ví như bạn nhìn vào thân mình, hàng triệu thứ tập trung lại như máu, xương, nước tiểu, v.v mới tạo nên một con người, chứ không phải một món. Có nghĩa là con người bạn không có thật, vì có những yếu tố đó nên mới hiện ra con người. Ngay cả cái trí của các bạn, được giáo dục bởi cha mẹ khác nhau, hoàn

cảnh xã hội khác nhau, báo chí khác nhau, niềm tin khác nhau để các bạn trở thành thành tố biệt lập khác hẳn những người khác trên hành tinh này. Các bạn là một người không giống ai hết, kể cả hai anh em song sinh cũng không giống nhau. Khi các bạn còn xúc thì còn thọ, cất xúc đi thì không còn thọ; đó là lý do vì sao nhiều người ưa thích nhập thất, vì lúc đó không xúc nữa, đóng tai, mắt, mũi lại.

Cốt lõi của thập nhị nhân duyên chỉ nói tới ba đời sống: quá khứ, hiện tại và tương lai. Đời sống quá khứ gồm hai yếu tố là vô minh và hành (tâm hành). Đời sống hiện tại gồm cái thức, danh sắc, tâm và thân, cho tới xúc, thọ, ái, thủ, hữu, muốn trở thành, muốn tái sanh. Và đời sống tương lai là sanh ra rồi đau khổ, đau khổ rồi chết. Kiếp sống tương lai nào cũng vẫn tiếp tục như vậy thôi.

Mười hai nhân duyên không phải đợi các bạn chết rồi tái sanh thực sự đâu, mà nó chết thực sự trong tâm các bạn ngay bây giờ. Giống như hằng ngày các bạn ưa thích ăn, cái tâm muốn ăn khởi lên, cái tâm ấy nếu không có suy nghĩ chính là tâm súc sanh đang hành xử ở trong thân của bạn, thúc đẩy các bạn đi kiếm đồ ăn. Chính lúc ấy các bạn đang phải triển cái ăn của súc sanh và tạo nên cái nghiệp phải đi kiếm đồ ăn, ăn, đau bụng, đi toilet, đi bệnh viện và sanh ra nhiều thứ vì cái ăn. Cái vòng sanh tử luôn luôn có trong đời sống hằng ngày chứ không phải đợi tới lúc chết.

BÀI 02:

VÔ MINH - IGNORANCE AVIJJA

Trong mười hai nhân duyên, Vô Minh là nhân duyên chính và dẫn đầu các pháp. Đặc biệt trong Phật Giáo bao nhiêu thế kỷ nay, có một niềm tin rằng vô minh dẫn tới sanh tử ưu bi khổ não. Vì vô minh cho nên tác động mười hai nhân duyên tiếp theo đó, và dẫn đến tái sanh.

Trong kinh Vệ Đà, ý nghĩa cũng tương đồng như chúng ta được biết, vô minh được xem như là ngu si, tăm tối, ảo giác, ảo tưởng. Ba đặc tính căn bản của vô minh là không biết, biết sai, và cứng đầu với sự thật.

Đức Phật đã cho ví dụ về trường hợp không biết như một người vì không có ánh sáng trong đêm đã nhìn lầm sợi dây thừng là con rắn cho nên hoảng hốt la lên, khi dân làng chạy ra thì thấy đó chỉ là sợi dây thừng. Nếu chúng ta không có trí tuệ, ta nhìn cảnh vật theo một cách khác. Giống như một người mù có mắt nhưng vì ban đêm không có ánh sáng nên nhận định sai sợi dây thừng là con rắn.

Một người biết sai nhưng cũng nói rằng không cúng cho thân nhân đã mất thì họ sẽ bị đói, khi sống họ đói nên mất rồi cũng sẽ đói, hoặc giả một ví dụ khác nói rằng người mất thì phải đi về Niết Bàn, và chỉ có những ông Sư gần gũi Phật mới có đủ quyền năng giúp cho người mất đi về Niết Bàn và nhờ Sư cúng. Thứ ba mặc dù ta biết đó là sự thật nhưng vẫn cứng đầu bảo

thủ quan điểm của mình. Ở trong kinh Trung Bộ cũng có một vị Sư, đệ tử của Đức Phật, tuy đã nghe Đức Phật giảng dạy nhưng vẫn tin rằng con người có linh hồn, và sau khi chết linh hồn sẽ đi tới cảnh giới đó, trong cảnh giới ấy sẽ mang những đặc tánh của kiếp sống hiện tại. Vào thời Đức Phật, qua những câu chuyện như vậy, có rất nhiều vị kể cả đệ tử của Đức Phật cũng còn cứng đầu không chấp nhận sự thật. Trong kinh Tương Ưng và kinh Trung Bộ, Ngài nói rõ: “Này các chư Tỳ-khưu, khi các ông có một khái niệm là ta, có tôi đây, thì ngay lập tức là vô minh”, vì thật sự cái ta ấy chỉ là tứ đại ngũ uẩn vốn không thật mà ta lại tin là có.

Một trong những cách để thấy nguồn gốc của sự vô minh đó là chúng ta không cảm nhận, không thấu triệt được sự vô thường ở trong các pháp, các pháp đều sanh diệt mà ta lại tin rằng thường. Khi bạn tin rằng có cái tôi, có cái của tôi, chồng tôi, vợ tôi, con tôi, ý kiến của tôi, sự nghiệp của tôi, tất cả của tôi thì chúng ta đang hành động dưới sự vô minh. Đức Phật nói rất rõ rằng thông qua năm căn để nhận diện được các cảnh giới bên ngoài, nhưng ta lại mang theo thành kiến, tư kiến cho nên nhìn cảnh giới bên ngoài khác đi, đó gọi là vô minh.

Khi vô minh xuất hiện, lập tức tạo nên sự mâu thuẫn giữa con người với con người, trong cộng đồng, xã hội, giữa nam với nữ, nữ với nữ, đều tạo nên sự xung đột, hoặc trên bề nổi, ngầm ngầm, trong sự yên lặng chẳng qua cũng vì vô minh. Sự mâu thuẫn yên lặng trong nội tâm ấy chính là do tham sân cộng lại. Nhưng tại sao chúng ta không nhận diện ra kẻ thù của mình? Đơn giản vì chúng ta dính mắc tới cái ngã của ta, tôi biết, tôi làm đúng, tôi không quan tâm đến người khác, người khác nghĩ gì là chuyện của họ, ai không làm theo kiểu của tôi là sai. Mâu

thuần ấy không thể hiện ra bên ngoài, khi ta tu, ta cố đè nén, nhưng sự yên lặng ấy chính là kẻ sát nhân thầm lặng, bị dẫn dắt bởi vô minh, và dẫn ta đến sự sanh tử luân hồi.

Muốn loại trừ vô minh, ta hãy xem những ví dụ mà Đức Phật đã thực hành để diệt trừ vô minh, thứ nhì ta xem các vị Sư hướng dẫn mình cách các ngài diệt vô minh rồi rút tĩa ra cái của mình, đừng bắt chước, đừng sao chép nguyên khuôn, hãy nhặt ra những gì ích lợi để làm vốn cho mình. Chép nguyên khuôn của ông thầy cũng chính là vô minh.

Tất cả các sách, cũng như trường phái đều giống nhau về cách giải quyết vấn đề vô minh là trong đời sống hằng ngày đều chánh niệm tỉnh giác, nhất là trong thiền hành, chỉ có cách tự làm, tự nấu, tự ăn, tự tu ta mới hết vô minh. Đừng tin rằng vị Sư nào thanh tịnh hay chứng đắc rồi có thể làm cho các bạn rũ bỏ được vô minh, có cái minh, như vậy chính các bạn đã vô minh trên cả vô minh nữa. Không ai khác, chính bạn phải thực hành để bỏ vô minh của chính mình.

Đức Phật dạy muốn rũ bỏ vô minh ta phải phát triển tuệ giác. Biểu hiện của trí tuệ có thể được nhìn thông qua bốn oai nghi đi - đứng - nằm - ngồi. Nếu ta áp dụng chánh niệm trong bốn oai nghi, bất cứ lúc nào, không để thả lỏng là các bạn đang thực hiện phát triển tuệ giác. Sự chánh niệm ở bên ngoài sẽ ảnh hưởng đến sự chánh niệm ở bên trong, bởi vì chánh niệm ấy giúp các bạn quan sát được thân thọ tâm pháp, những gì đang xảy ra, tức là tuệ giác ở bên trong, tuệ giác nội tại. Khi các bạn quan sát được những gì ở bên trong, các bạn thâm thấu được vô thường, gọi là tuệ giác vô thường, tuệ giác ấy không thể nào phát triển được bằng sách vở, nghe giảng, chỉ bằng, chỉ bằng

kinh nghiệm, chịu sự đau khổ, cố gắng thực hiện. Khi các bạn có tuệ giác về vô thường rồi thì sẽ có tuệ giác về vô ngã, các bạn ở trong cảnh giới Niết Bàn ngay trong lúc còn sống. Những vị A-la-hán thời Phật đã chứng nghiệm Niết Bàn ngay trong lúc còn sống, đó gọi là Niết Bàn hữu lậu, các Ngài không còn đau khổ trong tâm, thông dong tự tại. Và sống trong Niết Bàn khi đang sống thì khi chết phải nhập Niết Bàn thôi, không cách nào đi lạc được. Nếu các bạn phát triển được tuệ giác Niết Bàn, tuệ giác tịch tĩnh, bạn chẳng cần vị Sư nào cầu nguyện khi chết.

Hãy cẩn thận khi các bạn tin rằng một phương pháp nào đó giúp các bạn giải quyết được sự chấp thủ vô minh, chấp rằng phương pháp đó là tuyệt hảo, chỉ có phương pháp đó mới đưa tới giải quyết sanh tử luân hồi, rồi ta dính mắc vào phương pháp đó thì ta đang xây dựng một cái vô minh mới nữa. Cho nên sau khi thành tựu, các bạn hãy xả, đừng dính mắc. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật nói người vác bè đi qua sông, đi đến bờ bên kia đừng đội cái bè trên đầu tiếp tục đi nữa, phải thả xuống. Khi các bạn thấy được mình đang sống trong sự khổ đau, thấy được rằng mình đang hành xử với vô minh, thấy được mình đau khổ vì vô minh, ngay giờ phút ấy tuệ giác phát sinh, ngay lúc đó các bạn đã sống trong Niết Bàn.

Niết Bàn và vô minh chính là hai mặt của đồng tiền, giống như ánh sáng và bóng tối, mở đèn lên bóng tối không mất đi chỉ là ta không thấy nó thôi, tắt đèn đi bóng tối không trở về vì nó vẫn ở đây, bởi có ánh sáng nên ta không thấy bóng tối. Tuệ giác và vô minh đều cùng bản chất giống nhau không khác, chẳng qua chúng ta quá vô minh để không thấy được cả hai đều cùng bản chất. Nếu không có bóng tối thì sẽ không có ánh sáng, nếu

không có ánh sáng thì không có bóng tối, không có tuệ giác thì không thấy có vô minh, không có vô minh thì không có tuệ giác. Cho nên Niết Bàn không phải đợi đến lúc chết mới đi về, mà ngay trong lúc này nếu các bạn sống với sự chánh niệm tỉnh giác là từng giây từng phút các bạn đang sống trong Niết Bàn. Nói về vô minh, tuệ giác, Niết Bàn, địa ngục, tham sân si đều là những khái niệm trừu tượng, không thể nắm được, nhưng có cái ta nắm được đó là lối sống của ta. Thay đổi lối sống tham ăn, tham ngủ thì sẽ được Niết Bàn, đây là phương pháp thực tế nhất mà Đức Phật dạy. Nếu các bạn luôn sống trong chánh niệm tỉnh giác, nghiêm túc giữ giới, các bạn sẽ phát sinh được tuệ giác, soi sáng cái vô minh của mình, biết rằng mình sai, mình sửa như thế nào, vô minh tạo nên sân hận sợ hãi, lo lắng, đam mê. Niết Bàn không phải nơi nào xa xôi, tốn kém mới đến được, Niết Bàn ở ngay trong chính chúng ta.



BÀI 03:

CÁCH NÀO GIẢI QUYẾT VÔ MINH ?

Thưa quý vị, không chỉ có những điều Đức Phật nói về vô minh mới là vô minh.

Mỗi ngày, chúng ta lại có thêm những thứ vô minh mới nữa. Và câu hỏi được đặt ra là tại sao ta lại cần phải bỏ vô minh? Trong khi nhờ có vô minh mà ta thường thức được các cảm giác dục lạc, được ăn, được ngủ, được có vợ, có chồng,.. Tại sao chúng ta lại bỏ nó đi uống vậy?

Trong khi đời sống vốn rất ngắn ngủi . Đức Phật dạy chỉ cần thở ra mà không thở vào thôi thì đã qua một cuộc đời mới rồi: chính vì ngắn như vậy nên tại sao ta phải bỏ các cảm giác dục lạc đi chỉ uống vậy vì nó làm ta rung động, sung sướng. Tại sao các bạn lại vứt những thứ “quý giá” đó đi, trong khi nhờ có vô minh mới được thường thức. Thực ra, một khi đã có minh rồi như ngọn đèn soi sáng ta sẽ thấy rõ các cảm giác dục lạc ấy chỉ toàn là những thứ bất tịnh, dẫn đến đau khổ và tái sanh mà thôi. Ví như ăn có ngon cách mấy rồi cũng sẽ đi vào toilet, ngủ thì như một xác chết, sự khoái lạc trong quan hệ vợ chồng ... tất cả những thứ ấy dẫn ta đến tái sanh.

Và nếu không có ăn, ngủ, các dục vọng nam nữ thì sẽ không có tranh đấu, giết chóc. Nếu các bạn tham đắm một trong ba thứ đó. Đức Phật nói đó chính là vô minh. Đức Phật nói rất rõ khi vô minh xuất hiện nó sẽ dẫn tới khao khát tái sanh. Phải sanh trở lại để hưởng thụ cảm giác dục lạc vì đời sống quá ngắn. Chứ chết

rồi mà đi ra khỏi vòng sanh tử như các bậc A la hán thì sẽ không còn thưởng thức được các cảm giác dục lạc nữa. Cho nên điều quan trọng là cái Tâm ưa thích dục lạc và hưởng thụ nó, muốn giữ nó kể cả bây giờ và tương lai; cái đó gọi là khát ái. Chính khát ái đó sẽ dẫn ta đến tái sanh mà tái sanh vào cảnh giới nào thì chưa biết được?

Nếu các bạn nhìn thấy sự thực cuộc đời là đau khổ. Nếu các bạn thấy rõ như vậy thì ta sẽ không còn tư tưởng muốn tái sanh nữa. Vì đằng sau những cảm giác dục lạc là khổ đau trong vô lượng kiếp. Các bạn chỉ có thể thưởng thức ăn, ngủ,... trong kiếp này thôi nhưng hậu quả là các bạn sẽ chịu đau khổ trong vô lượng kiếp.

Ngài Long Thọ đưa ra công thức như sau: Khi có vô minh + dính mắc + thủ đắc thì sẽ sanh ra khao khát tái sanh. Và chính khao khát tái sanh ấy sẽ đẩy các bạn vào tái sanh sau khi chết.

1. Vô minh: tham đắm các cảm giác dục lạc.
2. Dính mắc: cái này là của tôi, vợ tôi, chồng tôi, nhà tôi,...
3. Thủ đắc: cố nắm nó, giữ nó, không buông nổi.

Cái thân này của tôi nên tôi cố nắm nó, tôi cố chiếm hữu nó vì tôi dính mắc nó. Đó là lý do vì sao Ngài Long Thọ đưa ra thuyết tánh không. Các pháp đều không mà nếu nó là không thì tại sao ta lại dính mắc tới nó.

Ví như có người kiếm tiền dễ dàng, giàu có mặc dù có thể kém hơn người khác, đó là do kiếp trước họ đã làm nhiều việc phước thiện, bố thí, cúng dường, nên kiếp này được hưởng.

Vì vô minh, dính mắc, thủ đắc nên dù mở mắt mà vẫn chiêm bao. Chúng ta không có tỉnh giác sẽ thấy cuộc đời toàn hảo mà quên rằng những đau khổ theo sau như lời Đức Phật đã dạy : “Đời là bể khổ” là vậy.

Và một nguyên lý mà Đức Phật đã dạy rằng : “ Các pháp do duyên sanh, cũng từ duyên mà diệt”.

Muốn giải quyết được vô minh thì phải coi Duyên gì, nhân gì mà ta vô minh:

1. Bên ngoài: đóng bốt 5 căn lại, nguồn gốc tạo nên cảm giác dục lạc.

2. Bên trong: Chọn lọc tư tưởng để đưa vào trong thức. Khi một tư tưởng bất thiện xuất hiện, ta nhặt nó và vứt nó đi. Dần dần tâm thức sẽ được trong sạch.

Ba điều tạo nên Nghiệp lớn khó bỏ là: Ăn, ngủ, quan hệ dục lạc. Khi thay đổi phải từ từ để tạo sự thích nghi cho cơ thể ,tránh các phản ứng phụ gây hại cho ta.

Dưới đây là 9 gợi ý để loại bỏ vô minh, quý vị có thể tham khảo, thực hành:

1. Luôn luôn lắng nghe Pháp.
2. Luôn quán xét bên trong.
3. Xem xét trở lại.
4. Học hỏi từ các bậc thiện tri thức.
5. Tránh xa những người mang đến sự bất thiện.
6. Thực hành thiền định, rộng lượng, từ bi và chánh niệm.
7. Thực hành vô ngã.
8. Chánh niệm vô minh.
9. Tư duy chọn lọc.

Và quý bạn nên ghi nhớ rằng: Mục đích của người tu là Niết bàn. Niết bàn là trạng thái của tâm khi không còn dính mắc một pháp nào nữa. Đừng mộng tưởng về cảnh giới Niết bàn xa xôi nào cả, nó sẽ tạo ra dính mắc về cảnh giới mà thôi.

Và lời kết cho bài hôm nay: Hãy thiền định, yên lặng trong nội tâm, cố làm việc tinh tấn để cuối cùng giống như mặt trăng rời xa những đám mây để sáng tỏ.

BÀI 04:

VÔ MINH VÀ THỜI GIAN

Trong Kinh Qur'an, vô minh được dịch nghĩa là hành động một cách ngu dốt, đần độn, ở trong Phật học thì khác hơn một chút, Đức Phật nói rằng vô minh là không biết cái sự khổ, vì không biết nên lấy sự khổ ấy là nguồn lạc thú, và đắm chìm trong nguồn lạc thú, tiếp tục sanh tử luân hồi để tiếp tục hưởng thụ cái khổ ấy; cho rằng cái khổ ấy là hạnh phúc.

Vì vậy khi chúng ta nói đến vô minh là nói về sự không biết bản chất của sự khổ, không biết nguồn gốc của sự khổ.

Nói theo khoa học thì hiện tại là sự nối tiếp của quá khứ, tương lai là sự nối tiếp của hiện tại. Nếu nói đến một chuỗi dài thời gian như vậy thì nói đến cuộc sống của chúng sanh từ khởi thủy đến điểm kết thúc đều có những chuyển biến thu lượm rồi tăng hoặc giảm, cuối cùng trở thành đần độn hơn hay thông minh hơn.

Ví dụ trưa hôm qua chúng ta ăn bánh xèo và nó đã rót vào quá khứ, ngày hôm nay chúng ta không có bánh xèo, ngày mai chúng ta sẽ không có bánh xèo. Nếu sáng bánh xèo, trưa bánh xèo, tối cũng bánh xèo, mai cũng bánh xèo, ăn mười ngày liên tiếp, dầu ngon cách mấy thì ta cũng muốn trốn luôn.

Bánh xèo là bánh xèo, bánh xèo ngày hôm qua và bánh xèo ngày mai giống như nhau, chất lượng vẫn y như vậy, tại sao hôm qua ăn thấy ngon, hôm nay ăn thấy ngán, ngày mai ăn ngán hơn, ngày thứ mười là muốn ói? Cũng vậy tháng trước

quý vị đi đám tang, người ta cầu nguyện người chết được về Niết Bàn, diễn tả nơi ấy rất là vui, muốn gì cũng được, khi nghe như vậy trong tâm quý vị khởi lên tư tưởng ước gì tôi chết cũng về Niết Bàn là quý vị đã nghĩ về tương lai. Và muốn như vậy thì phải tu tập như thế nào để tương lai tôi chết về Niết Bàn, nó đã thay đổi và khởi lên khát ái là tôi muốn về Niết Bàn, cái khát ái đó đã phát triển từ trong quá khứ chứ không đợi tới tương lai.

Nhưng sau khi nghe Sư nói Niết Bàn là trạng thái của tâm, nơi đó tịch tĩnh, không sanh không diệt, không có ông Phật, không có người yêu, không có vợ chồng, không có tiếng cười, tiếng khóc, không có bánh xèo, không có gì hết. Thế là bạn chán, tôi nằm chiêm bao, ước gì con không về Niết Bàn, con ở đây có vợ có chồng, có bánh xèo, có đủ thứ, còn về Niết Bàn không có gì hết. Niết Bàn không hề thay đổi, nhưng cái gì trong tâm quý vị thay đổi về Niết Bàn? Đêm bạn suy nghĩ không muốn về Niết Bàn nữa, thì cái tương lai lập tức trở thành cái hiện tại, biến khái niệm tương lai trở về hiện tại.

Hiện tại là một tiến trình chuyển hoá liên tục, liên tục như dòng sông ở trong tâm thức mỗi con người. Khi các nhìn dòng sông, dường như thấy mặt nước tĩnh lặng, nhưng thật sự nó vẫn tiếp tục chảy, không bao giờ có cái nước cũ ở đó. Ở Tây phương có câu: “Không ai có thể tắm hai lần trên cùng dòng sông”, có nghĩa là dòng sông vẫn như vậy, nhưng khi bạn tắm là nước mới, nước cũ đã trôi qua rồi. Các bạn có cảm nhận được sự thay đổi trong tâm thức của mình hay không? Bạn có khám phá được tâm thức của bạn ở ngay hiện tại sát na này có đủ cả quá khứ - hiện tại - vị lai, nó đang thay đổi. Nếu các bạn không nhận diện được nó thì các bạn đang vô minh.

Nếu các bạn không thấy được ở trong hiện tại nó thật sự không có, nó chỉ là tâm thức, sự kết cấu liên tục của những dòng tâm thức sinh hoạt, bạn nghĩ rằng quá khứ đã qua, thật ra gom lại quá khứ - hiện tại - vị lai chỉ ở trong một sát na mà thôi. Nếu bạn thấy rõ trong một sát na đều có quá khứ - hiện tại - vị lai, nơi đó chẳng có gì cả, chỉ là sản phẩm tưởng tượng của não, thì những khát ái hưởng thụ những gì còn tồn tại quá khứ trong trí nhớ sẽ không còn nữa. Vì bạn biết hiện tại thì đâu bám cứng ngắc vào quá khứ, nếu không bám vào quá khứ thì trong hiện tại không phát triển khát ái về những hiện tượng trong quá khứ, không phát triển những hiện tượng trong quá khứ thì tương lai sẽ không mong cầu, khi tương lai sẽ không mong cầu thì không còn khái niệm về tái sanh. Và khái niệm quá khứ - hiện tại - vị lai đều là khái niệm trong đầu các bạn, không do Thượng đế tạo, cũng không do vũ trụ.

Một đêm có vị Phạm Thiên Vua Trời đến hỏi Đức Thế Tôn: “Bạch Đức Thế Tôn, Ngài là bậc đại trí, đại giác, xin Ngài nói cho con biết với thần lực của con như thế này, nếu con muốn đi đến điểm cuối cùng của vũ trụ này thì mất bao lâu?”, Đức Phật nói: “Kể cả ông đi đến bằng thần lực của ông như thế này, ông cũng không bao giờ đi đến được tận cùng của vũ trụ. Vì chính tâm thức của Ngài đã tạo nên cảnh giới đó, và cảnh giới đó chính là vũ trụ”.

Cho nên khi các bạn còn, ước muốn còn, xúc còn, thọ còn, ái còn, thì các bạn còn dính trong cái vũ trụ các bạn tạo ra. Chỉ khi nào các bạn chấm dứt khái niệm, ý tưởng không còn sanh, các pháp không sanh thì ngay lúc đó là Niết Bàn, không còn vũ trụ nữa.

Đức Phật đã dạy không có quá khứ, hiện tại, tương lai đâu, chỉ có năm uẩn mà thôi. Năm uẩn trong quá khứ, hiện tại, tương lai, người có tu tập nhận biết rất rõ năm uẩn là năm uẩn, chỉ có uẩn là uẩn thôi. Uẩn là hiện tượng ở trong tâm, ghi nhận các hiện tượng bên ngoài rồi sắp xếp theo cái khát ái của mình.

Đức Phật đã dạy mỗi người đều có khả năng sáng tạo ra năm uẩn của mình, năm uẩn của các bạn không giống năm uẩn của Sư, cảm thọ của các bạn không giống cảm thọ của Sư. Ví dụ khi Sư nói còn 20 phút nữa là 11 giờ, Sư nghĩ còn 10 phút nữa tôi phải chấm dứt bài giảng này, còn các bạn nghĩ còn 10 phút nữa được ăn trưa. Cảm giác của các bạn về cái 11 giờ này khác với Sư.

Tại sao các bạn có khái niệm khác nhau với Sư như thế? Đó là nghiệp. Cho nên Đức Phật nói nghiệp do chúng sanh tạo, chúng sanh phải tự giải quyết nghiệp của mình. Các bạn cũng như Sư, tạo nên khái niệm về cảnh giới đó, định nghĩa về không gian và thời gian thì lập tức có cảnh giới, hề có cảnh giới mà thuần thực với cảnh giới tạo nên nghiệp, ưa thích cảnh giới đó thì lập tức tái sanh vào cảnh giới đó thôi.

Sắc pháp là khởi đầu, rồi có cảm giác về sắc pháp, có thọ về sắc pháp, có nhận xét về sắc pháp, có ưa thích hoặc ghét về sắc pháp. Cho nên sắc pháp là sự khởi đầu hiện hữu và vạn vật, hình tướng. Bất chấp các bạn có thích hay không thích thì sắc pháp vẫn đứng đầu. Khi sắc pháp xuất hiện, vì những sự rung động nơi mắt, tai, mũi không được kiểm soát, lập tức tạo nên sắc pháp ở trong tâm, do đó phản ứng thương ghét, rồi tư tưởng, đặt những yếu tố khác để tạo ra hình tượng, cảnh giới có ý nghĩa và trữ lại ở trong tâm thức để cuối cùng đi tái sanh.

