

TÂM LẬU HOẶC (1-2) (02)

(BÀI GIẢNG Ở CHÙA HOÀNG PHÁP)

Dạ thưa,

Trong chương trình chia sẻ ngày thứ ba vừa rồi, chúng ta đã cùng nghe sự chia sẻ về tiến trình tu chứng Chánh Đẳng Giác của Đức Phật. Và khi thành tựu được Lậu Tận Trí, khi đó, Bồ Tát mới tự nhận mình đã chứng được Chánh Đẳng Chánh Giác.

Như vậy, khi thành tựu được Lậu Tận Trí, khi đó, Đức Phật mới nhìn nhận sự đạt được sự giải thoát sanh tử của chính mình.

Vì thời gian kỳ rồi không đủ, nên con chia sẻ chưa kỹ vấn đề về Lậu Tận Trí.

Lậu Tận Trí là gì?

- Lậu là lậu hoặc.
- Tận là diệt tận hay đoạn tận.
- Trí là trí tuệ.

Lậu Tận Trí có nghĩa là Trí tuệ biết được các lậu hoặc của mình đã đoạn tận hay Trí tuệ biết được những trạng thái tâm nhiễm ô của mình đã được đoạn tận.

Khi biết được những trạng thái tâm nhiễm ô của mình đã đoạn tận, đó cũng được gọi là Trí về sự giải thoát.

Khi biết rằng trong tâm mình không còn những trạng thái của dục nhiễm, hữu nhiễm hay vô minh nhiễm và hoàn toàn trong sạch, thuần tịnh, không động chuyển, khi đó, Bồ Tát tuyên bố rằng Ngài đã đạt được tâm thanh tịnh, giải thoát.

Giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu.

Như vậy, Lậu Tận Trí được gọi là trí biết về sự đoạn tận, sự diệt tận của tất cả những lậu hoặc, những nhiễm ô trong tâm của mình.

Điều mà chúng ta, những người con Phật, cần tìm hiểu, học hỏi kỹ ở đây chính là "lậu hoặc" là gì. Nếu không biết lậu hoặc là gì, làm sao chúng ta có thể đoạn tận được lậu hoặc, làm sao chúng ta có thể thành tựu được sự giải thoát.

Và cái được gọi là sự giải thoát sanh tử chính là sự đoạn tận những lậu hoặc đó.

Cho nên, những vấn đề về lậu hoặc là những vấn đề chúng ta rất cần phải nắm hiểu thật rõ, thật kỹ càng, thật chính xác. Nhờ sự nắm hiểu này, chúng ta mới biết mình cần phải tu tập cái gì. Nếu không nắm hiểu được lậu hoặc, chúng ta sẽ thật khó biết mình tu tập cái gì. Và sự tu tập này đưa đến cái gì, thành tựu cái gì.

Cho nên, khi đến với đạo Phật, người con Phật rất cần phải nắm rõ khái niệm lậu hoặc, khái niệm lậu hoặc trên ngôn ngữ và khái niệm lậu hoặc trong nội tâm.

Tất nhiên, chúng ta cần phải biết lậu hoặc về mặt sách vở, và sau đó chúng ta cần phải thực chứng lậu hoặc về mặt Trí tuệ của tự thân.

Nếu tự thân chúng ta không thấy được lậu hoặc, chúng ta chỉ thấy lậu hoặc trên sách vở là vẫn chưa thể nhập được Trí tuệ tu học một cách xác thực về nội tâm của mình.

Cho nên, khi tiếp xúc với danh từ "lậu hoặc", đầu tiên chúng ta sẽ tiếp xúc về mặt ngôn ngữ, kinh điển. Sau đó, công việc của chúng ta là đi vào trong sự tu tập thực hành để tự thân mình thấy biết được lậu hoặc.

Khi nào chúng ta có thể tự mình nhìn thấy được lậu hoặc trong nội tâm của mình như chúng ta đang mở mắt và đang nhìn thấy nhau, đó mới gọi là chúng ta thành tựu được Chánh kiến, thành tựu được sự thấy biết đúng đắn của một người tu.

Cho đến khi nào chưa thành tựu được Trí thấy được lậu hoặc như chúng ta đang nhìn thấy nhau, cho đến khi đó, chúng ta vẫn chưa thành tựu được Chánh kiến của một người con Phật. Cho nên, Trí về lậu hoặc là rất quan trọng.

Để nhìn thấy được lậu hoặc, chúng ta phải đi qua một Trí đầu tiên được gọi là Trí về ngũ uẩn. Chính vì vậy, khi đi vào trong sự thành tựu Lộ Tận Trí, đầu tiên hết Bồ Tát đã chứng ngộ Trí về ngũ uẩn trước. Sau đó, Ngài mới chứng ngộ Trí về lậu hoặc.

Ngày xưa, những bản Kinh Nikaya này con đọc trong rất nhiều năm, và khi đọc đến phần Kinh nói về Đức Phật thành tựu Lưu Tận Trí, đọc sơ thôi, tại vì nói rất ngắn gọn:

*"Bồ Tát dẫn tâm, hướng tâm về Lưu Tận Trí. Ngài như thật biết rằng "Đây là khổ", như thật biết rằng "Đây là khổ tập", như thật biết rằng "Đây là khổ diệt", như thật biết rằng "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", như thật biết rằng "Đây là các lậu hoặc", như thật biết rằng "Đây là các lậu hoặc tập khởi", như thật biết rằng "Đây là các lậu hoặc đoạn diệt", như thật biết rằng "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc đoạn diệt".

Nhờ biết như vậy, thấy như vậy, tâm Ngài được giải thoát khỏi dục lậu, khổ hữu lậu, khổ vô minh lậu. Nhờ sự giải thoát này, Trí khởi lên biết rằng, sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, sau đời sống này sẽ không còn một đời sống nào khác nữa".*

Ngày xưa, khi đọc qua những đoạn Kinh như vậy, con đọc lướt qua thôi, đọc về mặt chữ nghĩa. Đọc ngay phần đó, không hiểu được vấn đề.

Cho đến nhiều năm sau, sau gần mười năm tiếp xúc với Nikaya, con mới hiểu được đoạn Kinh đó. Chỉ một đoạn Kinh ngắn như vậy, nhưng đó lại là đoạn Kinh chứng ngộ Chánh Đẳng Chánh Giác của Đức Phật.

Nhưng lời Kinh sao quá đơn giản:

"Đây là khổ. Đây là lậu hoặc. Đây là khổ đi trước và đây là lậu hoặc đi theo sau."

Đọc, đọc, đọc giống như người ta gọi là "vịt nghe sấm" hay "nước đổ đầu vịt" hay "nước đổ lá môn", đọc vậy thôi.

Sau gần mười năm tiếp xúc với Nikaya, gần mười năm đọc Nikaya, gần mười năm để tâm vào trong sự học hiểu Nikaya, từ từ, từ từ các pháp bắt đầu dần lộ ra.

Với một điều kiện, đó là chúng ta phải để tâm vào trong đó, sống vào trong đó, tu tập vào trong đó thì từ từ chúng ta mới có thể thấy, hiểu được Nikaya, cốt tủy của Nikaya là gì.

Và Lậu Tận Trí, để thấy được những vấn đề ô nhiễm trong nội tâm của mình, đầu tiên hết Bồ Tát đâu thấy được cái gì là uế nhiễm. Đầu tiên hết khái niệm lậu hoặc đâu có trong Kinh điển.

Cho đến khi Bồ Tát thành tựu được Trí về ngũ uẩn, sau đó Ngài mới thấy các lậu hoặc. Cho nên trong Lậu Tận Trí, Ngài đã thành tựu trước Trí về ngũ uẩn, Trí về bốn Thánh Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

Đó là gì? Đó chính là Trí về ngũ uẩn. Bốn Thánh Trí này, tức là bốn Thánh Trí về ngũ uẩn.

Và Ngài nhìn thấy, sau khi nhìn thấy được Túc Mạng Trí và Sanh Tử Trí của mình và các chúng sanh. Sự nhìn thấy đó là cái gì? Vấn đề logic ở đây, vấn đề liên hệ liên kết ở đây là gì? Vì

sao sau khi Bồ Tát thành tựu được Túc Mạng Trí, nhớ được đời sống trước của mình; sau đó Ngài đi đến sự thành tựu sự nhớ được đời sống trước của chúng sanh thì khi đó, một khái niệm, một danh từ mới bắt đầu được thành lập, đó là khái niệm ngũ uẩn.

Sau khi nhìn thấy được sự sanh tử của mình và các chúng sanh, như một người xem một bộ phim dài lê thê hàng ngàn tập, hàng chục ngàn tập, mỗi một tập phim nào cũng kết thúc trong nước mắt, phiền não, và khổ đau, vị này kết luận rằng bộ phim này là hoàn toàn đau khổ, là thật sự đau khổ, là rất nhiều đau khổ.

Tuy có những niềm vui, có những khả lạc, có những sự dễ chịu, thoải mái, thích thú ở trong đó nhưng kết cục của nó luôn luôn là đau khổ và nước mắt. Và Ngài thấy rằng đó là một bộ phim đầy tràn nước mắt nên Ngài đã kết luận rằng: "Đây là khổ!"

Và cái khổ đó là gì? Sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ.

Tóm lại, cái khổ của tất cả những vấn đề này chính là sự chấp thủ đối với năm uẩn.

Như vậy, đến lúc này khái niệm ngũ uẩn lần đầu tiên được xuất hiện ở đời này. Khái niệm ngũ uẩn lần đầu tiên ra mặt, có mặt ở cuộc đời này.

Đó là khi Ngài đầy đủ Trí thấy về sự sống chết của mình và các chúng sanh. Vì sao khái niệm ngũ uẩn ra đời vào lúc này? Là khi Ngài nhìn thấy được những đời sống trước của mình và các chúng sanh.

Thường trong cuộc sống, chúng ta vẫn nghe có những vị nhớ được một, hai đời sống trước. Nhưng họ chỉ nhớ được một vài đời hoặc một vài chục đời, trăm đời, ngàn đời. Còn Đức Phật nhớ được rất rất rất nhiều trăm ngàn đời, nhiều thành kiếp, nhiều hoại kiếp của sự sanh tử.

Trong mỗi một sự nhớ lại như vậy, Ngài nhớ được tất cả những chi tiết của đời sống đó, từ những sự sanh khởi ra cho đến sự vận hành của những cảm xúc, những tư tưởng, những suy nghĩ, những sự hay biết.

Những pháp này đã làm cho các chúng sanh tạo ra những thân hành, khẩu hành và ý hành như thế nào, để rồi khi chết, các vị này đã ra đi theo sự thúc đẩy của các nghiệp.

Vì nhờ Bồ Tát đã nhìn thấy được từng chi tiết, từng sự vận động, từng sự hoạt động, sự vận hành của thân và tâm của mình và các chúng sanh, cho nên sự nhìn thấy đó được gọi là Ngài nhìn thấy được ngũ uẩn.

Nhờ nhìn thấy được ngũ uẩn, khi Ngài kết luận bộ phim, Ngài kết luận nó là khổ. Và sự khổ đó là gì? Chính là sự chấp trước ngũ uẩn mà sanh tử khổ đau đang có mặt.

Như vậy, sự chia sẻ của con ở đây là gì? Là con muốn trình bày với chúng ta rằng, khái niệm ngũ uẩn đã được Đức Phật chứng ngộ, giác ngộ, thành tựu Trí khi Ngài nhớ được trọn vẹn, chi tiết về sanh tử của mình và các chúng sanh.

Và tiếp tục sự chứng ngộ đó là sự chứng ngộ sự thấy biết đầy đủ bốn Trí về ngũ uẩn.

