

ĐỊA NGỤC 1 (29)

(Trích trong bài Mục đích đến với đạo Phật)

TAM GIỚI LÀ GÌ ?

Vừa rồi, con vừa nghe sự trình bày của quý Thầy, quý Cô. Con có đánh lại một cách tóm tắt những tâm ý mà chúng ta đã trình bày về mục đích đến với đạo Phật. Trong khi đang ghi lại như vậy, trong tâm ý của con cũng khởi lên một điều: đầu tiên hết của sự tu trên con đường này phải là sự diệt ngã.

Tức là, đầu tiên hết trong sự tu tập này, phải tập được hạnh đầu mình luôn ở dưới chân của người khác. Nếu mà mình chưa có tập được cái hạnh đầu mình luôn ở dưới chân của người khác, thì cái bản ngã nó vẫn còn làm "trời" đối với mình. Nó vẫn còn tác oai tác quái đối với mình và sẽ làm cho mình rất là khó tu tập, rất là khó tiến sâu vào trong dòng pháp này.

Thành ra, khi con đọc lại những lời của quý Thầy, quý Cô, thì trong tâm con lại càng hiện rõ hơn về cái sự tu tập mà chúng ta cần thực hành ngay lập tức, đó là hạnh lễ lạy. Nếu mà chúng ta tu tới thời gian này mà vẫn chưa thực hành được hạnh lễ lạy một cách chân thành, chân thành với một trí tuệ hiểu biết rằng vô minh, si mê, si ám, chấp thủ vào đây là "ta", đây là "tôi" - tức là chấp ngã, thì đó là gốc của khổ đau.

Cho nên, để đi vào trong dòng pháp này, trở thành một bậc thành tựu Thánh quả Dự Lưu, phải là vị diệt được thân kiến, hoài nghi, giới cấm

thủ. Cái kiết sử đầu tiên, cái sợi dây trói buộc chúng ta trong sanh tử, trong phiền não và đau khổ này, ở trong dòng trầm luân này, chính là sợi dây cứng nhất, chắc nhất, dày nhất và khó gỡ nhất. Hễ gỡ được sợi dây này, thì chín sợi dây còn lại chúng ta chắc chắn sẽ tháo gỡ được.

Trói buộc và dẫn chúng ta đi trong sanh tử là mười sợi dây, mười sợi xiềng xích, gọi là mười kiết sử. Mà để tháo gỡ được mười kiết sử, mười sợi dây xiềng xích ràng buộc chúng ta trong vòng luân quần của sanh tử khổ đau này, thì chúng ta phải phá được sợi dây đầu tiên, đó là thân kiến.

Mà để phá được xiềng xích thứ nhất là thân kiến, thì chúng ta phải nhìn thấy được ngũ uẩn. Phải nhìn thấy rõ được bản chất duyên sanh, vô thường, tạm bợ, mong manh của ngũ uẩn. Phải nhìn thấy được điều đó. Sau khi thấy nó rồi, chúng ta mới tiến hành triệt phá và diệt tận cái tâm chấp thủ, cái tâm cho rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là mình.

Để giải phá, triệt phá cái tâm chấp thủ đối với ngũ uẩn này - sắc, thọ, tưởng, hành và thức - đầu tiên chúng ta phải triệt phá được sắc uẩn. Phải phá tan tành sự chấp thủ đối với sắc uẩn thì thọ, tưởng, hành sẽ lắng dịu, sẽ giảm bớt.

Con nhìn thấy được bao nhiêu những sự tu học xung quanh con và một số trong sự hướng dẫn của con. Con rút ra một kinh nghiệm rằng tu lâu nhưng bản ngã, sân si không có giảm thiểu được là vì cái nhìn, cái thấy và những tiến trình triệt phá cái tâm hôn mê chấp thủ của mình chưa có chính xác.

Con nhìn thấy những cái sân si, bản ngã nó còn y chang là do sự quán chiếu về sắc uẩn chưa có một sự thâm sâu, chưa có một sự thành tựu trí về sắc uẩn. Thành ra, vì vậy những khóa tu sau này chúng ta bắt đầu đi nhiều vào trong phần thiền quán. Nhận diện ngũ uẩn được rồi là bắt đầu phải thiền quán.

Những phương pháp thiền quán mà chúng ta đã tu tập: quán bọt nước, quán xác chết, quán bộ xương, quán tứ đại, quán rỗng không. Những phương pháp thiền quán đó đưa đến sự giải phá cái hình ảnh về tự thân của mình, tức là cái chấp sắc uẩn này là mình. Những phương pháp thiền quán đó giúp chúng ta thể nhập và thành tựu về vô ngã trí, vô thường trí.

Chúng ta thường nghe nhiều những khái niệm về vô thường, vô ngã. Bản thân chúng ta cũng nói vô thường, vô ngã, nhưng mà tụng chuyện thì chúng ta vẫn "thường" và "ngã", vẫn cứ là bản ngã, vẫn cứ là hơn thua. Đó là vì sao? Là vì vô thường, vô ngã chúng ta chỉ mới học trên đầu môi chót lưỡi mà thôi. Chúng ta chưa thật sự thâm nhập vào vô thường trí, vô ngã trí.

Khi mà thật sự thâm nhập vào trong vô thường trí, vô ngã trí, thì chúng ta nhìn xung quanh đều thấy trong đó là những tứ đại rỗng không và vô ngã. Những tứ đại vô thường, mong manh, dễ tan, dễ vỡ. Tụng chuyện, chúng ta cũng vẫn nhìn thấy điều đó, chứ không phải tụng chuyện là quên mất điều đó. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta vẫn nhớ điều đó, trí tuệ đó vẫn sống trong chúng ta.

Khi trí tuệ đó sống động trong chúng ta một cách thường xuyên, liên tục, đặng chuyện chúng ta không còn quên nữa. Chúng ta nhìn thấy tất cả xung quanh là những tứ đại không có chủ thể trong đó, bản chất rỗng không, vô nghĩa, vô thường, tạm bợ, mong manh. Khi đó, đặng chuyện chúng ta mới có thể bớt được sân si, bản ngã trong mình.

Thiền quán là một trong những pháp giúp chúng ta triệt phá được bản ngã, cái chấp ngã trong tự thân của mình. Thiền quán là sự quán chiếu, sự tu tập trong phần nội tâm, trong phần trí tuệ của mình, tức là tu tập về tâm ý.