Tóm tắt lại, năm uẩn là năm uẩn của ta, không phải của mọi người. Bộ não chúng ta phải có thông tin, khi nảy sinh rung động nó dựa trên thông tin cũ được hình thành từ trước, rồi nó phản ứng xây dựng thông tin mới, tiếp tục xây dựng cảnh giới mới để rồi chúng ta bị nó lôi cuốn trong hoàn cảnh đó mà không biết. Thế nên ký ức rất là quan trọng, nhờ vào ký ức não mới có thể dựa vào đó tạo ra những cái mới, tăng trưởng hay loại trừ bớt đi cái cũ. Nếu không có ký ức, nó không nhận diện được gì hết, tiếng nói, âm thanh, ngôn ngữ đều nằm trong ký ức.

Thế thì sự vô minh theo thời gian

Ta biết không gian, thời gian đều nằm trong cái não, vậy vô minh ở trong não hay vô minh ở trong tâm? Thật ra tâm là một sản phẩm trừu tượng của não, không thể sờ được, nhưng não chắc chắn bạn sờ được, não còn sống thì tâm còn. Tâm thật sự là các hậu quả do sự tương tác của não với môi trường bên ngoài. Não chỉ thu nhận sự rung động, trữ lại ngay trong bây giờ, quá khứ - tương lai cũng nằm trong nó, không chạy đi đâu hết, nhưng cái tâm nó rong ruổi từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai.

Một công án thiền nổi tiếng của Trung Quốc kể về một thiền sư muốn đến gặp tổ Huệ Năng ở trên núi nên ngài Thiền sư phải gánh kinh lên. Trên đường đi ngài đói bụng nên hỏi bà già bán quán cho Ngài ăn điểm tâm để có sức leo núi. Thế thì bà già hỏi như thế này, nếu ngài trả lời được bà sẽ cúng dường bữa ăn; vì ngài nói ngài là nhà tu, gánh một gánh kinh như thế này phải biết nhiều hơn bà già quê mùa này. Bà hỏi: “Tâm quá khứ đã qua, tâm tương lai chưa tới, tâm hiện tại không dừng, thế thì

ngài muốn điểm cái tâm nào?”, nghe xong Ngài đành chịu thua và leo núi với cái bụng đói meo.

Vì cái khát vọng làm lẫn, những giả tạo ảo vọng dẫn chúng ta đến kiếp lai sinh. Hy vọng rằng tasanh ra sẽ tốt hơn, và những hy vọng như vậy tạo nên năng lượng, dẫn chúng ta đến ảo vọng, cuối cùng là đi tái sanh. Nếu trong giờ phút lâm chung mà các bạn còn lại những khát vọng, những điều chưa làm được thì lập tức cái khát vọng đó tạo nên năng lượng tối đa thúc đẩy các bạn tái sanh để quay trở lại đây hoàn tất điều mình chưa làm xong. Nếu các bạn có khao khát kiếp này khổ quá, kiếp sau ao ước làm ông sư, và vì có khát ái như vậy khi chết lập tức năng lượng trong não đẩy các bạn kiếp sau làm ông sư. Nên bạn đừng ngạc nhiên khi mới lọt lòng, mồ côi không cha không mẹ, bị vớt vào chùa làm ông sư luôn, phải như vậy mới làm ông sư được thôi, còn cha còn mẹ sao làm ông sư được.

Năng lượng trong giờ phút lâm chung rất là mạnh, tất cả các năng lượng và điều kiện trong vũ trụ đều quy thuận trong giờ phút đó, năng lượng nó quá mạnh nó rút hết năng lượng khác để yểm trợ cho sự tái sanh trong điều kiện nó tạo thành cái quả. Khái niệm về thời gian là trừu tượng, do con người tạo ra, không có thật, là ảo giác. Nếu các bạn còn dính mắc về quá khứ tức là có sự hiện hữu trong quá khứ, thì lập tức có hiện tại và có tương lai, có khát vọng ái tiếp tục tái sanh nữa. Cho nên Đức Phật nói đừng dính mắc đến thời gian. Đừng dính mắc đến quá khứ.

Đừng dính mắc đến hiện tại.

Đừng dính mắc đến tương lai.

Đức Phật đã dạy hãy quán chiếu như sau : uẩn là uẩn thôi, uẩn

của quá khứ, uẩn của hiện tại, uẩn của tương lai, cũng chỉ là uẩn thôi. . Còn nếu có cái ta trong cái uẩn, ta ao ước đều tạo nên ảo vọng và ảo vọng tạo nên năng lượng vì có sự dao động để tiếp tục tái sanh. Mỗi khắc giây là chuyển tiếp và chuyển dịch như dòng nước tâm thức. Đừng để những ký ức, hành động được tạo tác bởi thân và tâm trở thành những định kiến, tiền kiến không thể thay đổi được. Không có hiện tại đâu, Phật dạy hãy trú trong hiện pháp, tức là cái pháp đang xảy ra, chứ không phải trú trong hiện tại, hiện tại là nói về thời gian. Khi các bạn phá vỡ vòng thời gian, các bạn sẽ phá vỡ vòng sanh tử. Nếu các bạn chặt được cái tương lai, thì không còn tương lai để tái sanh.

Những bước huân tu căn bản:

- Lắng nghe chánh pháp để hiểu rằng các pháp đều vô thường, không có thật

- Thực hành thiền quán trong cả đi, đứng, nằm, ngồi một cách thành thật

- Thân cận thiện tri thức

- Suy tư chọn lọc

- Ngăn ngừa những nguồn tạo ra cảm giác xúc động ảo

- Không chế những tư tưởng và hành động cảm xúc

Vòng tái sanh không phải do Phật, Thượng đế, vũ trụ tạo ra, mà chính vì tâm thức các bạn khao khát muốn tái sanh. Vì thế, chỉ có chính các bạn mới phá vỡ được nó chứ không phải ai khác. Để phá vỡ bánh xe sanh tử luân hồi:

- 1.Ngăn ngừa năm căn va chạm với những cảm xúc bên ngoài

- 2.Phóng thích những tạp niệm từ bên trong (phóng sanh)

Khi các bạn ngăn ngừa sự xâm phạm bởi 6 trần tạo nên những

cảm xúc là các bạn bước đầu tạo nên năng lượng để chấm dứt sự tạo thêm năng lượng tái sanh. Tiếp theo các bạn lựa ra tất cả những tư tưởng, hành động đưa đến cảm xúc dục lạc, tư tưởng bất thiện, hành động bất thiện, đều phải nhặt nó, vứt nó đi, gọi là phóng sanh.

Phóng sanh tức là tạp chủng duyên sanh, những tư tưởng lộn xộn, tâm tham, tâm sân, tâm si, kể cả những ước vọng khao khát có một tương lai tốt đẹp hơn, nay gom lại thả xuống dưới nước cho nó trôi đi, không giữ lại trong tâm thì đó gọi là phóng sanh. Phóng sanh như vậy mới có công đức, mới giải quyết được vấn đề sanh tử luân hồi. Khi các bạn thấy cái khổ nằm trong năm uẩn, cái khổ đều nằm trong quá khứ - hiện tại - vị lai đều là sự ước vọng khao khát, vì ước vọng khao khát cho nên mê mờ không biết năm uẩn dẫn mình vào khổ, thì các bạn còn sai lầm. Nếu các bạn thấy được ngay chỗ đó, nhận ra năm uẩn là khổ thì các bạn lập tức cắt nó dễ dàng, bước ra khỏi vòng sanh tử. Các bạn có thể bước vào Niết Bàn mà không tốn chút xíu sức nào hết.

Khi nghĩ tới quá khứ - hiện tại - vị lai, tôi sẽ tái sanh, tôi khao khát, tôi thích như thế này đều là khái niệm trừu tượng của não, không có thật mà nếu biết không thật thì chấm dứt nó rất dễ. Không ai tiếp tục ôm giấc mơ đi giữa ban ngày.

BÀI 05:

TIẾN TRÌNH THÀNH LẬP TÂM

Tâm hành và các yếu tố của tâm trong hành. Trong thập nhị nhân duyên, vì Vô minh trong quá khứ và vì những hành động ghi lại trong Tâm của mình từ nơi Thân, Khẩu, Ý (tức từ Vô Minh và Ý) cho nên sanh ra cái Thức.

Khi bạn chết, cái Thức này cũng mất, 5 uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) mất hết; nhưng cái Hành (Sankhara) như cái bóng của người được chụp hình trong tấm phim của máy chụp ảnh, cái bóng làm chúng ta đi tái sanh. Mỗi việc bạn làm, bạn suy nghĩ đều tạo nên cái bóng; cho nên Phật nói: mê bóng trăng mà chết (mê những cái đã ghi nhận lại trong ký ức của mình, khi mình chết chỉ còn lại cái bóng, nhưng vì ngu nên mình chấp bóng trăng là có thực cho nên tiếp tục tái sanh; vợ, chồng, anh, chị, em, thân tướng trong đời sống hằng ngày tạo nên những cái bóng (bản sao), bất cứ cái gì: suy nghĩ, cử động tay chân đều tạo nên cái bóng (bản sao) và chính nó dẫn ta đi. Thông qua Thân, Khẩu, Ý, hề có sự chuyển động tức có nói, có làm, có suy tư đều tạo nên năng lượng và năng lượng đó tạo nên cái stress.

Sankhara không phải là kết quả của những hành động, mà nó là một tiến trình, tiến trình liên tục từ lúc sửa soạn cho tới lúc ghi nhận cho tới lúc đặt tên, phiên dịch, cảm thọ; nguyên tiến trình đó gọi là cái hành chứ không phải tôi thấy, tôi nói nó ra kết quả thì gọi là hành. Phật nói: những đầu não của chúng ta gom lại tiến trình đó để lưu trữ tất cả những cái bóng (bản sao)

của những cái hành động của chúng ta .

(Ví dụ : Tôi nói đó là con chó, vì mắt tôi nhìn thấy con chó, tai tôi nghe tiếng sủa của con chó, tôi thấy con chó nó đi và tôi muốn cho người khác biết đó là con chó nên tôi chỉ người khác đó là con chó), tất cả những cái hoạt động như vậy nó tạo nên trong đầu, nó chuẩn bị đặt tên, phiên dịch, có mục đích => tất cả những cái đó gom lại và đều có tính cách bạo động tại vì nó di động, không thể nào tính được.

(Ví dụ: không thể nào A nhìn B mà B biết A muốn nói đằng kia là con chó; A phải chỉ tay về phía con chó, B phải nhìn thấy con chó và B nói đó đúng là con chó => nguyên một tiến trình như vậy)

Nhiều người hiểu lầm cái hành là hậu quả của những việc Thân, Khẩu Ý; thực ra nó là tiến trình ở trên não mà Phật nói rõ: khi nói tới tiến trình, khi nói tới nhân quả thì đều có cái nghiệp; trong cái tiến trình (Sankhara) vì luôn luôn làm, Thân Khẩu Ý đều làm, được sao chép thường xuyên, ưa thích thường xuyên, làm hoài cho nên trở thành thói quen => cho nên nó mang một yếu tố, đó là cái nghiệp (nghiệp là thói quen), trong hành có nghiệp, cứ gọi nghiệp là tâm hành cho dễ nhớ (tâm hành tức tâm trí thành lập, lược nhặt từng miếng những thông tin rồi ráp lại).

Trong Kinh Tương Ưng, Phật nói: những cái gì chúng ta chuẩn bị, những cái gì chúng ta bị dính mắc, những gì chúng ta thấy nghe, dự định, sắp sửa đều yểm trợ cho sự thành hình của cái Thức; trên con đường chuẩn bị để cho thành hình cái Thức thì có tiến trình và tiến trình đó gọi là Sankhara, chứ không phải hậu quả của việc làm gọi là Sankhara

(Ví dụ : không phải tôi chửi, rồi có người buồn gọi là Sankhara. Mà là tiến trình từ lúc tôi nhìn, rồi tôi chuẩn bị nói, trong đầu tôi có những tư tưởng bất thiện hoặc thiện rồi bắt đầu tôi mới nhìn đối tượng đó rồi tôi mới phát biểu ra => tiến trình chuỗi).

Trong Kinh Tương Ưng, Phật nói: bởi vì khi cái thức phát triển do ước muốn, do những hành động này làm quen thì có những cái sản phẩm là mong muốn trở thành trong tương lai, mong muốn sự hiện hữu trong tương lai (tức tôi muốn trong tương lai tôi sẽ là cái gì),

Ví dụ : 5 năm nữa tôi sẽ có cái chùa để tôi đi đến đó tôi tu; 5 năm nữa tôi tu tôi phải bỏ hết Tham Sân Si, tôi phải lên cấp cao; khi tôi chết, những công đức tôi tu tập thì tôi sẽ về Niết Bàn, tôi sẽ không còn tái sinh nữa => tất cả đều là mong ước tương lai.

Phật nói: khi có cái Thức nảy sinh ra do những cái hành thì ngay lập tức tạo ra khát ái; cho nên phải hiểu rõ nguyên do của khát ái để mà loại trừ nó; vì mắt nhìn => rung động => stress => phản ứng lại => cho nên tạo nên cái thức, và vì có cái thức cho nên mới thấy được tiến trình từ lúc chuẩn bị cho tới lúc cái thức được thành hình => tiến trình đó chính là Sankhara, cho nên muốn cái thức này không đẩy chúng ta đi tái sinh nữa thì chấm dứt Sankhara, mà muốn chấm dứt Sankhara thì đừng có động nữa, mà không có động thì phải ngồi thiền, tâm phải xả, thân phải xả.

Nếu các bạn tâm không động nữa, được an vui, thân thoải mái, không khó chịu nữa, không bị stress nữa thì Phật nói như vậy đã là Niết Bàn; cho nên hãy chấm dứt ước vọng để tái sinh

trong tương lai thì tất cả những gì dính líu tới tương lai như sanh ra, già, chết, đau khổ đều chấm dứt hết.

Nói đây là những yếu tố của tâm, theo Thích Nhất Hạnh có 51 yếu tố. Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Phật nói: Nay các chư tỳ khưu, ta nói cho các người nghe: tất cả các pháp đều có điều kiện, đều có duyên và đều bị tan rã khi duyên diệt, cho nên các người hãy cố gắng, nỗ lực để đưa tới sự giải thoát. Phật không quan tâm tại sao Sankhara xuất hiện, Sankhara có bao nhiêu loại, màu sắc của nó như thế nào mà Phật nói: nó là vô thường, không có tự tánh cho nên biết để tiêu diệt nó, để chấm dứt sanh tử; chấm dứt sanh tử là mục đích của Phật; đạo Phật là đạo khổ, thấy khổ, chấm dứt khổ; trước khi diệt khổ chúng ta phải biết nguyên nhân của khổ và tại sao nó sanh ra, Phật không quan tâm nó màu trắng hay màu đen.

Sankhara là hình ảnh, các bạn lượm lặt lên, lượm mọi thứ tức là mắt tai mũi nó lượm, nhặt vô. Khi các bạn nói, nghĩ, làm, tất cả những điều đó đều có năng lượng vì nó di động nên nó phải phát sinh năng lượng mà hễ phát sinh năng lượng thì nó phát sinh cái stress nữa, mà chính cái stress lại tiếp tục xúi các bạn phải làm thêm nữa và thức này tiếp tục được bồi dưỡng tiến trình để cho những cái tâm ở trong thức này ưa thích, ghét, trắng, đỏ, đen, vàng, chó mèo, nhà => chính là Sankhara, tiến trình chứ không phải là vật đó tức là Tâm hành (hành là hành động, hành động nơi miệng là lời nói, hành động nơi ý là suy tư, hành động nơi thân là thân hành => Ý hành, Khẩu hành, Thân hành => 3 cái này tạo nên Sankhara).

Khi các bạn tích lũy những cái đó, trong tiến trình tạo nên Tâm hành; 3 cái Ý hành, Khẩu hành, Thân hành tạo nên Tâm hành

tức là nhớ, 3 cái đó lại tiếp dẫn các bạn để tiếp tục nói, tiếp tục suy nghĩ và tiếp tục làm, hành động để rồi tiếp tục xây dựng cái thức và cứ tiếp tục như thế => tiến trình đó gọi là Tâm hành; nó không phải là vật, tư tưởng đã có rồi mà tiến trình lập nên tư tưởng, mà tiến trình lập nên tư tưởng thì chính đó là cái hành. Khi các bạn chết, não chết (não là một phần của thân) nên các hoạt động dính líu tới não gồm có: Thọ, Tưởng, Hành, Thức đều phải theo quy luật biến mất; cho nên khi các bạn chết chỉ còn lại cái khát ái, cái đó có thể là thương, ghét, trí tuệ, ngu si thì không thành vấn đề nhưng nó là một cái động lực tại vì tiến trình mình làm như vậy đều tạo nên năng lượng và khi cái thức (cái Quả) chết nhưng tiến trình tạo nên năng lượng, năng lượng vẫn còn vẫn còn, cho nên chính năng lượng đó đặt tên là khát ái và chính vì năng lượng đó đẩy mình đi tái sanh.

Sankhara nó giống nó lượm từng sợi chỉ, từng miếng vải rồi nó kết lại với nhau thành cái y của nhà sư, nếu nó khéo thì làm ra cái y đẹp, nó không khéo thì nó làm ra cái y xấu, nhưng nhìn chung nó cũng chỉ là cái y.

Sankhara chỉ có chức năng đó, hành nghiệp chỉ có chức năng đó, lượm chỗ này, chỗ kia, lượm lúc này, lúc kia gom lại rồi kết lại; nó lượm hết gom lại những cái ở Thân Khẩu Ý, trong Sắc pháp, trong Thọ Tưởng Hành Thức mà nếu nó tinh vi, nó có tu thì nó để chỗ nào ra chỗ đó, mà nếu nó không tu thì nó để lộn xộn như thùng rác; nếu bạn là người thợ vẽ giỏi, có huân tu thì cũng với mực vẽ, cái bảng vẽ nhưng các bạn vẽ lên bức tranh rất đẹp, nếu các bạn không huân tu thì các bạn như những đứa trẻ vẽ ngoằn ngoèo, chẳng ra cái gì hết, không có ý nghĩa gì hết. Bộ não chúng ta không huân tu trong quá khứ và nó tiếp

tục vận động, vận hành, suy tư một cách vô thức thì bây giờ nó cũng thế, nó gồm những miếng này miếng kia từ Thọ, Tướng, Hành, Thức rồi ráp ra lại thành tám hình, tám hình đó rồi mù hay tám hình đó có ý nghĩa là tùy theo khả năng tu tập; tất cả đều chỉ là cái ý nhưng mà ở đây Phật nói rất rõ: tức là nó có điều kiện, nó có duyên, cái gì duyên cho hành => Vô minh (Vô minh duyên hành).

Điều kiện để có hành nghiệp là: thứ nhất phải có nghiệp (nghiệp là thói quen), thứ nhì là phải có mặt (tức là hiện diện) và thứ ba là phải có cái ý (cái ý để làm). Tất cả những gì ghi nhận nơi thân, nơi khẩu, nơi ý đều có hệ quả là dẫn tới những thông tin và những thông tin đưa vào trong não gọi là thức; cách quý vị ăn, trước đây ăn, bây giờ ăn và tương lai ăn kiểu đó, cách quý vị ngủ, lúc nhỏ ngủ vung tay vung chân, bây giờ lớn cũng vung tay vung chân và trong tương lai cũng sẽ vung tay vung chân nếu không có tu tập.

Có câu chuyện này, có một vị nữ vào thời Phật, Ngài chứng A-la-hán, là đệ tử Phật, Ngài có việc đi ngang sông theo lời dạy của Phật phải đi việc đó, Ngài đứng chờ bên bờ sông để có thuyền qua sông nhưng không có thuyền rồi Ngài mới nói: này con tiện tỳ Long Vương, dẹp nước đi cho ta đi chứ; mà Long Vương thấy A-la-hán thì nể cho nên lập tức dẹp nước ra rồi Ngài A-la-hán đi dưới lòng sông để qua bên kia, đi xong rồi thì lúc quay về Ngài cũng làm y như vậy để trở về Tịnh xá Kỳ Viên để ở; vị Long Vương không dám khiêu nại vì làm sao khiêu nại với A-la-hán được, cho nên đợi đến đêm khuya Long Vương mới đi xuống lạy Phật rồi nói: Phật ơi, đệ tử của Ngài mất con, nói con là con tiện tỳ Long Vương; Phật nghe vậy

Phật cười, kêu vị nữ A-la-hán lại hỏi : có phải nhà người nói như vậy không ? và vị là người tu chân chánh nên khi Phật hỏi vị đó nhận liền “Dạ thưa, con có nói”, Phật nói: đây, nó khiêu nại đây, nhà người ra xin lỗi nó đi; vị nữ A-la-hán nghe lời Phật tới xin lỗi và xin lỗi như thế này này con tiện tỳ Long Vương, ta tới đây xin lỗi nhà người đó; tới đến, Long Vương lại tiếp tục hiện ra, lễ lạy Phật xong rồi nói: lạy Phật từ bi, vị A-la-hán tiếp tục chửi con, con làm đúng, con tôn trọng đệ tử Phật mà bây giờ vị A-la-hán cứ chửi con hoài; Phật mới gọi vị A-la-hán lên và hỏi: có phải vậy không? Vị A-la-hán nói: dạ đúng, con tới con xin lỗi đàng hoàng, Phật hỏi: nhà người xin lỗi làm sao, vị A-la-hán trả lời với Phật rằng: này con tiện tỳ Long Vương, ta tới đây xin lỗi nhà người đó; thật sự ra vị A-la-hán đó tiền kiếp là một vị trưởng giả, rất là giàu, tiền bạc nhiều, nuôi tôi tớ nhiều mà vị trưởng giả nuôi tôi tớ nhiều mà vị đó giàu, toàn những người ngu đần mới làm đầy tớ cho vị đó cho nên lúc nào vị trưởng giả đó cũng chửi: “này con tiện tỳ, này thằng tiện tỳ” vì nói khác người làm không sợ, nói như vậy nó thành thói quen rồi; cho nên bây giờ đầu thai trở lại cái Sankhara đi theo, tức cái tập quán nó đi theo và tiếp tục nói như vậy: “Này con tiện tỳ Long Vương, ta xin lỗi nhà người đấy”. Điều Sư muốn nói ở đây, cái Sankhara (cái Hành nghiệp) nó phát triển ở trong cái nhớ, cái nhớ nó nhớ và nó hành xử như vậy, nó quen rồi; Hành nghiệp dẫn tới cái Thức cho nên nhìn trong cái bảng Thập nhị nhân duyên ta sẽ thấy: Vô Minh, Hành (Hành Nghiệp trong quá khứ) nó chạy tới Thức (ở hiện tại) vì Thức nó nhớ; những cái gì nơi Thân, nơi Khẩu, nơi Ý thì nó còn lại cái năng lượng và nó nhớ, có khi nó nhớ rõ, có khi nó không nhớ rõ tùy

theo cái sự tu tập. Khi có cái Thức thì tức là cái mồi (là cái ước nguyện) để tái sanh, chứ cái Thức không đem tới sự tái sanh, khi chết cái Thức bị mất luôn.

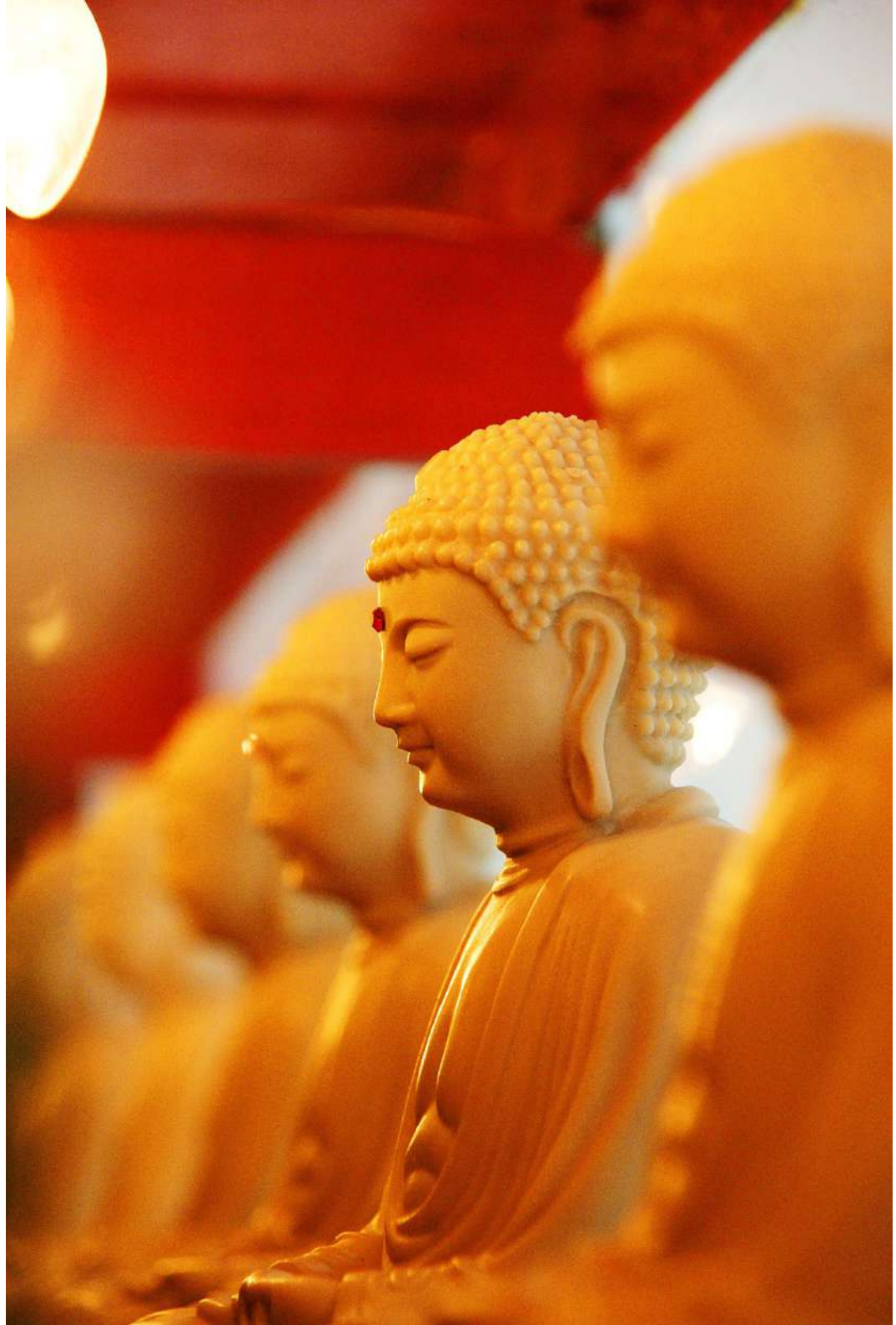
Trong Kinh Pháp Cú câu 153 -154 có nhắc tới chuyện Sankhara và chuyện tái sanh.