- **Trí thứ nhất:** Ngũ uẩn, sự chấp thủ nó là khổ.
- **Trí thứ hai:** Ngài thành tựu là do sự tham ái này đưa đến sự sanh khởi ra các ngũ uẩn. Tham ái ở đây là tham ái cái gì? Chính là sự tham ái, sự si mê, sự chấp trước đối với ngũ uẩn mà dẫn đến sự sanh khởi ra không ngừng nghỉ của những thân ngũ uẩn vô thường như thế này.
- **Trí thứ ba:** Là gì? Khi nào lòng tham ái, dính mắc, chấp thủ đối với ngũ uẩn được đoạn diệt thì những thân vô thường này sẽ được đoạn diệt.
- **Trí thứ tư:** Phương pháp tu tập chân chánh đưa đến sự đoạn diệt ngũ uẩn chính là Bát Chánh Đạo.

Nhưng ngay điểm này, Bồ Tát vẫn chưa tự nhận mình là thành tựu tâm giải thoát.

Chúng ta nhận hiểu một vấn đề rằng, sự tu học Tứ Thánh Đế, sự tu học Trí về ngũ uẩn là để làm gì?

Ngay khi thành tựu được Trí về ngũ uẩn như vậy, Bồ Tát vẫn chưa công nhận mình thành tựu sự giải thoát là vì sao? Khi

thành tựu Trí về ngũ uẩn này rồi Ngài thành tựu Trí về lậu hoặc. Nhưng vì sao thành tựu Trí về ngũ uẩn rồi mới thành tựu Trí về lậu hoặc?

Đó là điểm hỏi này con chia sẻ là khi con đọc đoạn Kinh này nhiều lần, nhiều lần, nhiều lần, mấy chục lần, không biết bao nhiêu lần, rất rất nhiều nhưng không để ý là trong Lậu Tận Trí có tới tám Trí, đó là bốn Trí về ngũ uẩn và bốn Trí về lậu hoặc.

Sau một thời gian, thời gian đầu là thực hành, áp dụng nhận diện ngũ uẩn để có thể tự thân mình thấy biết được ngũ uẩn đang sinh hoạt, đang chi phối, đang thúc dục, đang điều khiển con người mình như thế nào trong cuộc sống này thì bắt đầu từ từ, con đã nhận ra.

Nhận ra cái gì? Đúng theo như tinh thần Lậu Tận Trí của Đức Phật, đầu tiên Ngài chứng ngộ Trí về ngũ uẩn. Sau đó, Ngài thành tựu Trí về lậu hoặc là vì sao? Đó là trong những khi ngồi thiền, tu tập nhận diện ngũ uẩn, sau khi đã từ từ nhận diện được cảm giác trong mình, nhận diện được những tư tưởng, nhận diện được những suy nghĩ, nhận diện được những sự rõ biết (sáu sự rõ biết), bắt đầu mình lại nhận ra có thêm một cái gì đó bên cạnh năm uẩn này.

Sau khi nhận diện được sắc, thọ, tưởng trong nội tâm mình thì lại nhìn thấy có một cái gì đó, một trạng thái tâm không tỉnh rõ. Đây là cái gì? Và cuối cùng nhận ra được đó là vô minh.

Tiếp tục nhận diện như vậy, con nhìn thấy trong đó, đằng sau những cảm thọ, những tư tưởng, những suy nghĩ đó là những trạng thái của dục, những trạng thái của lòng tham ái, những trạng thái của sân diễn ra như thế nào. Tham diễn ra như thế nào. Si diễn ra như thế nào, nằm trong ngũ uẩn hoặc bên cạnh ngũ uẩn.

Nhờ sự nhìn thấy ngũ uẩn mà từ từ, mình sẽ nhìn thấy được những trạng thái dục nhiễm trong người của mình, những trạng thái vô minh nhiễm trong người của mình, những trạng thái hữu nhiễm trong người của mình. Chính vì vậy, kỳ rồi, con nhớ con có chia sẻ rằng, khi ngồi thiền, nếu chúng ta thiền tập, chúng ta sẽ thấy sau một thời gian, chúng ta ngồi có sự định tâm nhưng tâm không được hoàn toàn an tịnh, vắng lặng.

Hình như nó vẫn có một cái gì đó rì rào, hoạt động nhẹ nhàng mà chúng ta không điều khiển được, không nhiếp phục được. Và khi ngồi ở trong trạng thái như vậy, con đã nhận diện ra, đó được gọi là trạng thái của hữu lậu.

Hữu lậu là gì? Một trạng thái tâm vận hành, hoạt động âm thầm phía bên trong. Và phải nhờ sự nhìn thấy ngũ uẩn, chúng ta mới có thể nhìn thấy được hữu lậu. Phải nhờ nhìn thấy được ngũ uẩn, chúng ta mới có thể hiểu như thế nào là trạng thái tâm bị vô minh. Phải nhờ nhận thấy được ngũ uẩn, chúng ta mới có thể thấy được như thế nào là trạng thái tâm bị dục nhiễm chi phối.

Và sau một thời gian thực hành như vậy, bắt đầu các lậu hoặc đã hiển lộ ra. Nhờ vậy, sau này khi nhớ lại những bản Kinh này, đọc lại những bản Kinh này, con mới chợt nhận ra ý nghĩa trong bài Kinh và nhìn thấy rằng, sự tu học của mình đã đi theo đúng con đường Đức Phật dạy. Và đúng như vậy, Đức Phật Ngài đã chứng ngộ được Trí về ngũ uẩn.

Nhờ Trí về ngũ uẩn này, Ngài đã thấy được những trạng thái tâm ô nhiễm của mình. Và thấy rồi làm gì để cho nó hết nhiễm?

Sau khi thấy được ngũ uẩn, chúng ta sẽ đi đến chỗ thấy được lậu hoặc, thấy bằng con mắt của Trí tuệ, thấy như chúng ta đang nhìn thấy nhau vậy. Nhưng sự thấy này thuộc về tâm, thuộc về Trí tuệ của nội tâm.

Sau khi thấy được lậu hoặc rồi làm sao đây? Không phải thấy rồi nhìn như vậy không. Mà chính trong sự thấy lậu hoặc này, trong bài Kinh Đại Bản nói về Bồ Tát Vipassi (Đức Phật Tỳ Bà Thy), cũng như các Đức Phật về sau, khi nhìn thấy được lậu hoặc như vậy, các Ngài an trú tâm trong sự quán chiếu ngũ uẩn, thấy chúng sanh, chúng diệt, thấy được các lậu hoặc, trạng thái tâm tẩy sạch những tham ái, dính mắc đối với ngũ uẩn thì dần dần, các lậu hoặc sẽ được đoạn tận.

Tức là sau khi nhìn thấy được ngũ uẩn rồi, chúng ta tiếp tục an trú tâm trong sự quán chiếu sự sanh diệt của ngũ uẩn thì sau một thời gian, tất cả những trạng thái nhiễm ô của nội tâm được diệt

tận hoàn toàn. Khi đó, chúng ta sẽ tự biết trạng thái tâm trong sạch của mình và biết rằng "sinh đã tận, Phạm hành đã thành, những việc cần làm đã làm và sau đời sống này, sẽ không còn một đời sống nào khác nữa."

Vấn đề con muốn tô đậm cho ngày hôm nay là vấn đề về lậu hoặc và ngũ uẩn. Con mong rằng tinh thần chia sẻ này sẽ để lại trong chúng ta một sự nhìn nhận, một sự hiểu biết sâu sắc, chân chánh, đúng pháp về ngũ uẩn. Nhờ vậy, sự tu tập của chúng ta sẽ được trong sáng hơn, rõ ràng hơn và mình biết cách đi dễ dàng hơn.

Lậu hoặc là gì? Cho đến hôm nay, cho đến giờ phút này, câu hỏi vẫn được đặt lại. Con nghĩ trong chúng ta, chắc là vẫn đang có những câu hỏi trong lòng, thật ra Lậu hoặc là gì?

Con đưa ra một ví dụ, ví như có một lu nước, xin chúng ta hãy nghe thật kỹ ví dụ này.

Ví như, có một lu nước đã được để lâu ngày ngoài trời. Lâu lắm rồi, không ai còn biết rằng lu nước này đã có mặt từ khi nào. Nhưng chúng ta được biết rằng lu nước này đang có mặt và đã có mặt lâu rồi.

Lu nước này đã có mặt ở ngoài trời, dưới nắng, gió, mưa lâu ngày. Khi chúng ta nhìn thấy lu nước, nó đã là một lu nước hẳn. Khi chúng ta đến gần lu nước, chúng ta ngửi được mùi hôi của lu nước. Khi nhìn vào lu nước, chúng ta thấy nước trong lu hẳn

đục. Và nhìn sâu vào trong lu nước, chúng ta thấy bên trong lu nước ấy là những con lăng quăng, những rác rưởi, những cát bẩn đang ở phía bên trong.

Chúng ta không nhìn thấy được tận đáy nhưng có thể thấy phía trên mặt nước đó là sự sanh khởi của những loài sinh vật sinh ra từ trong lu nước ô nhiễm này: lăng quăng, muỗi, những loài sinh vật khác. Cát đất, đá, lá cây khô héo...bây giờ đã trở thành rong rêu, đã trở thành sinh, đã trở thành những sự dơ bẩn trong lu nước.

Như vậy, khi nói về lu nước này, chúng ta nói rằng lu nước này có mùi hôi. Thứ hai, lu nước này bẩn, màu nước không trong sạch. Và thứ ba, trong lu nước này có sự sản sinh ra những côn trùng, sinh vật.

Ví dụ: như lu nước bẩn đó, là trạng thái tâm của chúng ta, tâm của chúng sanh, tâm của những loài hữu tình hiện đang còn sanh diệt trong sự sống này. Tâm của chúng ta ở đây là tâm như thế nào? Đó được gọi là trạng thái tâm nhiễm ô, tâm uế trước, tâm cấu uế, tâm ô nhiễm. Ô nhiễm ở đây là ô nhiễm gì? Giống như lu nước, do lu nước dơ cho nên khi chúng ta đến gần, lu nước có mùi hôi. Cũng giống như vậy, tâm của chúng ta là một trạng thái tâm nhiễm ô, cho nên khi đến gần, chúng ta thấy từ chúng ta xuất ra cái gì? Tiếp xúc với nhau thường xuyên, chúng ta thấy ở chúng ta lộ ra cái gì, phát ra mùi gì? Đó là mùi của tham, của sân và của si. Khi ở gần nhau, khi đụng chuyện, chúng ta thấy

mùi của những pháp ác bất thiện, bản ngã, dục, ái, tham, sân, si và còn nhiều những pháp bất thiện như kiêu mạn, ngã mạn. Và những thứ đó được gọi là gì? Mùi của một lu nước dơ hay còn gọi là gì? Đó là một trạng thái dục của trạng thái tâm nhiễm ô của chúng ta. Và điều đó được gọi là dục nhiễm.

Như vậy, dục nhiễm là gì? Là sự nhiễm vào trong nội tâm những trạng thái tham, sân, si, dục, ái, vô minh của chính mình. Ví như lu nước dơ, khi chúng ta nhìn vào trong nó, chúng ta sẽ thấy màu nước vẫn đục, không trong sạch. Cũng giống như vậy, tâm của chúng ta là trạng thái tâm nhiễm ô. Nên nếu chúng ta nhìn thấy được trạng thái tâm mình, chúng ta sẽ thấy một điều, hàng ngày, khi đi, đứng, nằm, ngồi, giao tiếp, nói, nín, im lặng, chúng ta thường ở trong trạng thái không tỉnh giác, không tự thấy biết được trạng thái nội tâm của mình.

Có thể chúng ta có chánh niệm nhưng chánh niệm và tỉnh giác là hai khía cạnh hoàn toàn khác nhau. Nếu cho rằng chánh niệm và tỉnh giác là một thì chúng ta vẫn chưa biết được như thế nào là tỉnh giác. Chánh niệm là chúng ta thấy biết được việc mình đang làm, mình ngồi mình biết mình đang ngồi, mình làm việc mình biết rằng mình đang làm việc. Điều đó được gọi là chánh niệm, nhưng nếu chúng ta ngồi biết mình ngồi, làm biết mình làm mà chúng ta không biết được trạng thái tâm của mình đang ngồi hay đang làm trong sự tỉnh giác đến mức độ như thế nào, với một bóng đèn tỉnh giác là 50W, 80W, 90W hay 100W thì sự ngồi

như vậy, chúng ta chỉ mới ở trên sự chánh niệm chứ chưa có sự tỉnh giác.