Bên cạnh đó, nghĩ, nói, làm phải tương ưng. Chúng ta còn phải thực hành, thực tập được hạnh cúi đầu xuống đất, đầu nằm dưới đất dưới chân của người khác. Không phải chỉ nói trong phần tâm là đủ, mà phần thân cũng phải thực hành quán chiếu. Phải triệt phá hình ảnh của mình lúc nào cũng đứng thẳng băng, tro tro ra, không biết quỳ lạy ai.

Người cao thượng, người đức hạnh mà không biết quỳ lạy thì nói gì đến những hạng người ngang bằng mình, thấp hơn mình, có bao giờ quỳ lạy được đâu. Có nhiều vị trong cuộc đời không biết quỳ lạy là cái gì. Đó là một cái bản ngã, một cái "ta", một cái "tôi" rất vĩ đại. Hễ ngã càng to thì khổ càng nhiều.

Vì vậy, về mặt tâm ý, mình thực hành thiền quán bên trong để triệt phá những ảo ảnh, ảo tưởng về cái ngã, cái tôi đang có mặt này. Về mặt giảng

dạy cho cái thân này, mình phải dạy nó, phải nhiếp phục được cái thân tướng, cái hình ảnh của nó.

Mình phải dạy nó: *Hôm nay mày mang thân người, mày đội lớp người. Ngày mai mày mang thân thú, mày đội lớp thú. Ngày mai mày sẽ mang gương mặt của con heo, con bò, con trâu, con chó. Nhiều khi mày không được làm con chó đẹp, con chó cảnh của nhà giàu, mà phải làm những con chó ghẻ, lông lá lởm chởm, ghẻ lở chạy lông nhông ngoài đường kiếm từng cục xương khô. Người ta thấy mày, người ta sợ mày, người ta hắt hủi mày, người ta xua đuổi mày: “Ý, con chó ghẻ kìa, thấy ghê quá, thấy sợ quá!” Một con chó lang thang và đói khổ. Khi đó, bản ngã nào là bản ngã của mày?*

Hôm nay được thân người mà nông nhênh cao ngạo, mà ngã mạn ta đây, mà khen mình chê người, mà giả dối, xảo trá, lừa lọc, mà bất chánh, bất minh, gian tà, thì ngày mai làm sao còn được cái mặt người này nữa?

Những gương mặt mà ta sẽ mang trong cuộc đời này là vô lượng và vô số: mặt người, mặt thú, mặt ma, mặt quỷ; những gương mặt đau đớn, nhức nhối trong địa ngục; những gương mặt trơn trắng, trơn trùng, miệng há hóc đầy máu me, rên rỉ, la xiết trong địa ngục.

Khổ, khổ, thật sự là khổ! Nay mặt người, mai mặt thú. Được cái mặt thú là mừng rồi đó, sợ là không được cái mặt thú, mà đó là mặt của những chúng sanh trong địa ngục, đau đớn, đau khổ và thống khổ vô cùng.

Ở nhà, con có một con chó màu đen, giống chó to lắm, lông rất nhiều và bự lắm. Mắt nó, ở nhà nói là thấy mắt nó ngu, có người nói mắt nó hiền mà buồn. Sáng mua hai ổ bánh mì không cho nó ăn, chiều thì chị Hai con làm một tô cơm lớn cho nó ăn. Ăn hai bữa ăn đó xong rồi, hoặc là nó chạy, nó chơi, gặp cái gì nó cắn đó, tung tăng tung tăng. Có khi sung mãn, nó chạy tới chạy lui, rồi lòi cái này ra cắn, lòi cái kia ra cắn. Giày dép ai vô nhà mà để ở dưới là coi như xong với nó rồi đó, ra về không có dép mang.

Có khi nó nằm, nó nghỉ, nó ngủ. Nhìn con chó thì thấy thương thiết. Con nói: "Mặt người không mang đi mang mặt thú, mang mặt chó." Đâu có được vô nhà nằm. Chó Mỹ, chó sang thì được vô nhà nằm, mà chó nhà con thì nằm ở ngoài sân, mà sàn nhà thì dơ bẩn, mưa gió ở ngoài. Chúng ta thấy khổ không ạ?

Phật tử:

– Dạ khổ.

Cô:

– Không có khổ, nó có thấy khổ hồi nào đâu. Chúng ta thấy khổ chứ nó đâu có thấy khổ, mà thực chất nó không có thấy khổ.

Tại vì con thấy nó khỏe, là nó chạy lông nhông như con ngựa, lóc chóc lóc chóc chạy tới, lóc chóc lóc chóc chạy lui. Có khi nó chạy lại ổ khóa

cửa nó cào cào, nó sượng gần chết. Tới buổi có người mua bánh mì cho nó ăn, có phải đi tìm miếng ăn như chúng ta không ạ?

Chiều, chị Hai con làm một tô. Chị Hai con làm cái tô cho chó ăn thật là ngon lắm, đem cái tô vô rửa sạch đàng hoàng. Đồ ăn trong đó nhiều khi nhiều hơn cơm nữa. Mà cho chó ăn cá, heo, gà thì phải tháo hết xương, trộn cái nạc cho nó ăn, tại vì ăn có xương vô là nó ói. Nó ói phải đi chích thuốc, ngày nào cũng 70 ngàn, chị con méo mặt luôn.

Thành ra lo cho nó còn lo hơn cho con người. Thành ra tuy nhìn như vậy mà con thấy nó sượng. Đừng có dừng ở lại đây nha, đừng có ai nói đời sau muốn làm con chó nha.

Nhưng mà thật sự con thấy nó sượng, nó có biết gì đâu. Nhiều khi bên trong nó nghĩ nó khổ mà con đâu có biết. Nhưng mà cái sượng ở đây là sượng như thế nào? Làm thú là đã sượng hơn rất nhiều so với làm những chúng sanh ở trong địa ngục.

Thì con đọc trong kinh Nikaya, những bài kinh nói về địa ngục, con thật là khủng khiếp. Mới ban đầu đọc cũng là đọc chữ nghĩa thôi, nhưng càng về sau này, con chiêm nghiệm lại kỹ. Phật dạy, Phật nói về địa ngục, con thấy thật là khủng khiếp.

Khi mà chúng ta sống, chúng ta tạo những nghiệp bất thiện, rồi chúng ta sống bất chánh, bất minh, lừa dối, giả dối, nguy biện, xảo trá, hơn thua, ganh tỵ, ích kỷ, hẹp hòi, sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói láo, nói

dóc, nói khoác, thành tựu bất thiện pháp, là chúng ta rơi vào địa ngục rất là khủng khiếp.