Cho nên Phật nói: chấm dứt sanh tử, Ý không hành nữa, Khẩu không hành nữa, Thân không hành nữa tức Thân, Khẩu, Ý đứng lại thì lập tức Sankhara mất là không còn tái sanh nữa.

Nếu bạn chấm dứt được Tâm hành thì đầu là có Vô Minh đi chẳng nữa thì nó cũng không có đủ năng lượng để tái sanh. Nếu bạn vì Vô Minh nhưng mà Tâm hành không có tức năng lượng không có thì làm sao nó có thể chuyển các bạn từ cái thân này sang thân khác được, từ cảnh giới này sang cảnh giới khác được. Cho nên khi Phật ngồi dưới gốc cây, Ngài thiền định, Ngài nói: ta đã thấy người xây cái nhà (người xây cái nhà chính là cái Hành), ta đã thấy nó và kể từ nay nhà người không xây được nữa; Phật khi nói tới cái nhà là nói tới cái Nghiệp mà Nghiệp là tái sanh cho nên Phật nói kể từ nay người không xây được cái nhà nữa tức là không xây được cái Nghiệp nữa là tại vì không còn cái gì, vật liệu gì để cho nhà người xây (Phật nói vậy tức là bây giờ ông không còn xi măng, gạch, ngói thì làm sao ông xây được cái nhà), vật liệu để xây cái nhà chính là Sankhara.

Thiền cũng có Nghiệp nhưng phải biết thì nó mới tạo Quả tốt, nó mới chấm dứt sanh tử nếu không nó sẽ quay trở lại nó làm ông Hòa thượng có nhiều đệ tử được nổi tiếng nhưng mà nó vẫn phải tái sanh; trừ khi nào nó không xây nữa, nó không còn vật liệu nữa để xây.

Chỉ khi nào các bạn theo lời Phật dạy trong Kinh Tương Ưng: không còn một chút nguyên liệu nào, không còn một chút năng lượng nào để tạo ra Tâm hành tức là nơi Thân, Khẩu, Ý hoàn toàn vắng lặng thì lúc bấy giờ các bạn mới chấm dứt tái sanh. Cách thức để thực hành thiền về hành nghiệp là: thứ nhất, khi thân chuyển động phải nhận biết, thở vào con nhận biết, thở ra con nhận biết; thứ nhì, khi chuyển động về lời nói (lời nói thực sự ra là tư tưởng lời nói ngầm ở trong đầu) thì khi nhận biết, xác định nó là thiện hay bất thiện rồi vứt nó ra; thứ ba, tu tập cái Tâm cái Ý, khi nào có cảm thọ, cảm giác, tưởng và thọ thì lụm nó lên rồi vứt nó ra. Qua cái huấn luyện, tỉnh thức về Thân và Thọ thì các bạn có thể loại trừ được nếu các bạn liên tục tu tập trong chánh niệm tỉnh giác, chánh niệm tỉnh giác về quán Thân, quán Thọ; thân ngứa thì biết ngứa, thân đau thì biết đau, thọ khổ thì biết khổ, ngồi lâu đau thì biết đau (đau không phải là thọ khổ, nhưng thấy nó khổ quá chịu không nổi nên phải đứng dậy thì cái đó là khổ, từ cái đau nó sáng cái khổ mà nếu không thấy được cái khổ thì nó nhảy sang Tham Ái và tái sanh); hề thấy được Thân, Thọ mà buông được cái Thân, Thọ (Thọ lạc, Thọ khổ) do mình quan sát trong chánh niệm tỉnh giác thấy được tiến trình của nó thì không thể nào nó chuyển sang Tham Ái được, mà không có Tham Ái thì quý vị xem bản đồ Thập nhị nhân duyên của Ngài Mogok thấy từ Thọ sang Ái cắt đứt thì cắt đứt sanh tử.



BÀI 06:

CÁI THỨC - COGNITION PERCEPTION

Ngày hôm nay, chúng ta sẽ học cái thức, vô minh và hành nghiệp là cái quá khứ, còn thức là cái hiện tại. Mà nói thức là hiện tại thì cũng không đúng. Tại vì, thức có cái thức quá khứ với cái thức hiện tại. Thức hiện tại được xây dựng trên cái thức quá khứ, một phần.

Đức Thế Tôn sau bao năm kinh nghiệm, bao nhiêu cuộc sống, Ngài đi tìm cái người xây cái nghiệp, tức là cái nhà mà không được, nhưng cuối cùng Ngài tìm ra cho nên Ngài thức tỉnh. Ngài thấy rằng người xây cái nghiệp ấy chính là ta và đó là hành nghiệp, hành nghiệp gồm có ý nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp mà ngày hôm qua chúng ta đã học rồi. Và khi Ngài nhận thấy được như vậy, lập tức Ngài tỉnh ngộ, tức là không còn chiêm bao nữa, không cần tìm ở đâu xa hết đó, tìm ngay trong ta, chính mình

Thân nghiệp cũng trong ta

Ý nghiệp cũng trong ta

Khẩu nghiệp cũng trong ta

Nếu nói cái tâm thì thực sự tìm nó cũng khó lắm, không thấy nó ở đâu hết đó. Mồ cái đầu ra thì thấy chỉ có cái não, mà trong não chỉ có mấy cái chất xám xám thôi, nhưng mà khi nhắm mắt lại thì chúng ta thấy cái tâm nó xuất hiện, tức là nó đủ thứ, nào bông nào hoa, nào chó nào mèo, nào người, người lớn người nhỏ, nào người thương người ghét,... đủ hết. Bởi vì đó là một tiến trình tổng hợp, kết nối, phân tích, định lượng, rồi đặt tên,

phiên dịch những thông tin. Và vì nó như vậy, cho nên nó không phải là vật chất.

Tức là một cái chuỗi giống như nước biển, nước sông, nó cứ chảy hoài, chảy hoài, nên người ta gọi là dòng tâm thức, chứ không gọi là cái thức. Luôn luôn giống như dòng tâm thức, nó cứ chảy hoài, chứ nó không có một điểm nào gọi là tâm thức, tại ngay cái điểm đó đã có cái tâm mới rồi.

Trong kinh sách, có rất nhiều đoạn, có lẽ là người ta dịch tiếng Pali ra, mỗi người dịch một kiểu khác nhau, có người dịch là cái thức, cái nhớ, cái tâm và cái tiến trình của tâm sinh lý, hoặc có người còn dịch đó là năng lượng sự sống, tức là khi chết năng lượng đó sẽ đẩy mình đi tái sanh.

Ở đây, chúng ta chỉ nhìn, quan sát ba cái thôi, vì ba cái này có ảnh hưởng đến đời sống của chúng ta.

Cái thứ nhất, nó từ những cái cảm thọ, cảm giác, giác quan đó.

Cái thứ nhì, là một trong năm uẩn.

Cái thứ ba, là 1 trong 12 cái nhân duyên.

Nó có 4 tầng, gồm:

- Tâm thức
- Cảm giác thức
- Tàng thức
- Ý thức (Trí tuệ).

Trong đó, cái cuối cùng đó là sự hiểu biết là trí tuệ, trí tuệ này chỉ có thể có mặt khi đã có 3 cái kia, tức là phải có 5 căn, phải có 5 vật. Thí dụ như mắt nhìn phải có cái vật để nhìn và ánh sáng, và nó phải đối chiếu với thông tin đã có sẵn trong đầu về cái vật đó, thì nó mới biết vật đó là vật gì. Thí dụ như bây giờ Sư cầm cái này lên, Sư nói là micro, làm sao các bạn biết đó là micro? Tại vì, trong đầu Quý vị đã có cái micro rồi, và Quý vị

lập tức biết ngay là micro sẽ dính tới tiếng nói. Cái này dùng để nói, Quý vị biết liền. Cho nên cái Manas thực sự nó là một cái tâm, mà tâm này rất quan trọng tại vì nó nhận biết được các thứ, mà cũng nó mà Phật cũng nó. Cần thận nha. Mà cũng là Manas, Phật cũng là Manas.

Đức Phật dạy như thế này, ngoài cái duyên thì không có cái nào gọi là thức tách rời hết đó, thức do duyên tạo ra, rồi cái thức lại là duyên cho cái khác. Đức Phật dạy như thế này, stress là do duyên sanh. Có nghĩa là cái thức nó không thể nào phát sinh nếu nó không có một cái nền tảng về vật chất. Thí dụ: mắt, tai, mũi, lưỡi phải nhìn thấy, nghe thì nó mới có cái thức.

Thông thường, người ta liệt kê có 6 cái thức mà mỗi một cái nó dính tới một cơ quan của cái thân. Nếu không có cái thức thì cái tâm nó không phát sinh, phải có cái thức thì cái tâm nó mới phát sinh. Cho nên, cái thức là cái sự nhận biết về các cái yếu tố đặc biệt của căn. Thí dụ: mắt chỉ nhìn được, tai chỉ nghe được, tai không thay thế được mắt, tai không thể nào nhìn được, chỉ có mắt nhìn được thôi.

Cái thức là một trong những điều kiện căn bản cho sự xuất hiện của tham ái.

Cách đây nhiều năm, Sư đi lên Buôn Ma Thuật thuyết giảng, hướng dẫn tu, có hơn 300 người Thượng đến xin thọ giới, xin làm Phật tử, tam quy ngũ giới, Sư thấy Ông Trưởng làng tốt quá, ông có tâm thành, ông làm được việc, Sư tặng cho ông iPhone 5, mà lúc bấy giờ trên thị trường chỉ mới có đến iPhone 6, tức là nó chỉ thua 1 cấp. Minh quý ông mình tặng, ông vứt xuống đất ngay tại chỗ, ông nói “Sư à! Cho con cái này con đâu có xài cái này. Cho con 1 kg muối”. Tại vì, trong cái đầu

ông Trưởng làng , trong cái thức nó không có khái niệm mobile phone.

Trong cái thức nó không có, mà không có thì nó không muốn thủ đắc, cho nên cái gì mà chúng ta ưa thủ đắc là cái đó đã có trong não chúng ta rồi, có trong cái thức rồi, cho nên chúng ta cần thận. Có nghĩa là sao, có nghĩa là nếu các vị muốn cắt đứt vòng sanh tử luân hồi, muốn không còn tái sanh nữa thì phải dọn dẹp cái thức cho sạch. Tại vì chính cái thức nó cho mình biết cái đó là cái gì, đặt tên và khởi lên cái ái nhiễm và muốn thủ đắc. Mà muốn thủ đắc thì phải hiện hữu, mà hiện hữu thì hữu, thủ hữu thì sanh tử ai bì khổ não.

Tại vì nhờ cái thức, nhờ cái đó mà ta phân biệt được ngọt, mặn, đắng, cay, chua, không cay, không mặn, không chua, thì chính nhờ cái thức, tức là đã có rồi mới biết, nếu không có thì không biết. Cho nên, cái đó gọi là sự nhận biết, cái thức, cái thức là sự nhận biết.

Thế thì, sự khác biệt giữa cái thức và cái tướng là như thế nào? Đây là cái mấu chốt, nhiều người cứ nói đó là tướng, tôi tướng tượng. Không phải. Đức Phật dạy rất rõ: Tướng là cái gì? Tướng là sự nhận biết. Đây rất quan trọng, không phải nhờ cái thức mà chúng ta biết, mà nhờ cái tướng cho nên chúng ta biết. Tướng cái gì, tướng màu đỏ, màu vàng, màu xanh, màu trắng,... Thế trong cái tướng này nó khác cái thức ở chỗ nào? Cái tướng chỉ cho nhận biết cái vật đó là màu sắc như vậy, nhưng mà cái thức thì lại xa hơn nữa, tức là nó cho Quý vị biết cái đó là cái ly trắng chứ không phải màu trắng. Đây là cái cây bút màu đỏ, mà cái nhận thức đó thì nó lại dính líu tới cái cách sử dụng của cái vật đó nữa.

Cái thứ nhất, nó cho chúng ta biết là có cái gì đó chung quanh thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi,...và từ cái bên ngoài đem vào bên trong. Thí dụ: cái ly bên ngoài lập tức nó đem vào bên trong liền. Cái ly trong đâu có rồi, bây giờ nhắm mắt lại vẫn thấy cái ly ở trong đầu.

Cái thứ nhì là tạo nên những ý nghiệp. Nó khác với cái hành nghiệp của thân và khẩu, nó tạo nên cái ý nghiệp và nó chính là một phần tác động trên vấn đề thiện hay ác. Tại vì ý nghiệp thì nó cho phép phân biệt thiện ác, ưa thích thiện, ưa thích ác, theo sự huân tu đời sống hằng ngày.

Cái thứ ba là thành lập những tư tưởng, những cảm xúc, phản ứng lại những nguồn rung động từ bên ngoài.

Đức Phật dạy có 2 loại thức, Quý vị nhớ cho kỹ. Có 2 loại thức, một loại do sáu căn, và cái đó là bề mặt là cái nổi, gọi là nhãn thức, nhĩ thức; cái thứ nhì nó không có ở bề mặt, nó không có đụng chạm gì đến sáu căn hết.

Ở bên Thái, người ta lại nói cái Vinnana là cái sự sống, cho nên khi chết nó tiếp tục đẩy con người ta tới cái thân khác. Có nghĩa là cái thức này nếu nó còn sống thì nó còn dính, nhưng nếu chết rồi thì nó rời ra khỏi cái thân, để nó chạy tới một cái thân khác. Nó đẩy cho cái thân khác, xúc tiến cho cái thân khác phải thành hình.

Theo khoa học, cái thức nó lệ thuộc nơi các điều kiện về vật lý. Nói nôm na là cái não, cái bộ óc. Khi cái não chết, con người ta chết, bộ não bị hủy diệt thì cái thức cũng bị tiêu diệt. Đó chính là điều Phật nói

Phải hiểu rõ ràng: nếu cho rằng khi chết cái thức đi đâu thai, đó là sự hiểu lầm lời Phật dạy. Và Đức Phật nói rất rõ: cái thức,

cái sự nhận biết đây nó không có chuyển nhượng được, mà nó là do duyên sinh. Nếu những điều kiện để tạo ra cái thức biến mất thì chính bản thân cái thức cũng biến mất luôn. Đó là cái lý của Thập nhị duyên sanh.

Ở đây, Quý vị sẽ thấy thức làm duyên cho sự xuất hiện của Danh và Sắc. Có thức mới có Danh, Sắc. Nhưng mà ở đây, trong bài Kinh Nagara Sutta (ở trong Kinh Tương ưng), Đức Phật dạy như thế này: Vì có danh, sắc cho nên mới có thức. Cho nên, Đức Phật nói chỉ thật sự có ý nghĩa nếu chúng ta thật sự nói về Danh, Sắc, và cái thức là chúng ta nói về cái sự hiện hữu. Sự có mặt của một vật nào đó, của người nào đó thì là phải có Danh, sắc, và có cái thức nhận biết cái Danh, sắc đó.

Khoa học đã chứng minh rất rõ, nếu chúng ta thực hành thiền một cách chăm chỉ, đúng pháp thì nó sẽ thay đổi hệ thống thần kinh ở trong não của chúng ta, nó chuyển hóa. Tại vì hệ thống thần kinh nó làm chúng ta ưa thích quen rồi, giờ chúng ta muốn chuyển hóa thì chúng ta phải thực hành thiền một cách chăm chỉ.

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là 6 cái, nhưng mà có 1 cái thức khác, nó đi trên khỏi 6 cái đó nữa. Có lẽ, các bạn chưa có nghe cái thức thứ 9, Phật dùng danh từ là Amala tức là cái nhận thức thứ 9, nó có một cái nghiệp rất là trong sạch, nó vẫn có nghiệp nhưng cái nghiệp hoàn toàn trong sạch. Tức là vẫn ăn, vẫn ngủ nhưng hoàn toàn thức tỉnh, hoàn toàn không bị dính mắc. Ăn ngon không dính mắc, ăn dở không dính mắc, bị người ta chửi không dính mắc, người ta khen không dính mắc, trạng thái bình thản hết, mà trong kinh nói là Niết bàn đó “nibbana”. Ở đây, Đức Phật dùng cái từ amala consciousness,

tức là ở đó không có một cái gì dính mắc hết, rất là tinh khiết.

Cho đến khi nào các bạn tái phối trí lại cuộc sống của các bạn, các bạn mới có thể vượt qua khỏi cái bánh xe của tám cái thức này, để vào cái thứ chín. Tất cả những cái tâm của Quý vị, trên đồ hình ở bên trái là hỗn tạp, rồi sang bên phải là nó có một màu đỏ nằm chính giữa tức là nó đã được tu tập nhiều, cho nên nó vận động như vậy. Khi người ta soi cái não, người ta phát hiện ra như vậy. Các bạn thực hành thiền để làm gì? Để chuyển hóa những đời sống bình thường, tham ăn tham ngủ, ưa ăn ưa ngủ, ưa đi ưa đứng, ưa nói tào lao. Tất cả những cái đó, tại sao vậy? Tại vì nó dẫn dắt mình làm thêm những cái mới nữa. Cho tới khi nào các bạn tạo ra một cái năng lượng mới ở trong cái thức thứ 8, tức là cái nghiệp, dùng cái năng lượng mới bằng cách là cải sửa cuộc sống đi, cải sửa tư duy đi, Đức Phật dạy như vậy thôi, thì mới có thể thay đổi được cái vòng sanh tử.

Thiền và niết bàn, là thiền tịch tĩnh, là có thể thực hiện được chứ không phải không, tại vì có nhiều người đã làm được rồi.

Không thể định mà vào Niết bàn được, Đức Phật đã khẳng định như vậy. Chỉ có tuệ mới vào được niết bàn mà thôi. Định là Quý vị còn tiếp tục trở lại đây để hưởng thụ cái cuộc sống này. Nếu các bạn không có tuệ phát sinh ra do cái thiền tuệ thì các bạn có định, các bạn không thấy được khổ, mà không thấy được khổ thì không có tuệ. Mà không thấy được khổ, cho nên vẫn còn tham ăn tham ngủ, tham nói, tham nhìn, tham nghe,... tức là xây dựng cái bản ngã, mà xây dựng cái bản ngã thì ái ngã, mà ái ngã thì phải tái sanh thôi.

Nếu các bạn không thấy được cái khổ thì việc các bạn làm sẽ

có kết quả tốt trong thiền định, nhưng mà không có tuệ, ăn định, ngủ định, đi định, đứng định, nhưng mà không có tuệ. Tuệ là biết rõ cái khổ trong sự dính mắc. Cho nên, ăn ngon, ăn dở khi có tuệ sẽ không dính mắc. Còn định thì có lúc nó định, có lúc nó không định. Cho nên, có lúc ăn thì thấy: định thì thấy được, tốt, mà nếu không định thì khởi lên phiền não hay ưa thích.

Cho nên, Niết bàn luôn luôn có dính mắc tới một cái yếu tố quan trọng trong điều Phật dạy là phải thấy được cái khổ. Khi thấy được cái khổ thì mới tu tuệ được, mới giải thoát ra khỏi Niết bàn, mới giải thoát ra khỏi sanh tử. Không thấy cái khổ, không thấy đó là khổ, thì các bạn còn rớt.

Ở đây, Đức Phật dùng một cái phương tiện thôi để diễn tả sự liên hệ giữa nghiệp, thức, khát ái và tái sanh. Ngài Ananda hỏi: Một người nếu mà nói về cái tái sanh, hay là trở thành? Không phải tái sanh đâu, becoming tức là trở thành một cái hiện hữu khác, chứ còn tái sanh nó quay lại, nhiều khi nam trở thành nam, con gái trở thành con gái, không có. Đây Đức Phật nói becoming tức là từ cái này nó sang cái khác, không hẳn là giống nhau, phải hiểu cái điều này. Thế thì, Đức Phật nói như thế này: Nay Ananda, nghiệp là ruộng, thức là nhân, và sự tham ái là nước, làm cho cái thức ưa thích trở thành được hoàn tất. Cho nên, phải có nghiệp, có cái thức và phải có khát ái, ba điều kiện này mới thực hiện ra một cái thân mới.

Ở đây, Quý vị nhìn thấy tấm hình người ta mô tả và đây là thí nghiệm bên Liên Xô, nó được lặp đi cả hàng ngàn lần. Khi có người chết, nó lấy một bình thủy tinh nó chụp lên cái người, rồi nó dùng tất cả các loại sóng đặc biệt nó đo xem có cái gì ở

trong người ra, kể cả nó cân nữa. Và họ phát hiện, khi con người ta chết, cái sức nặng con người khi chết nó giảm từ từ, và khi nó giảm đến một cái điểm nào đó nó ngưng nó không giảm nữa. Đột nhiên, trong một tích tắc, trong 1 giây, tự nhiên nó bùng một cái nó giảm rất nhanh và 10 xác chết đều giống y như nhau. Thế thì, họ thấy cái sự giảm nhanh đó họ không hiểu được, cho nên họ mới đưa ra cái thuyết mà cho tới giờ này chưa ai phản biện được tại vì cũng chẳng biết nó là cái gì để mà phản biện.

Nhưng cái điều mà nó giảm từ từ thì người ta đo được. Giảm từ từ là cái gì thừa Chư vị? Là hơi nước. Hơi nước trong người nó giảm từ từ ra. Hễ mà cơ thể chết là hơi nước nó thoát ra, và những cái gì dính líu tới vật chất, năng lượng nó ra, thành thử ra cái cân nó giảm. Cái đó giải thích được vì 100 người đều giống y như nhau, tiến trình cái đường biểu diễn giống y như nhau. Có nghĩa là hơi nước, năng lượng đều giảm từ từ, thì một ngàn người đều giống y như nhau, đều có giảm giảm tới một mức nào đó, bỗng bùng một cái rồi mất hẳn, mà chẳng biết cái gì mất, ở đâu, làm sao cho mất số kg như vậy mà đều giống giống nhau, và cuối cùng họ đặt tên cái mất đó là linh hồn, nhưng mà họ không hiểu đó là cái gì?

Đúng như lời Phật dạy, nếu chúng ta thực hiện một cách siêng năng thì chúng ta sử dụng, huân tập cái năng lượng, tạm gọi là năng lượng đi, chứ gọi là linh hồn nó không trúng, mình đâu có biết đâu mà đặt tên nó, Cho nên, mình nói đó là một thứ gì đấy, mà nếu chúng ta nỗ lực, chúng ta nghiên cứu, chúng ta tu tập thì nó đi ra ngoài 3 cái pháp giới, tức là cõi dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Nó ra ngoài cái đó luôn, tại vì nó ra ngoài không

gian và thời gian, tức là cái thức thứ 9 đấy. Cái thức thứ 9, nó hoàn toàn thanh tịnh và nó ra khỏi cảnh giới đó. Nó không còn trong đó nữa, cho nên nó không còn sanh tử nữa. Nhưng hễ còn thời gian thì còn sanh tử chứ? Nhưng đã ra khỏi quy chế thời gian, không bị không gian nữa thì còn chỗ nào sanh, chỗ nào tử? Đầu mối không có. Mà cái đó Đức Phật đã nói rồi.

Đức Phật đưa một thí dụ về con rùa và con cá. Con rùa đi lên bờ, nó ở dưới hồ cùng chơi với con cá, nó đi lên bờ, nó dạo vòng vòng hết. Nó xem, nó thấy cảnh này cảnh kia, thấy mây, thấy nước, thấy nhà, thấy cửa, rồi thấy cây cối đẹp, nó về nó kể chuyện cho con cá nghe ở trên đó có nhiều thứ hay lắm, ở dưới này không có đâu. Con cá hỏi: Vậy ở trên đó, nó có lỏng lỏng và mát mát như dưới này không? Con rùa nói: Làm gì có, trên đó, đất nó cứng ngắt hà. Con cá lập tức chửi con rùa: Mày xạo ke, mày nói láo tao. Trên đó, cứng như thế này làm sao mà sống? Nó phải lỏng lỏng như thế này, rồi nó phải lạnh lạnh như thế này mới sống nổi. Chúng sanh cũng vậy, chưa tới cảnh giới đó, nó chê bai cảnh giới đó. Chính vì sự chê bai đó, chính là sự chấp thủ, kiến chấp, và kiến chấp thì không thể nào được giải thoát.

Nếu các bạn dính tới thân kiến, pháp kiến, ý kiến là các bạn rớt vào trong kiến chấp. Mà hễ rớt vào trong kiến chấp thì có tái sinh, vì có muốn thủ đắc, vì có muốn hơn thua, ngũ uẩn nằm trong đó, là tiếp tục tái sinh. Cho nên, không bao giờ thấy được cái thức thứ 9, vì thế người ta chỉ nói thức thứ 8.

BÀI 07:

DANH SẮC - THÂN TÂM

Namarupa là cái gì? Và rất nhiều người hiểu lầm nên đưa ra 2 khái niệm và nó tách rời ra khỏi ý của Đức Phật và vì như vậy ít người chứng A-la-hán, phải hiểu Namarupa là gì thì mới thực hành được.

Đức Phật nói: Namarupa là sắc pháp và tên của sắc pháp; chứ Phật không nói có Danh, có Sắc, có Thân, có Tâm; Ngài nói rất rõ: Namarupa nó dính liền, có nghĩa là cái Sắc Pháp đó và cái tên; tự nhiên đâu có tên, Sắc Pháp mà do 6 căn 6 trần va chạm rồi nó mới thành ra Sắc Pháp, nó biến Sắc Pháp ngoại thành Sắc Pháp nội.

Khi mà Sắc Pháp ở bên ngoài thông qua các giác quan chuyển hóa vào trong Tâm, trong cái não, nó ghi nhận và nó cho một cái tên, và vì nó có cái tên cho nên chúng ta phản ứng lại cái tên bằng cách là thương hay ghét. Tại sao các bạn yêu vợ các bạn mà các bạn không yêu người vợ hàng xóm; tại sao khi nhà các bạn cháy các bạn lo mà khi nhà hàng xóm cháy các bạn không lo, không quan tâm => đó chính là mấu chốt của Namarupa.

Trước khi có Đức Phật đã có Namarupa trong Vệ đà, Hindu; Namarupa không phải là cái tên cụ thể mà đó là tiến trình của sự hiểu biết từ lúc nó không có cái đó cho tới lúc nó hiện hữu ở trong Tâm chúng ta;

Ví dụ : Quý vị là phụ nữ chưa hề biết người đàn ông đó rồi làm sao người đàn ông đó đến trong đầu chúng ta trở thành ra người yêu, rồi trở thành chồng, và từ lúc chưa quen thì không

muốn gặp có biết anh ấy là ai đâu mà khi anh ấy thành người yêu rồi thì không rời nửa bước, anh ấy thành chồng rồi thì lại sở hữu đây là chồng của tôi đừng ai đụng tới; từ chỗ xa lạ biến trở thành cái quen thì đó là tiến trình thăng hoa hay tiến trình tiến bộ của Tâm thức mà Phật dùng chữ Namarupa. Ngay từ khởi thủy, hai người không biết nhau, lúc 5 năm tuổi làm gì biết anh ấy là ai đâu, thế nhưng cái hình ảnh anh ấy từ từ vô trong đầu mình rồi trở thành thương nhớ rồi trở thành sở hữu; nó có cái giai đoạn tiến trình tức là nó phải từ từ nó vô ,rồi nó vô nó nhập rồi nó ở trong đó luôn.