Chánh niệm được ví như biết khách, còn tỉnh giác ví như là biết chủ. Chánh niệm là chúng ta đang biết được thân này, hành động của mình đang làm cái gì. Nhưng tỉnh giác là chúng ta biết rõ được mức độ tỉnh giác, sáng tỏ trong nội tâm của mình, biết được tâm thức của mình đang tỉnh như thế nào trong khi mình đang nhìn, đang tỉnh như thế nào trong khi mình đang ngồi, đang tỉnh như thế nào trong khi mình đang nói. Sự biết rõ sự tỉnh giác, sự tỉnh thức nội tâm mình như vậy được gọi là biết chủ. Còn nếu chúng ta chỉ dừng trong chỗ biết hành động của mình thì mới dừng trong sự biết khách.

Và sự vẩn đục của lu nước đục đó là gì? Đó là chúng ta không nhìn thấy, không biết được sự tỉnh giác, sự tỉnh thức trong nội tâm của mình. Và do không có sự tỉnh giác, tỉnh thức trong nội tâm nên chúng ta không nhìn thấy được sự vận hành, sự hoạt động, sự hiện hữu, sự chi phối của thọ, tưởng, hành, thức trong nội tâm của mình. Sự không thấy biết về nội tâm của mình, sự không tỉnh giác về nội tâm của mình, đó được gọi là vô minh lậu, hay còn gọi là nhìn vào lu nước, chúng ta thấy màu nước vẩn đục là như vậy.

Và khi nhìn sâu vào trong lu nước, chúng ta sẽ thấy rằng sâu trong lòng lu nước là sự vận hành, sự hoạt động, sự đang sanh sản của những con lăng quăng, sự đang sanh sản của những con

muối, sự đang biến thành bùn, biến thành những chất rong rêu của đất cát, lá cây...Đó chính là gì trong trạng thái nội tâm của chúng ta? Đó chính là trạng thái nội tâm âm thầm hoạt động, rì rào hoạt động, vi tế hoạt động thâm sâu bên trong nội tâm của mình.

Vì sự âm thầm hoạt động, vi tế hoạt động, chấp trước hoạt động trong nội tâm này của mình, nên khi chúng ta thân hoại mạng chung, sắc pháp này bị hoại diệt nhưng thọ, tưởng, hành, thức vẫn đang âm thầm, rì rào hoạt động trong đó. Và vì sự vận hành, hoạt động của thọ, tưởng, hành, thức này kết hợp với nghiệp lực nên những thân năm uẩn khác lại được tiếp tục sanh khởi, hay còn gọi là sự sanh khởi tiếp tục của những con lăng quăng trong lu nước dơ. Đó là lý do vì sao sự sanh tử không dừng lại được.

Khi nào nước còn dơ thì lăng quăng còn hiện hữu, lăng quăng còn có mặt, lăng quăng còn sanh khởi. Khi nào trạng thái tâm này còn có những sự hoạt động âm thầm, những ngấm ngấm, những suy nghĩ, những thân kiến, những âm thầm chấp trước những tư tưởng ở trong đó thì những thân năm uẩn vô thường này sẽ sanh sản hoài hoài và không bao giờ dừng lại được.

Chỉ cho đến khi nào chúng ta làm vệ sinh lu nước dơ này, chúng ta tẩy sạch hết tất cả những rác rến, lăng quăng trong lu nước, chúng ta tẩy sạch hết tất cả những sự vẩn đục của lu nước cho đến khi lu nước trở thành một chai nước suối trong sạch và tinh

khiết thì chúng ta nhìn thấy trong chai nước này sẽ không thể nào có sự sản sinh ra những con lăng quăng nào nữa cả.

Cũng giống như vậy, cho đến khi nào chúng ta tu tập trạng thái tâm của mình tẩy sạch hết tất cả những trạng thái si mê, chấp trước, tham sân si, những trạng thái tâm không tỉnh giác, những trạng thái tâm âm thầm, ngấm ngầm hoạt động trong mình, tẩy sạch hết tất cả những trạng thái được gọi là dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu này, tâm được hoàn toàn thuần tịnh, trong khiết. Cho đến khi đó được gọi là Niết Bàn, được gọi là thành tựu A La Hán quả, được gọi là thành tựu A La Hán Chánh Đẳng Giác quả của Đức Phật.

Như vậy, với sự chia sẻ vừa rồi, con mong rằng có thể chia sẻ để giúp chúng ta sáng tỏ được ý nghĩa về lậu hoặc và đó là khái niệm về lậu hoặc đầu tiên chúng ta cần phải nắm hiểu. Lậu hoặc còn được ví như lu nước dơ, có mùi hôi, có lăng quăng và màu vẩn đục. Khi lậu hoặc hết, ví như lu nước sạch không còn mùi của tham, sân, si, không còn màu của sự vẩn đục và không có sự hoạt động ngấm ngầm, những tư tưởng, những thành kiến, những tư kiến, những chấp trước bên trong; khi đó được gọi là Lậu Tận Trí hay còn gọi là Niết Bàn hay còn gọi là giải thoát.

Vậy nguyên nhân nào lậu hoặc sanh khởi? Lậu hoặc và vô minh là hai pháp tương tác với nhau. Khi lậu hoặc sanh khởi thì vô minh sẽ sanh khởi và khi vô minh sanh khởi, lậu hoặc sẽ sanh khởi. Đó là hai pháp tương tác với nhau. Làm sao để hiểu được

vấn đề này? Ví như nước càng dơ thì sự nhiễm ô của nước càng tăng trưởng, và nước càng tăng trưởng sự nhiễm ô thì màu nước lại càng thêm dơ. Cho nên, vô minh làm sanh khởi lậu hoặc và lậu hoặc làm sanh khởi vô minh. Và sự không thấy biết về ngũ uẩn cũng làm tăng trưởng thêm các lậu hoặc. Sự tăng trưởng thêm các lậu hoặc sẽ càng làm tăng trưởng thêm trạng thái vô minh của chúng ta.

Như vậy, vấn đề thứ hai chúng ta được chia sẻ ở đây là nguyên nhân lậu hoặc sanh khởi, nguyên nhân sự nhiễm ô sanh khởi là do sự không trong sáng, sự không thấy biết của mình.

Và khi nào vô minh được đoạn tận? Khi chúng ta tẩy sạch vô minh, tu tập Trí về ngũ uẩn để có thể nhìn thấy được nội tâm của mình và từ sự nhìn thấy được nội tâm của mình, thấy được các lậu hoặc và tẩy sạch các lậu hoặc thì các lậu hoặc sẽ đoạn tận. Như vậy, Thánh Trí thứ ba ở đây là gì? Khi nào trạng thái tâm không thấy biết về ngũ uẩn này được đoạn trừ thì các lậu hoặc sẽ được đoạn trừ.

Và Thánh Trí thứ tư là gì? Phương pháp nào, con đường nào, pháp hành nào đưa đến đoạn tận các lậu hoặc? Đó được gọi là phương pháp Tám đúng hay còn được gọi là phương pháp Bát Chánh Đạo mà nói theo Hán Việt thì đó là gì? Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Chánh tinh tấn, Chánh niệm, và Chánh định, đây là ba pháp mà một người tu Phật sẽ

thực hành liên tục trong đời sống tu tập của mình. Và nói theo danh từ thuần Việt của chúng ta là gì? Thấy đúng, Nghĩ đúng, Nói đúng, Làm đúng, Sống đúng, Siêng đúng, Quán đúng và Định đúng. Nhờ tám cái đúng này, chúng ta mới có thể nhìn thấy được ngũ uẩn. Nhờ nhìn thấy được ngũ uẩn, chúng ta mới có thể nhìn thấy được lậu hoặc. Và nhờ nhìn thấy lậu hoặc, chúng ta mới có thể tu tập sự đoạn tận tất cả những lậu hoặc, những nhiễm ô trong nội tâm của mình. Như vậy, phương pháp Tám đúng này là một phương pháp đưa đến sự đoạn tận tất cả những nhiễm ô trong nội tâm của mình.

Sự chia sẻ tiếp theo, con xin được phép chia sẻ về Bát Chánh Đạo để chúng ta cùng được chia sẻ chung với con trong vấn đề này. Như vậy, cái đầu tiên hết trong phương pháp đưa đến sự tẩy sạch những lậu hoặc này là gì? Đầu tiên hết của một người tu, của một người tu tập, dù tu theo hình thức nào, pháp môn nào, tông phái nào, đầu tiên điều chúng ta cần vẫn phải là Chánh kiến. Chánh kiến hay còn gọi là Chánh tri kiến hay còn gọi là sự thấy biết đúng. Nhưng thấy biết đúng cái gì? Đó là thấy biết đúng về đời sống này, thấy biết đúng về thế giới này hay còn gọi là thấy biết đúng về thân tâm này. Đó chính là sự thấy biết đúng, thấy biết chân thực, thấy biết chân chánh, thấy biết rõ ràng về ngũ uẩn. Khi chúng ta nói rằng tám cái đúng, đây là đúng với cái gì? Có thể có những phương pháp đúng để chúng ta có thể làm một cái bánh bông lan. Đó là phương đúng với việc làm bánh bông lan. Có thể có một phương pháp đúng để chúng ta có một nồi đồ

xào chay ngon. Phương pháp đó được gọi là phương pháp đúng với việc nấu món đồ xào chay ngon. Việc nấu món đồ xào chay ngon như vậy không thể đem áp dụng cho việc làm một cái bánh bông lan. Việc làm cái bánh bông lan cũng vậy, không thể đem áp dụng cho việc nấu món đồ chay. Và tám cái đúng ở đây là gì? Là một pháp hành đúng, một phương pháp đúng để đưa chúng ta đi đến chỗ có thể giải thoát được tất cả những phiền não, những khổ đau, những luân hồi sanh tử của mình trong cuộc sống này. Cho nên, tám cái đúng này là đúng với cái gì? Không phải chúng ta nói đúng không mà chúng ta cần phải hiểu thêm rằng, nó đúng nhưng đúng với cái gì. Đó là đúng với tâm niệm của một người con Phật, đúng với sự tu tập của những người con Phật trên con đường đi đến sự giải thoát sanh tử mà Đức Phật đã hướng dẫn. Cho nên, cái đúng này là việc làm đúng mà một người con Phật cần phải làm nếu vị này muốn đạt được tâm thanh tịnh, giải thoát sanh tử.

Cho nên, việc đầu tiên hết là gì? Thấy biết đúng là thấy biết đúng về vấn đề sanh tử và sự giải thoát sanh tử. Tư duy đúng là tập những dòng tư duy nào để đưa mình đi đến sự giải thoát sanh tử. Nói lời đúng là chúng ta tập những lời nói như thế nào để làm cho chúng ta có thể từ từ tháo tâm mình ra khỏi những dính mắc, những phiền não, những nghiệp quả trong sanh tử. Hành động đúng là chúng ta đưa thân của mình vào trong những hành nghiệp nào giúp chúng ta được nhẹ nhàng, an lạc trong sự tu tập đi đến sự giải thoát sanh tử. Nuôi mạng đúng là chúng ta

làm những hành động, những nghề nghiệp, những việc làm như thế nào để nuôi được mạng sống này mà không làm tổn hại tự thân mình, không tạo ra những nhân quả xấu ác và để cho bản thân mình được an lạc, an ổn trong sự tu tập tâm thanh tịnh giải thoát. Và siêng đúng việc là gì? Là chúng ta biết những việc nào cần phải làm của của một người con Phật để giúp cho tâm trên con đường đi đến sự giải thoát sanh tử. Quán đúng chỗ là chúng ta biết những chỗ cần phải quan sát, cần phải quán niệm, cần phải tu tập. Từ sự quan sát, quán niệm những chỗ chân chánh như vậy, tâm chúng ta đi vào trong con đường của sự giải thoát. Và định đúng cách là gì? Là một phương pháp tu tập sự định tâm đưa chúng ta đi vào trong con đường của sự giải thoát. Như vậy, thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng, sống đúng, siêng đúng, quán đúng và định đúng. Đó là tám sự chân chánh, đúng đắn đưa thân, khẩu, ý của chúng ta vào trong đời sống chân chánh của một người đang trên con đường đi đến sự giải thoát.