Đi vào trong địa ngục, ngày đêm bị nấu sôi ở trong chảo dầu lớn. Mà có thiệt! Ngày xưa khi chưa đọc Nikaya, con chưa có tin cái chuyện đó, có nghe nói chuyện đó hồi nhỏ mà không có tin.

Mà sau này, khi mà làm công trình phân loại kinh, chính mắt mình đọc từng bài kinh đó, mới thật sự là thấy sợ.

Thì Nikaya là kinh gì? Là kinh nguyên chất của Phật giáo, những bài kinh gốc, những bài pháp mà đức Phật thật sự đã thuyết giảng, chứ không phải ngụy hiện, giả mạo, giả tạo đưa vào sau này.

Đức Phật nói những cảnh giới địa ngục là do tự thân Ngài thấy biết chứ không phải nghe người khác nói.

Mà vào trong địa ngục rồi, ngày đêm bị nấu liên tục trong chảo dầu. Nhiều cảnh lắm. Rồi khi đói quá, xin được ăn thì sắt nóng mà đun nóng thành thanh sắt hừng hực lửa, cháy ở trong veo, sẽ được ăn những thanh sắt đó.

Uống thì sẽ là uống dầu sôi, mà khi nuốt vào phía bên trong thì tim gan ruột gì bốc cháy hết. Nhưng mà chúng ta phải nhớ như vậy nè:

Nhiều vị thắc mắc: “Tôi hết thì đâu còn cái thân phải không?”

Mà trong thế giới của chúng ta có Tam giới: dục giới, sắc giới, vô sắc giới, tức là có ba cái thế giới.

Dục giới là thế giới của ngũ uẩn được sanh ra từ dục, như loài người, súc vật, súc sanh. Cảnh giới của chúng ta là dục giới.

Cảnh giới thứ hai là sắc giới.

Sắc giới là gì? Thế giới của thiên giới, ma giới, ngạ quỷ giới, địa ngục giới. Để hiểu về thế giới đó, chúng ta phải hiểu như thế nào. Ở đây chắc là ai cũng đã từng nằm mơ hết, phải không ạ?

Trong giấc mơ, mình thấy có mình, có người, phải không ạ? Rồi mình thấy mình với người làm cái này, làm cái kia. Nhiều khi sân hận, nhiều khi vui cười, nhiều khi hạnh phúc, nhiều khi bức bối, phải không ạ?

Thì tức nhiên là mình mơ. Và trong cái mơ đó, mình thấy cái hình ảnh, cái sắc tướng của mình vậy khác, và mình thấy sắc tướng của người khác vậy khác. Đồng thời, trong đó có thọ, phải không ạ?

Rồi trong đó, mình thấy có cái tưởng suy nghĩ vậy khác, phải không ạ? Trong đó, mình cũng có sự rõ biết vậy khác. Có khi trong giấc mơ, mình dự định lập ra cái chương trình vậy khác.

Thì như vậy, cái thân tướng của mình trong giấc mơ đó chính là cái sắc tướng đó đó. Chúng ta rõ chỗ này hay không? Thì sắc giới là một thế giới, với những cái đời sống, những ngũ uẩn là những sắc tướng như vậy đó.

Chúng ta mừng tượng được chưa ạ? Thì thế giới đó được gọi là sắc giới. Tức nhiên là sự hiện hữu của những chúng sanh đó, những ngũ uẩn đó, những đời sống đó là sự hiện hữu của những đời sống với những thân tướng bằng sắc hình, sắc bóng, chứ không phải là sắc dục như vậy. Không phải là cái sắc do dục tạo này.

Vì vậy, thế giới này thì được gọi là dục giới, và thế giới song song đó gọi là sắc giới.

Trong thế giới này của chúng ta có giàu nghèo, có đẹp xấu, có thiện ác, có nhà tù, có quan chức. Thì thế giới thứ hai kia cũng y chang như vậy. Giàu nghèo trong thế giới đó là sự biểu lộ của chư thiên và naga quỷ đói. Thiện ác trong thế giới đó là biểu lộ giữa những vị dạ xoa có những tâm tánh hiền lành, giữ giới hạnh, và những vị dạ xoa trộm cắp, tà dâm, dữ dằn, độc ác.

Chúng ta từng nghe danh từ Tứ đại thiên vương, phải không ạ? Tức là bốn vị đại vương canh giữ ở bốn góc. Và đây là thực có, hoàn toàn thực có, chính xác trong Nikaya, và được lặp đi lặp lại, nói đi nói lại nhiều lần, chứ không phải một lần.

Mà về sau này, với những sự học hỏi ít ỏi, kém cỏi, tìm hiểu không kỹ, không sâu sắc, và sự tu học không có một sự thâm sâu, một sự quán chiếu thâm sâu, thì lại cho rằng không có thế giới đó.

Là do sự tìm hiểu và tu học trong Nikaya không có sâu sắc. Sự quán chiếu vào trong cái tâm thức không có sâu sắc, cho nên nghĩ rằng những bài kinh đó là sau này đưa vào, chứ không có địa ngục. Thật ra, những bài kinh về địa ngục rất rất là nhiều.

Tượng trưng nhất là bài kinh 40 pháp mà chúng ta học thuộc lòng đó. Thành tựu bốn mươi pháp là tương xứng rơi vào địa ngục.

Thì như vậy, thế giới thứ nhất là dục giới của chúng ta có nhà tù, thì sắc giới có địa ngục.

Nói chung, những cái gì đang có mặt ở trong sắc giới thì song song đó, nó vẫn có mặt ở trong hình thức của dục giới. Dục giới và sắc giới có rất nhiều sự song song và tương đồng.

Nhưng mà thế giới của sắc giới còn có rất là nhiều những tầng bậc. Ngang chúng ta có địa thần, thần rừng, thần cây, thần hoa cỏ. Có hết đó.

Thành ra, mỗi lần đến đây trải tâm từ thì con luôn hướng về trải cho tất cả các chư vị hữu tình. Và trong đó, có cả chư thiên, thần rừng, thần cây ở nơi này.

Thì trên một chút của chúng ta là Tứ đại thiên vương. Tứ đại thiên vương là bốn vị đại vương trấn giữ ở bốn phương trời. Về sau này, chúng ta dần dần sẽ có sự hướng dẫn sự tu tập ngày bát quan trai giới.