Ví dụ : 2 năm trước quý vị có gặp Sư đâu, đâu có biết Sư là ai, nhưng khi vào Thiền viện tu học rồi từ từ hình ảnh của Sư nằm ở trong đầu quý vị mà khi nhắc tới Sư là quý vị có khái niệm về Sư, những yếu tố về Sư và quý vị đặt cho nó một cái tên rồi nảy sinh ra thương hay ghét. Namarupa là một tiến trình không thể dịch được, nó không có chữ tương đương ở trong tiếng Anh, nó là Sắc Pháp mà là Sắc nội chứ không phải Sắc ngoại và đặt tên cho tên cho Sắc Pháp rồi tiến trình qua thương nhớ ghét buồn vui, phản ứng đủ thứ để cuối cùng nó tạo ra một cái hiện thể nằm trong Tâm mà gọi là Namarupa, đó là tiến trình nhận thức chứ nó không phải là vật thể như người ta tưởng tượng.

Rất nhiều người đã lầm tưởng nói rằng Ruppā là cái Thân, là có đất nước gió lửa và nó sanh nó diệt,... nhưng Phật đâu nói chuyện đó, phải hiểu Namarupa là những cái bên ngoài đem vào trong Tâm, từ bên ngoài đem vào trong Tâm thì nó cũng phải qua những cái Cảm Thọ, xúc, nhận biết, nó không lấy hết được những cái bên ngoài đem vào. Khi các bạn đem hình ảnh bên ngoài vào trong Tâm thì đâu phải các bạn đem hết vào đâu,

có cái ưa thích, có cái thương ghét, có cái nhận thức, có cái trình độ để rồi nó sẽ lựa ra những cái gì của cái đối tượng bên ngoài đó nhét vào trong đầu, có nhiều khi có những cái khác rất là quan trọng nhưng mà đối với Tâm không quan trọng thì nó vứt đi.

Khái niệm Namarupa là tiến trình, là diễn tiến để phân biệt giữa tên và Sắc Pháp, Sắc Pháp tự nó không có tên mà mỗi người đã đặt tên khác nhau cho nên trong kinh mới nói là nước nóng hay lạnh ai tự uống lấy biết. Namarupa là Sắc Pháp và tên, hai cái này cấu tạo nên một cái thực thể. Phật dạy trong Kinh Tương Ưng: “Này các chư tỳ kheo, cái gì là Danh và Sắc? Thọ, Tưởng, Hành, Thức, xúc tất cả đều là tên”. Hãy cẩn thận: việc đặt tên có thể gây nhầm lẫn giữa các cảm xúc, cảm giác, cảm thọ, phản ứng thậm chí có thể nhầm lẫn giữa Từ bi và Tham ái.

“Này các chư tỳ khuru, Sắc Pháp đều thay đổi, Sắc Pháp đều bị hủy diệt, nó không có tồn tại, những người nào có một cái định kiến, một cái niềm tin là những cái Sắc Pháp này luôn luôn thay đổi thì người đó được gọi là người có niềm tin theo Phật”. Theo Phật phải biết các pháp đều là vô thường. Khi các bạn nói rằng có tôi đây, ý kiến của tôi, cho tôi có ý kiến lập tức các bạn đã rớt rồi, vì cho tôi có ý kiến là ý kiến đó là của tôi và tôi có hiện hữu, như vậy đâu có vô thường và khi không có khái niệm vô thường thì nó không còn là tên nữa mà nó là hiện thực nó là một cái thực thể. Khi các bạn cho nó một cái tên thì lập tức nảy sinh ra một cái cảm giác thích hoặc ghét, muốn giữ hoặc muốn từ chối mà những cái đó đều làm cho các bạn phát triển một cái năng lượng Tham Ái, một là Tham Ái vật (vật tức

Sắc Pháp), hai là Tham Ái cái Ngã mà từ chối Sắc Pháp hoặc muốn sở hữu Sắc Pháp.

Phật dạy rất rõ: những người dính mắc quá nhiều sẽ không tránh khỏi con đường dẫn đến những cảnh giới như ngạ quỷ, súc sanh, địa ngục.

Ví dụ : Khi có một người chửi các bạn thì âm thanh là âm thanh nhưng mà nó đi vào trong đầu các bạn đặt cho nó một cái tên, đẩy nó chửi đẩy và khi nó chửi thì tạo nên sự xúc cảm và vì các bạn đặt cho nó cái tên cho nên các bạn phản ứng lại và vì có cái tên, cho nên mình dính tới cái tên, thực sự ra trong tiến trình đó các bạn đã chuyển hóa cái Ngã của mình thành ra cảm giác thương ghét, tức giận vì cái lời chửi đó, mình dính trong đó, mình trở thành cái đề mục đó chứ mình không có tách rời ra được; khi người ta chửi làm sao mà mình giận nếu mình không dính, đằng này mình giận tức là mình đặt tên sự rung động đó là tiếng chửi, là tiếng chửi tức là có tôi, có người chửi và tôi bất bình về cái việc chửi thì tôi dính mắc tới cái đó, tôi biến tôi tức tứ đại ngũ uẩn trở thành ra tiếng chửi.

Tại sao Phật nói ta phải thấy cảm giác từ đầu tới chân trước khi ta thở vào, trước khi ta thở ra tại vì cái hơi thở là đề mục nhưng mà ta phải cảm giác mới là quan trọng, cái cảm giác ấy chính là Rupa. Từ lâu, ta đã biến cái vô thường thành có tướng, ta đã biến cái vô hình trở thành có hình vì ta chấp thủ, rung động, phản ứng, ta nhét vào trong đầu, Sắc Pháp bên ngoài thành Sắc Pháp bên trong và ta chống đối lại nó và ta tạo ra cái hình dáng của mình. Khi các bạn giận dữ một ai hãy soi gương đi, các bạn sẽ thấy gương mặt của mình giống ác quỷ, bởi vì các bạn đã đặt cho cảm giác ấy một cái tên, cảm thọ ấy một cái tên và

các bạn ưa thích hay ghét cái cảm thọ ấy rồi các bạn biến các bạn trở thành ra cảm thọ ấy; khi các bạn làm như vậy các bạn không còn là ông A, bà B mà các bạn trở thành ra tôi là cái sự giận dữ; cho nên Phật nói rất rõ tất cả kể cả âm thanh khi ngồi Thiền nó chuyển hóa thành ra đối tượng và đối tượng đó nó ghi lại trong não và từ chỗ vô hình vô tướng trở thành có hình có tướng rồi dính mắc tới nó.

Namarupa là tên và đặt cái tên cho cái vật đó, khi ta nói tới Namarupa là ta nói tới Sắc Pháp và cái tên dính mắc tới cái đó, chúng ta cũng phải nói tới cái Thức vì cái thức giúp cho chúng ta đặt tên. Phật nói rõ: Những gì kinh nghiệm đó là một cái tổng hợp rất là phức tạp từ những cái này cái kia tạo nên, cảm Thọ nó không thể tưởng mà cảm Thọ là phải chạm vào phải thấy, nhận biết bằng ba sự nhận biết và sự nhận biết thì không có cảm Thọ cho nên nói Thọ Lạc Thọ Khổ thì phải có đối tượng và nó vào trong cái Tâm mới có Thọ Lạc Thọ Khổ tức là đặt tên cho nó rồi thương hay ghét chứ tự nó không có. Phật nói rõ: Cái gì mà cảm nhận được thì là tên, Ví dụ : Cảm giác, cảm thọ, tưởng, hành nghiệp, thức,...mấy thứ đó được gọi là Nama và muốn thấy được toàn phần thì gọi là Namarupa

Ví dụ : Sự nói đây là cái microphone thì làm sao quý vị biết? Quý vị phải nhận biết được đây là màu sắc, chiều cao, cấu trúc, chức năng sử dụng của nó là gì, cảm giác như thế nào về microphone => nó mới định hình đó là microphone.

Một người thông minh hay ngu dốt nhưng chỉ cần dính mắc tới Tham Ái tức là ưa thích hay ghét món đó cho nên có cái Thân xuất hiện, cái Thân chỉ là cái tên mình đặt cho đất nước gió

lửa; đây là đàn ông, đàn bà, chồng tôi, vợ tôi,... chỉ là cái tên mình đặt ra cho cái người đó, cho sự quan hệ giữa người này với người kia nhưng thực thể nó không có. Khi các bạn nói đây là chồng tôi, vợ tôi, con tôi tức là các bạn đang nói Rupa tức là cái đầu, tay, chân,... nó như thế hoặc là các bạn nói một cách tổng thể các cảm giác yêu thương, thích ghét của mình về cái đối tượng đó cho nên sự quan hệ nhận biết tiến trình nhận biết thì tổng thể phải là Namarupa. Các bạn sẽ nhận biết được Namarupa trong hành thiền.

Người thực sự tu, quyết tâm tu thì Thân và Tâm (cứ tạm gọi là Namarupa do mình đặt tên), nhưng mình cảm nhận cái gì gọi là Thân? Thân nó chẳng có ý nghĩa gì hết, chẳng qua các bạn đặt tên đây là cái đầu, vai, tay,... và như vậy nó ghép ra thành con người; cho nên đề mục trong lúc ngồi thiền thường thường nó xảy ra chuyện người này người kia nhảy tới trước mặt, cái đó chỉ là hình ảnh thôi nhưng các bạn đặt cho nó cái tên đây là người tôi ghét, đây là người thương, người yêu cũ của tôi lúc tôi chưa lấy chồng mà đột nhiên tôi nhớ lại, đó chỉ là những cái hình chứ không có thật nhưng mà ngay lúc đó có cảm giác nhớ người yêu cũ rồi lại so sánh phải hồi đó tôi lấy ông đó thì chắc khá hơn chứ bây giờ tôi lấy ông này khổ quá => tất cả những cái đó là mình phản ứng cảm xúc lại với cái hình ảnh trong đầu và mình đặt cho nó cái tên.

Nhất những gì trong Tâm của mình, thấy nó xuất hiện lên thì vứt đi và Phật dạy nếu không làm được điều đó một cách hoàn toàn thì không bao giờ vào được Sơ Thiền vì các bạn còn đặt tên là thương, ghét, chồng, người yêu cũ,... rồi cảm xúc, chống trái lại và những cái đó lại đưa đến Namarupa tức là công nhận

sự hiện hữu. Khi các bạn đặt tên bằng yêu ghét buồn vui có nghĩa là các bạn đã xác nhận sự hiện hữu của chính mình, Ví dụ: khi ngồi thiền, hình ảnh đưa con mình hiện lên thì thấy tội nghiệp, thấy thương nó nhưng đôi lúc thấy nó ương bướng, bảo nó học nó không chịu học mà tối ngày chơi game hoài; có lúc thương lúc ghét, tức là đặt tên mà toàn là hình ảnh trong đầu chứ nó không có thật => những cái đó gọi là Namarupa và dính mắc vào đó => Phật nói: như vậy là người ngu vô cùng, khi nào hiểu được thấu đáo một cách tuyệt đối tức là có hành trì hai yếu tố là Sắc Pháp trong đầu và đặt tên cho Sắc Pháp đó chứ nó không có thực thì vào Sơ Thiền.

Phật nói: Khi Vô Minh và Tham Ái chấm dứt nghĩa là bạn đã ra khỏi sự dính mắc; đó là lý do tại sao các A-la-hán đều ăn, ngủ, biết nóng lạnh nhưng không có khổ tại vì cái Tâm tách ra khỏi cái mà mình đặt tên (cái Sắc Pháp); chấm dứt khác với không dính mắc, nó vẫn còn đó nhưng mình không dính tới nữa, 2 trạng thái khác nhau cho nên khi ngồi Thiền thấy có những cảm giác thì đừng sợ phải chấm dứt nó, chỉ nhận biết đừng dính tới nó nữa thôi (đau biết đau, khổ biết khổ, buồn biết buồn, nhớ biết nhớ nhưng tôi không dính mắc tới nó nữa, tôi biết tôi tách ra) thì chính cái không dính mắc là cái giải thoát.

Các bạn không dính tới tiến trình đó chứ không phải các bạn ngưng nó được vì Tâm thức nó như dòng nước chảy liên tục. Nếu nhìn kỹ lại chẳng có cái gì hết mà toàn do chúng ta đặt tên là thương, ghét, ruột, gan,...cho nên mình mới bảo vệ nó; Namarupa là tiến trình dẫn các bạn vào giấc mơ hiện hữu rằng tôi có đây, đầu, tóc, kiến thức có đây, đây là ông Sư,...Cái mà chúng ta thường nghĩ rằng Sắc Pháp là ở bên ngoài, Thân gồm

có đất nước gió lửa đều Sai, tất cả những cái mà Phật nói tức Rupa là hình ảnh nằm trong đầu (hình ảnh của bạn, hình ảnh của các vật thể nằm trong đầu,...) và các bạn đặt tên cho nó thì gọi là Nama; vì đặt tên cho nên Khát Ái, ưa thích, ghét và nó nảy sinh ra và tiếp tục tái sanh.

Trong Kinh Trung Bộ 38, nói rõ A-la-hán là người vẫn còn có cái thức cho nên vẫn còn nhận biết là cái tên và cái Sắc Pháp nhưng mà ở trong trạng thái tỉnh giác (tôi biết rất rõ đây chỉ là cái tên; đây là hình bố tôi chết rồi mà tôi khóc là tại vì tấm hình làm cho tôi rung động chứ không phải bố tôi chết mà làm cho tôi rung động. Cái đứng ngoài, không dính mắc tới Sắc Pháp ở trong Tâm thì Phật gọi là “thấy như nó là” (Ví dụ : không phải thấy cái ly là cái ly, mà thấy cái ly trống rỗng không có gì hết nhưng do duyên sanh từ cục đất rồi người ta nặn, nung, rồi người ta đặt tên ‘ly’ đưa vào trong đầu đây là cái ly, rồi để trên bàn, nói rằng đây là cái ly này của tôi, đừng ai đụng tới mà khi nó rơi vỡ thì tôi đau khổ => cho nên sự dính mắc mới tạo nên Namarupa). Khi trong giấc mơ về sự hiện hữu lại phát hiện ra có một vật nào đó trong giấc mơ đó mà vật nào đó đã có, vật đó của tôi và có vật đó trong giấc mơ thì đó gọi Namarupa; cho nên A-la-hán vẫn là người có cái Thức nên vẫn còn nhận biết được các Sắc Pháp và cái tên của các Sắc Pháp đó nhưng mà trong trạng thái hoàn toàn tỉnh giác biết đó là Sắc Pháp, tên của Sắc Pháp.

Karma là Nghiệp, Thức cũng là Nghiệp nhưng nhờ cái Thức cho nên sanh ra cái Nghiệp rồi cái nghiệp lại tiếp tục bồi dưỡng cho cái Thức và cứ như vậy tái sanh hoài; cho nên đi tu phải cẩn thận đây là tiến trình. Namarupa là một tiến trình làm dày

thêm những cái hình ảnh ở trong dòng Tâm thức nhưng mà mình dính mắc, điều quan trọng ở trong Namarupa là dính mắc, khát ái (Ví dụ : vì cái ảnh đó đẹp quá nên tôi thích và khi ngồi Thiền nó hiện lên và có cảm xúc thì ta phải nhận biết ta đang thương, đang ghét, khó chịu hay dễ chịu).

Phật nói: phải quan sát toàn thân những cái cảm giác, phải nhận biết nó rồi mới thả ra, nhận biết nó rồi mới thả vô và nếu nhận biết được nó thì không còn Namarupa. Khi các bạn tách rời ra được cái lang thang ở tư tưởng lang thang đó thì các bạn lập tức chứng vào Sơ Thiền.



BÀI 08:

SÁU XÚ LỤC NHẬP

Sáu xú hay còn được gọi là sáu sự biểu hiện. Đúng nghĩa tức là sáu cái nội cộng với sáu cái ngoại thành ra sáu thức. Sáu thức ấy không nằm trong năm ngoài, mà tùy theo cơ quan, ví dụ như mắt, ta gọi đó là cái biết của mắt, cái nhãn thức. Cái tai có phải là nghe không, âm thanh có phải là nghe không, cái thức của cái biết đó có phải là nghe không? Tất cả những thứ ấy không tạo nên sự nghe. Nghe là một tiến trình.

Sự ví dụ khi ta nghe một âm thanh, thì nó rung động đến tai, tai đưa lên não, não phân tích, rồi so sánh với cái cũ, não ta lại đưa ra một hình ảnh mới của cái nghe. Cái nghe cũ chỉ đạo cái nghe mới, khi tôi đã nghe rồi và tôi biết âm thanh ấy là la mắng, nếu tôi nghe âm thanh giống vậy nữa thì tôi không muốn nghe. Có nghĩa là trong tiến trình nghe, ta đã được huấn tập, ta đã được thọ, tưởng, hành, thức nhảy vô đề tác động lên cái nghe. Nếu âm thanh đó không có sẵn trong đầu, người ta mắng mình bằng tiếng Pháp, tiếng Pali, ta không biết họ nói gì nên ta chẳng buồn, hết biết hết buồn.

Cho nên không phải lỗ tai gọi là nghe, không phải cái thức gọi là nghe, không phải âm thanh đó gọi là nghe, mà là một tiến trình. Trong tiến trình ấy có vấn đề, chúng ta đặt tên và chúng ta có cảm nhận về sắc pháp đó. Đức Phật dạy khi có sự rung động nơi âm thanh, ánh sáng thì đó là một Sắc pháp. Sắc pháp đó sẽ được so sánh với sắc pháp cũ đã có sẵn trong đầu, làm

phát sinh Thọ - Tướng - Hành - Thức, và phản ứng lại cái sắc pháp mới. Cho nên tại sao cũng một nguồn rung động của âm thanh, ánh sáng, mà mỗi một người lại phản ứng khác nhau.

Ví dụ: khi xem một cô ca sĩ hát trên sân khấu, một trăm khán giả sẽ có một trăm hình ảnh khác nhau trong đầu về cô ấy. Người già nhìn khác, chàng trai trẻ nhìn khác, người yêu âm nhạc nhìn khác, một người tu sĩ nhìn cô gái đó khác. Thế thì cô gái vẫn là cô gái, mà tại sao một trăm người có một trăm khái niệm khác nhau. Cho nên 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 đã rất là phức tạp rồi.

Vì có vật là sắc pháp, vì có đặt tên cái tiến trình đó cho nên mới có sáu xứ. Tất cả những yếu tố bên ngoài: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tạm gọi như vậy nhưng thật chất đều chỉ là sự rung động. Tất cả những điều kiện của mình phải có và đủ để phân tích và hiểu cái đó là gì. Vì thế lục nhập không phải là sáu cơ quan mắt tai mũi lưỡi thân ý. Theo như lời Đức Phật dạy, lục nhập, sáu xứ không phải là vật hay chỗ, không phải nhãn thức là chỗ, con mắt là vật. Mắt chỉ một thành tố trong tiến trình “nhìn thấy”. Tai chỉ là một thành tố trong tiến trình “nghe thấy”. Đức Phật dạy Ngài Bahiya “trong cái thấy chỉ có cái thấy”, đó là một tiến trình để thấy, chứ không có cái gì để thấy, không có cái nhân để thấy, cũng chẳng có ai để thấy hết. Và vì vậy, không có cái Ngã, không có ai, nó là trống rỗng vì thế tại sao lại dính mắc? Ngài Bahiya sau khi nghe lời Đức Phật dạy, lập tức quán chiếu thật là sâu, nhìn rất rõ, dòng tâm thức của ta luôn chảy, không có đầu - đuôi, trong đó chẳng có gì hết, đều có sanh - diệt. Và khi Ngài trải nghiệm được điều đó, lập tức

phá được cái ngã, thấy mọi thức đến và đi đều là vô thường. Ngay lúc ấy ngài chứng được tuệ vô thường. Cho nên Đức Phật nói phải thấy cái khổ, chuyển cái khổ, chứng cái khổ.

Thấy được vô thường là một chuyện, phải thực hành, phải thiền, sống trong cái vô thường, cảm nhận được nó, bắt được nó, nắm tay được nó rồi mới chứng được cái vô thường. Hễ chứng được vô thường thì tuệ vô thường phát sinh. Khi có người hỏi Ngài nói là các thức, vậy thì cái vật đó ở ngoài nó làm sao, âm thanh nó làm sao Đức Phật mới nói như vậy, là 18 xứ, chứ không phải là 6 xứ nữa. Gồm có vật, thì cái vật đó gọi là vật xứ, mắt là mắt xứ, thức là thức xứ, nhãn thức là một xứ. Đức Phật tùy người hỏi mà giải thích, nếu chúng ta cứ bám cứng nhắc, thì chúng ta đã lầm to.

Vậy xứ là gì? Xứ được hiểu như cánh cửa. Đức Phật trong bài Kinh Lửa Cháy, Đức Phật nói rõ chẳng có cái gì nằm ngoài xứ, tất cả đều là nằm trong cái xứ. Quý vị nên thay đổi quan điểm từ xưa là mắt tai mũi lưỡi, Đức Phật nói tất cả đều là xứ, vì nó tạo nên sự nhận biết và trong đó đều khởi lên cái sự tham đắm, cho nên thương hay ghét mà Đức Phật dùng cái chữ là lửa cháy. Lửa đang cháy nơi mắt, lửa đang cháy nơi tai. Tại sao sáu căn sáu trần lại quan trọng? Tại vì nó dính tới cái cảm xúc. Mắt nhìn thấy có cảm xúc, tai nghe có cảm xúc, tai nghe ông xã khen thì sướng lắm tai nghe, mà tai nghe mẹ chửi là buồn, kể cả ông Sư mà ông nói sự thật cũng buồn, con biết chứ mà buồn quá Sư ơi. Lời nói của Sư có ảnh hưởng gì tới quý vị không, không ảnh hưởng gì hết nhưng mà quý vị đang buồn vì cái ngã của quý vị. Sư nói đó là nỗi buồn vu vơ, vớ vẩn, tự làm buồn mình.

Cho nên trong cơ thể quý vị, nếu quý vị có sự xúc cảm tích cực,

cơ thể quý vị sẽ tiết ra hoá chất làm các bộ phận trong cơ thể hoạt động tốt. Khởi thủy cái vật này không có ý nghĩa gì đối với quý vị, nó là cục sắt, nhưng mà con mắt nhìn thấy màu sắc, bắt đầu thọ tướng hành thức kết hợp lại, biết cái này để sử dụng như thế nào, công dụng của nó, thì lập tức đặt tên cho nó. Vì biết nó sử dụng như vậy mà nếu bây giờ không sử dụng được thì khởi tâm buồn. Tại vì mình đang dính mắc. Cho nên tất cả các hiện tượng từ bên ngoài đều không có tên, đừng đặt tên trong đầu, đừng đặt tên qua cách sử dụng, hình dáng, màu sắc, theo sở thích để rồi mình dính mắc. Mà hề có dính mắc thì có tham ái, tham ái đưa tới tái sanh. Khi nhận diện sắc pháp, rồi đặt cho nó một cái tên, qua thọ tướng hành thức thì lập tức sắc pháp đó có cái tên khác hẳn cái sự nhận biết của người khác cũng về cái sắc pháp đó. Để nhận diện một sắc pháp thì đã có “năm uẩn” sẵn trong đầu. Sự rung động từ đối tượng bên ngoài sẽ tạo ra “năm uẩn mới”, cộng lại với nhau thành ra tên của một sắc pháp mới.

Sự nhận biết là một quá trình diễn ra rất nhanh: tiếp nhận sự rung động, so sánh giữa cái cũ và cái mới, đặt ra một cái tên mới. Khi có cái tên mới thì có thương ghét, buồn vui. Khi các bạn có tham ái thì lập tức các bạn rớt vào vòng sinh tử.

Ví dụ: khi bạn thấy con mèo, các bạn thực sự không có thương ghét con mèo bên ngoài. Hình ảnh của con mèo ở trong đầu và các bạn đang phản ứng con mèo; dù con mèo nó đi rồi nó vẫn còn trong đầu.

Cái trong ký ức không phải nằm trong thức. Để giải quyết vấn đề sanh tử, Đức Phật nói Hãy mở to mắt và nhìn rõ, ở trong đầu quý vị có sáu xứ đó chứ không phải bên ngoài. Đức Phật nói

nó không dính mắc gì tới sáu căn sáu thức. Đức Phật nói nó là một nhóm, không có dính gì đến thức của tai, thức của mắt. Vì thức của mắt chỉ giải quyết được những gì mình đã nhìn, thức của tai chỉ giải quyết được những gì mình đã nghe, mà sáu xứ này giải quyết hết tất cả, chẳng dính một.

Đức Phật nói “Tất cả đều cháy”, có nghĩa là thức cháy thì cái xúc cũng cháy nữa, mà xúc cũng chính là tiến trình giữa căn với trần. Rồi kinh nghiệm, đau đớn cũng cháy, khổ cũng cháy. Cho nên mình phải hiểu đây là tiến trình, tất cả đều cháy hết. Khi có lửa cháy, tức là có năng lượng tiếp tục tái sanh. Sáu cái bên ngoài đem vào bên trong thành sáu cái nội, sáu cái nội này không dính dáng gì tới cái thức.

Đức Phật nói “Này các chư Tỳ khuru, hãy quan sát, nhìn kỹ nơi mắt và cái vật thể, và nguyên nhân xảy ra”. Nhận biết tất cả những gì xảy ra trong nội tâm về những tiến trình của “nghe, ngửi, cảm thấy” và thấy rằng nó không có gì hết. Nhận biết rất rõ, nếu nó có mặt, nếu nó không có mặt. Và vì như vậy mà chấm dứt sự dính mắc. Người nào liên tục quán chiếu như vậy, thấy tất cả đều là trống không, không có gì hết, thì người đó không còn muốn dính gì về thế giới này hết. Nếu không còn dính gì thế giới này, người đó không còn yêu hay ghét thế giới này nữa, họ ra đi và không bao giờ quay trở lại. Khi những “nguồn” đưa tới đều không có chủ đích được nữa, thì sẽ chứng được Tuệ Vô Ngã. Đức Phật nói rằng dòng tâm thức luôn không ngừng luân chuyển, trừ khi dòng sông ấy hết nước. Đừng quan tâm đến cái ngã, hãy quan tâm đến sự sinh diệt của cái ngã. /

BÀI 09:

XÚC - NHẬN BIẾT - PHASSA

Khi đã nói tới tiến trình: từ một cái không có gì hết rồi nó rung động, nó phản ứng, ghi nhận rồi đưa vào trong não rồi đưa vào khu nhớ, khu nhớ nhận diện lại, lâu lâu mới ra, rồi phản ứng lại bộ nhớ đó.