Nếu hiểu như vậy, chúng ta sẽ dễ dàng tiếp cận với Bát Chánh Đạo. Còn nếu chúng ta chưa hiểu được Bát Chánh Đạo một cách rõ ràng thì hầu như Bát Chánh Đạo vẫn chỉ nằm trên ngôn ngữ mà thôi. Và Bát Chánh Đạo là gì? Có thể được nói là kim chỉ nam của một người con Phật trong sự điều chỉnh thân, khẩu, ý của mình trong đời sống hàng ngày. Khi nhìn, khi thấy nhau như vậy, chúng ta cần phải có sự thấy biết đúng về vấn đề. Chúng ta cần thấy biết đúng về nhau như thế nào? Chúng ta cần thấy rằng,

tất cả chúng ta có mặt ở đây, giàu nghèo, đẹp xấu, thấp cao, trẻ già, tất cả đều là ngũ uẩn mà thôi. Và khi chúng ta nhìn nhau, tất cả đều là ngũ uẩn. Nhìn ra phía bên ngoài, chúng ta thấy vật chất, nhà cửa, xe cộ là sắc pháp. Bên trong nội tâm của từng chúng sanh này là thọ, tưởng, hành, thức và tất cả được gọi là những pháp duyên sanh, những pháp vô thường, bản chất của nó là vô thường, vô ngã, trống rỗng và khổ đau. Khi chúng ta nhìn thấy nhau, chúng ta hiểu về nhau như vậy được gọi là chúng ta thấy biết đúng.

Khi nhìn vào nội tâm của mình, chúng ta thấy được sắc thân này, cảm giác trong mình, tưởng ở trong mình, suy nghĩ ở trong mình, những sự hay biết ở trong mình, tất cả những pháp này là duyên sanh, là vô thường, là hoại diệt, không có cái gì là của mình. Sự nhìn, sự thấy, sự biết như vậy được gọi là thấy biết đúng hay còn được gọi là Chánh kiến của một người con Phật. Và cho đến khi nào thành tựu được Chánh kiến này, chúng ta được gọi là những vị Dự Lưu, hay còn gọi là vị đã thành tựu được Thánh quả đầu tiên, và vị này sẽ quyết chắc chúng đạt được sự giác ngộ và không còn bị thoái đọa. Sự nhìn, sự thấy nhau, sự biết nhau, sự biết mình, sự biết người, biết thế giới này là ngũ uẩn, là sắc, là thọ, là tưởng, là hành, là thức, khi đó, cái nhìn đó được gọi là Chánh kiến và vị có Chánh kiến được gọi là vị thành tựu Thánh quả thứ nhất, hay còn gọi là vị đã thể nhập vào dòng Trí đưa đến sự giải thoát sanh tử. Vì sao được gọi là vị thể nhập vào dòng Trí đưa đến sự giải thoát sanh tử? Sanh tử chính là sự

không thấy biết ngũ uẩn. Khi chúng ta đã bắt đầu nhìn thấy được ngũ uẩn, được gọi là chúng ta đã bắt đầu có Trí về sự giải thoát sanh tử. Nhờ Trí này, từ từ chúng ta sẽ tiếp tục tu tập và tối đa là bảy lần, chúng ta chắc chắn sẽ đi đến sự giải thoát. Không có gì phải nghi ngờ. Và chắc chắn, chúng ta sẽ không còn đọa vào trong những cõi như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Và trong bảy kiếp tối đa này, chúng ta chỉ sanh trở lại giữa cõi người và Chư Thiên, không sanh ở những cảnh giới thấp hơn. Người thành tựu Trí về ngũ uẩn còn được gọi là người đã đi vào dòng Thánh, đã thể nhập vào dòng Thánh và chắc chắn sẽ đi đến sự giải thoát là như vậy.

Dự Lưu có nghĩa là người đã tham dự. Lưu là dòng chảy. Dòng chảy ở đây được gọi là gì? Là dòng Trí của các bậc Thánh. Vị đã tham dự vào dòng Trí của các bậc Thánh, đi đến sự giải thoát mà các bậc Thánh đã chứng đắc. Cho nên, đó được gọi là vị Dự Lưu. Khi nào, chúng ta nhìn nhau, chúng ta còn nghĩ đây là ông A, bà B, ông C, bà D mà chúng ta không nhìn thấy được đây là ngũ uẩn, đây là sắc pháp. Bên trong cái này là sự vận hành, hoạt động của vô minh, dưới sự sanh khởi, hiện hữu của thọ, tưởng, hành, thức. Khi nào chúng ta chưa nhìn thấy được như vậy, chúng ta vẫn còn nghĩ A là A, B là B là chúng ta còn ở trong vô minh, còn chưa thành tựu được Chánh kiến. Và cho đến khi nào chúng ta thành tựu được sự thấy biết này, chúng ta được gọi là vị đã thành tựu được Chánh kiến.

Như vậy, con xin chia sẻ lại, Chánh tri kiến trong Bát Chánh Đạo là gì? Đó là sự nhìn, thấy biết rằng mình là ngũ uẩn. Tất cả xung quanh mình cũng đều là ngũ uẩn. Và cái gọi là thế giới này, cuộc đời này, dục này, ái này, tham này, sân này, si này, tất cả vẫn chỉ là ngũ uẩn, là sự vận hành, là sự si mê, là sự hoạt động, là sự chi phối của ngũ uẩn mà thôi. Và cho đến khi nào chúng ta có thể nhìn nhau, thấy nhau và hiểu nhau được như vậy, biết một cách rõ ràng về nhau như vậy, đó là chúng ta được gọi là vị đã thành tựu được Chánh kiến.

Chánh tư duy là gì? Trong dòng suy nghĩ này của mình, trong ý hành này của mình, những dòng suy nghĩ nào thuộc về tham, sân, si, đưa chúng ta đi đến sanh tử phiền não, chúng ta cần phải từ bỏ nó. Và những dòng suy nghĩ nào đưa chúng ta đi đến ly tham, ly sân và ly si, chúng ta sẽ tiếp tục nuôi dưỡng nó. Chẳng hạn như sự quán chiếu về vô thường để xả ly lòng tham, những suy nghĩ đó chúng ta cần phải nuôi dưỡng. Sự quán chiếu về những nhân duyên của lòng sân của mỗi người. Sự tu tập về từ tâm để giải tỏa lòng sân của chính mình, chúng ta cần phải nuôi dưỡng. Sự tu tập những tâm niệm lành, mong muốn những điều tốt lành, làm những việc hiền thiện bố thí, cúng dường, làm những việc giúp đỡ người nghèo khổ, cúng dường những vị đáng cúng dường, những hành động không mang đến sự đau khổ, sự nguy hại cho người và cho mình, chúng ta tiếp tục duy trì những suy nghĩ như vậy. Đó là sự lèo lái những dòng suy nghĩ của chúng ta để cho nó ra khỏi được tham, sân, si và hướng

đến chỗ không tham, không sân, không si. Chính vì vậy, Bát Chánh Đạo được gọi là kim chỉ nam trong đời sống hàng ngày của một người con Phật. Khi nhìn, con mắt chúng ta mở ra, chúng ta phải nhìn bằng Chánh kiến, phải nhìn bằng sự thấy biết về ngũ uẩn. Nếu con mắt mở ra mà chúng ta thấy nhà là nhà, xe là xe, người là người, đó là chúng ta chưa có cái nhìn, cái thấy về ngũ uẩn. Khi nào mở mắt nhìn ra, chúng ta thấy người là ngũ uẩn, nhà cửa thuộc về sắc uẩn, nội tâm thuộc về thọ uẩn, hành uẩn, tưởng uẩn và thức uẩn- sự nhìn thấy như vậy được gọi là sự nhìn thấy bằng Chánh kiến.

Khi suy nghĩ, chúng ta tập suy nghĩ tâm ra khỏi tham, sân, si thì suy nghĩ đó được gọi là Chánh tư duy. Khi nói, chúng ta tập những lời nói không đưa đến nhân quả, nghiệp báo xấu ác cho mình thì lời nói đó được gọi là Chánh ngữ. Khi làm việc, chúng ta tránh những hành động đưa đến sự đau khổ, bất hạnh cho chính mình thì đó được gọi là Chánh nghiệp. Khi làm một nghề nào đó có sự mưu sống cho chính mình, những nghề nghiệp đó, chúng ta tránh không đưa đến cho mình những ác nghiệp để đau khổ cho mình về sau này thì đó được gọi là Chánh mạng. Như vậy, trong đời sống, trong sự mưu sinh, trong sự kiếm miếng ăn cho mình, chúng ta cần phải biết những nghề nghiệp nào đối với một người cư sĩ là không nên làm. Đức Phật dạy một người cư sĩ không nên làm năm nghề, đó là tránh không nên làm nghề bán thuốc độc, bán đao kiếm, bán thịt, bán rượu, bán người. Đó là năm nghề một người cư sĩ không nên làm. Và đối với sự nuôi

sống của một người tu sĩ như thế nào, điều đó chúng ta có thể tìm hiểu kỹ trong Kinh Sa-môn quả, trong Trường Bộ Kinh, quyển I. Đó là bài Kinh số 2, Kinh Sa-môn quả. Chúng ta sẽ được tiếp xúc kỹ về phần này để biết thế nào là sự nuôi mạng chân chánh của mình.

Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định là gì? Đây là những pháp rất cần được nắm vững đối với một người con Phật. Hàng ngày, trong đời sống của chúng ta, chúng ta nói chúng ta tu giỏi hay tu dở, tu tốt hay tu xấu, nhưng nhiều khi có thể chúng ta nắm được rõ ràng về vấn đề tu của mình, siêng của mình nhưng đôi khi chúng ta vẫn chưa nắm rõ. Như vậy, trong vấn đề siêng năng tu tập này, Đức Phật dạy chúng ta, là một người con Phật đi vào trong đường đạo này chúng ta cần phải siêng cái gì? Cần phải làm gì mới được gọi là sự siêng năng chân chánh, sự tinh tấn chân chánh của một người con Phật? Có phải ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh là chúng ta tinh tấn không, chúng ta siêng năng không? Nếu chúng ta nghĩ rằng mình siêng năng ngồi thiền, niệm Phật, tụng Kinh là chúng ta tinh tấn, có phải là đúng như vậy không? Chánh tinh tấn mà Đức Phật dạy cho một người con Phật cần phải thực hành ở đây là gì? Trong Chánh tinh tấn, con chia sẻ rằng là siêng đúng việc, quán đúng chỗ và định đúng cách.

Và như thế nào được gọi là siêng đúng việc, hay còn gọi là Chánh tinh tấn của một người con Phật? Sự siêng đúng việc là

gì? Siêng ngồi thiền, siêng niệm Phật, siêng tụng Kinh có phải là siêng đúng việc hay không? Đức Phật dạy siêng đúng việc là gì? Một người tu thì sự siêng năng chân chánh, việc làm đúng cần phải làm đầu tiên hết chính là việc Hộ trì căn của mình. Một người con Phật, việc đầu tiên, sự siêng năng cần tu tập đầu tiên của một người con Phật chính là sự Hộ trì sáu căn của mình. Trong khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nhận thức, người con Phật cần phải siêng năng tinh tấn Hộ trì sáu căn của mình, không để cho mắt thấy sắc, chạy theo sắc rồi dục, ái, tham, sân, si khởi lên trong đó và trôi nổi, chìm nổi trong đó. Sự dính mắc như vậy, Đức Phật gọi là tinh tấn hạ liệt.