Ngày bát quan trai giới là chúng ta sẽ giữ giới là không ăn chiều. Trong ngày đó, chúng ta quán niệm về tám giới, hạnh đức hạnh của một người con Phật. Và trong đó, là phải giữ giới về không ăn chiều.

Dĩ nhiên, đối với những vị có tật bệnh và uống thuốc, thì điều này khó mà giữ được.

Trong những ngày bát quan trai giới sẽ gồm có ba ngày: ngày mùng 8, ngày 14, và ngày 15.

– Ngày mùng 8: Có bốn vị đại thần của Tứ đại thiên vương ở bốn cung trời đi xuống trần để quán sát xem ở dưới nhân gian có nhiều vị giữ ngày trai giới hay không, và về báo cáo lại cho Tứ đại thiên vương và Tam thập tam thiên.

– Ngày 14: Bốn vị con của Tứ đại thiên vương, thái tử của Tứ đại thiên vương, đi xuống trần để xem xét có các vị thiện gia nam tử nào giữ ngày trai giới.

– Ngày 15: Đích thân Tứ đại thiên vương đi xuống trần.

Khi các vị đi và về báo lại, thí dụ như báo lại hôm nay dưới trần có nhiều vị giữ ngày trai giới dữ lắm, thì Tứ đại thiên vương báo lại cho Tam thập tam thiên. Tam thập tam thiên rất là hoan hỷ.

Tam thập tam thiên nói: “Ồ, như vậy sau này sanh ở cảnh giới của chúng ta sẽ đông người đến nơi này.”

Còn khi mà các vị báo lại là không có nhiều người giữ lại ngày trai giới, thì Tam thập tam thiên sẽ rất là buồn. Ngài nói: “Ồ, thiên chúng sẽ giảm thiểu, và atula chúng sẽ tăng trưởng.”

Cho nên về sau này, khi nào mà bắt đầu có thể tiến hành được ngày trai giới, con mời chúng ta hãy cố gắng. Nếu mà không có bệnh tật, không có đau bao tử, không phải uống thuốc men trong phần sức khỏe, thì giữ được ngày trai giới, chúng ta nên gìn giữ.

Còn rất là nhiều những cảnh giới trên nữa.

– Thấp nhất là Tứ đại thiên vương.

– Rồi tới Tam thập tam thiên.

– Rồi tới Đâu suất thiên.

– Rồi Dạ ma thiên, Hóa lạc thiên, Tha hóa tự tại thiên, Phạm chúng thiên.

Thì các chư thiên ở các cảnh giới này, các vị có sắc tướng. Lên nữa là Quan âm thiên.

Chư thiên ở Quan âm thiên là các vị ở trong hình tướng mình gọi là những cái tia sáng. Còn nữa, rất là nhiều chư thiên: Biến tịnh thiên, Quảng quả thiên, chư thiên ở trong Tịnh cư thiên.

Thì như vậy, dục giới là thế giới do dục tạo, những ngũ uẩn do dục tạo.

Sắc giới là thể giới của những cái ngũ uẩn mà cái sự hiện hữu là những đời sống của sắc tướng, chứ không phải là thân do dục tạo.

Vô sắc giới là những thể giới của những cái ngũ uẩn mà cái tâm nó phá được cái sắc tướng. Sự tồn tại của nó nằm trong những hình thức rất là vi tế, không còn là sắc tướng rõ ràng. Đó là những vị tu tập và thành tựu những trạng thái của thiền: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ.

Không vô biên xứ là các vị này tu tập một trạng thái tâm trú và quán tưởng rằng trạng thái tâm của mình rộng lớn như là hư không. Vị ấy thấy trạng thái tâm như hư không, rộng lớn vô biên và không có giới hạn. Hễ vị này tu tập thành tựu được trạng thái đó, vượt qua hoàn toàn mọi cái sắc tướng, mọi cái dị về sắc tướng (những cái hình tướng sắc tướng khác nhau), thì tâm an trú và thể nhập hoàn toàn vào trong một cái gọi là hình tướng hư không vô biên, quảng đại vô biên, và không một sắc tướng nào len vào trong đó.

Khi một vị tu tập và thành tựu được trạng thái đó, tức là không còn một sắc tướng nào ám ảnh trong đầu, thì dĩ nhiên nhân quả tương ứng thôi, hợp lý trong logic. Khi vị này mất, đời sống của vị này sẽ thể nhập vào trong trạng thái tướng hư không rộng lớn và không bóng hình. Cảnh giới đó, đời sống đó được gọi là vô sắc giới, tức là thể giới của sự sống mà không còn sắc tướng nữa.

Sự tu tập thể nhập vào sắc giới tiếp theo là tu tập về thức vô biên xứ. Sẵn dịp, con cũng khai mở một chút cho chúng ta luôn ha. Thật ra, những cái này mà con không chia sẻ thì thật là khó có một sự giải thích chân chánh và đúng đắn về vấn đề này. Chúng ta sẽ nghe những sự giải thích rất là lan man, quờ quạng. Khi mà sự tu học vào con đường này không có sâu sắc và không có thâm nhập, thì để hiểu và mã hóa được những vấn đề này là hầu như không thể. Nói đại thì được, nhưng mà một cách chân chánh thì rất là khó khăn.

Nếu không có sự tu tập thâm sâu trong trạng thái tuệ về ngũ uẩn, những vấn đề này chúng ta không sao mà thông giải được, không thể thông giải được và cũng không thể tin được. Tin cũng không nổi nữa, vì cái tuệ về ngũ uẩn chưa khai mở, chưa thành tựu. Những điều đó chúng ta không thể nào đạt đến sự thấy biết. Vì vậy, con cũng phải ráng, chúng ta cũng ráng ha.

Thật sự, con cũng mong muốn là trao gửi lại cho chúng ta những cái duyên lành mà con đã thấy biết được, thâm nhập được trong dòng pháp này. Thật sự, con rất là muốn trao gửi hết lại cho chúng ta, chứ con nắm theo con làm gì, trong khi đó ở đây chúng ta vẫn còn ở trong cái mù mịt. Nên thật sự, con không có muốn nắm mà tại chúng ta không có chịu giữ. Con chia sẻ thêm một chút với chúng ta để chúng ta nắm hiểu thôi, nhưng mà thật sự vẫn cần phải biết rõ.