Ví dụ: Các bạn có một người con trai đã chết, lúc còn sống, giữa bạn và con đã tạo nên những cảm giác rung động đưa vào não rồi đưa vào bộ nhớ ; và khi ngồi thiền hồi ức kỷ niệm trôi dạt, tự nhiên xúc động và khóc, hoặc bình thường ngồi uống café tự nhiên nhớ lại đứa con đã chết, nước mắt bỗng tuôn rơi mặc dù lúc ấy mắt không còn thấy con, tai không thể nghe tiếng của nó.

Nguồn từ bên ngoài không còn nữa nhưng cái bên trong vẫn còn. Hai nguồn rung động rất rõ: một nguồn từ bên ngoài ; ví dụ như mình nhìn thấy- tác động liền lên não và phản ứng, nguồn thứ nhì từ trong nội tâm, kỷ niệm, mình vẫn phản ứng với cái đó.

Khi các bạn có một cảm giác thì nảy sinh ra hai chiều, một là tích cực, thích thú tiếp nhận và muốn thêm, hai là nó tồi, nó xấu, bạn muốn tránh né và muốn dẹp nó đi.

Khi mà có cái thương và ghét tác động thì trên não có hoạt động của cái ý, ý định; mà cái ý không phải một thực thể, không phải một khái niệm mà là một tiến trình. Cũng như cái tâm, nó là một tiến trình tạo nên tâm chứ không phải thực thể, một khối đó gọi là tâm.

Khi các bạn có một sự chuyển động thì lập tức có năng lượng. Nếu có năng lượng thì lập tức các bạn sẽ có phản ứng. Cái xác chết không phản ứng vì không có năng lượng, nhưng mà hễ còn có năng lượng do ý di động này lập tức làm cho các bạn phản ứng có ý thức hoặc vô thức. Khi các bạn phản ứng lại, vì có năng lượng phản ứng lại một cách cảm xúc, tức là vô thức, khó chịu là nói liền không suy tư gì hết, phản ứng liền thì tạo nên dính mắc cái ngã: TÔI, tôi nói, tôi biết, tôi nghe, ý kiến của tôi, kiến thức của tôi, Dính mắc tới cái này thì có khát ái muốn trở thành, bảo vệ cái tôi, bộ não, cái thân của chúng ta, nó phải bảo vệ cái tôi và như vậy tiếp tục sanh gọi là hữu.

Cách thứ nhì là nếu có huân tu, biết rất rõ cho nên bộ não tự động suy tư khách quan, nó tìm hiểu nguyên do trước khi phản ứng, đáp ứng cho nên nó không dính mắc tới cái ngã nữa. Tại vì hễ có sự xúc cảm thì có ngã, mà không có sự xúc cảm tức là vô tư, suy nghĩ chín chắn thì không dính tới cái ngã nữa. Mà không có ngã thì cái nhìn đó có chánh kiến, cái nhìn hài hòa, mà có chánh kiến, cái nhìn hài hòa thì có tuệ giác, mà có tuệ giác thì biết và thức tỉnh khỏi giấc mơ.

Chìa khóa ở đây là sự nhận biết, không phải biết ngay cái hoa mà nhận biết cái có gì đấy không phân biệt là cái hoa gì đâu – mà biết có cái gì đấy vàng vàng ở gần tôi, nhưng mà không xác nhận hoa, cho tới khi nào cái thức nhảy vào, có cái thức thì lúc đó mới xác định là bông hoa vàng. Nếu cái thức từ xưa đến giờ không hề nhận biết đây là hoa thì giờ đây cũng không biết luôn Theo kinh Tương Ưng (230) Phasa là một tiến trình có sinh có diệt; ngay trong hiện tại khi cái xúc đã có sanh, có diệt, tức là nó có tiến trình. Theo Thập nhị nhân duyên tất cả có 3 cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ không lạc không khổ. A la hán là những

vị vẫn còn xúc nhưng không thọ, tại vì mắt vẫn còn nhìn thấy, tai vẫn nghe nhưng không thọ lạc, không thọ khổ, tức là người ta chửi cũng không vui không buồn, ăn ngon cũng vậy, ăn dở cũng vậy, lưỡi nếm nhưng không dính mắc.

Có một loại karmagười thường là khi có sự xúc, rồi có cảm thọ, rồi tạo ra nghiệp mới nữa và cứ như vậy nối tiếp. Các vị A La Hán không thọ nữa cho nên không tạo nghiệp mới.

Karma này có hai loại, một loại có tu tập và một loại không tu tập. Một loại có kiểm soát, một loại không có kiểm soát. Loại có kiểm soát có 5 căn, 5 lực: Tín, tấn, niệm, định, tuệ nó cứng lắm, cho nên ngay cả cái nhìn không bị chao đảo, không xây nghiệp, nhìn biết vậy thôi, không tích lũy.

Ngược lại người thường đều có phản ứng tại vì không có tu tập cho nên họ tích trữ những thông tin cho dù là vô ý, vô thức thôi nó cũng vào và nó tạo nên những sự tác động và gây phản ứng một cách vô thức.

Ví dụ: có một thanh niên chơi với một nhóm bụi đời, nghe, thấy, nó hành động, sống cùng với đám bụi đời. Lúc đầu thấy hơi xa lạ nó nói ít thôi, nhưng mà lâu dần nghe quen, nhìn thấy rồi nói quen. Cho nên đưa một đứa bé bình thường vào trong đám bụi đời sau thời gian ngắn nó trở thành một thành viên của nhóm bụi đời; đứa bé được mã hóa những hành động thông qua mắt tai mũi lưỡi, xúc chạm, tất cả 6 căn được huân tu được chấp nhận và tăng trưởng thêm, tất cả được chấp nhận và những hành động tội tệ, lời nói thô lỗ là bình thường. Trước đó nó không chấp nhận nhưng lâu dần quen, tại vì nó quen rồi. Cũng như quý vị, chỉ vào chợ mua cá, xong rồi ra về, không ưa

ở nơi đó lâu nhưng ở đây những chàng trai, cô gái bán cá hàng ngày, họ mua bán, ăn uống, và ca hát ở trong chợ cá vì quen và không cảm thấy mùi hôi tanh.

Khi đứa bé đã đưa vào nhóm băng cướp chơi một thời gian, nếu có tách ra thì vẫn còn tư tưởng trong đầu và vẫn nhớ, có khi mơ về cái đó nữa cho nên nó phải tái sinh trong cảnh giới đó; tức là vì phản ứng cảm xúc không có tu tập cho nên sớm muộn rồi cũng trở thành thành viên trong đảng nhóm đó

Trong đầu, khi tôi gia nhập đảng cướp là tôi muốn tôi sẽ ở trong đảng cướp đó và tôi trở thành đảng trưởng hay là tôi làm gì đó ngon lành hơn, đều có khao khát đó thì cái tiềm thức, cái thức ngủ ngầm đưa tôi đi tái sinh, tại vì không bao giờ tôi chấp nhận thỏa mãn vị trí tôi hiện có, cho dù là đảng cướp thì tôi vẫn muốn tốt đẹp hơn, chính ước muốn tốt đẹp hơn, đó là giấc mơ trong tương lai.

Khi các bạn ở trong đầu có ý nghĩ bất cứ trong hoàn cảnh nào đều muốn tốt đẹp hơn là tương lai rồi, đã có ý nghĩ về tương lai thì khi chết lập tức đi tái sinh, tại vì còn muốn ở tương lai mà. Nó chưa thỏa mãn với hiện tại.

Cái tiến trình từ chỗ vô minh, xúc, thọ... nó không chỉ chạy một chiều mà nó chạy lộn xộn, lung tung lắm, có khi ái nó lại thụt lại, rồi quay lại hành lại cái này, thấy sai rồi lại thụt ... cho nên nó cứ đi tới đi lui hoài.

Câu chuyện Đức Phật cho thí dụ: Con chó nó đứng bên này bờ, ông chủ bên kia kêu qua đây đi con, nó biết chủ gọi, nó nhảy xuống sông bơi giữa dòng sông và đến giữa sông lại nghe mùi thơm của thịt nướng nó lại quay ngược trở lại, ông chủ buồn và

gọi quay lại đi con, ta đây này con, quay lại đây đi .. nó sực tỉnh quay lại, nhưng đang bơi thì con gió lại thổi và mùi thơm cá nướng khiến nó lại quay lại, nó không đi theo ông chủ nữa mà nó đi theo cảm xúc của mùi thịt nướng, cá nướng và cứ quay vòng vòng như thế, cuối cùng con chó chết đuối giữa dòng.

Đức Phật cho ví dụ về chúng sanh như vậy; đơn giản, vô cùng vi diệu, diễn tả hết tâm tư của chúng sanh.

Ở đây Đức Phật nói rất rõ: khi người nào được thân tướng làm người rồi thì thân tướng đó trải qua hàng ngàn năm, nhiều ngàn năm, trong khoảng thời gian nhiều ngàn năm đó không nhất thiết là chỉ sanh ra làm người mà có thể sanh ra làm chó, mèo rồi làm người rồi lại làm người, rồi lại làm chó mèo, tâm thức làm chó mèo sợ quá, rồi lại làm người tại vì có cái thức làm người, khổ quá sợ quá lại hồi tưởng làm người. Đó là trường hợp thứ nhất, thân chết rồi thân hương âm tách rời ra và nó đi tìm thân khác nhào vô để tiếp tục tái sanh, cho nên luân quần, vòng sinh tử luân hồi.

Trường hợp thứ hai: Tu tập giỏi, hương âm tách rời ra được, đang ngồi thiền nhưng tách rời ra, đi chơi Mỹ, Úc, ... rồi quay trở lại.

Đức Phật nói rất khó để trở thành thân người, Ngài trả lời với Anan để có được thân người: ví như con rùa mù 500 năm mới trồi đầu lên một lần và tìm bông cây giữa biển chui vào, việc đó chưa khó bằng làm người là phải tu nhiều kiếp lắm rồi. Các bạn toàn là những người đẹp, người lành lặn, thông minh, lại giỏi nữa chứng tỏ các bạn đã tu từ trong vô lượng kiếp và tu rất nhiều công đức và làm những việc lành. Đức Phật đã khẳng

định như vậy, nhưng mà Đức Phật cũng nói: Để thân người trở lại thành thân người lại là một chuyện khác. Mỗi một ngày chúng ta sống là một ngày đến gần nghĩa địa một ngày, một ngày chúng ta sống tưởng là chúng ta sống nhưng chúng ta đang chết từ từ.

Đức Phật nói rất rõ trong kinh Ratana Sutra, một người đã chứng được Tư Đà Hoàn sẽ không bị sanh vào lần thứ 8 của Bhava, tức là ý thức tái sanh lần thứ 8. Nhưng mà từ bây giờ cho đến Bhava là hàng ngàn lần sanh rồi chết, sanh rồi chết. Nhà Vua Bimbisara quý vị biết nổi tiếng đã chứng quả Tư Đà Hoàn trước khi chết nhưng mà phải tiếp tục tái sanh 14 lần, rồi mới chứng A La Hán. Tức người ta hiểu lầm 7 lần, nhưng mà 7 lần gì? 7 lần Bhava, 7 lần ước muốn tái sanh. Thường thường người ta nghĩ rằng tôi chết đi và sống lại mang thân khác 7 lần mới chứng A La Hán, Đức Phật không có hàm ý đó. Bằng chứng có nhiều vị chỉ có một tiếng đồng hồ thôi từ Tư Đà Hoàn lên thẳng A La Hán, cũng phải trải qua 7 lần nhưng mà 7 lần tâm thức. Ở đây nói về tâm thức chứ không phải cơ thể vật lý, không phải cơ thể nó chết mà ở đây là những tâm thức xấu xa bỏ đi rồi mới lên được.

Để trở thành một vị Tư Đà Hoàn chỉ cần một điều kiện đó là ly dục, ly ác pháp. Có nghĩa là tâm thức, trong đầu tham ái, tham dục, tham bất thiện pháp, bây giờ không còn nữa, tức là trong tâm thức cái đó chết rồi. Lập tức chứng Tư Đà Hoàn, và cứ như vậy thôi, cho nên có nhiều vị trong một tiếng đồng hồ cũng chứng A La Hán luôn. Là liên tục chết, tâm thức sân hận, tâm sân nó chết không còn cách gì hồi sinh nữa là chứng A La Hán. Cho nên không phải thân thực tế bằng xương thịt chết mà

là cái tâm thức. Điều khó là chúng ta dính mắc quá nhiều: màu sắc, mùi vị, âm thanh và khởi lên sự ưa thích, bỏ cái đó không được và chính cái đó tạo nên tự ngã.

Đức Phật dạy: trong mỗi hành động của chúng ta khởi lên sự ưa thích hay ghét đều tạo nên Nghiệp, nghiệp đó là nghiệp tái sanh, trong hàng ngàn cái thức tái sanh, có cái nào mạnh nhất sẽ dẫn mình đi. Ví dụ: cái bông hoa và cái đồng hồ, quý vị thích cái bông hơn, cái thích đó được cấu tạo bởi một tiến trình tâm thức: từ lúc nhìn, màu sắc, thấy, ngửi nghe, nếm, so sánh, ưa thích và cho rằng đây là cái bông và tôi thích cái bông, khát ái mà, muốn có cái bông và khi có như vậy thì đó là một tiến trình. Nó huân tập quen rồi, trở thành một loại năng lượng trong những cái mình ưa thích hằng ngày, cái nào mạnh nhất nó sẽ đẩy mình đi tái sanh. Ngay lúc mình muốn bữa ăn cho ngày mai, nhìn công việc ngày mai, hy vọng cho công việc ngày mai, đều là phát triển thức tái sanh. Ví dụ: có một cái gì ghét mạnh quá lưu trữ lại thì nó sẽ đi theo cái ghét đó và đi tái sanh.

Ăn: trong các món ăn cái nào thích nhất thì lúc chết mơ mơ màng màng và dẫn đi tái sanh. Nếu các bạn thích ăn mà không huân tu thì thói ăn quen rồi, kiếp tới nhờ phước báu tu tập nên tái sanh thành con vật nằm một chỗ và có người mang tới cho ăn, chỉ có cái nào mạnh nhất và nhanh nhất là nó đi tái sanh.

Ví dụ: Một người uống rượu thì nó tạo nên cảnh giới ưa thích về các mùi rượu và các loại rượu và các con người cùng ngồi uống với nhau, cho nên khi chết lập tức vào cảnh giới đó thôi.

Ví dụ: Một người uống rượu thì nó tạo nên cảnh giới ưa thích

về các mùi rượu và các loại rượu và các con người cùng ngồi uống với nhau, cho nên khi chết lập tức vào cảnh giới đó thôi.

Ví dụ ưa thích uống rượu thì tạo nên tư cách của con người uống rượu, uống rượu là bình thường cho nên đừng có phê bình, phải không. Cho nên sẽ sanh vào cảnh giới đó. Hằng ngày nghe, ngửi nếm thì tập ra và tiếp tục đi theo cảnh giới đó cho nên ra định luật hấp dẫn. Đó là lý do dân gian thường nói ‘ngưu tầm ngưu, mã tầm mã’.

Khi nghiệp dính mắc tới tương lai thì dẫn tới tái sanh thôi. Cái chỗ xấu tốt là tùy theo phước báu của mình. Cái sở thích của chúng ta không phải là nói: tôi biết như vậy rồi, tôi học như vậy, điều quan trọng của chúng ta là làm sao thay đổi đây. Tôi biết nếu tôi thích cái bông thì tôi tái sanh thành con sâu trong cái bông. Tôi thích chuyện nam nữ thì tái sanh vợ vợ chồng chồng để làm chuyện đó.

Câu hỏi là: Làm sao tôi chấm dứt cái xúc này đây, xúc đây không phải là va chạm, nhiều người nói đóng mắt, đóng tai, mũi, lưỡi lại. Xúc đây là 1 tiến trình từ lúc: ánh sáng, âm thanh, rung động đưa vào não, đưa vào thức ghi nhận rồi có cảm thọ, đủ một tiến trình chứ không phải một vật thể hay hiện tượng, nó không phải một cái mà là một chuỗi. Tất cả những cái này nếu muốn tạo nên thức tái sanh là phải đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Đó là lý do tại sao Sư cứ khích lệ quý vị nhập thất, mà nhập thất cho đúng, nhập thất ở đây không phải đóng mắt, tai, mũi. Nhập thất mà để thức ăn đồ uống nhiều trong phòng thất làm gì, cứ tưởng như đi nghỉ mát.

Nhập thất là vận lại đồng hồ ngược lại; thay vì mình đang chịu

những sự rung động bên ngoài: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, bây giờ mình đóng hết không còn rung động nữa, xung quanh không có nhìn thấy gì hết, chỉ có một chai nước lọc và mình đi tới đi lui và ngồi thiền thì mình mới nhìn được bên trong. Thay vì nhìn bên ngoài thì bây giờ nhìn bên trong những gì đang xảy ra đó là quán: thân, thọ, tâm, pháp bên trong chứ không phải thân, thọ, tâm, pháp bên ngoài nữa. Như vậy mới ngăn được tiến trình thành lập cái xúc, phải hiểu như vậy.

Trong phòng thất chỉ cần mỗi bình nước và bồ đoàn ngồi thiền thôi; tại vì dẹp thức ăn, đồ uống là cắt đứt hết chuỗi tái sanh, chuỗi tạo nên thức tái sanh. Xúc là một tiến trình, mà nếu giờ mình cắt dẹp rồi thì không còn xúc nữa, cho nên nhập thất là phải như vậy. Nhập thất không tiếp xúc với ai kể cả người thân, , hễ còn gặp người thân là còn thương, còn ghét, còn ái.

Thay đổi nghiệp, thay đổi thói quen của cuộc sống cho đến lúc nào cách ly hết; nhàm chán, ly tham, mới cắt ái được. Còn không, sẽ tiếp tục tái sanh. Cho nên tu mà không thấy được mấy cái này thì nghĩ rằng xúc là đóng mắt, nhưng mà trong tâm tưởng còn nghĩ nhiều nữa. Đóng mắt không thấy hộp sữa bên ngoài nhưng lại thấy hàng chục hộp sữa bên trong đầu thì còn đau khổ nữa, tiếp tục tái sanh thôi. Cái thức bên trong sôi nổi lắm, nó cãi cọ đủ thứ, nó không có yên, cho đến khi nào mình làm cho nó yên.

Cho tới khi nào các bạn làm cho lắng đọng tịch tĩnh, một pháp không sanh thì nơi đó là Niết Bàn. Khi các bạn vào Niết Bàn thì các bạn là A La Hán rồi. Tức là một pháp không sanh, nhìn thì nhìn vậy thôi nhưng không có một pháp nào nảy lên trong

đầu hết. Nhìn hoa là chỉ nhìn nhận biết nhưng không hề có hoa trong đầu, không còn cái photocopy nữa. Thì coi như không còn tái sanh, còn nữa là còn tạo nên năng lượng là tiếp tục tái sanh.

Cách sống của mình từ xưa tới giờ phải thay đổi thì mình mới thoát ra khỏi sanh tử luân hồi, chứ cho rằng không xúc là tôi nhắm mắt, có phòng riêng, có thất riêng không nhìn ai là đủ, không phải thế, một khi trong đầu mình còn nhìn thấy hàng ngàn thứ thì coi như chưa nhắm mắt.

Phải thay đổi lối sống, thay đổi nhận định của mình bằng cách nào. Đức Phật dạy rất rõ về tứ niệm xứ: thở vào con biết rõ hơi thở vào, cảm giác toàn thân con biết cảm giác toàn thân rồi thở vào.



BÀI 10:

TIẾN TRÌNH CẢM THỌ

Tiến trình cảm Thọ (đề tài rất quan trọng trong thập nhị nhân duyên, trong ngũ uẩn, trong tứ niệm xứ và đặc biệt nó rất là quan trọng trong ảnh hưởng chi phối tâm từ)

Bạn hãy thử nghĩ xem với cái thân của các bạn như thế này, làm sao các bạn quan sát được cái tâm hay cái pháp ở trong tâm.

Nếu nói rằng quán tứ niệm xứ mình phải quán thân thọ tâm pháp. Các bạn quán được cái tâm và cái pháp không. Tâm tham các bạn có thấy không. Người ta thường sống trong tâm tham mà không hề biết mình tham. Hằng ngày chúng ta ăn một bữa cơm chúng ta nhai bao nhiêu lần nhai, bao nhiêu lần tỉnh thức hay chỉ chạy theo cảm giác dục lạc, thấy ngon chứ không biết trong đó có cái gì. Tâm tham và tâm sân có sanh nhưng chúng ta cũng không biết được tại vì ngon quá làm sao biết nữa. Thế thì nói rằng quán tứ niệm xứ, quán thân thọ tâm pháp là mù.

Đức Phật đã dạy quán thân trên thân để thay đổi lối sống hiện tại, đang từ tồi trở thành khá, đang từ khá trở thành tốt hơn, đang từ tốt hơn trở thành cao thượng.

Các bạn nắm chìa khóa trong tay để quyết định vận mệnh của mình. Các bạn muốn biến mình thành gì là do mình, không có Thần, Thánh, Phật nào quyết định được. Hãy đủ tỉnh táo để quán sát điều gì đang xảy ra nơi thân nơi thọ và loại bỏ nó nếu cần. Cảm thọ có ba loại: thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính.

Trong kinh Tăng chi, Đức Phật nói hai loại cảm thọ theo một phương pháp, cách phân chia khác là ba loại, theo một cách khác 5 loại, 6 loại, 18 loại, 36 loại, 108 loại (trích kinh tăng chi 36.22).

Ví dụ khi chúng ta đến nhà hàng có rất là nhiều món nhưng chúng ta chỉ gọi những món chúng ta thích, Đức Phật nói rất rõ có hai cái rất quan trọng là thọ lạc và thọ khổ. Vấn đề quan trọng ở đây là cảm thọ tự nó không khổ nhưng lại bị dính mắc trong cảm thọ đó. Nếu là thọ lạc thì lại muốn thêm, mỗi loại cảm thọ đi kèm với sự thủ đắc, sự thọ lạc dẫn đến tham, sự thọ khổ dẫn đến sân và không khổ không lạc thì si.

Trong kinh điển có nói thiền định trên thọ có thể có chánh niệm và ý thức. Với sự phát triển này hành giả có thể trực tiếp trải nghiệm sự vô thường và sự dính mắc. Do đó có thể dẫn đến sự giải thoát của tâm.

Khi chúng ta thấy cái ngủ sung sướng, chúng ta tham đắm vào nó, thỏa thích trong nó thì chúng ta cũng giống như súc sinh.

Trong từng sát na nếu chúng ta thiền, quán chiếu liên tục không ngừng nghỉ tức là phải thành thật với chính mình không được lơ là, đi đứng nằm ngồi ăn ngủ đều quán chiếu, hãy chú ý vào trong tất cả các hoạt động của tâm khi cảm thọ phát sinh và khi chú ý được như vậy thì tâm trong sáng, sự tỉnh giác luôn luôn có mặt.

Sự tỉnh giác và tâm trong sáng, hai điều kiện đó sẽ dẫn tới phát triển của trí tuệ. Có trí tuệ, đó là kinh nghiệm trực tiếp có thể nhập được triết lý của vô thường. Chúng ta đã biết tất cả những gì đưa tới cơ thể chúng ta thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi đều tạo nên những cảm xúc. Và chúng ta phản ứng lại những cảm xúc

đó cho nên chúng ta tạo nên nghiệp và nghiệp đó dẫn chúng ta tái sanh. Ví dụ có một người hút thuốc, chúng ta cũng hút thuốc và đã hút mấy chục năm, tự dừng tất cả những cảm giác mà chúng ta đã hút thuốc trong mấy chục năm sẽ quay trở lại như: gặp ai, hút thuốc gì, thuốc gì ngon, thuốc gì dở sẽ tự hiện lên.

Vì vậy Đức Phật nói những pháp ngũ ngầm trong tâm rất nguy hiểm, sẽ dẫn chúng ta đi tái sinh. Nhưng mỗi một ngày chúng ta tạo rất nhiều các pháp ngũ ngầm bằng cách làm việc vô thức: ăn, uống, ngủ, nghỉ vô thức.

Đức Phật tóm tắt lại 5 cái chính: 2 cái thọ lạc, thọ khổ của tâm, 2 cái thọ lạc, thọ khổ của não có cảm xúc và một cái trung tính không nằm trong thân cũng không nằm trong tâm.

Đức Phật dạy, muốn nhận biết thọ lạc, thọ khổ phải dựa vào kinh nghiệm trực tiếp, không nên lý thuyết, nếu tôi sờ tay vào lửa thì sẽ bị bỏng mà cứ bỏ tay vào lửa đi rồi mới biết nó bỏng như thế nào, tức là phải trải nghiệm thực tế.

Đối với Đức Phật, kinh nghiệm thực tế mới là quan trọng, lý thuyết nên bỏ đi không quan tâm dính mắc. Rất nhiều nhiều học giả hay Bà-la-môn đến hỏi Đức Phật quan điểm về vấn đề này, vấn đề khác, nhưng Đức Phật nói không hề có quan điểm, chỉ trải nghiệm thực tế, sờ nóng biết nóng, lạnh biết lạnh, cứng biết cứng, mềm biết mềm, tất cả các quan điểm đều không có lợi gì hết, toàn những sự tưởng tượng đưa tới sự khổ đau.

Khi các bạn quán được cái thân và trong thân thấy khó chịu chỗ nào thì lập tức cái tâm cũng phát sinh theo. Nó lập tức nhảy vào cho nên không cần phân biệt tách bạch làm gì mà chỉ cần

nhận biết cái tâm đã vào.

Ví dụ như trong lúc chúng ta ăn, chúng ta chỉ cần quán quai hàm hàm đưa lên, đưa xuống, rồi thức ăn cứng, mềm. Chỉ cần cảm thọ cứng, mềm, nóng, lạnh lập tức cái tâm nhảy vào hoặc thích hoặc ghét. Cho nên chúng ta không cần quán tâm mà nó cũng nhảy vào. Cái tâm nhảy vào mà không cần phải mời chào, nhưng nếu không thấy được sự hiện hữu của nó cũng như không quán được nó, để nó chạy lăng xăng thì cũng coi như thất bại.

Tâm và vật chất luôn luôn dính mắc với nhau cho nên sự quan sát xảy ra giữa thân và thọ lúc nào cũng thay đổi với nhau và cùng dính mắc với nhau. Tất cả những gì có xung quanh ta đều mang lại cảm giác và cảm giác đó được ghi nhận trong tiến trình sinh hoạt và nó sẽ được ghi nhận trong thức của não để dẫn chúng ta đi tái sanh.