Khi chúng ta "mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, những nguyên nhân gì, vì đó mà nhãn căn này không được chế ngự, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn". Câu này có nghĩa là gì? Khi con mắt chúng ta nhìn thấy sắc, có thể những dục, ái, tham, sân, si của chúng ta khởi lên, chúng ta xem lại và nhận biết trong mình có dục, có ái, có tham, sân, si gì khởi lên hay không. Sau khi nhận biết rồi, chúng ta cần phải nhận biết những nguyên nhân gì mà nó sanh khởi. Và sau khi nhận biết nguyên nhân đó, chúng ta cần phải nhiếp phục, chế ngự những nguyên nhân đó, hộ trì con mắt, hộ trì tâm của mình, không để cho tâm mình vọng động, chạy theo bên ngoài. Siêng năng đó được gọi là siêng năng của một người con Phật.

Như vậy, trong khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và hay biết, một việc mà người con Phật cần phải làm là trạng thái tâm hướng nội, phản quan tự kỷ, quay về thủ hộ nội tâm của mình, thủ hộ các căn của mình. Xem trong mình có bất cứ một sự động chuyển gì hay không, và ngay chỗ đó, tìm hiểu nguyên nhân của sự động chuyển, tẩy sạch nguyên nhân này, làm cho thân tâm trở thành an tịnh, lắng dịu trở lại. Đó mới được gọi là sự siêng năng chân chánh của một người con Phật. Như vậy, siêng năng đầu tiên của một người con Phật chính là sự siêng năng Hộ trì căn của mình.

Và sự siêng năng chân chánh, siêng đúng việc thứ hai của chúng ta là trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, những tư niệm tham, sân, si trong mình, dục, ái trong mình sanh khởi, chúng ta phải tỉnh tấn dừng lại, nhiếp phục và tẩy sạch những trạng thái này liền. Siêng năng thứ hai này được gọi là siêng năng đoạn tận những pháp đã ô nhiễm phía bên trong. Siêng năng thứ nhất là siêng năng Hộ trì để ngăn không cho những pháp bên ngoài tiếp tục vào bên trong và không để cho tâm tiếp tục ô nhiễm. Cho nên, siêng năng thứ nhất của một người con Phật là siêng năng Hộ trì các căn. Siêng năng thứ hai là sự siêng năng đoạn tận tham, sân, si trong những tư tưởng của mình.

Sự siêng năng thứ ba là gì? Siêng năng tu tập chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm là biết khách, biết rõ thân, thọ, tâm, pháp đang vận hành như thế nào. Tỉnh giác là gì? Là biết chủ, biết

được nội tâm của mình tỉnh giác hay không tỉnh giác và mức độ tỉnh giác là như thế nào. Như vậy, sự siêng năng thứ ba là siêng năng chánh niệm và tỉnh giác.

Và siêng năng thứ tư là gì? Là siêng năng hộ trì những thiện pháp đã có ở trong mình. Hộ trì những thiện pháp đã có trong mình là gì? Đó là hộ trì những tâm niệm hiền thiện, những tâm niệm về vô thường mình đã thấy, đã biết. Sự thấy biết về ngũ uẩn, hộ trì tiếp tục tu tập những tâm niệm đó, sự quán chiếu về sự chết để tâm mình xả ra những dục, ái, tham, sân, si thì những tâm niệm đó cần phải tiếp tục phát triển.

Như vậy, con xin tóm lại rằng, siêng năng đúng việc của một người con Phật là gì?

- Thứ nhất là Hộ trì căn.
- Thứ hai là đoạn tận những tà tư duy trong nội tâm của mình.
- Thứ ba là chánh niệm tỉnh giác.
- Thứ tư là hộ trì những thiện pháp mà mình đã có.

Đây được gọi là siêng đúng việc. Nhờ sự hiểu biết về siêng đúng việc này, về Chánh tinh tấn này, hàng ngày chúng ta biết mình cần phải làm gì. Còn bằng không, nhiều khi chúng ta không biết mình tu theo đạo Phật, tôi theo đạo Phật, tôi chỉ biết ngồi thiền, tôi chỉ biết niệm Phật, tôi chỉ biết tụng Kinh, ngoài ra tôi không biết làm gì hết. Như vậy là chúng ta chưa được tiếp xúc với tinh thần của Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Chúng ta nói rằng chúng ta là người con Phật, tôi rất siêng trong sự hộ trì các căn, tôi rất siêng trong sự quán sát nội tâm của mình, không để cho những tư tưởng tham sân si nào lọt qua, tôi rất siêng trong sự chánh niệm, tỉnh giác và tôi rất siêng trong sự hộ trì những thiện pháp mình đã có. Sự suy nghĩ như vậy mới được gọi là Chánh tinh tấn, là sự siêng năng đúng mà Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta.

Nhờ sự siêng năng này, những lậu hoặc không tiếp tục sanh khởi, xâm nhập và làm ô nhiễm trong nội tâm của chúng ta. Nhờ siêng năng hộ trì căn mà những lậu hoặc không tiếp tục tăng trưởng. Nhờ sự siêng năng đoạn tận những nhiễm ô trong nội tâm mà những lậu hoặc đã tồn trữ bên trong được tẩy sạch từ từ. Nhờ sự siêng năng chánh niệm tỉnh giác mà vô minh được phá vỡ, minh được thành tựu. Nhờ sự siêng năng hộ trì những thiện pháp đã có mà sự viên mãn thành tựu Trí về lậu hoặc, Trí về sự giải thoát sanh tử sẽ được hình thành. Đó là mục đích và lợi ích của Chánh tinh tấn.

Chánh niệm được gọi là quán đúng chỗ. Quán đúng chỗ ở đây là gì? Chúng ta đưa tâm niệm của mình vào trong sự quán sát đúng chỗ, đúng nơi, đúng lúc, đúng việc. Nếu chúng ta ngồi nhìn nhau và quan sát nhau, đó được gọi là chúng ta tà niệm. Nhìn nhau và thấy nhau, người này tốt người kia xấu, người này đẹp, người này vậy, người kia khác. Sự nhìn, sự thấy như vậy được gọi là quán sai chỗ. Và quán đúng chỗ là cái nhìn, cái thấy của

người con Phật cần phải đặt ở đâu? Đó là cái nhìn, cái thấy của một người con Phật cần phải quay về trên nội tâm của mình để quán sát lại trên chính cái thân này, nên được gọi là quán thân trên nội thân.

Quán thân trên nội thân, đưa tâm quay về quan sát thân này. Quan sát thân này trên chính thân này của mình chứ không phải của người khác. Và như thế nào là quán thọ trên chính cảm thọ này? Là chúng ta đưa tâm về quán sát từng dòng cảm giác trong thân và trong tâm của mình. Chẳng hạn khi đang ngồi đây, chúng ta đang có những cảm giác như thế nào, chúng ta cần phải rõ biết. Chúng ta đang ngồi trong một tư thế như thế nào, chúng ta cần phải rõ biết. Biết mình ngồi với tư thế có dao động không, có trạo cử không, mắt có lảo liên không, có an tịnh không, mình cần phải rõ biết hành động của mình đang ngồi như thế nào. Mình biết mình đang ngồi, đôi mắt mình đang nhắm hay đang mở, đang mê hay đang tỉnh, tất cả, mình cần phải rõ biết trạng thái tâm và thân của mình.

Và xem lại dòng cảm giác trong mình. Chúng ta đang ngồi đây, đang ngồi với cảm giác an lạc, thanh tịnh, dễ chịu, khoan khoái hay bức bối, bức xúc, khó chịu, không đồng ý, bất đồng hay là những cảm giác trơ trơ, thường thường, nghe thì nghe mà hiểu thì không hiểu, thấy thì không thấy, nghe thì vẫn nghe. Những dòng cảm giác như vậy, chúng ta cần phải rõ biết. Nếu chúng ta đang ngồi với cảm giác khoan khoái, nhẹ nhàng, thích thú, dễ

chịu và lắng nghe, đó được gọi là lạc thọ. Nếu chúng ta đang ngồi đây với những dòng cảm giác đang bức bối, đang chống đối, đang muốn nói, muốn phát biểu, muốn đả phá, đó được gọi là chúng ta đang ngồi với cảm giác của khổ thọ hay còn gọi là của sân thọ.

Nếu đang ngồi đây, chúng ta đang ngồi với cảm giác được được, ừ ừ, nghe nghe, biết biết vậy thôi, không thấy hiểu nhiều, nghe được được, thấy được được, biết được được, đó là chúng ta đang ngồi với trạng thái tâm si. Cảm thọ đó được gọi là thọ không khổ không lạc. Và với cảm thọ đó, có thể một chút nữa đôi mắt chúng ta sẽ nhắm nghiền lại và nhẹ nhàng nghiêng qua một bên, được gọi là ngủ gục.

Cho nên, đang ngồi đây, chúng ta cần phải biết rõ ràng từng hành vi của thân mình. Cử chỉ, hành động của mình có đúng là một người con Phật hay không, có xứng đáng là một người con Phật hay không. Suy nghĩ của mình có thực sự, thực chất làm hãnh diện, làm gương của một người con Phật hay không, chúng ta cần phải biết rõ ràng. Đó được gọi là quán thân trên thân. Và đây chỉ mới là một trong sáu sự quán sát thân này mà thôi.

Khi ngồi đây và chúng ta rõ biết được những cảm giác mà mình đang có, chúng ta được gọi là chánh niệm, tỉnh giác đối với các cảm thọ. Nếu chúng ta đang có những lạc thọ, những hoan hỷ trong người thì sẽ an lạc, thoải mái, không bị hôn trầm. Nếu chúng ta đang có những cảm giác bức bối, bức xúc, chống đối,

khó chịu, cảm giác này làm chúng ta dao động. Và nếu chúng ta đang ngồi với cảm giác im im, được được, dễ chịu thì chúng ta hãy cẩn thận vì chúng ta đang ngồi với tâm si. Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm, tỉnh giác, biết lại trạng thái tâm của mình, được gọi là biết chủ thì một lát sau, chúng ta sẽ hôn trầm.

Như vậy sự quán sát đó được gọi là quán thọ trên các cảm thọ. Và nếu chúng ta đang ngồi đây, trạng thái tâm của chúng ta đang như thế nào, dao động hay không dao động, tham ái hay không tham ái, sân hay không sân, có định hay không có định, nghe được, thấu tóm được hết tất cả những gì con chia sẻ hay không thấu tóm được mà trạng thái tâm phân tán, tán loạn, chúng ta cần phải rõ biết. Nếu chúng ta đang ngồi đây với trạng thái tâm rộng mở, rõ ràng hay trạng thái tâm hạn hẹp, chột xiu, cũng cần phải rõ biết.

Và để hiểu được tất cả những trạng thái tâm này, chúng ta cần phải học hiểu, tìm hiểu kỹ trong Tứ niệm xứ. Tứ Niệm Xứ là gì? Xứ là chỗ. Niệm là sự quán niệm, là sự quán sát, là sự nhớ, xem xét. Tứ là bốn. Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ mà tâm này cần phải hướng về để quan sát, để xem xét, để học hỏi, để đẩy phá vô minh, để diệt trừ vô minh, để làm cho mình và Trí tuệ sanh khởi.

Cho nên, Tứ Niệm Xứ là một pháp hành rất quan trọng trong sự tu tập của một người con Phật. Nhờ sự tu tập Tứ Niệm Xứ này, người con Phật quay về được trên thực tại, an trú được trên thực

tại, tỉnh giác được trên thực tại. Cho nên, Tứ Niệm Xứ được gọi là một pháp hành làm cho người con Phật trở về với thực tại của thân và tâm của mình. Và điều rất khó trong sự tu tập Tứ Niệm Xứ là sự quán pháp.