Trong trạng thái về thức vô biên xứ, người tu tập thành tựu thiền Thức vô biên xứ thì sẽ thể nhập vào trong cảnh giới của Vô sắc giới. Mà để thật sự tu tập được Thức vô biên xứ, phải hiểu rõ thức là gì, phải thành tựu trí tuệ về thức. Sau khi mình học hiểu và thể nhập được trí tuệ biết rằng thức là sự rõ biết, mình an trú trong một trạng thái tâm rõ biết rộng lớn, vô lượng, vô biên.

Thực hành được cái này phải là một hành giả biết thực hành về Tứ vô lượng tâm, thì mới biết thực hành Thức vô biên xứ. Lúc này, vị ấy sẽ an trú trong một trạng thái tâm rõ biết. Sự rõ biết này không có hạn cuộc trong biết một cái này hay biết một cái kia, mà sẽ là một sự rõ biết rộng lớn và không còn một cái gì ngăn ngại trong sự rõ biết đó hết.

Thật sự là phải thực hành được. Khi an trú thật sự trong Thức vô biên xứ thuần thực viên mãn, nhất tâm nhất trí luôn trong trạng thái đó, thì khi vị này mạng chung, vị này sẽ thể nhập trong trạng thái đó, là một trạng thái tâm rõ biết vô lượng vô biên. Đó chính là cảnh giới của Vô sắc giới.

Và trạng thái thiền tiếp theo đó là Vô sở hữu xứ.

Vô sở hữu xứ là trạng thái tâm an trú trong một dòng tâm ý rằng không có một cái gì là của mình trên cuộc đời này. Tâm trú vào trạng thái rỗng không, không có cái gì là của mình hết, dẹp phá tất cả mọi thứ là của mình, từ thân sắc cho đến mọi cảnh vật, không có gì là của mình hết. Khi trú như vậy, không có một sắc tướng gì len vào ở trong đó. Với một tâm ý

rằng tất cả không phải là của mình, khi thuần thực và viên mãn thì an trú trong trạng thái không có cái gì hết. Thọ, tướng, hành như vậy thì đó là cảnh giới Vô sắc giới.

Thời gian trước, mỗi khi ngồi thiền mà con bị hôn trầm xâm chiếm, con thường trú trong trạng thái Thức vô biên xứ. Tức là con để trạng thái tâm của mình thoát ra khỏi cái thân sắc này và an trú vào trong một sự rõ biết vô lượng vô biên, không bị hạn cuộc trong cái thân sắc này nữa. Những khi trú như vậy một cách mạnh mẽ, con thoát ra được những dòng cảm thọ đang quán vào phía bên trong cái đầu của mình và thoát ra được cơn hôn trầm.

Như vậy, con chia sẻ cho chúng ta để chúng ta thấu hiểu một cách rõ ràng về các cảnh giới sống của ngũ uẩn, để chúng ta không có nghi ngờ. Nói cái gì thì phải nói đến nơi đến chốn, chia sẻ cái gì thì phải để cho chúng ta một sự mạch lạc, tường tận. Chứ không phải con giảng đề tài này mà con quên, rồi con đi lan man trong cái đề tài kia. Con thật sự luôn biết những gì mình đang nói và đang chia sẻ. Nhưng trong khi cái duyên chia sẻ, mà vấn đề đến thì con thấy thích hợp, con cũng chia sẻ luôn cho chúng ta.

Như vậy, cái duyên hôm nay là con chia sẻ để làm cho chúng ta thông tỏ về cái được gọi là Tam Giới mà chúng ta nghe được trong thời gian vừa qua. Chúng ta thấy sáng tỏ chưa ạ? Con phải kể rõ cho chúng ta hiểu, tại

vì hiện tại chúng ta mới hiểu thông qua lời con chia sẻ thôi. Còn cái tuệ thâm nhập thâm sâu của chúng ta thì nó chưa có thành tựu.

Khi chia sẻ, con cũng phải làm sao để chúng ta có một cái nghe, cái hiểu vững vàng rõ ràng, và có một cảm thọ, thể nhập được, tin tưởng ở trong đó. Đó là lý do con phải trình bày cho chúng ta một cách mạch lạc về vấn đề vừa rồi.

Sự chia sẻ đó, con muốn quay trở lại và nhấn mạnh cho chúng ta vấn đề về địa ngục là có thật. Khi sinh vào trong địa ngục, đời sống rất, rất là khổ.

Tại sao hồi nãy con đem chuyện con chó ra? Là vì con có một tâm ý trong đó, để cho chúng ta thấy sự thống khổ trong địa ngục là khủng khiếp. Con chó đói nó được ăn, khát nó được uống, ngoài giờ ăn uống nó được chạy chơi, nó được nghỉ ngơi. Còn khi nó làm những cái ác nghiệp và sinh vào trong địa ngục rồi, chúng ta không thể có được một giây, chứ đừng nói là một phút, sự bình yên.

Suốt thời gian chúng ta rơi vào trong địa ngục, thì với một thân tướng mà chúng ta nhìn thấy trong giấc mơ đó — vui, buồn, khó chịu, cảm thọ vậy khác, v.v. — thì với thân tướng đó, ngày đêm chúng ta bị thiêu đốt. Bị đốt nóng hừng hực, không có được một mẩu bánh mì trắng như con chó để mà ăn, không có được một muỗng cà phê cơm trắng để mà ăn. Chúng ta không có được một muỗng cà phê nước lã để mà uống.

Uống thì phải uống dầu sôi. Ăn thì phải ăn sắt đun nóng. Thân thể bị thiêu đốt ngày đêm, không có được một giây nào mà mình có sự bình yên. Thống khổ suốt thời gian trả nghiệp trong địa ngục.

Ăn như vậy, uống như vậy mà không chết. Tâm thức đó, hình thức đó không chết và phải chịu đọa đày, chịu thống khổ, chịu đốt nóng như vậy cho đến khi ác nghiệp của người ấy được tiêu trừ. Khi khối ác nghiệp đồ sộ đó của chúng ta được tiêu trừ, thì khi đó chúng ta thoát khỏi cảnh giới đó.

Thật sự là khủng khiếp. Con chiêm nghiệm một đời sống như vậy, con thấy thật sự là khủng khiếp. Và rất là nhiều cảnh giới trong địa ngục, không phải chỉ là một cảnh.

Có cảnh nung đốt trong chảo dầu, có những cảnh ngày đêm nghe những âm thanh đinh tai điếc óc. Đức Phật nói có những cái địa ngục gọi là địa ngục sáu xúc xú.