Ly dục ly ác pháp là vào sơ thiền, nhưng ly không nổi tại vì sao, tại vì thích ăn, thích ngủ. Thích ăn, thích ngủ không dính gì hết, nhưng ăn ngủ trong vô thức đó mới là nguy hiểm. Ham ăn không có nghĩa là ăn nhiều hay ăn ít. Ăn nhiều mà tỉnh thức biết pháp sanh pháp diệt còn hơn ăn ít mà vô thức không biết pháp sanh pháp diệt.

Đức Phật dạy người nào có thể luôn luôn ý thức được sự sanh diệt (tức là vô thường) thì mới nhận biết được vô ngã. Nếu nhận biết được vô thường, vô ngã thì mới nhổ được cái tự ngã tự ái đi.

Một vị tu sĩ tỳ kheo là A La Hán là các ô nhiễm bị loại trừ, sống một cuộc sống thánh thiện, thực hiện tất cả các pháp mà không

còn bị dính mắc nữa, đã tiêu diệt được nguồn để tái sanh và cuối cùng là hoàn toàn hủy bỏ không còn dính mắc tới sở tri chướng, những kiến thức đã biết.

Ví dụ các bạn dính mắc tới người chồng nên khi người chồng đi lấy một người phụ nữ khác thì bạn mới đau khổ.

Trong kinh Tăng chi bộ Đức Phật dạy, hành giả lúc nào cũng luôn luôn quan sát hiện tượng sanh, hiện tượng diệt và hiện tượng vừa sanh vừa diệt luôn luôn quan sát nó thì cũng sẽ được thành tựu.

Đức Phật dạy có ba loại cảm xúc của thân. Ba loại đó là thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính.

Ví dụ khi các bạn uống cà phê lập tức tạo nên cảm giác, mà cảm giác đó nếu đúng với ý thích của bạn thì các bạn thích lắm và đó là thọ lạc. Phải thấy được thọ lạc và tôi đang thích đây, rồi thọ lạc đó cũng sanh cũng diệt nhưng lập tức nó sinh ra cái mới là muốn uống nữa. Vì nó ngon nên muốn uống nữa đó là tâm tương lai, tức là chúng ta xác định sự hiện hữu của chúng ta trong tương lai, mà đó là nguyên nhân của sinh tử luân hồi.

A La Hán là gì , tức là một niệm không sanh, chấm dứt ngay lập tức không còn muốn tương lai nữa, ăn biết ăn, cảm giác biết cảm giác, nhưng không còn khởi tâm muốn ăn một miếng nữa. Huân tu chánh niệm cần phải từ bỏ những ảo vọng đảo điên của cuộc sống thường ngày. Hãy thực hành phương pháp nhỏ cỏ: nhỏ từ từ, quan sát thực kĩ phần thân, phần rễ biết rằng rễ bám vào đất, biết rằng cỏ đã nhỏ bỏ ra sẽ hiểu để nhận thức rõ cái sinh diệt. Rễ dưới đất tại sao sống được, đó là nhờ có đất có nước, tức là tham và nghiệp và tâm đủ các thứ trong đó, chỉ

cần như vậy từ từ sẽ chứng ngộ được.

Khi các bạn yêu thích một thứ gì đó thì trong tâm các bạn một cách vô thức, nếu các bạn không tu sẽ khởi lên ý ăn nữa nếu món ngon, ghét nó nếu nó dở, cả hai trạng thái đó đều là tương lai nếu gặp. Nó tập cho chúng ta hướng về tương lai, năm uẩn hoạt động cho tương lai và sau khi chết sẽ tụ hội lại để tái sanh. Cho nên các bậc A-La-Hán là một niệm không sanh.

Câu hỏi là các bạn có khả năng làm được không? Dạ thưa có. Nhưng tại sao các bạn không làm. Không tại sao cả, vì người cư sĩ thì còn vương vợ, chồng, con cái, nhà cửa, người tu sĩ thì vương y áo, chùa chiền, kiến thức tu học. Cái tôi rất lớn nên tham sân si còn y nguyên và mơ ước tương lai và cứ như thế tiếp tục tái sanh vì ta còn mơ ước.

Cho nên quán cảm thọ không chỉ quán cái nhúc nhích, cái ngứa ngoài da mà nó còn có ước vọng. Nếu nó ngứa quá thì ước tôi không muốn ngứa nữa và ước vọng đó nằm trong tương lai và tiếp tục tập cho chúng ta thói quen sống trong tương lai sống trong giấc mơ.



BÀI 11:

TANHA - CRAVING - THAM ÁI

Vòng 12 nhân duyên – sinh, tử, ưu, bi, khổ não tất cả đều do vô minh và tham ái. Vì có vô minh, có ái cho nên tiếp tục sanh tử. Bất cứ chỗ nào có cảm thọ đều dẫn tới tham ái. Xúc thì mới có thọ, ví dụ như có mắt thì mới biết được vật thể đó như thế nào, vật đó trắng đỏ đen vàng và mới sinh ra cảm thọ thương ghét. Màu đó mình ưa hay thích thì mới sinh ra cảm thọ ưa thích, màu đó mình không ưa thì phát sinh cảm thọ ghét. Có xúc sẽ có thọ, cảm thọ dẫn đến tham ái.

Tanha là chữ Pali có nguồn gốc từ Vệ đà, nghĩa là khao khát mong muốn, bắt nguồn từ Proto-indo-Iranina. Đây là một khái niệm quan trọng trong Phật học, có nghĩa là khao khát, tham đắm, muốn, dục vọng cả hai lĩnh vực vật lý và tâm lý, nên thường được dịch là khát ái, muốn thêm.

Chúng ta đã biết, nói tới ước muốn là đều nói tới tương lai chứ không phải lúc này hay ngay bây giờ. Nếu ngay bây giờ thì làm nó đi, không cần phải ước, tức là không phải ở tương lai, mà chúng ta huân tu cái gì ở trong tâm chúng ta. Lúc nào cũng nghĩ về tương lai thì cái tâm được huân tu là cái tâm tương lai. Khi chết nó muốn tương lai là muốn tái sanh, còn cái tâm không nghĩ đến tương lai thì khi chết nó chết luôn không còn tái sanh nữa. Vì chúng ta được huân tu hàng ngày, nếu ngừng được những ham muốn hơn nữa, chấm dứt được suy nghĩ về tương lai, thì bạn sẽ chặn đứng được bánh xe sanh tử.

Đức Phật đặt ra ba loại tham ái:

1/ Tham ái dục lạc là chạy theo các đối tượng cảm xúc có tính thọ lạc hay cảm giác vui thích.

2/ Tham ái trở thành: tham ái trở thành đối tượng, kết hợp với trải nghiệm. Đây là những cái liên quan đến tự ngã có tham đắm tái sanh vĩnh viễn.

3/ Tham ái vô sắc: là tham ái tránh né không trải nghiệm khổ trong hiện tại hay tương lai, với người khó chịu hay hoàn cảnh bất như ý. Loại tham ái này bao gồm: tự tử, tự hoại và chỉ dẫn đến tái sinh trong cảnh khổ hơn. Loại tham ái này do tà kiến cho rằng sẽ không có tái sanh.

Trong cảnh giới tham ái dục lạc bạn ghét bỏ những cảm giác khó chịu, bạn chạy theo những cảm giác sung sướng (cảnh giới dục lạc tức là sắc thanh hương vị xúc pháp mùi vị ăn uống ngủ nghỉ). Khi chúng ta ngồi thiền mà thân nó đau thì có cảm thọ liên (thấy nó đau, không thích). Thông thường khi các bạn bị đau thì dẫn đến là không ưa thích mà không ưa thích thì tránh né nó hoặc là đè cảm giác đó xuống. Nếu đè cảm giác đó xuống không được thì đi chỗ khác để tránh né nó. Khi các bạn ngồi thiền mà các bạn cảm thấy khó chịu cảm thấy khó chịu như đau (có thể đau thân hay đau tâm) thì chúng ta có thể phản ứng lại bằng cách đổi chân hoặc đứng dậy và tất cả những cái đó tạo nên một năng lượng gọi là cảnh giới dục lạc.

Khi các bạn ngồi thiền các bạn muốn trở thành một cảnh giới khác hơn cảnh giới này, vì chán chường cảnh giới này rồi, cái khao khát về cảnh giới khác ấy chính là tham ái. Cần cẩn thận, muốn bỏ cảnh giới này là đi tu rồi rớt vào cảnh giới khác. Ngồi thiền sâu hơn nữa thì đưa tới cảnh giới vô sắc giới mơ mơ màng

màng, thấy tôi không còn gì nữa trống không, là cảnh tượng gọi là tướng tri và nghĩ đó là có thật, tôi thích thú trong đó. Ngồi thiền lâu quá sẽ rơi vào trạng thái thân không hoạt động, thành ra chai đi ,có cảm giác ,rồi không có cảm giác, lại lầm tưởng là Niết bàn. Đó là một sự hiểu lầm.

Trong kinh nói về tham ái, có 18 khẩu ái nội và 18 khẩu ái ngoại, tổng cộng 36 khẩu ái, thêm vào 36 quá khứ, 36 tương lai là 108 khẩu ái, chỉ từ cái miệng thôi đã có 108 khẩu ái. Họa từ miệng mà ra.

Ba cái giữa tham ái và vô minh liên kết với nhau như tam độc:

· Thứ nhất là vô minh: vô minh là gốc rễ của mọi tham ái, vì vô minh nên tôi mới thương anh, bây giờ đã biết rồi không rút lại được. Nhưng những cái tôi nhận được không tương đương với những cái tôi phải trả giá, rất là đau khổ. Nếu tôi biết trước như vậy thì chắc chắn là không thương làm gì.

· Thứ nhì là dính mắc: dính mắc thủ hữu, nói rằng thân này của ta, nhà của ta, chúng ta dính mắc tới cảm giác dục lạc đang có trong đầu của mình tạo nên sự khó chịu hay dễ chịu mà chúng ta dính mắc vào đó chứ không dính mắc gì đến người ở bên ngoài.

Ví dụ nhắm mắt lại và tưởng tượng đang ở nhà với chồng mình và khi tưởng tượng như vậy thì trong nội tâm đưa lên rung động, sự rạo rực và có cảm giác. Nếu đứng ra thì chúng ta phải thông qua mắt tai mũi lưỡi, sự vật bên ngoài để tạo nên sự rung động, nhưng không, hình ảnh đó nằm ở trong đầu và chúng ta đang phản ứng lại hình ảnh đó. Sự rung động với hình ảnh trong tưởng tượng đó nếu không có cái tâm đã được huấn tu thì sẽ khó điều phục, bạn sẽ mặc nhiên chạy theo cảm giác

tưởng tượng vẽ nên hàng ngàn thứ thông tin trong đầu và tạo nên những cảm xúc khác nhau và có dính mắc.

Điều quan trọng ở đây là có ý định tham ái, không muốn trở thành nữa. Ví dụ như các bạn vì đau khổ vì thấy cái khổ của kiếp nhân sinh cho nên đi tu với mục đích là tôi không muốn trở thành nữa, tôi muốn chấm dứt sinh tử luân hồi, đó cũng là một loại độc.

Không muốn trở thành nữa, ao ước là một loại độc tố tại vì nó tạo nên năng lượng ái vô sắc cũng là một loại độc. Khi các bạn nghĩ rằng tôi chấm dứt sinh tử luân hồi thì câu hỏi mới xuất hiện là sẽ thế nào, đi về đâu, rồi sao nữa. Chẳng qua là các bạn tạo nên một cảnh giới mới cho mình và các bạn đã rơi vào trong cái bẫy là mình tạo ra không gian và thời gian gọi là cảnh giới mà cảnh giới đó không giống như cái này. Tại vì cảnh giới này làm mình đau khổ, mình muốn có một cảnh giới không có sự hiện hữu nữa, không có đau khổ thì mình đặt tên giống như một cái hộp rồi đóng dấu nó là cảnh giới không đau khổ, một bên là cảnh giới đau khổ, nhưng bên trong vẫn còn y nguyên.

Trong kinh Ma-ha nidana (kinh về những nguyên nhân lớn) Đức Phật nói: này, tham ái do cảm thọ, tìm kiếm do tham ái, thủ đắc, khát ái, tham muốn lệ thuộc nơi thủ đắc, dính mắc tùy thuộc vào nơi tham muốn khao khát, thủ đắc lại lệ thuộc nơi thủ đắc, khổ đau tùy thuộc hữu và phòng hộ bảo vệ cái đã có nên tùy thuộc sự bảo hộ, những ác và bất thiện pháp sẽ cùng hiện hữu ảnh hưởng: lấy gậy gộc, dao; xung đột cãi cọ, tranh cãi, phê phán, nói báng bổ, chia rẽ và nói láo.

Trong kinh đức Phật nói tham ái do cảm xúc mà có, duyên trong

12 nhân duyên; nhưng điều quan trọng ở đây là có dính mắc là có cảm thọ, không dính mắc là không tham ái.

Làm sao các bạn có thể có được cái thọ mà không ái, mỗi một cái thọ đều tạo ra ái. Chỉ có tuệ giác giúp nhận biết cảm thọ nhưng không lập thành phản ứng có cảm xúc. Rất đơn giản khi các bạn có chuỗi dính mắc giữa tham ái và cảm thọ tạo nên một kết nguy hiểm quay trong bánh xe luân hồi đó là sự kết nối của ma. Muốn chấm dứt vòng sanh tử phải phá được nội kết của tham ái, dính mắc. Khi chúng ta không hài lòng với cái hiện tại ngay lập tức chúng ta đã tạo ra cái tương lai khao khát về tương lai muốn có một sự thay đổi và khởi lên ý muốn về thay đổi chính là tham ái.

Khi chúng ta nghĩ về sự kiện đối tượng hay vật đó mà chúng ta lại bị nó chiếm hữu bởi sự say mê thường thức và nhất là chú tâm những nét đẹp của nó không thấy cái xấu của nó do sự thiếu hiểu biết không nhận diện được bản chất của nó cho nên dính mắc và vì dính mắc cho nên tham ái càng tăng.

Câu hỏi đặt ra ở đây là chúng ta đang tham ái cái gì đây? Tham ái chồng vợ con cái nhà cửa, thật sự chúng ta đang tham ái cái đầu tiên là sắc pháp, là hình dáng, rồi âm thanh mùi vị chạy theo. Thật sự chúng ta không tham ái người đó mà tham ái hình dáng, cái mùi của người đó. “lia thia quen chậu vợ chồng quen hơi”

Nếu bạn phản ứng lại cảm thọ bằng phản ứng có cảm xúc, cái ngã ngay lập tức xuất hiện. Cái ngã là tôi và của tôi. Ví dụ như đứa con trai của người hàng xóm mất hay nhà đó bị cháy chúng ta đều không có rung động, nhưng nếu con chó của chúng ta

đau hoặc chết thì thì chúng ta sẽ bị rung động, tại vì có cái của tôi, cái nào của tôi thì tôi mới quan tâm, không phải của tôi thì tôi không quan tâm. Kiếp này vợ vợ chồng chồng kiếp sau mẹ mẹ con con, kiếp này mẹ mẹ con con kiếp sau vợ vợ chồng chồng. Chuyện đó xảy ra rất nhiều, xin kể cho quý vị nghe một câu chuyện về 8 năm trước, Sư có tổ chức một khóa tu 30 ngày là thiền cầm túc (tức là nội trú trong một ngôi chùa ở Hilton) có một cậu thanh niên chuyên chia bài ở casino biết có khóa tu nên xin nghỉ một tháng không lương để tới học. Khóa tu rất nghiêm, thực hành từ 3 sáng đến 9 tối, tới ngày thứ 28 thì anh này vào sơ thiền. 10 giờ tối đến gặp Sư và khóc vì thấy được quá khứ ngày xưa, nhà ở đâu, cha mẹ ở đâu, thấy được hết. Và anh ta thấy rất rõ người vợ của anh ta hiện tại chính là người mẹ của anh ta ở kiếp trước. Các bạn có ưa thích trò chơi đó không? Nếu các bạn ưa thích nó thì cứ tiếp tục.

Trong quyển ‘ làm sao chuyển hóa tham ái ’ Sư có chép một câu chuyện vào thời Đức Phật, Ngài vào trong một ngôi nhà kia, thấy người ta đang chuẩn bị làm thịt một con gà để ăn Đức Phật nói rất rõ con gà đó chính là cha ruột của ông chủ nhà, đã phạm tội lỗi và đầu thai thành con gà ; còn người vợ sắp cưới chính là mẹ ông ở kiếp trước. Kiếp nhân sinh lộn xộn như vậy, hiểu được để chúng ta tu tập.

Sự thật của các vấn đề là khổ đau, không thấy được khổ đau cho nên cho nên các bạn cứ dần thân vào. Các bạn có tin không tham ái giống như sợi dây cột vào hai tay rồi cột vào cổ các bạn. Các bạn muốn về nhà vì sợi dây vô hình này lôi các bạn về nhà vì tham ái nên dẫn các bạn đến lai sanh trong vô lượng kiếp.

Cảm thọ có xúc nhưng cũng phải có định kiến từ cái thức ở sẵn trong đầu và có định kiến về việc đó nên có cảm giác về việc đó. Nếu chúng ta không có định kiến thì không có cảm giác đó.

Ví dụ về con chó, thấy nó đang bị nhốt trong lồng, cái thức nói là con chó này thật đáng thương, rồi định kiến nói là chúng ta cần phải giúp nó, nếu không mua nó để phóng sanh thì người ta giết nó tội nghiệp. Con mắt nhìn thấy thì lúc bấy giờ mới bỏ tiền ra đi mua. Cái thức rất quan trọng tại vì nó được huân tu hay là không huân tu. Nếu các bạn đã được huân tu về tâm từ và có tiền trong túi thì các bạn sẵn sàng trả giá cao để mua con chó, để cứu nó. Nếu các bạn không có thức từ bi trong đầu, không huân tu, thì trong những trường hợp này các bạn xét lại thấy”, sao giá chuộc chó mắc quá, vậy sẽ không mua đâu, kệ nó’. Nhưng nếu có huân tu thì sẵn sàng mướn chút cũng mua để cứu nó. Thức đã đưa ra cảm thọ thậm chí đặt tên cho cảm thọ và có định kiến. Khi phản ứng có cảm xúc tức là dính tới vô minh và có phản ứng theo sự vô minh thì có phát sinh cái ngã và tiếp tục tái sanh (tôi của tôi)

Có một câu chuyện liên quan tới một Ni nổi tiếng thời đức phật và đạt được thần thông bậc nhất vị này là Liên Hoa Sắc. Vào một buổi trưa sau khi bà đi khát thực về có một người nam đã trốn sẵn trong cái cốc của bà. Bà vừa mở đồ ăn ra thì nó nó đè bà ra hãm hiếp. Liên Hoa Sắc nói với kẻ muốn cưỡng bức mình đừng làm vậy vì người sẽ bị đọa xuống địa ngục vì bà biết xâm phạm tới một vị A-La-Hán sẽ bị đọa như thế nào, tuy nhiên người này bất chấp. Sau khi việc xảy ra xong thì bà thấy có vấn đề về giới luật, cho nên bà lên thú thật với Phật. Đức Phật nói :người không có cảm giác dục lạc, người không hưởng thụ cảm

giác dục lạc vì vậy nhà người không phạm giới.

Ngài Mục Kiền Liên bị ném đá nát thân dù có thần thông. Vì vậy người tu đừng mơ sẽ có thần thông để thoát sinh tử mà vẫn phải trả nghiệp vì nghiệp nó đi theo ta; thần thông như Ngài Mục Kiền Liên và Liên Hoa Sắc cũng phải trả nghiệp. Chỉ khi nào sợi dây kết nối cảm thọ bị cắt đứt mới có giải thoát, còn có cảm thọ, ăn mà không biết mình ăn cái gì là súc sanh, ăn mà biết ngon thì cũng là súc sanh cho nên cảm thọ rất là quan trọng chỉ có yếu tố tỉnh giác mà thôi.

Chúng ta không đủ năng lực để giải quyết cảm thọ. Tỉnh giác luôn luôn cũng không thể giải quyết được vấn đề sinh tử vì nó còn nhiều yếu tố khác. Ngay cả như bây giờ chúng ta còn chưa có được sự liên tục về tỉnh giác thì còn nói gì đến chuyện xa vời yếu tố sơ đẳng nhất còn chưa có thì nói gì. Đi còn chưa biết đi vì cái gì, đứng cũng chưa biết đứng vì cái gì, nói cũng chưa biết nói cái gì chỉ nói theo cảm xúc mà thôi

Chúng ta có cảm xúc là chúng ta có phản ứng. Xem xét trong một ngày chúng ta đã có bao nhiêu lần phản ứng theo cảm xúc mà không có trí tuệ trong đó. Không đơn giản như vậy, tỉnh giác có chánh niệm chỉ có chứa một phần trong yếu tố để xây dựng nên tuệ giác mà thôi. Cho nên chúng ta phải hành xử luôn luôn, đừng lơ là.

BÀI 12:

CHẤP THỦ

Hôm nay chúng ta học đề tài: Dính mắc ; đó là muốn giữ cho mình: muốn vật đó thuộc về mình.

Trên thế giới có rất nhiều người bị dính mắc. Vì dính mắc như vậy cho nên họ đau khổ, không những một mình họ đau khổ mà còn làm cho người khác đau khổ nữa. Dính không đủ, còn phải kéo về phía mình nữa.

Thời Vệ Đà (Ấn độ) trước đây 3000 năm đã có khái niệm này rồi. Phật ra đời đã có mặt thuyết này rồi; Đức Phật dựa theo cái đó, mượn nó để giải quyết vấn đề đau khổ của chúng sanh thôi. Lý do đơn giản, vì Ngài là bậc đại trí đại giác, Ngài biết nếu đưa ra cái mới chưa chắc chúng sanh đã chịu. Lấy ngay cái cũ của nó nhưng mà bổ khuyết, chỉnh sửa mà có lợi cho nó thì dễ chấp nhận hơn, đưa tư tưởng mới rất là khó chấp nhận, nhất là vào thời tư tưởng bảo thủ còn đang thống trị xã hội.

Nên nhớ một điều tất cả tư tưởng sở hữu đều dính mắc một cái đó là ĐỘC QUYỀN, hễ nói tới sở hữu là phải độc quyền.

Ví dụ: chồng tôi là quyền sở hữu của tôi thôi, tôi không chia sẻ cho ai hết. Chẳng có ai muốn chia sẻ ông xã mình cho người đàn bà khác phải không?

Mỗi buổi sáng chúng ta thường tụng Kinh lửa cháy : lửa cháy nơi mắt, nơi tai, nơi mũi.

Thế Tôn nói: “Này các Tỳ kheo, tất cả đều lửa cháy: ý nghĩa

ở đây không phải bông hoa này nó trên lửa, nó là lửa, không phải vậy. Mà là cái hoa này khi nào nhìn nó đưa vào trong não, hoa trong não là có lửa, tại vì tham đắm trong đó; có sự rung động, tham, sân, si mà.

Tham, sân, si là lửa nó đâu có chạy ra đây được, đồ nước vô nó sống phải không. Nhưng mà cái hoa ở trong đầu này, khi nhìn lập tức nó vô, tức là nhãn căn, nhãn thức, nhãn xúc đều trên lửa hết. Cái này đâu có lửa nhưng mà con mắt mình nè: nhìn là nhãn quang phải không là có lửa, nhãn xúc là có lửa, nhãn thức là có lửa đều có tham sân si.

Vd: Bông này đẹp trong con mắt quý vị, với định kiến của quý vị thì quý vị muốn thêm nữa. Mà cái thêm ấy chính là lửa, tự thân cái hoa này không phải là lửa.

Ví dụ như hoa Hồng. Rất nhiều người đều nói hoa hồng tượng trưng cho tình yêu, Và khi nói tới hoa Hồng người ta nghĩ tới tình yêu của người ta, cho nên người ta rất thích hoa Hồng. Ai tặng cho một cái hoa hồng thì người ta thích. Nhưng mà ngược lại cũng có một số người họ rất ghét hoa Hồng, cho nên thấy hoa Hồng, tặng họ hoa hồng là họ ghét. Hoa hồng chỉ là hoa hồng. Tại sao có người thương người ghét, rồi chính bản thân mình cũng có lúc thương lúc ghét cái hoa hồng đấy.

Ví dụ như tình nhân của người chồng mình mà tới tặng chồng mình bông hồng thì quý vị sẽ có cảm giác gì với cái bông hồng đó. Tình nhân của chồng hay của vợ lại gặp mình rồi đưa mình một bó hoa hồng chắc mình vút vào mặt quá. Phải không? Đâu có chấp nhận. Mặc dù bông hồng bình thường ý nghĩa vẫn là tình yêu. Có thể người đó lại xin lỗi và đưa bó bông hồng.

Nhưng lúc này mình giận quá rồi vút bó bông hồng ấy vào mặt người ta liền. Bông Hồng có ý nghĩa khác nhau trong một thời điểm, trong một tình huống đều có ý nghĩa khác nhau.

Đức Phật nói: những sự trải nghiệm của chúng ta đều trong lửa cháy.

Có 4 loại dính mắc:

1. Cảm xúc.
2. Tà kiến.
3. Nghi lễ.

Và không bỏ được bao nhiêu thế hệ rồi, ở Ấn Độ rất đau lòng mỗi năm họ giết hàng ngàn con bò, chỉ chặt đầu để đổ máu thôi gọi là tế thần.

4. Giáo điều.

Cứng ngắc tin vào chủ thuyết giáo điều không thay đổi được.

Ông Đa Uyn đưa ra thuyết tiến hóa của vũ trụ, của loài người và ông đưa ra giả thuyết thôi, ông gọi là lý thuyết chứ không phải là thực chứng. Ông nói rằng con người từ con khỉ mà ra. Rồi thì hàng triệu triệu người cứ tin là con người từ con khỉ ra. Ai không tin là giết, đây gọi là dính mắc tư tưởng, chủ thuyết.

Người đàn bà níu chân người đàn ông, người đàn bà không nhìn thấy mặt người đàn ông, người đàn ông bước đi, người đàn bà chỉ thấy cái mông, người đàn ông cứ thế bước đi thôi, không nuôi tiếc. Nhưng mà người đàn bà dính mắc. Các bạn quên cuộc đời vô thường, nếu người đàn ông không đi thì có thể chết, không kiêu này thì cũng đi kiêu khác. Bản thân mình còn vô thường mà. Bởi vậy nhiều người dính mắc vào rồi, không ly khai được, cứ dính mắc vào đó, không ly khai được. Cuộc sống rất là ngắn mà. Dính mắc: âm thanh, ánh sáng, tư

tưởng, cảm giác, chủ thuyết mà không tìm cho mình lối sống khác tốt đẹp hơn và cuối cùng đau khổ thôi.

Đây chỉ có tham và tà kiến:

1. Tham: Nguyên nhân của tham là thường thức sự dính mắc , tham đắm trong sự dính mắc vì tham đắm trong cảm giác dục lạc.