Nếu chúng ta chỉ thực hành được quán thân: quán sát được thân, quán sát được thọ, quán sát được tâm nhưng chúng ta không biết thực hành sự quán sát các pháp có mặt, hiện hữu trong nội tâm của mình thì chúng ta vẫn khó lòng thành tựu được Trí về ngũ uẩn và Trí về lậu hoặc và rất khó lòng thành tựu được Trí về sự giải thoát. Quán pháp rất là khó. Cho nên, trong sự tu tập này, điều đầu tiên hết, chúng ta chịu khó tìm hiểu kỹ về Tứ Niệm Xứ.

Quán pháp là gì? Là khi đang ngồi đây, trạng thái tâm của chúng ta đang như thế nào. Thọ, tưởng, hành, thức đang như thế nào, chúng ta rõ biết được trạng thái tâm này của mình. Đó là chúng ta đang quán pháp trên các pháp đối với năm ngũ uẩn. Nếu đang ngồi đây, trạng thái tâm của chúng ta có triền cái gì hay không, có những pháp gì làm che mờ, làm si ám trong nội tâm mình hay không, chúng ta cần phải rõ biết. Đó được gọi là quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Nếu chúng ta đang ngồi với trạng thái tâm tham dục, tham ái, tham muốn như thế nào, chúng ta rõ biết nó. Và chúng ta biết rằng, đây là một sự triền cái, một sự làm cho tâm dao động, làm cho tâm mê mờ mà mình nghe không được rõ ràng về pháp. Hay chúng ta đang ngồi với trạng thái tâm có sân triền cái, có dục ái

triền cái, có hôn trầm hay không có hôn trầm, chúng ta cần phải rõ biết; có nghi ngờ hay không có nghi ngờ, chúng ta cần phải xem lại nội tâm của mình; và tham, sân, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi, trạng thái tâm của mình có trạo cử, dao động hay không, mình phải rõ biết. Sự rõ biết đó được gọi là quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Như vậy, khi quay về trên nội tâm của mình, chúng ta cần phải rõ biết gì? Thứ nhất, phải rõ biết tâm của mình có những pháp làm cho tâm mình mê mờ hay không, đó được gọi là triền cái. Khi xem lại nội tâm của mình, chúng ta cần phải rõ biết rằng ngũ uẩn đang vận hành, hoạt động như thế nào, được gọi là quán pháp trên các pháp đối với năm ngũ uẩn. Khi xem lại nội thân và tâm của mình, chúng ta cần phải biết căn, trần, thức đang tiếp xúc với nhau như thế nào. Có kiết sử, có sự trói buộc diễn ra giữa căn, trần, thức hay không, chúng ta cần phải rõ biết. Đó được gọi là quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Và chúng ta đưa tâm mình hướng vào trong sự nhìn nhận ngũ uẩn về các khía cạnh của nó theo tinh thần của Tứ Niệm Xứ. Đó được gọi là quán pháp trên các pháp đối với Tứ Niệm Xứ. Và chúng ta hướng tâm vào trong sự biết mình đang ngồi đây, chánh niệm mà có tỉnh giác hay không thì chúng ta sẽ biết rằng mình có niệm giác chi hay không có niệm giác chi.

Như vậy, con nói rất sơ vào trong phần Tứ Niệm Xứ này. Và thật ra, vừa rồi, tinh thần Tứ Niệm xứ này đã được con chia sẻ

trong một khóa tu bốn ngày. Khóa tu đó được gọi là khóa tu chiếu kiến ngũ uẩn. Trong khóa tu bốn ngày này chính là sự tu tập, sự quán chiếu, sự nhận diện ngũ uẩn theo tinh thần của Tứ Niệm Xứ và khóa tu đó, con cũng đã có sự chia sẻ về pháp hành 16 hơi thở trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Trong buổi chia sẻ ngắn này, con xin phép chỉ nói sơ qua, không thể trình bày hết tất cả, đúng theo tinh thần của Chánh niệm. Nếu điểm nào chưa được rõ ràng, con mong quý Thầy Cô và quý Phật tử thông cảm giúp đỡ cho con.

Và cái được gọi là Chánh niệm đó được gọi là gì? Là sự quay tâm trở về quán sát trên chính thân, thọ, tâm, pháp của mình để thành tựu được Trí về ngũ uẩn. Con xin nhắc lại rằng, Chánh niệm là sự quay về trên thân, thọ, tâm, pháp này của mình và sự quay về này phải đi theo đúng tinh thần của kinh Tứ Niệm Xứ, không thể bỏ qua bất cứ một pháp niệm nào trong Tứ Niệm Xứ. Nhờ sự tu tập, sự hành trì đúng về Tứ Niệm Xứ như vậy, Trí về ngũ uẩn mới được phát sinh. Nếu chúng ta thực hành không đầy đủ theo tinh thần Tứ Niệm Xứ, Trí về ngũ uẩn không thể phát sanh được. Cho nên, rất quan trọng trong sự thực hành Chánh niệm.

Và cuối cùng, pháp thứ tám ở đây là Chánh định. Chánh định trong Bát Chánh Đạo hay còn được gọi là định đúng cách. Và định đúng cách là như thế nào? Chánh định, đây còn được gọi là Thánh Chánh định, tất nhiên là thiên định mà các bậc Thánh

thường hay an trú. Con xin nhắc lại, Chánh định đây được gọi là Thánh Chánh định, hay còn gọi là trạng thái thiền định mà các bậc Thánh thường hay an trú. Và Thánh Chánh định này là một pháp được sanh khởi mà trước đó là do sự chuẩn bị của bảy cái chánh đầu tiên mới đi đến được Chánh định. Nếu không chuẩn bị tâm bằng bảy cái Chánh đầu tiên mà chúng ta đi vào trong Chánh định, định đó được gọi là tà định. Vẫn tu tập Tứ thiền nhưng Tứ thiền này không được xây dựng trên căn bản của bảy Chánh đầu tiên thì Tứ thiền này được gọi là tà định. Và nếu chúng ta tu tập Tứ thiền này mà Tứ thiền này được xây dựng trên căn bản của bảy cái Chánh đầu tiên, đứng đầu là Chánh kiến về ngũ uẩn thì Tứ thiền đó mới được gọi là Chánh định. Và định này được gọi là Thánh Chánh định.

Thánh Chánh định này được chuẩn bị bằng cái gì để có thể đi vào Tứ thiền? Để có thể đi vào Tứ thiền, không phải nhào vô là tu tập Tứ thiền. Không phải như vậy. Mà Tứ thiền này, thứ nhất được sửa soạn bằng Chánh kiến. Sau đó, đi vào thực hành Chánh niệm và thực hành 16 hơi thở. Chính nhờ sự thực hành quán niệm 16 hơi thở này, tu tập 16 hơi thở này, đó là sự tu tập về Tứ thiền.

Nếu không khéo thực hành 16 hơi thở này, chúng ta thật là khó biết cách để thể nhập được Tứ thiền. Tứ thiền có thể được gọi là gì? Quả của việc thực hành 16 hơi thở. Và trong ngày hôm nay

cũng không đủ duyên để con chia sẻ về 16 hơi thở. Cho nên, con chỉ xin phép nói sơ qua như vậy.

Nói trở lại một chút về trạng thái Sơ thiền là gì. Đó là một trạng thái ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Như vậy, sơ thiền là gì? Là chúng ta thể nhập, trải nghiệm một trạng thái hỷ lạc, là trạng thái an lạc, dễ chịu của thân và tâm vì quán chiếu thấy hiện tại mình không có dục, ái, tham, sân, si. Trạng thái này, thật ra chúng ta vẫn có nhiều hàng ngày trong cuộc sống, không phải nói là vào sơ thiền chúng ta mới có. Trạng thái sơ thiền này cũng là trạng thái hàng ngày, thường xuyên trong đời sống của chúng ta, nếu chúng ta chịu khó quán chiếu và chúng ta biết nhìn nhận vấn đề.

Chẳng hạn chúng ta đang ngồi đây, nếu trạng thái tâm của chúng ta được an lạc, được dễ chịu, được thanh tịnh, được lắng dịu, mình quán sát và mình thấy mình đang không có dục, không có ái, không có tham, không có sân, không có si. Trong người thật sự là thanh tịnh, dễ chịu và lắng dịu vô cùng. Chúng ta an trú trong sự lắng dịu, dễ chịu này, chúng ta hãy thử làm đi. Con mời chúng ta hãy thử cùng nhau nhìn nhẹ nhàng xuống phía trước, quay về nhẹ nhàng phía trước mặt, lắng dịu và an tịnh nội tâm. Dễ chịu và biết rõ mình đang không có tham, sân, si gì cả. Rất an tịnh, rất dễ chịu, rất lắng dịu. Dễ chịu vô cùng! An lạc vô cùng! Khoan khoái vô cùng vì hiện tại không có dục ái gì,

không có hơn thua, không có chấp trước, không có được mất với ai ở đời này dễ chịu và an lạc.

Sự an lạc này, sự dễ chịu này được gọi là hỷ lạc của ly dục. Hỷ lạc ly dục này, chúng ta có nhiều lắm trong đời sống. Nó không phải nằm trên sách vở, nó không phải nằm trên những buổi ngồi thiền mà nó ngay trong đời sống hằng ngày nếu như chúng ta biết cách tiếp nhận nó, thể nhập nó trong cuộc sống này. Và trong từng giây phút cuộc sống, chúng ta có thể trải nghiệm được trạng thái này. Nhưng tại sao chúng ta không gọi là mình chứng Tứ thiền, mà đây chính là một trạng thái cảm giác hỷ thọ và cảm giác lạc thọ trong 16 hơi thở.

Trong 16 hơi thở sẽ có hai câu chúng ta thực hành, đó là cảm giác hỷ thọ, vị ấy hít vào. Cảm giác lạc thọ, vị ấy hít vào. An tịnh thân hành, vị ấy hít vào. An tịnh thân hành, vị ấy thở ra. Cảm giác thân hành, vị ấy hít vào. Cảm giác thân hành, vị ấy thở ra. Khi đọc những câu đó, sau này nếu có duyên còn được gặp lại nhau và Thầy cho phép, con xin chia sẻ với chúng ta cách thực hành 16 hơi thở như thế nào. Và chúng ta sẽ thấy rất an lạc, rất dễ chịu, rất nhẹ nhàng. Trạng thái tâm của mình trong khi tiếp xúc, trong khi thấy nghe, trong khi nói chuyện, mình đều có chỗ quay về trong sự an tịnh mà không cần phải âm thầm một tâm ý gì phía bên trong, và rất dễ chịu như vừa rồi chúng ta thực hành.

Vừa rồi chúng ta ở trong sự dễ chịu đó nhưng không gọi là chúng ta thể nhập sơ thiền là vì sao? Là vì trạng thái này trong chúng ta lúc có, lúc không. Mà khi chúng ta thành tựu được sự tu tập Chánh niệm, thành tựu được sự tu tập 16 hơi thở và chúng ta có thể lưu trú trong trạng thái này liên tục, không gián đoạn. Khi đó mới được gọi là sự thể nhập vào trong Sơ thiền. Còn hiện tại, chúng ta vẫn có những trạng thái của Sơ thiền nhưng trạng thái này có một chút, và chúng ta quên, nó mất; rồi nó có rồi nó quên, nó có rồi nó quên. Hay đôi khi đặng chuyện, chúng ta lại tham; đôi khi đặng chuyện chúng ta lại sân, cho nên không gọi là sự thành tựu Sơ thiền nhưng gọi là những trạng thái của Sơ thiền hay những trạng thái của sự tu tập 16 hơi thở vẫn hiện hữu thường xuyên trong cuộc sống của mình.

Như vậy, Sơ thiền là gì? Là một trạng thái an lạc, nhẹ nhàng, dễ chịu của thân tâm khi biết rằng hiện tại mình đang không có hơn thua với ai ở đời, không có đúng sai, phải quấy đối với ai ở đời. Ngồi trong sự an lạc, dễ chịu, không có chấp trước cái gì ở đời. Sự an lạc, dễ chịu đó chính được gọi là trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và có tứ của Sơ thiền.