Và trạng thái thiền tiếp theo đó là Vô sở hữu xú.

Vô sở hữu xú là trạng thái tâm an trú trong một dòng tâm ý rằng không có một cái gì là của mình trên cuộc đời này. Tâm trú vào trạng thái rỗng không, không có cái gì là của mình hết, dẹp phá tất cả mọi thứ là của mình, từ thân sắc cho đến mọi cảnh vật, không có gì là của mình hết. Khi trú như vậy, không có một sắc tướng gì len vào ở trong đó. Với một tâm ý rằng tất cả không phải là của mình, khi thuần thực và viên mãn thì an trú

trong trạng thái không có cái gì hết. Thọ, tướng, hành như vậy thì đó là cảnh giới Vô sắc giới.

Thời gian trước, mỗi khi ngồi thiền mà con bị hôn trầm xâm chiếm, con thường trú trong trạng thái Thức vô biên xứ. Tức là con để trạng thái tâm của mình thoát ra khỏi cái thân sắc này và an trú vào trong một sự rõ biết vô lượng vô biên, không bị hạn cuộc trong cái thân sắc này nữa. Những khi trú như vậy một cách mạnh mẽ, con thoát ra được những dòng cảm thọ đang quán vào phía bên trong cái đầu của mình và thoát ra được con hôn trầm.

Như vậy, con chia sẻ cho chúng ta để chúng ta thấu hiểu một cách rõ ràng về các cảnh giới sống của ngũ uẩn, để chúng ta không có nghi ngờ. Nói cái gì thì phải nói đến nơi đến chốn, chia sẻ cái gì thì phải để cho chúng ta một sự mạch lạc, tường tận. Chứ không phải con giảng đề tài này mà con quên, rồi con đi lan man trong cái đề tài kia. Con thật sự luôn biết những gì mình đang nói và đang chia sẻ. Nhưng trong khi cái duyên chia sẻ, mà vấn đề đến thì con thấy thích hợp, con cũng chia sẻ luôn cho chúng ta.

Như vậy, cái duyên hôm nay là con chia sẻ để làm cho chúng ta thông tỏ về cái được gọi là Tam Giới mà chúng ta nghe được trong thời gian vừa qua. Chúng ta thấy sáng tỏ chưa ạ? Con phải kể rõ cho chúng ta hiểu, tại vì hiện tại chúng ta mới hiểu thông qua lời con chia sẻ thôi. Còn cái tuệ thâm nhập thâm sâu của chúng ta thì nó chưa có thành tựu.

Khi chia sẻ, con cũng phải làm sao để chúng ta có một cái nghe, cái hiểu vững vàng rõ ràng, và có một cảm thọ, thể nhập được, tin tưởng ở trong đó. Đó là lý do con phải trình bày cho chúng ta một cách mạch lạc về vấn đề vừa rồi.

Sự chia sẻ đó, con muốn quay trở lại và nhấn mạnh cho chúng ta vấn đề về địa ngục là có thật. Khi sinh vào trong địa ngục, đời sống rất, rất là khổ.

Tại sao hồi nãy con đem chuyện con chó ra? Là vì con có một tâm ý trong đó, để cho chúng ta thấy sự thống khổ trong địa ngục là khủng khiếp. Con chó đói nó được ăn, khát nó được uống, ngoài giờ ăn uống nó được chạy chơi, nó được nghỉ ngơi. Còn khi nó làm những cái ác nghiệp và sinh vào trong địa ngục rồi, chúng ta không thể có được một giây, chứ đừng nói là một phút sự bình yên.

Suốt thời gian chúng ta rơi vào trong địa ngục, thì với một thân tướng mà chúng ta nhìn thấy trong giấc mơ đó — vui, buồn, khó chịu, cảm thọ vậy khác, v.v. — thì với thân tướng đó, ngày đêm chúng ta bị thiêu đốt. Bị đốt nóng hừng hực, không có được một mẩu bánh mì trắng như con chó để mà ăn, không có được một muống cà phê com trắng để mà ăn. Chúng ta không có được một muống cà phê nước lã để mà uống.

Uống thì phải uống dầu sôi. Ăn thì phải ăn sắt đun nóng. Thân thể bị thiêu đốt ngày đêm, không có được một giây nào mà mình có sự bình yên. Thống khổ suốt thời gian trả nghiệp trong địa ngục.

Ăn như vậy, uống như vậy mà không chết. Tâm thức đó, hình thức đó không chết và phải chịu đọa đày, chịu thống khổ, chịu đốt nóng như vậy cho đến khi ác nghiệp của người ấy được tiêu trừ. Khi khỏi ác nghiệp đồ sộ đó của chúng ta được tiêu trừ, thì khi đó chúng ta thoát khỏi cảnh giới đó.

Thật sự là khủng khiếp. Con chiêm nghiệm một đời sống như vậy, con thấy thật sự là khủng khiếp. Và rất là nhiều cảnh giới trong địa ngục, không phải chỉ là một cảnh.

Có cảnh nung đốt trong chảo dầu, có những cảnh ngày đêm nghe những âm thanh đinh tai nhức óc. Đức Phật nói có những cái địa ngục gọi là địa ngục sáu xúc xú.

Địa ngục sáu xúc xú là gì? Là trong địa ngục đó, những gì chúng ta nhìn thấy thật là khủng khiếp. Khủng khiếp là những cảnh rừng rợn, trợn mắt há mồm, học máu v.v... Máu me từa lư, không có cái gì ra cái gì hết. Tất cả những gì mà chúng ta nhìn thấy là một sự khủng khiếp, một sự rừng rợn, một sự ám ảnh, một sự đau khổ cùng cực.

Và tất cả những gì mà chúng ta nghe, chúng ta không được nghe tiếng gió lao xao, xào xạc êm dịu dễ chịu như vậy đâu. Chúng ta không được nghe những tiếng chim hót vi vu, thánh thót dễ chịu như vậy đâu. Chúng ta không được nghe tiếng phong linh khả ái như vậy đâu. Mà chúng ta sẽ nghe những tiếng ré, những tiếng đinh tai nhức óc, những tiếng làm cho

cái đầu của chúng ta như muốn căng ra, muốn nổ ra, muốn vỡ ra như vậy. Ngày đêm, ngày đêm sẽ tái diễn như vậy, khủng khiếp vô cùng.