2. Tà kiến: Nguyên nhân của tà kiến là không nghe chánh pháp. Nghe là nghe trong lòng, không phải ngồi nghe cho có vậy đâu.

Ngài Cấp Cô Độc cấp tịnh xã Kỳ Viên cho Đức Phật, có đứa con trai nghịch, ưa chơi không thích nghe Pháp. Ngài nói: cha bận lắm con đi nghe Pháp Đức Phật dạy về nói lại cho cha được không? Mỗi lần con nghe và nói lại được câu chuyện của Đức Phật dạy cha cho 10 lượng vàng và con trai đồng ý ngay. Ngày thứ nhất và ngày thứ hai nghe xong về không nói được gì hết. Ngày thứ ba ráng nghe về lặp lại được một nửa, ông thương tình cho 10 lượng vàng. Ngày thứ tư đứng sát chăm chú lắng nghe để hiểu. Ngày thứ 5, thứ 6 về nói, chia sẻ cho ông nghe và ông đưa cho con 10 lượng vàng, nhưng cậu bé trả lại và bảo : con đi theo Phật chứ con không thích 10 lượng vàng nữa.

Cho nên ở một vài chùa, các Thầy tổ chức nấu cơm chay, quả từ thiện để hỗ trợ mọi người vào nghe rồi tu dần, từ ác thành thiện.

Dính mắc tới cảm giác thì cảm giác gì đây: ưa thích, muốn thủ hữu, muốn chìm sâu trong đó luôn, muốn lấy đó làm động lực cho mình.

Tâm chúng ta như lửa cháy, luôn đi ra ngoài tìm nhiên liệu để đốt và nhiên liệu đó từ những sự rung động nơi mắt, tai mũi,

lưỡi, thân, ý, âm thanh, ánh sáng, mùi vị. Cho nên Đức Phật nói đóng bớt lại, đóng kỹ lại, bảo quản nó.

Nên nhớ tham ái tạo nên nhiên liệu để đốt cháy, tiếp tục để trở thành. Nếu các bạn tin rằng: chỉ bằng nghi thức thờ cúng mà giải quyết tội lỗi là lầm lẫn lớn. Dính mắc là do mình và mình tự dọn dẹp, chứ không lay ai làm dùm được, mình làm dơ dáy là tự mình dọn. Hồi lúc các bạn thương nhau muốn cưới người đàn ông ;giờ bị chồng đánh lại chạy lên gọi Phật ơi cứu con, làm sao để được sớm ly dị chồng con đi, con đau khổ quá; mà hồi đến với nhau có kêu Phật đâu. Tự mình tạo nên thì bây giờ tự mình giải quyết thôi.

Hầu hết đều tin rằng có một Đấng tối cao nào đó có thể giải quyết vận mệnh cuộc sống của một con người. Đây là sự lầm lẫn lớn mà Đức Phật nói- không có. Ngài nói không có ông Thượng Đế nào giải quyết rắc rối của quý vị hết. Quý vị ưa thích sinh tử thì nay nếu quý vị muốn cắt sinh tử là tự mình cắt; chứ không thể nào nói con không muốn sanh nữa Phật ơi, Phật giúp con không sanh. Bây giờ còn dính tới chồng, con, làm sao không sanh, còn dính tới tiền bạc, nhà cửa... đủ các thứ sao mà không sanh. Còn sanh chứ, còn thức tái sanh mà.

Chỉ nói tới cái ăn thôi, hôm nay ăn ngon muốn ngày mai ăn ngon nữa. Khi các bạn nghĩ tới ăn ngày mai. chuyện đó không quan trọng nhưng mà thói quen để nghĩ tới ngày mai đó là thức tái sanh, chính cái thức tái sanh dẫn các bạn quay trở lại. Khi các bạn chết, không kiểm soát được thân, tâm cho nên tâm chạy theo lối cũ, ngựa quen đường cũ, cứ thế nó chạy. Hằng ngày mình nghĩ tới tương lai, hằng ngày nghĩ tới cái ăn thì nó sẽ nghĩ tới đầu thai con gì 4 chân, 8 chân để ăn. Sư đã thấy ở

đây có những con vật cứ nằm đó và có người đưa đồ ăn tới cho ăn, không phải làm gì cả, sướng quá mà. Kiếp này 2 chân kiếp sau: 4 chân, 8 chân - được ăn thôi. Bởi vì các bạn đang tu tập, ngồi thiền nên có phước được ăn, nhưng mà vì vô minh nên thành 4 chân để được ăn, đơn giản vậy thôi, không phải lo cái ăn.

Tham ái nó là một cái nguồn, vật thể, con người, sự kiện mà mình chưa đạt được tới, chưa thủ đắc được, thì đó chính là nguồn đưa mình tới đau khổ tại vì lúc nào mình cũng cố gắng đạt tới. Ví dụ muốn đạt tới sơ thiền, hay nhớ tới nhà, ngồi đây nhưng nhớ tới nhà, cái nhà chỉ có 4 cái cột thôi nhưng mà cũng cứ nhớ nhà thôi, làm cho mình đau khổ. Khi có dính mắc, khi có muốn thủ hữu thì thức tái sinh sẽ xuất hiện. Và Đức Phật, cũng như ngài Phật Âm nhấn mạnh rất rõ, cảm giác dục lạc nơi: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp chính là những yếu tố rất tối quan trọng làm cho chúng ta: tham ái, dính mắc rồi muốn thủ hữu, muốn trở thành, tái sinh, cũng chỉ vì: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Đức Phật nói: này các chư Tỳ kheo khi vô minh chấm dứt thì sự nhận biết xuất hiện, khi sự nhận biết xuất hiện thì người đó không ngu dại gì mà cố dính mắc vào thờ cúng, tư tưởng chủ thuyết cũng không dính mắc nữa.

Chấm dứt dính mắc thì vào Niết Bàn. Nếu các bạn nhìn hoa mà các bạn cũng như Sư nhìn, đều nghĩ: Hoa rồi sẽ tàn, đẹp rồi sẽ tan, Nếu thấy được rõ như vậy thì trước sau gì các bạn, không sớm thì muộn các bạn sẽ thấy được chân lý vô thường, Mà thấy được chân lý vô thường thì thấy luôn chân lý vô ngã. Mà vô thường, vô ngã mà thấy được sẽ thoát ra sanh tử. Sau khi đã uống thuốc được thuốc được nhiệm màu của Pháp (Pháp

được) thì bạn không dính mắc vào tuổi già và cái chết. sau khi thiền định đã thấy thì các bạn sẽ không dính mắc vào đau khổ ở trong dính mắc nữa.

Quay vào bên trong nội tâm của chúng ta, coi cái gì đang xảy ra đây, luôn quay vào bên trong quán xét bên trong thì không bị ảnh hưởng bên ngoài và không bị ảnh hưởng bên ngoài, thì chúng ta không thêm nhiên liệu cho lửa cháy. Không có nhiên liệu cho lửa cháy thì chấm dứt tái sanh.

Sư đề nghị các bạn thực hiện hai điều: được cả hai càng tốt. Thứ nhất giảm bớt sự vô minh của mình, bằng cách nào đây: lắng nghe pháp, sống trong pháp, học hỏi trong pháp, luôn luôn.

Thứ nhì: giảm bớt đi dính mắc bằng cách kiểm soát nghiệp từ ý, khẩu, thân, giảm bớt đi. Bằng cách nghe pháp, nhập thất, rồi nghe pháp cứ liên tục như vậy, cuối cùng sẽ giải quyết được. Hai cái sẽ hỗ trợ nhau. Nghe pháp: hiểu rõ nó là hiện tượng nó sanh diệt nên không dính mắc nữa. Nhập thất: kiểm soát được sự rung động của căn trần nên mình hiểu được pháp hơn, cho nên một thời gian ở ngoài, một thời gian ở trong cứ liên tục như vậy, sẽ đạt được kết quả.

Nếu chúng ta luôn luôn, tỉnh giác, chánh niệm thì chúng ta có thể ngay lập tức cảnh giác, nhận biết tư tưởng xấu, tư tưởng bất thiện nhứt ra liền, như vậy sẽ không tạo nên nghiệp, không có thói quen xấu nữa.

Khi chúng ta có thể kiểm soát được dính mắc thì tất cả những cái khát ái, năng lượng thay đổi từ từ thì tham ái cũng giảm và biến mất luôn. Quan trọng ở đây là: lắng nghe, học pháp và thay đổi tạo ra những tánh tốt. Sư có hướng dẫn cho quý vị:

ngăn ngừa và chọn lọc. Nếu các bạn cứ ngăn ngừa không cho 6 căn va chạm, không để cho nó nảy sinh và những tư tưởng bất thiện xuất hiện nhất ra là các bạn đã hoàn tất.

Khi các bạn đang làm gì mà chợt nhiên nghĩ tới pháp, thì cứ tiếp tục với pháp đó. Ví dụ đang nhặt rau mà nhớ tới Phật nói: câu lấy ân báo oán cứ tiếp tục đi để đi sâu vào tâm khảm của mình như vậy rất có lợi tạo nên nghiệp thiện, ngăn ngừa tất cả tham ái nảy sinh. Đây là cái bản đồ nói về cách phá tham ái, không cho tham ái dẫn tới dính mắc, cắt được- nhưng mà từng bước, cũng là cắt đứt các giác quan không cho nhận biết 6 căn, 6 trần. khi chúng ta nói đến dính mắc thì cũng là thói quen dính mắc, thói quen đó chính là nghiệp.

Đức Phật dạy trong kinh: trong kinh Tương ưng. Nghiệp là gì? Nghiệp là nằm mơ ban ngày, vì mơ ban ngày nên tạo năng lượng nảy sinh nhiều tư tưởng khác trong đầu và cứ như thế hoài cho nên tiếp tục sinh tử. Nhiều lần Sư nói quý vị hoài: chúng ta đang chiêm bao ban ngày, mở mắt mà chiêm bao, cứ tưởng bông hoa này có thực, mai nó tàn chớ, bông nào không tàn, người cũng vậy, không chết à. Nghiệp thực sự là sản phẩm trong đầu do ta tạo nghiệp đó. Nên nhớ một điều trong trái đất này: thức ăn ngon có, màu sắc có, nhưng không phải chúng tạo nên nghiệp đâu, nhưng không phải thấy bông hoa đẹp tạo nên nghiệp hay thức ăn ngon tạo nên nghiệp, hay thấy tiền tạo nên nghiệp, hay là ăn đồ ngon tạo nghiệp, cho nên Sư nói nhiều lần rồi quý vị cẩn thận, hôm nay nói rõ hơn. Đức Phật cũng ăn đồ ngon, nhà Vua cúng dường mà, Ngài thọ thực nhưng Ngài không dính mắc, ngon hay dở Ngài đều coi bình đẳng, nhưng tâm chúng ta khác, bữa nào ngon khởi tâm muốn ăn nữa. Tâm

Phật đã giải phóng ra khỏi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp rồi không còn rung động nữa; Ăn đồ ngon mà không dính mắc. Cho nên lỗi không phải đồ ngon mà lỗi là tâm chúng ta. Phải không? Đức Phật dạy: hãy quán chiếu nội tâm chúng ta, chứ không phải món này ngon không ăn mà quán xem có tham ăn không? Có thích ăn không? Cái đó mới quan trọng. Ngưng tất cả những hành động xấu của mình, không có gì khó lắm, mình không muốn dính mắc nữa, hoa sẽ tàn, máy sẽ vỡ, người sẽ chết, sau chết là gì? Nó sinh thúì lên, người ta không thích nữa, nhàm chán nên không còn muốn dính mắc nữa.

Khi các bạn chú ý tới sự rút vào bên trong của tất cả dính mắc, hiện tượng dính mắc thì tất cả tham ái đều dứt, ví dụ nhìn cái bông mình khởi lên ưa thích mà càng nhìn thì càng ưa thích, nhìn một cô gái đẹp càng nhìn càng thích càng muốn nói chuyện, nhưng nhìn vào bên trong quán chiếu, tâm tham vừa sanh, tâm ma vừa sanh thì lập tức nó chấm dứt năng lượng tham ái, thì tham ái chấm dứt.

BÀI 13:

LÝ DUYÊN KHỞI

TÁI SANH - TRỞ THÀNH - BECOMING - BAHAVA

Kính thưa đại chúng: Hôm nay chúng ta học một đề tài tối quan trọng: Thức tái sanh, nghiệp tái sanh. Làm sao để trở thành.

Ở trong rất nhiều kinh sách Đức Phật không dùng từ tái sanh mà dùng từ nó trở thành. Tức là đủ duyên sẽ trở thành.

Bhava có nghĩa là hướng đi tới, sự thành tựu, nhưng mà ở đây trong Phật học là nghiệp thành tựu, hành tạo thành nghiệp, thành tựu.

Nói chung nghiệp dẫn tới tái sanh.

Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật nói qua về ba cái trở thành trong thế giới dục lạc: dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Có khi Đức Phật nói 3, có khi nói 8, có khi nói 108, tùy theo đối tượng, tùy theo người, tùy theo việc để nói.

Nếu nói tới Karma, shankara tức là ký ức ghi nhớ, những gì mình nhớ, mình làm hằng ngày sẽ nhớ và đưa mình đi tái sanh. Câu hỏi ở đây, mình nhớ được bao nhiêu? Cái nhớ phụ thuộc hai yếu tố: một là sức khỏe của não, thứ hai là sự trong sạch của não, não phải nhớ đủ thứ, thương ghét buồn vui lẫn lộn.

Cái bộ não của chúng ta như bộ máy cassette và tivi vậy đó, bỏ vào cái gì thì chiếu lên thôi, bộ máy mà cũ quá và màn hình mờ mờ thì hình ảnh cũng mập mờ và không rõ ràng, lập lờ. Cũng như thế, cơ thể và bộ não của chúng ta không được tốt thì hình

ảnh cũng mập mờ và không rõ ràng. Bộ não chỉ là bộ phận thu và phát lại thôi mà chưa chắc đã phát được hết. Ý muốn trở thành hay sự trở thành phụ thuộc vào nghiệp lực rất mạnh. Nghiệp có lực, năng lực đẩy tất cả những cái nhớ được lưu trữ lại không bị hư tổn của cái tâm, tức là thế giới của tâm.

Đó là lý do Đức Phật Gotama có thể nhớ được hàng tỷ năm vẫn thấy, vẫn nhớ. Nếu như tâm của các bạn bị che lấp bởi 5 triền cái thì không cách gì gọi nó ra, nó vẫn nằm đó, nhưng không thể nào gọi ra được, không có đèn chỉ thấy bóng tối không thôi, không biết đồ đạc nằm ở đâu. Người chúng vào quả thánh Tư Đà Hoàn tự mình biết, vì họ có thể nhìn thấy được một hoặc hai kiếp trước, người thường không thấy được đâu. Sự tương quan giữa tâm và bộ não. Khi tâm thanh tịnh thì bộ não khỏe, Khi chúng ta tập thiền mà chúng ta giữ được tâm thanh tịnh, yên ổn, hài hòa và tâm không lăng xăng thì bộ não rất khỏe, toàn bộ cơ thể hoạt động khỏe, khỏe cả tâm lý và sinh lý. Bất chấp cái nghiệp đó là nghiệp thiện và nghiệp bất thiện, nhưng nếu bạn có tạo tác ra nghiệp là tạo năng lượng và hề có tạo năng lượng là đi tái sanh, rồi tùy theo tính chất để tái sanh kiểu gì. Ba cảnh giới: dục giới, sắc giới, vô sắc giới tùy thuộc vào bạn hành xử ở đây.

Ba nghiệp: ý, khẩu, thân nó sẽ trở quả ra để cho các bạn được hưởng hay chịu, trở quả việc mà bạn đã làm. Nhưng chưa đủ sức để đẩy bạn đi tái sanh, nhưng chính cái khát khao tái sanh, thức tái sanh mới đẩy mình đi tái sanh thôi.

Đức Phật nói tóm tắt: Trong tâm của chúng ta: thọ, tưởng, hành, thức dẫn tới nghiệp, nghiệp đó là nghiệp hiện tại, tức là những việc gì chúng ta làm hiện tại hằng ngày đều tạo một ý thức để tái sanh. Cái ý thích, nghĩ muốn về tương lai mới quan trọng, còn

cái gì ở trong tương lai không quan trọng, ăn ở đâu, ngủ ở đâu, làm gì không quan trọng. Tại vì ăn sẽ hết, ngủ sẽ thức dậy, làm sẽ xong. Nếu các bạn chấm dứt không nghĩ về tương lai nữa, thì ngay ở đây các bạn chấm dứt vòng sanh tử, vì ở đây không có động tác gì để tái sanh. Nếu các bạn nghĩ về tương lai tức là còn nghĩ về trở thành và cứ như vậy, cái tư tưởng mà muốn trở thành, khát ái, muốn trở thành mới quan trọng.

Đức Phật nói rất rõ: cái cây lúc sống nghiêng về hướng nào thì khi chết sẽ đổ về hướng đó. Nếu tâm của chúng ta luôn nghĩ về tương lai, tối nay tôi ngủ ở đâu, tôi phải ăn cái gì, tôi về phải pha sữa uống, hay là tí nữa về đắp kem lên mặt cho da nó mịn da...

Cái đó là tương lai chứ không phải hiện tại. Mà thói quen lập đi lập lại về tương lai thì khi chết nghĩ về tương lai, khi chết lập tức thoát ra khỏi xác, lập tức nghĩ tìm đến cái thân khác, tại vì tương lai mà. Cho nên trong bài kinh Vô ngã tướng, Đức Thế Tôn nhấn mạnh: không có uẩn quá khứ, không có uẩn trong hiện tại, không có uẩn trong tương lai, cho nên đừng có mơ màng quá khứ, hiện tại, tương lai. Tại vì nó có duyên mới tạo thành uẩn, cho nên mình phải hiểu lý duyên sanh. Cho nên không có cái ta trong tương lai, không có ta trong hiện tại. Hằng ngày chúng ta học: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, 5 uẩn và uẩn chỉ là uẩn thôi, không có uẩn quá khứ, uẩn hiện tại và uẩn tương lai, nếu các bạn không dính mắc uẩn thì chỗ nào đâu mà tái sanh. Không khát ái về tái sanh, không khát ái về thân, không khát ái về dục giới, sắc giới, vô sắc giới đều không khát ái luôn. Thân cũng không khát ái luôn vì nó là ngũ uẩn, thì khi liễu tri biết được như vậy thì làm gì có dính mắc nữa. Tại vì chúng ta huân tu quen rồi nên tạo nên nghiệp và có lực để

chúng ta tái sanh, cái đó nằm ở đâu, ngay 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Cũng vì bài kinh Vô ngã tướng đó , sau khi nghe Đức Thê Tôn thuyết giảng xong, ngài Kiều Trần Như chứng A La Hán và 4 người còn lại nhập vào dòng Thánh. Tại vì uẩn chỉ là uẩn thôi thì không có ngã, bỏ ngã thì vào dòng Thánh. Nếu các bạn có một tâm tư với mục đích chính chắn đi theo Phật để đưa tới giải thoát thì đây là mục đích. Ngay cả nghiệp cũng không đẩy các bạn đi tái sanh được.

Ví dụ: Các bạn đã chứng A La Hán thì không còn tái sanh nữa, cho nên những việc làm ở đây trả lời cho nghiệp ngay trong kiếp này, không quay trở lại nữa. Ngài Angulimala vào tăng đoàn Đức Phật, Đức Phật nói nếu ông mà không tu học hàng hoàng thì tái sanh quay trở lại đây mà trả lời cho hành động ông đã giết 999 người, Nghĩ đến đó Ngài lạnh người hết trơn, mình đã giết người ta và lấy lông tai xỏ vào cổ, bây giờ mà tái sanh đưa mỗi lần đưa cổ cho người ta cắt 999 lần, nghe rùng rợn. Và thế là chú tâm vào học và cuối cùng chứng A La Hán. Không tái sanh nữa, cho nên những nghiệp đó vất vơ vất vương và chết yểu.

Khi Angulimala rượt theo Đức Phật và cứ la lên và nói “Này ông Cù Đàm đứng lại đi” Đức Phật nói “ ta đứng từ lâu rồi ,sao người không đứng”, cho tới lần thứ ba ông ta mới giật mình tỉnh ngộ ,biết sai và thỉnh cầu Đức Phật độ cho.

Đức Phật nói ý nghĩa gì trong cái ngừng đó? Ngừng đi, ngừng suy tư, ngừng vọng tưởng, ngừng nghĩ ngợi.

Ví dụ trong bữa ăn, muốn ăn cứ ăn thôi, đừng quan tâm cái này tôi thích, cái kia tôi không thích và khởi tâm so sánh, suy tư và

hành động tạo năng lượng và tiếp tục tái sanh, ăn rồi khởi tâm tham, muốn ăn nữa, khởi tâm tham.

Đức Phật dạy: các Chư Tăng khi đi khát thực, mọi người cho cái gì cũng phải ăn. Một câu chuyện trong kinh, có 1 người cùi cúng dường cho một vị Tăng gần chúng A La Hán, khi sốt com rót luôn một ngón tay cùi vào bình bát và vị Tăng đó ăn luôn, không phân biệt gì hết. Sau 7 ngày vị Tăng đó chúng A La Hán, người cúng dường đó cũng được sanh thiên, nhờ phước báu.

Đó là lý do tại sao, Chư Tăng tu đàng hoàng khi thọ thực phải ăn trong bình bát, cái gì cũng ăn, ngon dở đều ăn, chứ không phải ngồi lựa chọn, đồ ngon ăn, đồ dở không ăn là rót rồi và suy nghĩ cái này mình có nên ăn hay không, tâm tương lai, là tái sanh rồi.

Có một vị thương gia buôn bán nghèo, kiếp trước không bố thí cho nên kiếp này nghèo rồi tình cờ gặp một vị tu sĩ đi khát thực và Ông thương gia này bèn khởi tâm, ta lỡ nghèo rồi có ăn một bữa này cũng đâu có mập, mà thiếu một bữa cũng đâu có chết và thế là cúng dường ngay cho vị tu sĩ và người vợ cũng phát tâm bắt chước cúng dường, hai vợ chồng đều cúng dường cho vị tu sĩ, mà thực sự đó là một vị Phật độ giác đi khát thực. Sau khi cúng dường, ít lâu sau thì tự nhiên nhà đầy đủ cơm gạo, ấm no và đầy đủ phương tiện sinh sống.

Ở đây Đức Phật chia thành bốn loại nghiệp đưa tới thức tái sanh, nhưng mà nói chung ra không phải nghiệp xấu nào cũng dẫn tới tái sanh trong cảnh giới tệt. Giết người chưa chắc đã tái sanh cảnh giới tệt, như ngài Angulimala và ở đây Đức Phật đưa

ra ví dụ: có 1 ly nước nhỏ nếu bây giờ có nắm muối bằng bàn tay, bỏ vào ly mà uống là uống không được. Nhưng nếu cũng là nắm muối đó mà bỏ vào thùng phi chừng 100 (lít), thì nước nhạt, bớt mặn, uống được. Cái nghiệp bất thiện là muối, nghiệp thiện là nước chúng ta tu tập để nước nhiều như thùng phi, hay là bằng hồ bơi mà bỏ nắm muối thì không sao. Cái nghiệp bất thiện có sẵn rồi chúng ta không sửa được. Nhưng mà chúng ta có thể sửa nghiệp thiện được, nghiệp thiện ở đây không phải là đi bố thí, tụng kinh, hay in kinh mà phải tự sửa mình, sửa suy nghĩ, cách nói, đi đứng, hành động của mình, chứ đi in kinh và nấu cơm cho chùa thì chỉ có phước kiếp sau quay lại mà hưởng, kiếp sau kiêu nào mình cũng no đủ nhưng kiếp sao mình là người hay trở thành con gì để hưởng thì chưa biết.

Cho nên Đức Phật cũng nói tu hành cho chúng đắc mới thực sự là pháp cúng dường tối thượng.

Xúc tạo nên khát ái và bất kể xúc đó tạo nên cảm thọ lạc hay thọ khổ đều tạo nên stress trên cơ thể và chính thức tái sanh nằm trong cái tham ái, dẫn tới sự tái sanh.

Đức Phật nói với vị Chư Thiên, không có cách nào để mà sống không bị lo sợ ngoài cách thực hiện thất bồ đề phần và chánh niệm tỉnh giác, quan trọng là chánh niệm tỉnh giác, buông xả những sự thủ đắc về vật chất, cái này của tôi, cái kia của tôi, xả đi, đừng dính tới. ba y một bát, đại khái như vậy. Thì mới có thể chấm dứt được những cảm thọ, sự chấm dứt đó mới dẫn tới Niết Bàn, là chấm dứt hết tất cả mọi việc. Còn ngoài ra đều phải sống trong sự sợ hãi, mất, còn, hơn, thua.

Đức Phật nói đêm dài cho kẻ không ngủ, người không biết chánh pháp cho nên thấy vòng sanh tử quá dài. Khi còn thủ đắc

thì đó là điều kiện cho sự trở thành, dính mắc thì còn trở thành cho nên đừng dính mắc thì không còn tái sinh nữa. Trong kinh nói rất rõ, không có một thực thể nào, không có một linh hồn sống nào, có thể chuyển nhượng từ kiếp trước sang kiếp hiện tại, không có đâu. Chết rồi chấm dứt.

Nhưng nếu chỉ có một trứng và tinh trùng hợp nhau thì chưa thể tạo ra sự hiện hữu, nếu không có một nhân tố nào trước nó, tức là một cái thức nhảy vào, trứng và tinh trùng không là không đủ để tạo nên bào thai, nó phải có một cái gì đó nhét vào đấy, gọi là hồn hay là cái gì đấy nhét vào, mới thành đứa bé.

Đức Phật nói rất rõ: không có cái thân này, không có cái tinh túy, thần hồn hay phần tâm linh từ kiếp trước tới kiếp trước sang kiếp này, không chuyển nhượng đâu, chết là chấm dứt. Chết là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức mất hết. Nhưng mà ngược lại vẫn có cái gì đấy chui vào trong trứng và tinh trùng để thành người. Tại vì trứng và tinh trùng mà không có năng lực ấy thì không bao giờ thành người, sẽ chết yểu. cái đó có thể gọi là thân trung ấm, hương ấm hay là linh hồn, gọi gì đó thì gọi, nhưng mà nó là một cái gì đấy, cái năng lượng gì đấy, chui vào đấy mới thành người.

Đức Phật nói: cái chỗ này cẩn thận, không có một cái gì đó từ hiện tại đưa tới tương lai, không có một cái gì trong quá khứ đưa tới hiện tại, chẳng hạn như thân thể hay ý chí hay sự hiểu biết hay là cái hồn mà có thể chuyển từ quá khứ đến hiện tại, nó chấm dứt là chấm dứt nhưng mà vẫn còn có cái gì đấy, mà cái đấy không vô trong bào thai thì cái bào thai không thành người được. Đức Phật nói rất rõ phải có cái gì đấy nhảy vô mới thành con người, mới thành người, thành sinh linh được.