Tiếp theo, con mời chúng ta hãy thử nhìn xuống nhẹ nhàng phía trước, tâm quay vào bên trong, lắng dịu và an tịnh theo hơi thở và cảm giác của thân, rõ biết mình đang ngồi đây, trong sự vắng lặng và dễ chịu của thân và tâm. Trạng thái tâm đang rất thuần tịnh, an tịnh bên trong và cảm giác đang rất dễ chịu, lắng dịu.

Cảm giác đang rất dễ chịu, lắng dịu và an tịnh bên trong. Tâm dễ chịu và thân cũng dễ chịu vô cùng. Thân tâm dễ chịu vì sự an tịnh này. Dễ chịu, an tịnh và lắng dịu của nội tâm và của thân. Được không ạ?

Sự an tịnh và dễ chịu này được gọi là diệt tâm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Diệt tâm và tứ, chứng và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh. Thiền thứ nhất là gì? Hỷ lạc do ly dục sanh. Hỷ lạc do ly dục sanh là gì? Vừa nãy thực hành, chúng ta về trong nội tâm an lạc, dễ chịu và thân cũng an lạc, dễ chịu vì biết rằng mình đang không có hơn thua gì với ai ở đời, không có được mất, không có tranh giành, không có giành giật, không có ghét thương, an lạc và dễ chịu. Tư tưởng đó được gọi là là tâm tứ về ly dục. Sự an lạc đó được gọi là hỷ lạc do ly dục sanh.

Và vừa rồi chúng ta thực hành gì? Sự quay về trong sự an tịnh, lắng dịu của nội tâm và cảm nhận được cảm giác dễ chịu, lắng dịu của thân và tâm của mình. Hỷ lạc đó được gọi là là do định sanh. Hai hỷ lạc này từ hai nguồn nguyên nhân khác nhau. Nguồn hỷ lạc thứ nhất là hỷ lạc vì tác ý thấy mình không có hơn thua gì với ai ở đời mà được an lạc, không có dục cho nên được hoan hỷ, nhẹ nhàng bên trong, được gọi là hỷ lạc của Sơ thiền hay còn gọi là hỷ lạc của ly dục. Hỷ lạc thứ hai được gọi là hỷ lạc khi quay về trong sự an tịnh của thân tâm mình, nội tĩnh nhất

tâm, diệt tầm và tứ, đó được gọi là hỷ lạc do định sanh hay còn gọi là trạng thái hỷ lạc của Nhị thiên.

Như vậy, chúng ta thấy rằng trạng thái của Sơ thiên, Nhị thiên là những trạng thái hàng ngày chúng ta vẫn thường có trong cuộc sống này, nhưng có điều nó sanh diệt rất nhanh. Nó có rồi mất. Rồi khi đặng chuyện, chúng ta không hộ trì căn, không chánh niệm, tỉnh giác, không tẩy sạch những tư tưởng bất thiện trong mình, để cho những pháp bất thiện lưu trú nên chúng ta không có được hỷ lạc do ly dục, chúng ta không có được hỷ lạc do định sanh. Và khi chúng ta chỉ cần biết và quay về trong sự buông xả như vậy, chúng ta thường thức được sự an lạc của ly dục, sự an lạc của nội tĩnh nhất tâm. Và đây cũng là gì? Sự an lạc của những người con Phật tại gia và xuất gia.

Nhờ sự quán chiếu như vậy, chúng ta đến với đạo Phật rất là nhẹ nhàng, rất là an lạc, rất là hạnh phúc. Và hạnh phúc đến với chúng ta trong từng giây phút của đời sống. Không phải chỉ khi ngồi thiền chúng ta mới có hạnh phúc. Không phải chỉ khi niệm Phật chúng ta mới có hạnh phúc mà chính ngay khi chúng ta đang ngồi an tịnh, không tham đắm, không chấp trước điều gì là chúng ta đã có được hỷ lạc, hạnh phúc của một người tu rồi. Cho nên, những trạng thái này chúng ta sẽ thể nghiệm được, sẽ trải nghiệm được trong sự tu tập chân chánh, nếu chúng ta đi theo đúng con đường của Bát Chánh Đạo.

Và trạng thái Tam thiên là gì? Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú. Con xin đọc lại, trạng thái của Tam thiên là gì? Ly hỷ trú xả. Ly hỷ là gì? Xả ly trạng thái tâm dễ chịu, khoan khoái của mình. Trú xả là trú trong trạng thái xả ly tâm đó ra, được gọi là ly hỷ trú xả, chánh niệm và tỉnh giác, thân cảm được lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú.

Để thể nhập vào trong trạng thái thiền thứ ba này, chúng ta cần phải thực hiện 16 hơi thở. Nhờ sự thực hành 16 hơi thở qua trạng thái thiền thứ ba này là gì? Là chúng ta sẽ xả ly trạng thái tâm khoan khoái, dễ chịu của mình khi này, mà chúng ta chỉ còn lưu lại một trạng thái thân ngồi yên, an tịnh và dễ chịu mà thôi, rõ biết những điều đó nhưng không hề có cảm giác hoan hỷ khởi lên.

Để thực hành được điều này, chúng ta cần phải nắm được hai loại cảm giác của mình đó là cảm giác về thân và cảm giác về tâm. Cảm giác dễ chịu của thân được gọi là lạc thọ và cảm giác dễ chịu của tâm được gọi là hỷ thọ. Để phân biệt được hai loại cảm giác này, chúng ta cần phải thực hành 16 hơi thở, trong đó có hai bài thực tập là cảm giác hỷ thọ. Khi này chúng ta sẽ thực hành cảm nhận sự dễ chịu của tâm, không phải sự dễ chịu của thân. Sau đó, chúng ta thực hành cảm giác lạc thọ. Lúc này, chúng ta sẽ thực hành cảm giác dễ chịu của thân, không phải sự dễ chịu của tâm.

Nhờ sự thực hành hai pháp này, chúng ta sẽ nhận diện được hai loại cảm thọ là cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm. Sự nhận diện được hai loại cảm thọ này để làm gì? Để những khi mệt mỏi, bệnh hoạn, những khi chúng ta từ trần, chúng ta biết rằng thân bệnh mà tâm không bệnh, thân đang hoại diệt nhưng tâm vẫn tỉnh giác rõ ràng để khi thân hoại mạng chung ra đi, chúng ta sẽ ra đi trong sự tỉnh giác, rõ biết của mình.

Có những khi chúng ta bệnh, có những khi chúng ta rơi vào những căn bệnh nan y, thân quần quai, đau đớn, những cảm giác thống khổ, bức xúc, khó chịu trong người khởi lên, chúng ta sẽ chánh niệm, tỉnh giác biết rằng thân đau mà tâm không đau, thân bệnh mà tâm không bệnh, thân mê mà tâm không mê. Chúng ta sẽ tu tập như vậy và khi ra đi, chúng ta sẽ tỉnh giác để ra đi. Và có những giây phút con không khỏe trong người, ngồi với trạng thái rất là mê. Đôi khi tăng xông tuột xuống chỉ còn 7, 8 rất là mê và rất mệt mỏi. Muốn ngồi làm Kinh sách nhưng đầu óc cứ quay cuồng vì tăng xông tuột quá thấp. Nhưng không lẽ mình không làm được công việc trong ngày hôm nay. Ngày hôm qua bỏ, hôm nay bỏ nữa là không được. Ngồi vào bàn làm Kinh sách mà đầu óc quay cuồng.

Những khi như vậy, con ngồi con trần tỉnh thân lại rằng, thân mê mà tâm không mê và mình đưa tâm mình ra khỏi trạng thái mê này, để cho nó làm việc, để cho nó tiếp xúc với máy vi tính, nó đọc bài Kinh và nó làm được bài Kinh đó. Cho nên, lợi ích

của sự tu tập nhận diện được cảm giác của thân và cảm giác của tâm là rất quan trọng.

Có những khi mệt mà nằm xuống, cảm thấy như mình chìm vào trong biển hôn mê, mù mịt nhưng tỉnh giác quán rằng thân mê mà tâm không mê và mình rút tâm mình ra khỏi trạng thái mê mờ đó. Nhờ sự rút tâm ra khỏi trạng thái thân như vậy, thân lại được nhẹ nhàng hơn. Là vì sao? Là vì khi chúng ta mệt, thân đã mệt rồi mà tâm còn mê theo cái mệt đó nữa thì đầu tiên, thân đã mệt rồi mà ví như người ta còn để trên thân một đồ vật gì đó nặng nề nữa, thân sẽ chìm xuống luôn trong biển của hôn mê. Nhưng bây giờ thân mệt mà chúng ta không để một cái gì lên thân nữa, chúng ta tháo bớt những thứ trì trệ, nặng nề cột trên thân đó thì hầu như thân này được tháo đi những gánh nặng và nó sẽ nhẹ khỏe trở lại.

Nhờ sự quán chiếu như vậy mà có những khi con mệt, rơi vào trạng thái mê mờ. Nhiều khi đi làm về, nằm xuống là giống như mình thấy mình chìm sâu vào trong cõi chết, nhưng nhờ sự quán chiếu rằng thân mê mà tâm không mê, rút ra khỏi thân và mình thấy thân mình có một sự điều chỉnh nhẹ nhàng hơn và khỏe lại từ từ. Như vậy, đó là tác dụng khi chúng ta tu tập sự quán chiếu về hai loại cảm thọ.

Và trạng thái thiền thứ ba là gì? Là khi chúng ta nhận diện và phân biệt được hai loại cảm giác rồi vào trạng thái thiền thứ ba, chúng ta sẽ xả bớt một loại cảm giác, đó là xả bớt cảm giác của

tâm và chỉ lưu lại cảm giác của thân mà thôi. Đó được gọi là xả niệm lạc trú, ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú. Như vậy, thiền thứ ba ở đây được gọi là thiền xả niệm lạc trú, tức là xả tâm niệm, tâm hoan hỷ, để chịu đó ra và chỉ an trú ở trong trạng thái an lạc, dễ chịu của thân mà thôi.

Và tới trạng thái của thiền thứ tư là xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng và an trú thiền thứ tư, trạng thái thanh tịnh, gọi là xả niệm thanh tịnh. Thiền thứ ba là xả niệm lạc trú và thiền thứ tư là xả niệm thanh tịnh. Tức nhiên là bây giờ xả cả cảm giác an lạc của thân, được gọi là xả lạc xả khổ ra. Như vậy, tới trạng thái thiền thứ tư là chúng ta về trong sự thanh tịnh, thuần nhất của thân và tâm.

Như vậy, Tứ thiền là một pháp hành, một pháp định tâm làm cho chúng ta dễ dàng đi vào trong sự tu tập, không cảm thấy mình bị bức bối khó chịu. Nếu không đi theo con đường của Tứ thiền này mà vào ngồi thiền, chỉ muốn một điều là định tâm thì chúng ta đang tạo cho mình một áp lực, tạo cho mình một sức ép, tạo cho mình một sự bức xúc trong người. Tại vì sao? Vừa vào ngồi thiền mà kêu định tâm, nhất như thì sao mà làm được! Vì trạng thái tâm vẫn còn nhiều sự dao động, nhiều những tư tưởng, những suy nghĩ vẫn đang hoạt động. Nhưng thay vì nó hoạt động về vấn đề này, vấn đề kia thì chúng ta cho tâm này hướng vào trong ý thức về ly dục. Sự nhận biết về ly dục, về không hơn

thua, không dính mắc hiện có của mình để an trú trong điều đó và an lạc trong điều đó. Nhờ chúng ta an trú trên sự an lạc, dễ chịu của thân và tâm vì không dính mắc đó mà chúng ta ngồi thiền rất nhẹ nhàng, dễ chịu ở giai đoạn đầu. Chứ không phải là vào ngồi thiền, chúng ta chỉ hướng tâm vào, chỉ biết hơi thở thôi và trú ngay đó, định ngay đó mà không làm cái gì khác nữa. Thiền định đó gây cho chúng ta rất nhiều bức xúc trong nội tâm.