Thử chúng ta làm kế bên một nơi nào đó người ta đang xây dựng, suốt một ngày từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, người ta đập phá đình đùng đình đùng suốt cả ngày. Không phải tám tiếng đồng hồ mà hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Không phải hai mươi bốn tiếng đồng hồ mà suốt tuần, suốt tháng, suốt năm chúng ta phải nghe tiếng đập phá đình đùng, xây dựng ầm ầm. Chúng ta chịu nổi không?

Mà không phải tiếng nhà kế bên, mà nó ngay trong căn nhà nội tâm của mình suốt ngày suốt đêm là như vậy. Nó khủng hoảng đầu óc mình, nó khủng hoảng tâm trí mình. Đó là lý do vì sao cảnh giới địa ngục là không thể tu hành gì ở trong đó.

Rồi những mùi mà chúng sanh trong địa ngục sáu xúc xứ phải ngửi là những mùi tanh hôi, hôi thúi, khó chịu, khủng khiếp. Bình thường, có nhiều mùi chúng ta ngửi mà chúng ta thấy nhưc đầu, muốn khùng, muốn điên rồi. Nhưng khi chúng ta rơi vào trong địa ngục đó, suốt ngày phải ngửi những mùi hôi thúi, tanh hôi, bản thủ, khó chịu, nhưc nhối tâm can.

Rồi ăn cái gì? Ăn sắt nóng, uống dầu sôi. Uống vô tới đâu là ruột gan nó cháy bỏng, cháy bỏng đến đó. Cái này là trong kinh nói, uống vô là ruột gan người đó — đó là đời sống sắc tướng.

Chúng ta nhìn thấy trong giấc mơ thì cũng sẽ thấy cái tâm can của mình nó thiêu đốt, nó cháy nùng nục, nùng nục. Xúc chạm, đụng chạm toàn là những sự đụng chạm nóng nảy, đụng chạm toàn là lửa, đụng chạm toàn là đinh, toàn là gai. Có những địa ngục mà ở trong đó có những cái gai chia chia lên, rồi bị kéo đi, kéo đi, thân thể lê lét, máu me.

Sáu xúc xú là gì? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thấy những sắc, thanh, hương, vị, xúc như vậy. Rồi pháp phía bên trong là gì? Đầu óc lúc nào cũng có một sự khủng hoảng, rồi bồi, thần kinh điên loạn. Thọ, tưởng, hành bên trong chỉ có một sự đau đớn, thống khổ, rên rỉ, rên la, nhức nhối vô cùng.

Đó được gọi là địa ngục sáu xúc xú, khi mà làm những ác nghiệp, hành những ác nghiệp trên cuộc đời này.

Chia sẻ như vậy để cho chúng ta nhìn thấy được những cái cảnh vô thường nhưng đầy khổ đau trên cuộc đời này, để chúng ta thấy sợ luân hồi, sợ sanh tử, sợ những mặt người tạm bợ mà chúng ta vênh vênh tự đắc, ta đây, hành xử theo bản ngã, làm những cái ác nghiệp về thân, về lời, về ý.

Khi chúng ta rời những mặt người này ra, mặt thú chúng ta còn chưa chắc là mang được. Đầu tiên là phải mang những gương mặt đầy đọa, khổ đau trong địa ngục. Và khi trả đầy đủ, trả như tử những ác nghiệp mà chúng ta đã làm, thì sau đó mới được mang tới mặt thú, chứ không phải là dễ mang được những mặt thú.

Thành ra con hay nói câu: "Nay mặt người, mai mặt thú". Nói như vậy để cho chúng ta dễ quán tưởng thôi, là bỏ qua công đoạn rồi đó. Tại vì chúng ta đâu biết gương mặt đau khổ trong địa ngục là như thế nào.

Vì vậy mà con nói bỏ qua công đoạn là: "Nay mặt người, mai mặt thú". Mà từ mặt người chuyển sang mặt thú không phải đi liền. Phải trả nghiệp nặng rồi mới tới nghiệp nhẹ. Mặt thú là nghiệp nhẹ đó — là tàn dư ác nghiệp mà mình đã làm. Mình trả nợ lớn trước rồi tới cái nợ trung, rồi tới cái nợ nhỏ.

Thí dụ như mình có một cái món nợ là một tỷ, một trăm triệu, mười nghìn đồng. Tổng mình là một tỷ một trăm triệu mười nghìn đồng.

Như vậy món nợ lớn của mình là một tỷ, món nợ trung của mình là một trăm triệu, món nợ nhỏ của mình là mười nghìn đồng. Khi với ác nghiệp mà mình đã tạo, mình phải trả nợ lớn trước, rồi tuần tự tới nợ trung, mới tuần tự tới nợ nhỏ.

Trả ác nghiệp trước là phải vào địa ngục, đọa đầy trần ai cho đến khi số nợ một tỷ đó được tiêu trừ. Sau đó mới làm súc vật, súc sanh hay ngạ quỷ để trả cái nợ một trăm triệu hay là mười nghìn đồng.

Đó là một sự khủng khiếp và những cái tuệ như vậy, những cái nhìn thấy như vậy phải là cả một quá trình mà con đã tu tập, vừa tu tập vừa quán sát vừa chiêm nghiệm vào trong cái đời sống này.

Thì lời cuối, con muốn chia sẻ với chúng ta, mong chúng ta chiêm nghiệm cái điều này:

Nhân quả nó không đơn thuần như chúng ta nghĩ, nghiệp quả nó không đơn thuần như chúng ta nghĩ.

Không phải đơn giản là mình tát người ta một cái rồi người ta tát lại mình một cái là xong, không hề đơn giản. Không phải hôm nay mình ngoại tình, ngày mai, ngày mốt, đời sau mình bị chồng hoặc vợ của mình ngoại tình trở lại là xong. Không đơn giản như vậy, hoàn toàn không đơn giản như vậy.

Những vị nghe con chia sẻ bài kinh *Phân Biệt Cúng Đường* rồi, phải không ạ?

Chỉ một việc nhỏ đơn giản thôi, đầu tiên hết là chúng ta cho súc vật, súc sanh ăn. Mình cho nó ăn như vậy nhưng mình có một trăm lần công đức rồi.

Mới cho con vật thôi đã có một trăm lần công đức rồi thì nhân quả nó không phải như chúng ta nghĩ. Hôm nay mình cho con chó nó ăn, sau này mình làm nghiệp làm chó, có người cho mình lại bữa ăn. Nó không đơn giản như vậy, nó không sòng phẳng như vậy.