Cái vòng thập nhị nhân duyên, tái sinh những chỗ Sư để lên là các bạn có thể phá vỡ, Một là hành nghiệp từ tiền kiếp.

Hai là cắt cái xúc, tức là không xúc nữa, không xúc thì không thọ, không thọ thì không ái.

Ba là tham ái, biết tham ái nảy sinh, cắt bỏ.

Bốn là thức tái sinh, đừng bao giờ nghĩ chuyện ngày mai, đừng tập tành cho mình chuyện ngày mai. Ngừng đi, đừng suy nghĩ nữa, chỉ nhận biết thôi, tôi đang ngồi biết tôi đang ngồi, tôi đang cầm ly biết tôi đang cầm ly, chấm dứt những ước vọng về tương lai, tập tành về tương lai và khát ái về tương lai, thì lúc chết không còn muốn tương lai nữa, ngay lúc các bạn chết mà không có một tư tưởng khát ái về tương lai thì không có tái sinh nữa, còn nghĩ tới tương lai là còn tái sinh.

Và chúng ta chết rồi, chấm dứt. Đừng nghĩ gì trong tâm hết, đừng để tâm vọng động, lăng xăng, chỉ cần biết ở đây, bây giờ đang làm gì và nương vào hơi thở một cách tỉnh giác, và đừng tại đó, đừng nghĩ đến tương lai, ngày mai tôi làm cái gì và ăn gì. Tại vì tất cả đều hướng tới tương lai và dẫn tới tái sinh.

Cho nên Đức Phật nói với ngài Angulimala ta đừng từ lâu sao người không dừng, nói đến 3 lần. Các bạn muốn ngưng trong kiếp sống này hay còn muốn lăng xăng trong nhiều kiếp sau nữa. Các bạn là tu sĩ hay là người thường đều giống nhau hết, nếu còn suy tư, vọng tưởng thì các bạn còn tái sinh, bất chấp các bạn là tu sĩ hay cư sĩ. Các bạn không chạy ra khỏi quy luật đó, Phật nói rất rõ như vậy.

Đừng mất thời giờ, các bạn chỉ có một kiếp sống thôi, các bạn nghĩ tới tương lai có thể là thiên thần, bay bay chứ không phải

chuồn chuồn đâu, hoặc tăng gia số chân thành 4 chân. Các bạn có quyền chọn lựa ngay đây và bây giờ, đừng nghĩ vắn vơ, khát ái vắn vơ mà làm ô nhiễm năm căn và dẫn tới sự mê mờ trong cuộc sống và ngay lúc chết nó tập tành thói quen tương lai, thức tái sanh là phải tái sanh, còn bây giờ không nghĩ gì thì khi chết không có gì để nghĩ nữa. Hễ nó còn nghĩ tới cái gì đấy là nó phải tái sanh thôi, cảnh giới tự nó tạo, ham ăn bây giờ là phải thành súc sanh thôi.

Các bạn quyết định tương lai cho các bạn, chẳng có ông Thượng đế nào tạo nên cảnh giới cho các bạn hết. Đức Phật đã dạy như vậy, khi ăn mà không biết gì hết và ăn như súc sanh thì phải sanh vào cảnh giới súc sanh thôi, không chạy vào đâu hết. Cho nên hãy cố gắng chánh niệm tỉnh giác, đó là tu. Điều đó không phải là ngồi thiền hay là đi thiền mà trong từng sát na . Trong từng sát na nhận biết rất rõ tôi đang làm gì và tỉnh giác, không vọng động, không có lăng xăng thì coi như chấm dứt sanh tử, còn nghĩ tôi chút nữa ăn gì, lập tức tạo thành thói quen về tương lai. Khi chết nó sẽ là cái gì nữa đây, nó tái sanh thôi.

BÀI 14:

LÝ DUYÊN KHỞI

REBIRTH: TÁI SANH, LƯU CHUYỂN

Cái chết thì chắc chắn ở đây không ai sợ nó đâu, tại vì người ta biết chắc chắn sẽ chết, không ai có thể sống hoài mấy ngàn năm. Nhưng mà điều người ta quan tâm là sau chết sẽ thành cái gì? Đó là điều người ta quan tâm, lo lắng.

Khi các bạn mới sanh ra là lập tức đã có án tử hình rồi, không biết chết lúc nào, lúc nào cũng treo án tử hình trên đầu mình. Trong lúc sống chúng ta biết là chúng ta sẽ chết. Chúng ta cố gắng tìm hiểu xem cái gì dẫn mình sinh ra và nếu mình chết thì cái gì dẫn mình đi, để rồi mình thay đổi lối sống, sửa đổi thânkhẩu ý của mình cho được tốt đẹp hơn, để mình có thể sanh vào cảnh giới lành hơn. Các bạn đang thụ hưởng những cái bạn phải không? Đang thích nó phải không? Các bạn đang thụ hưởng cuộc sống: ăn, ngủ, đi đứng, nhìn. Các bạn đang thụ hưởng cái các bạn đang có phải không?

Nếu các bạn vì vô minh mà lại có những hành nghiệp thân khẩu ý thì đương nhiên kết quả là không thấy rõ tham ái: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà tái sanh vì mình ưa thích sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Bởi vì các bạn trong cuộc sống hàng ngày va chạm với cảnh trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nếu mình không huân tu, mình thả lỏng thì mình làm nô lệ cho; sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Và cứ như thế tùy theo mức độ dính mắc với từng

hiện tượng mà mình đi tái sanh. Nếu các bạn ham ăn thì quả là khát ái là về ham ăn thì sẽ sanh về cảnh giới của súc sanh. Nếu các bạn nói một cách vô ý nghĩa, vô thức thì kiếp lai sanh có thể sanh về cảnh giới của những con chim tối ngày cứ hót mà chẳng biết tại sao nó hót. Hoặc con ve sầu, nó không có duyên cớ gì, nó chỉ kêu nỉ non vậy đó. Tại vì khi lúc sống mình nói chuyện phiếm, nói chuyện tào lao, nói chuyện không bổ ích, nó không đưa vào trong thức và huân tập thức thành thực, khi chết thành ra con đó thôi, mình đã chọn cảnh giới ấy ngay từ bây giờ. Các bạn có quyền chọn lựa, chọn đúng hay sai là quyền của các bạn, không ai có quyền tham gia và quyền chọn lựa của các bạn.

Nếu các bạn muốn làm Chư Thiên, được; Phật nói được. Nếu các bạn muốn làm người trở lại và sung sướng, được. Phật nói được. Dĩ nhiên phải có những điều kiện và các bạn phải thỏa mãn những điều kiện đó. Và không có một ông Thượng Đế nào can thiệp vào tiến trình để các bạn thành Chư Thiên hay thành người. Chính các bạn ngăn cản các bạn không thành người hay trở thành người thôi. Chính các bạn ngăn cản hay thành tự. Câu hỏi kết tiếp là các bạn muốn đi về đâu sau khi chết đều do các bạn hết. Và muốn thành gì sau khi chết là do các bạn hết. Khi các bạn có thân này đều có bản án để trên đầu, trên cổ. Bản án có thể là mất một phần thân thể, có người mất cả cái não và người khác phải chăm sóc 10 năm.

Kinh nghiệm cuộc đời Sư gặp nhiều người rồi. Có nhiều người yêu thương nhau lắm, sống với nhau chung rất hạnh phúc, nhưng khi nghiệp quả đến một người phối ngẫu bị bệnh nan y và nằm liệt giường liệt chiếu, không nhúc nhích và người bạn

đời phải tắm rửa, bón đút ăn suốt cả chục năm. Người bệnh sống đời sống như thực vật sống mà không biết là ai đang chăm sóc mình hết. Nuôi người bệnh năm đầu tiên cố gắng, năm thứ hai còn thương yêu, năm thứ ba thấy mệt và năm thứ mười thì chỉ mong người bệnh chết đi cho rồi. Như vậy từ tình yêu thương mà giờ thành khổ.

Cho nên cứ sanh ra là khổ. Đức Phật nói rồi, sanh ra là khổ. Các bạn có thể bảo đảm rằng, chắc chắn rằng, ngày mai tôi vẫn giữ được tư cách này, vẫn mạnh khỏe thế này, tay chân như thế này. Các bạn chẳng bao giờ biết được tối đêm nay trúng gió và tai biến mạch máu não và không cựa cựa được và người thân mình nuôi cho đến chết. nhiều trường hợp khi tâm không được huân tu, tới giờ phút đó thèm khát được sống. Bệnh, sắp chết mà vẫn thèm sống, tranh đấu giữa Tâm và Thân để sống và rồi cứ tranh đấu để sống, nó khao khát sống. Tại sao nó khao khát sống? Tại vì đơn giản thôi, Phật nói, cũng như khoa học chứng minh : chính những người đó trong lúc sống đã tự đầu độc mình với 6 cảm giác dục lạc: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Cảm giác dục lạc tạo sự rung nơi não vì thích quá, mà thích quá rồi không muốn bỏ nó, cho nên cố gắng phấn đấu để sống để hưởng thụ: âm thanh, ánh sáng, mùi vị, bấy nhiêu đó thôi cho nên không bỏ được. Nó tự động nha, khi đã tập tành bằng mắt, tai, mũi, lưỡi rồi tự động vào thức thì cái thức nó chủ động.

Chapi là nơi sanh ra hoặc tái sanh, là một tiền trình chứ không phải là nơi đến, trong đời sống hiện tại, hằng ngày: ăn, uống, ngủ, nghỉ, nói một cách vô thức, không có chánh niệm, huân tu để rồi khi chết những cái đó dẫn mình đi tiếp đi tiếp đoạn

đường mình đang đi, như cái bánh xe đang lăn và cứ thế lăn tiếp và cứ như thế lăn tới đích.

Họ tin rằng những người tu sĩ lúc nào cũng trong sạch, lúc nào cũng trong sạch. Thân, khẩu, ý đều trong sạch. cho nên đứng đầu của xã hội của Ấn Độ từ lâu rồi, họ tin rằng ở trong xã hội đó sinh ra tầng lớp như vậy, đó là cái nghiệp. Đức Phật bác bỏ cái này, Đức Phật nói vì cái nghiệp mà do hành vi của nó. Đức Phật nói rất rõ, tầng lớp của xã hội được định nghĩa tư cách của các bạn, cách sống của các bạn chứ không phải bạn sanh ra ở đâu. Có thể bạn sanh ra ở con nhà giàu nhưng bạn hành xử tồi tệ thì Đức Phật nói: cái hành xử tồi tệ cũng là bản cùng chứ không tốt đẹp gì hết, mặc dù đang ở trong nhà giàu hoặc con ông giáo sư nào đi chăng nữa mà nói năng thô lỗ thì cũng thuộc loại vứt đi chứ không phải là con ông giáo sư thì được thừa hưởng tài sản của ông giáo sư. Cho nên cái định nghĩa của xã hội và định nghĩa nghiệp của Phật dạy khác nhau.

Ở đây có ý nghĩa sinh ra theo màu da: màu da vàng thì loại trung cấp, mà màu da trắng thì loại cao cấp, đại khái vậy. Toàn là ý tưởng của những người ăn không ngồi rồi của các nhà triết gia.

Tùy theo thuyết của Hindu có 4 loại và chết đi theo cảnh giới được định trước vì thuộc vào giai cấp xã hội như vậy thì sẽ về cảnh giới đó. Nếu sanh về cảnh giới thượng lưu thì sanh thiên. Nó lý luận như vậy, Đức Phật nói không có, tùy theo cách mình hành xử: ý, khẩu, thân hành mới phân thành giai cấp thực sự chứ không phải đâu, nhiều khi nó sống vậy nhưng đầu thai thành con bò cạp không chừng. Sự có kể quý vị nghe câu chuyện về đệ tử của Đức Phật, đệ tử của Đức Phật là khó lắm

đó, không cần thận vẫn trở thành con rận chui trong áo cà sa. Không phải đệ tử Phật mà đi theo Phật, chưa chắc đâu. Tùy theo lối sống của Ông, Ông có nhận thức ra sao, sống có trí tuệ hay không để ông sống đúng, không thì vẫn chịu theo nhân quả.

Cái tư tưởng mà 4 giai cấp trong xã hội cho đến ngày hôm nay vẫn còn, nhưng mà đã giảm rất nhiều vì các đà văn minh tiến bộ nên đã giảm rất nhiều không phải như hồi mới có đâu. Ở đây là cảnh giới của tâm thức, khi mình tu tập tâm thức tốt mình sanh vào cảnh giới này, cảnh giới cao nhất là phi phi tướng xứ, 84 ngàn đại kiếp, lâu lắm. Cho nên Đức Phật nói chớ đại đột mà sanh làm Chư Thiên, sướng quá rồi nằm trong đó luôn, 84 ngàn đại kiếp mới ra làm sao ra nổi, đồng ý là hưởng thụ dục lạc nhưng mà lâu quá làm sao thành Phật, giải thoát được, cho nên không dễ dễ mà thoát ra, nhưng mà nhiều vị vào được tam thiên có thể vào được cảnh giới của Chư Thiên, Tâm nó không rời nên không giải thoát được. Ở đây cái nhỏ nhất hai chục ngàn kiếp, kiếp ở đó không phải giống ở đây, ở đây 100 năm còn ở đó cả ngàn năm, tính lên con số này đi, ở đó hoài, không giải thoát đâu. Ngay cảnh giới mà con người vào được thiên định sống được 500 kiếp tức là nó cứ luân lưu 500 kiếp, cứ ở đó, tôi ưa thích cho nên tôi hành. Cho nên tôi thích, tôi làm và tôi trở thành nguyên tắc là như vậy.

Tôi thích gì? Tôi thích cảm giác dục lạc qua sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Tôi làm, tôi làm cái gì? Làm những động tác: Ý hành, khẩu hành, thân hành chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ví dụ: tôi thấy mùi thơm, tôi ngửi mũi lên ngửi là thân nghiệp,

ý sung sướng ngửi mùi thơm, mũi ngẩng lên, con mắt trở ra nhìn thì tất cả những cái đó thân hành, ý hành. Và những cái đó tôi làm thì tôi sẽ là, không chừng sau này mình trở thành con gì mà tôi ngày cứ ngẩng cái mũi lên.

Ví dụ: con người sống thực sự sống thì 100 năm, 120 năm.

Trong kinh Maha Sihanada Đức Phật dạy có 4 trạng thái để sanh: sanh từ trứng, thai, môi trường ẩm ướt, sanh từ trong cái ý.

Sanh là gì? Sanh là bất cứ trong tình trạng nào mà các bạn có sự hiện diện, sự xuất hiện của 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì gọi là sanh.

Theo Sư nghiên cứu trong kinh sách thì Đức Phật ít khi nào ngài nói tái sanh mà ngài chỉ nói sanh thôi, sanh là biểu hiện khi mà các duyên đầy đủ thì nó sanh.

Khi Bà la Môn hỏi Đức Thế Tôn là: sau khi ngài chết thì còn hay mất hay vừa còn, vừa mất. Đức Phật nói điều đó không áp dụng, 12 nhân duyên, có duyên thì sanh, duyên là điều kiện đầy. Một trong những điều kiện tái sanh là vô minh, tham ái. Ưa Thích quá, ưa thích sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, ưa thích cái mùi, ưa thích mấy cái rung rung rồi mà tái sanh, cảm giác dục lạc.

Kinh Tương Ưng, Đức Thế Tôn có nói tới chuyện đi ngược dòng cái nhân duyên, nhân duyên bên kia là từ vô minh tham ái sau đó sanh rồi mới khổ, ở đây Đức Phật đưa cái khổ ra nói trước. Vì có khổ mới tin, nếu các bạn chưa bao giờ khổ thân và khổ tâm thì chưa tin vào tam bảo thực sự. Chỉ có khi nào trải nghiệm thực sự khổ rồi mới tin Phật tuyệt đối, rồi mới khinh an, tâm mới sáng, tâm sáng mới tập trung thiền định, thì mới

thấy sanh diệt thì mới cách ly, yểm ly, độc cư ra khỏi vòng nô lệ của sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp, chỉ có yểm ly độc cư thì mới có thể đưa đến giải thoát, không có cách nào khác. Các bạn phải tách rời ra cảnh mà mình đang sống gọi là yểm ly độc cư thân và tâm thì mới có cảnh giới an lành.

Đức Phật nói rất rõ: năng lực tái sanh ở một chỗ nào đó thì phải đầy đủ duyên, mình muốn là được thôi, mình tự quyết định về cảnh giới mà mình chọn. Đừng có lo con phải về cảnh giới cực lạc. Không có Đức Phật nào đưa quý vị về cảnh giới cực lạc hết, chính quý vị xây dựng cảnh giới cực lạc và quý vị về với cảnh giới cực lạc đó. Đức Phật nói rất rõ: nếu quý vị sống đàng hoàng, chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hằng ngày, tâm rộng rãi không chấp thủ, không dính mắc thì khi chết về đó là cảnh giới cực lạc đấy. Chớ không phải đợi Đức Phật rước về, cho nên hãy tự lo, hãy tự tu tập. Và trạng thái năng lượng chờ đợi sinh ra , ngoài trứng và tinh trùng thì Đức Phật nói còn có GANDHABHA.

Mahātanhāsankhaya Sutta của Majjhima Nikāya, Đức Phật giải thích với các Tỷ kheo rằng một phôi thai phát triển khi có ba điều kiện: người phụ nữ phải ở đúng điểm của chu kỳ kinh nguyệt của mình, người phụ nữ và người đàn ông phải có quan hệ tình dục, và người phụ nữ phải có quan hệ tình dục. phải có mặt Theo lời bình luận của bài kinh này, việc sử dụng từ gandhabba không đề cập đến một Deva thiên thể, nhưng được tạo ra để được sinh ra bởi nghiệp lực của nó. Đó là trạng thái của một chúng sinh giữa các lần tái sinh.

Còn năng lượng ái dục thì còn sanh ra nơi của mình của một sinh vật, may mắn thì đó là phụ nữ mà cũng có thể là con cái

của một loài vật nào đó. Con người không khác gì con vật: ăn, ngủ, sex rồi chờ chết sanh ra trở lại trò chơi này.

Không phải thân trung ấm mà cũng không phải hương ấm, mà đây là một loại năng lượng, được huân tu theo thói quen hằng ngày thông qua: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tạo nên nghiệp ý, khẩu, thân. Cái này là copy của tất cả những gì chúng ta hành xử trong đời sống hằng ngày và dẫn chúng ta đi tái sanh. Nếu chỉ mỗi trứng và tinh trùng không tạo nên sự sống của con người. Bây giờ chúng ta tưởng tượng chui vào bào thai của mẹ 9 tháng 10 ngày như ở tù, rất kinh khủng, rồi khi mẹ buồn -trọng này não động hết tiết các chất kích thích, rồi khi mẹ vui trọng này não động, rồi mẹ uống, mẹ uống ly cafe, chất kích thích, nhằm phải đưa bé không thích cafe mà mẹ uống cafe là đưa bé khổ, cho nên Đức Phật nói khổ là như vậy. Đứa bé sinh ra dơ dáy phải đi tắm, không tắm chịu gì nổi. Cái gì đứa bé học đầu tiên, không phải học bú sữa mà học thở, tại vì không thở là chết, phải không, cho nên chúng ta bao nhiêu năm rồi thở một cách vô thức thì hành xử một cách vô thức vậy thôi, thành thói quen, cho nên tập trung vào hơi thở biết rất rõ, thì hành động của mình theo đó mà sửa đổi lại.

Trong bài Mahasatipatthana Đức Phật nói những nguyên nhân để tái sanh và yếu tố tái sanh, tất cả những điều này hay ở chỗ là tất cả nằm ngay thân, ý của quý vị, Thật ra đó là biểu hiện của nghiệp của quý vị ở 6 cơ quan: nhãn thức, nhĩ thức... những cái đó cộng lại và tái sanh, lúc mình ưa thích là đã tái sanh rồi chứ không phải đợi đến lúc chết. Và khi chết là năng lượng cho mình tái sanh.

Tiến trình của nó ở đây Đức Phật nói rất rõ: Khi thân thọ nhận

nhiều, tạo nên sự rung động và nó sẵn sàng chuẩn bị cho sự tái sinh khi mình sắp sửa chết, cho nên nó có thể sinh trong bào thai, có nghiệp đi theo, ưa thích, nghiệp là ưa thích và ghét chứ có gì đâu, những sự rung động.

Các bạn có thể thay đổi cái nơi mình muốn sinh không? Đức Phật nói được, làm được.

Câu hỏi kết tiếp là, ai có thể giúp bạn tái sinh về cảnh giới tốt cực lạc hay Niết bàn. Đức Phật nói: Không, không ai có thể giúp được mà chính các người tự giúp mình chứ không ai giúp được. Cho nên mình cần phải tự thay đổi lối sống của mình đi. Kiểm tra lại và thay đổi: ý, khẩu, thân: thay vì nói nhanh thì nói chậm lại, ăn nhanh thì giờ ăn chậm lại, nói lời chánh ngữ, hồi xưa đến giờ nói láo thì giờ nói thật, hồi xưa đến giờ ăn trộm thì giờ bố thí. Mình phải thay đổi lối sống của mình. Sự có hướng dẫn cho quý vị: lựa chọn tư tưởng xấu vứt đi và cố gắng hành động tốt.

Lúc nào cũng phải siêng năng thiền: đi, đứng, nằm, ngồi đều phải thiền và thiền một cách thành thực chứ không phải hững hờ, hay trả lễ với Sư và Phật, vì có Phật nhìn nên con ngòimột tiếng. Con có ăn cơm thì con trả lễ. Các bạn tu cho các bạn chứ không có tu cho Sư đâu, cho nên đừng nói có Sư thì tôi mới lên ngồi thiền mà không có Sư thì chơi, ca hát, tùm ba tùm bảy nói chuyện tào lao, không nên nghĩ như vậy, vì đó là dối trá và mở cửa địa ngục thôi.

Cuối cùng là luôn quán niệm cái chết: Sự chết sẵn dành phải không! Sau khi chết thì sinh lên, đòi bu, mang đi đốt thiêu còn lại nhúm tro. Luôn quán chiếu như vậy thì điều chỉnh lại cuộc sống bừa bãi vô ý thức và lo tu, không mình lại thành chó, mèo

hay trở thành ngạ quỷ, súc sanh, tùy mình. Các bạn tự quyết định cho tương lai sau khi chết của các bạn. Đức Phật dạy rất rõ và trong kinh cũng nói rất nhiều trường hợp, tự mình quyết định qua hành động của mình, hành động xấu thì dẫn tới địa ngục, lỗi tại mình thôi. Cho nên tu là tu cho quý vị, không có tu cho Sư đâu, Cho nên đừng nên có Sư thì con lên đúng giờ, mà không có Sư thì con lên trễ chút. Mà tu kiêu đó thì chúng kiêu đó thôi. Hồi xưa ở Ấn Độ có tu kiêu bò, kiêu chó đó, người ta đến hỏi Đức Phật tu vậy chúng kiêu gì? Đức Phật nói nếu tu thì thành bò thành chó, không tu thì rớt địa ngục, tại vì tà kiến. Nếu quý vị tu cho Sư là tà kiến, tà kiến thì đừng trách cái quả, tu cho quý vị tự xây Niết Bàn, cực lạc cho quý vị. Đừng mong có một vị Phật nào đem quý vị về Niết Bàn trong khi quý vị đầy tội lỗi. Lạy Phật từ bi con đầy tội lỗi mà con muốn đi lên Niết Bàn, Phật nói tắm rửa sạch sẽ đi mới lên được, trên đó người ta sạch sẽ mà, dưới này dơ quá, phải tự mình tắm rửa tội lỗi của mình đi, bằng cách hành thiện, hành thập ba la mật. Rồi quán chiếu sự chết, nếu tôi nay 10h tôi chết, cứ nghĩ vậy để mà sống cho đúng. Khi nói tới chết thì không còn cái gì để nói nữa. Nói tóm tắt lại tất cả. Điều thứ nhất: do chính các bạn tạo nên cảnh giới để tái sanh.

Điều thứ nhì: Chính các bạn tạo nên đối tượng cái thân mà các bạn muốn tái sanh: chó, mèo, người hay thiên thần là do các bạn.

Thứ ba: Các bạn có khả năng làm được muốn thành thiên thần thì thành thiên thần.

Thứ tư: Có muốn làm hay không là tùy các bạn, không ai làm dùm các bạn được hết, không ai thay các bạn được hết, không ai có thể ăn dùm mà các bạn no.

Trong nghiệp chướng trong xã hội: cha mẹ, vợ chồng có mối tương quan và thương nhau mới lấy làm vợ chồng. Gia đình yêu thương nhau, cho nên đừng mong rằng một vị Sư nào có quyền năng nói mà cha mẹ hay con cái nghe. Không có đâu, lúc sống nó còn không đi chùa làm sao mà nghe. Chỉ có mình tu và nói: Cha ơi, mẹ ơi, con ơi đi theo Phật đi, đời vô thường mà. Tại vì mình có tu, mình có mối liên quan rồi mới nghe, chứ không phải đưa tiền cho ông Sư rồi ông Sư nói nghe, không nghe đâu, lúc sống còn lo uống bia rượu không đi chùa mà. Cho nên chính quý vị muốn hồi hướng ái gì thì quý vị tự tu và hồi hướng cho thân thân bằng quyến thuộc thì chính quý vị, không ai thay cho quý vị được hết.

MỤC LỤC

LÝ DUYÊN KHỞI

- Bài 1: SƠ LƯỢC.....	5
- Bài 2: VÔ MINH	10
- Bài 3: CÁCH NÀO GIẢI QUYẾT VÔ MINH ?	15
- Bài 04: VÔ MINH VÀ THỜI GIAN	18
- Bài 05: TIẾN TRÌNH THÀNH LẬP TÂM	26
- Bài 06: CÁI THỨC - COGNITION PERCEPTION ...	36
- Bài 07: DANH SẮC - THÂN TÂM	46
- Bài 08: SÁU XÚ LỤC NHẬP	55
- Bài 09: XÚC - NHẬN BIẾT – PHASSA	60
- Bài 10: TIẾN TRÌNH CẢM THỌ	70
- Bài 11: TANHA - CRAVING - THAM ÁI	76
- Bài 12: CHẤP THỦ	84
- Bài 13: LÝ DUYÊN KHỞI	93
TÁI SANH – TRỞ THÀNH – BECOMING – BAHAVA	
- Bài 14: LÝ DUYÊN KHỞI	102
REBIRTH : TÁI SANH, LƯU CHUYỀN	

LÝ DUYÊN KHỞI



TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

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

Website: www.tuetam.info

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

Điện thoại: 0963715342