Nếu chúng ta thực hành thiền theo đúng Thánh Chánh định này, thiền định đó có thể có mặt ở mọi lúc, mọi nơi, ngay cả khi chúng ta đang ngồi ở lớp. Như vậy, chúng ta thấy trạng thái của Tứ thiền là một trạng thái, thật sự ra, trạng thái của thiền thứ tư này, nhiều khi chúng ta vẫn có trong nội tâm của mình nhưng chúng ta không biết và không gọi nó là Tứ thiền. Là vì sao? Thứ nhất, khi chúng ta nói chúng ta thực hành thành tựu Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền hay Tứ thiền thì những trạng thái này được gọi được thành tựu liên tục, không bị gián đoạn, khi đó mới gọi là sự thành tựu. Còn hiện tại, trong đời sống này, đôi khi chúng ta có những giây phút thể nhập vào trạng thái Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền nhưng đó chỉ là những trạng thái tâm an tịnh nhưng vẫn còn gián đoạn nên không gọi là sự thể nhập Tứ thiền.

Như vậy, con xin rút lại rằng, Bát Chánh Đạo là một phương pháp Tám đúng và phương pháp này nhằm đưa đến cho chúng ta sự thành tựu Trí về ngũ uẩn. Nhờ sự thành tựu Trí về ngũ uẩn,

chúng ta sẽ thấy được những lậu hoặc. Nhờ sự thấy được những lậu hoặc này, chúng ta sẽ đưa đến sự tẩy sạch những lậu hoặc và đưa đến tâm được thanh tịnh, giải thoát. Và trạng thái của Tứ thiền đó là để làm gì? Khi chúng ta thể nhập vào trạng thái tâm thuần tịnh, định tĩnh, nhất như, không phiền não, không cấu nhiễm, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc và bình thản như vậy để làm gì? Trạng thái của Chánh định là để làm gì, là nhờ trạng thái thuần tịnh, nhất như này mà chúng ta sẽ càng thấy biết thêm rõ ràng tất cả những tàn dư, những vi tế về ngũ uẩn, về lậu hoặc. Cho nên, từ Chánh định này sẽ dẫn cho chúng ta đến một pháp thứ chín nữa, được gọi là Chánh Trí. Chánh Trí là gì? Là nhờ trạng thái tâm thuần tịnh, nhất như này, chúng ta sẽ thấy biết rõ ràng về tất cả những tàn dư, những chấp thủ vi tế, nhỏ nhiệm về ngũ uẩn. Cho nên, đó được gọi là Chánh Trí. Nhờ sự thấy biết này sẽ tẩy sạch tất cả những tàn dư vi tế về lậu hoặc và ngũ uẩn. Cho nên, từ Chánh Trí chúng ta sẽ đi đến pháp thứ mười là Chánh giải thoát. Như vậy đối với những vị hữu học, là những vị còn đang phải tu tập sự diệt tận tham, sân, si này, chúng ta cần đi theo con đường của Bát Chánh Đạo. Và khi Bát Chánh Đạo được thành tựu, chúng ta được gọi là đi vào con đường của mười Chánh Đạo, đó được gọi là Chánh Trí và Chánh giải thoát.

Thời gian vừa qua, con chia sẻ, chúng ta được thấy rõ ràng rằng.

- Thứ nhất là vấn đề về lậu hoặc.
- Thứ hai là vấn đề về Bát Chánh Đạo.

- Thứ ba là vấn đề về ngũ uẩn.

Thưa, chúng ta đã rõ được nhiều về ngũ uẩn chưa ạ?

Con xin phép nói thêm một chút về vấn đề ngũ uẩn để chúng ta nắm rõ. Nếu không nắm rõ về ngũ uẩn, chúng ta sẽ thật khó biết bắt đầu sự tu học của mình như thế nào. Vì trong pháp hành đầu tiên của một người con Phật là Chánh kiến, tất nhiên là Trí về ngũ uẩn. Hiện tại, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thấy mình có những vấn đề gì? Thứ nhất là những vấn đề về con người và vấn đề về tâm, những vấn đề về danh lợi, được mất hơn thua, nhục vinh phải quấy, đúng sai thương ghét, tham ái phiền não và khổ đau. Tất cả những thứ đang có, đang hiện hữu trong cuộc sống này được gọi là ngũ uẩn. Chúng ta đang ngồi đây, chúng ta được gọi là ngũ uẩn. Chúng ta đang nghe pháp, điều đó được gọi là ngũ uẩn đang nghe pháp. Chúng ta đang nhìn nhau, điều đó được gọi là ngũ uẩn đang nhìn nhau. Khi chúng ta đang ngồi thiền, đó được gọi là ngũ uẩn ngồi thiền. Khi chúng ta niệm Phật, đó được gọi là ngũ uẩn đang niệm Phật. Và khi chúng ta chửi nhau, đó được gọi là ngũ uẩn đang chửi nhau. Như vậy, tất cả, thật ra chỉ là ngũ uẩn mà thôi. Và tất cả là sự vận hành, sự hoạt động của ngũ uẩn. Mà chúng ta không thấy, không biết về ngũ uẩn thì làm sao gọi là mình thấy mình? Nếu chúng ta không thấy, không biết về ngũ uẩn này, làm sao mình tu tập đây? Ngồi thiền thì gọi là ngũ uẩn ngồi thiền, niệm Phật thì gọi là ngũ uẩn niệm Phật. Mà không thấy ngũ uẩn đang ngồi

thiền như thế nào, ngũ uẩn đang hoạt động như thế nào, làm sao ra khỏi ngũ uẩn, làm sao thoát khỏi những cái thân con lăng quăng như thế này trong lu nước dơ kia? Cho nên, điều quan trọng là chúng ta cần phải phá được vô minh, phải thấy được ngũ uẩn thì từ từ, những thân ngũ uẩn như thế này mới được chấm dứt.

Như vậy, như thế nào là ngũ uẩn ngồi thiền, ngũ uẩn niệm Phật, ngũ uẩn thương nhau, ngũ uẩn chửi nhau, ngũ uẩn đúng ngũ uẩn sai, đây là cái gì? đây chính là thân, thọ, tưởng, hành và thức này. Khi chúng ta nói một lời nào đó ra, thương hay ghét ai là gì? Đó là do những cảm giác bên trong người của chúng ta là dễ chịu hay khó chịu, cảm giác thương hay cảm giác bức bối, bức xúc, khó chịu. Và từ những cảm giác này, chúng ta đã thốt ra những lời nói với nhau là ngọt ngào, dễ chịu hay là khó nghe, đau lòng. Như vậy, lời nói hằng ngày chúng ta vẫn thoát ra bên ngoài đối với nhau đó là gì? Đó là sự vận hành, sự điều khiển, sự thúc dục, sự chi phối của những cảm giác mà thôi. Khi chúng ta ngồi thiền được gọi là ngũ uẩn ngồi thiền là như thế nào? Đó là khi chúng ta đang ngồi yên tĩnh theo dõi hơi thở, sự rõ biết hơi thở được gọi là tưởng, cảm giác về hơi thở được gọi là thọ, sự đang nhìn vào hơi thở được gọi là ý hành, và sự đang rõ biết cảm giác đó, tưởng đó, hành đó được gọi là thức. Như vậy, trong khi chúng ta đang ngồi thiền vẫn được gọi là ngũ uẩn hành thiền. Và trong khi chúng ta đang ngồi niệm Phật, đó vẫn được gọi là ngũ uẩn niệm Phật. Là vì sao? Khi chúng ta đang quay

vào nội tâm, tâm thầm niệm câu niệm Phật. Câu niệm Phật đó được gọi là hành đang niệm Phật, hình ảnh câu niệm Phật đang hiện ra trong tâm hay hình ảnh vị Phật đang hiện ra trong tâm mình được gọi là tướng đang niệm Phật. Nếu chúng ta đang có cảm giác về câu niệm Phật đó một cách thích thú, khoan khoái, đó được gọi là thọ đang niệm Phật. Nếu chúng ta niệm Phật với cảm giác bình thường trong người, không thích không ghét thì đó được gọi là chúng ta đang niệm Phật với cảm thọ không khổ không lạc. Nếu chúng ta đang niệm Phật với một sự bức xúc, với một sự hăng say, cảm giác trong người của chúng ta đang tăng lên, đang hoạt động, sanh khởi theo chiều hướng kích hoạt lên phía trên, chúng ta cần phải rõ biết. Và sự rõ biết những hoạt động đó của việc đang ngồi niệm Phật như vậy, đó được gọi là thức đang niệm Phật. Cho nên, khi ngồi thiền được gọi là ngũ uẩn hành thiền, khi niệm Phật được gọi là ngũ uẩn niệm Phật. Và khi chúng ta nói ra, chúng ta nhìn, chúng ta suy nghĩ, chúng ta nhận thức, chúng ta đánh giá một vấn đề đúng sai, khi chúng ta khởi lên những ngã mạn, kiêu mạn là gì? Đó là sự khởi lên ngã mạn, kiêu mạn của ngũ uẩn mà thôi. Và tất cả từng sự động chuyển trong nội tâm của mình, từng sự quán niệm hơi thở, sự chánh niệm tỉnh giác, sự an lạc, sự niệm Phật, sự tụng Kinh, những hành vi đó được gọi là những hành vi những hoạt động của ngũ uẩn mà thôi. Nếu chúng ta không nhìn thấy được ngũ uẩn thì làm sao chúng ta có thể giải thoát khỏi những thân ngũ uẩn này? Cho nên, Trí về ngũ uẩn là rất quan trọng. Nếu hiện tại

đang ngồi đây, chúng ta đang ngồi với sắc pháp, nói về sắc uẩn thì rất dễ dàng, hầu như tất cả đều rõ biết. Nhưng nói về thọ, tưởng, hành, thức đây mới là một điều khó khăn và không phải dễ dàng gì để có thể nhận diện ra ngũ uẩn.

Và nhờ sự áp dụng Kinh Nikaya, những bản Kinh nói về định nghĩa về ngũ uẩn vào trong cuộc sống và những buổi ngồi thiền mà từ từ, con mới nhận ra được ngũ uẩn này. Cho nên, thật sự là không phải dễ dàng nhận diện ngũ uẩn. Trong sự chia sẻ ngắn này, chúng ta hãy thử cố gắng thực tập. Trong mỗi một giây phút, từng sự động chuyển, mỗi một suy nghĩ nào đó của mình khởi lên, mình phải tập tinh tế nhạy bén, nắm chộp được tư tưởng đó liền, không để cho tư tưởng đó chạy đi vòng vo tam quốc rồi mình dừng lại. Đó được gọi là mình đã mê trong sự hoạt động của thọ, tưởng, hành, thức rồi. Chúng ta phải tập quay về phản quan tự kỷ, tinh tế nhạy bén trong từng dòng tâm, dòng suy nghĩ, dòng cảm thọ của mình để có thể bắt gặp được ngay từng sự hoạt động, sự vận hành, sự chi phối, sự nhiếp phục, sự dẫn dắt của thọ, tưởng, hành, thức trong nội tâm của mình. Và chúng ta hãy nhớ rằng, hàng ngày trong từng giây phút sống của mình, trong từng suy nghĩ, hành động, việc làm của mình là sự hoạt động, sự chi phối, sự hướng dẫn của cảm giác, của tưởng, của ý hành và của sự rõ biết mà thôi. Hãy tập từ từ như vậy, chúng ta sẽ nhìn ra được ngũ uẩn. Và có những bài Kinh trong Tương Ưng Bộ, quyển III. Tương Ưng Bộ quyển III này được sản xuất khoảng những năm 1995 cho đến năm 2000 của Hòa

Thượng Thích Minh Châu. Trong quyển này, hầu như đây là một quyển Kinh dành nói về ngũ uẩn. Có trên 150 bài Kinh nói về ngũ uẩn.