Nhân quả nó không lên như vậy. Mà cho con chó một bữa ăn, sau này mình có lại một trăm bữa ăn. Nói gì đến việc cho một người phạm phu mà

không có đức hạnh, rồi cho người phạm phu có đức hạnh, rồi cho một bậc hướng đến Dự Lưu, cho một bậc Dự Lưu.

Khi cho cúng dường đến các vị đi vào trong dòng pháp này, nhân quả nó là vô lượng công đức. Ngang hàng như vậy, song song như vậy. Con đường thiện, con đường bất thiện nó cũng song song như vậy.

Đừng nghĩ đơn giản là mình tát người ta một cái, người ta tát mình một cái là xong, không đơn giản.

Nhân quả mà con đã kể về câu chuyện một người thanh niên phạm tội tà dâm, chúng ta còn nhớ không ạ? Phạm tội tà dâm đời sau sanh vào trong địa ngục ê chề, trả quả cho đến khi cái nợ một tỷ đó hết, là cái quả chính nó hết.

Rồi bắt đầu tới cái tàn dư:

- Sanh ra ba lần làm súc sanh, con khỉ, con dê, con bò là những con đực hết và bị thiến.
- Tới một lần chuyển từ nam sang nữ, sanh ra là có hai bộ phận sinh dục phía bên trong, nghèo khổ, sống ba mươi tuổi chết.
- Tới một lần nữa trở thành thân nữ rồi, sanh ra làm gái nhà nghèo, bị con chủ nợ ép thế nợ, làm thê thiếp, nô lệ tình dục và nô lệ cho cặp vợ chồng đó.
- Cuối cùng, sanh làm thân nữ hoàn toàn bình thường, cứ lấy chồng là bị bỏ. Ba lần lấy chồng ba lần chồng bỏ, bất mãn chán nản, đi tu

tìm hiểu cuộc đời mình, quyết tâm tu tập và cuối cùng chứng A-la-hán quả.

Thì nhân quả của cái tội tà dâm nó không đơn giản là sẽ bị chồng vợ mình tà dâm lại. Không đơn giản.

Xem trong dòng nhân quả đó, con thấy là một sự khủng khiếp, khủng khiếp và khủng khiếp. Tần sóng âm của những thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp mà chúng đã làm, nó thật sự không phải đánh cái búp là tiếng phong linh nó dừng lại. Mà đánh vô một cái rồi nó còn ngân.

Nhân quả không đơn thuần tát một cái, tát lại một cái là xong. Mà cái độ ngân nga của nhân quả nó kéo rất dài và khủng khiếp.

Sau này, con dùng ví dụ làm cho dễ dàng, làm cho mọi người sáng tỏ. Đó là gì?

Chúng ta lấy một hạt thóc, khi mà chúng ta gieo xuống đất nó lên một cây lúa. Nó có cho chúng ta trở lại một hạt lúa không? Nó sẽ cho chúng ta một cây lúa với nhiều nhánh lúa, sum suê những hạt lúa.

Chúng ta trồng một cây tắc, một cây chanh. Hạt giống một cây tắc, một cây chanh khi nó lên, nó không phải lên một hạt giống. Mà nó lên ra rất nhiều những trái tắc, những trái chanh.

Vì vậy mà nhân quả, bất cứ những gì chúng ta đã làm, thì cái quả nó trở ra là rất rất chúng ta không thể lường trước được.

Khi hiểu rõ như vậy rồi, chúng ta phải tập cho mình sự sợ hãi. Phải biết sợ, phải run sợ. Làm một cái gì là phải cân trọng, phải xem xét, xem xét nhân quả.

Xem xét mình làm có cái gì sai lầm, có cái gì bất chánh, có cái gì bất minh, có cái gì sai quấy ở đây thì mình phải quán sát và cố gắng từ bỏ những hành động, lời nói, suy nghĩ bất thiện, bất chánh, bất minh trong tự thân của mình.

Nếu như mà chúng ta muốn cho mình bớt khổ khi mình còn ở trong dòng trầm luân sanh tử này, thì cái khổ trong cuộc đời này được tạo lập chính là cái gì? Chính là ở chỗ chấp vào trong thân kiến này.

Chấp vào trong cái hình ảnh này, cái ta, cái tôi này mà chúng ta đã hành động, đã tạo nghiệp, đã trả đũa, đã hơn thua với cuộc đời này. Và để rồi chính chúng ta, với những cái bản ngã hư ảo, với những đời sống tạm bợ mong manh này, làm những hành nghiệp vậy khác và rồi phải thọ lãnh những đời sống trong khổ đau.

Vì vậy mà trong sự tu tập này, con thường xuyên chia sẻ, nhắc nhở chúng ta rằng:

Hãy cố gắng tu tập, thực tập những thiện quán để mà giải tỏa cái bản ngã phía bên trong. Bên ngoài phải cố gắng thực tập cái hạnh đầu cúi xuống dưới đất để diệt được cái hình tướng cao ráo này của chúng ta, cái chấp trước đây là tôi, đây là ta của chúng ta.

Đó là những bước đầu tiên của sự tu tập để đi đến cái mục đích mà chúng ta ước muốn khi chúng ta đến với đạo Phật, đó là chúng ta giải quyết được vấn đề sanh tử, phiền não và đau khổ trong cuộc sống này.

Rút lại lời cuối, con muốn chúng ta nhớ:

1. Mục đích chúng ta đến với đạo Phật là để diệt khổ, chấm dứt khổ.
2. Nguyên nhân của khổ là cái ngã, cái tôi, cái thân kiến, cái chấp trước đây là mình, đây là ta, đây là tôi.

Chúng ta phải cố gắng tu tập để thành tựu trí tuệ về ngũ uẩn. Ngay trong thời gian tu tập tuệ về ngũ uẩn này thì chúng ta phải lập tức thực hành hạnh diệt ngã, lập tức thực hành thiên quán để phá sắc uẩn này.

Hiểu rõ những bước mình đi trong cái giai đoạn này rồi, phải không ạ?

Sau buổi chia sẻ hôm nay, con muốn chúng ta động lại một câu trong nội tâm của mình đó là:

Nay mặt người, mai mặt thú.

Ngươi hiểu chưa, ngươi nhớ chưa? Vênh vênh tự đắc, ngã mạn ta đây để được cái gì?

Nay mặt người, mai mặt thú. Mai mặt thú đó!

Đừng có ngu si, đừng có chấp trước vào trong gương mặt tạm bợ này.