10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 05

Mười Ngày Thiền Tập (Kim Triều)

10 Ngay Thien Tap - Bhikkhu Kim Trieu - 05

Times font

Mười Ngày Thiền Tập

Thiền sư Khippapanno Kim Triệu (1997)

[05]

Ngày Thứ Năm

Tứ Diệu Đế

H ôm nay Sư sẽ giảng về Tứ Diệu Đế, một đề tài sâu xa nhất và khó hiểu nhất trong Phật giáo.

Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế là gì? Đây là bốn sự thật. Gọi là thật vì nó không thay đổi. Bốn sự thật này chỉ có bậc thánh nhân mới thấy rõ được. Bậc thánh nhân là các vị: Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm, A-La-Hán, Phật Độc Giác và Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Chỉ những bậc thánh nhân mới thấy rõ Tứ Diệu Đế, hiểu rõ đó là thật , và nhận thức đó là thật .

Đức Phật tìm ra Tứ Diệu Đế, chứ Ngài không sáng tạo ra Tứ Diệu Đế. Lịch sử Phật Giáo có ghi rằng: "Tất cả các vị Phật trong quá khứ, hiện tại, và tương lai, như Đức Thích Ca Mâu Ni, đều tìm thấy Tứ Diệu Đế." Vì vậy, Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế là những sự thật luôn luôn hiện hữu và không thay đổi.

Đức Phật thuyết giảng về Tứ Diệu Đế lần đầu tiên tại rừng Lộc Giả cho năm anh em Kiều-Trần-Như. Và trong 45 năm trên đường hoằng pháp của Đức Phật, Ngài luôn luôn nhắc nhở về Tứ Diệu Đế, vì Tứ Diệu Đế rất quan trọng. Ngài luôn luôn nhắc đến bốn sự thật đó vì muốn chúng sanh thấy được sự thật như Ngài. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Đó là những sự thật có lợi ích mà Ngài đã tìm kiếm trong bao nhiêu kiếp. Công phu tu luyện, từ khi nguyện trong tâm cho đến khi nguyện ra lời, thành Phật của Ngài chỉ có một mục đích là để thấy rõ sự thật.

Ngày hôm nay, Đức Thế Tôn đã thấy rõ ràng, nên Ngài luôn luôn đề cao sự thật và hướng dẫn cho các đệ tử của Ngài để nếm được hương vị của sự thật như Ngài. Chỉ có bốn sự thật này là liên quan đến tất cả các pháp của Đức Thế Tôn thuyết giảng trong 45 năm. Bất cứ đề tài nào của giáo pháp cũng không ngoài Tứ Diệu Đế.

Đức Phật dạy rằng chỉ có bốn sự thật , gọi là Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế gồm có: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, và Đạo Đế. Đức Phật bảo Khổ là thật. Nếu ta nghĩ Khổ là giả là ta vẫn còn mê lầm. Nhân gây ra Khổ, gọi là Tập, cũng là thật nữa. Nhân này gây ra sự đau khổ cho chúng sanh cũng như cho chính Đức Bồ-Tát trong bao nhiêu kiếp. Sau khi biết được hai sự thật này rồi, Đức Phật còn tìm thấy sự Diệt Khổ. Do vậy, sự Diệt Khổ hay Niết-Bàn cũng là một sự thật. Và cái gì có thể dập tắt sự đau khổ? Đức Phật tìm ra

phương pháp để diệt hẳn sự khổ. Phương pháp diệt khổ, gọi là Đạo, là sự thật thứ tư. Tóm lại, Tứ Diệu Đế là bốn sự thật mà chư Phật tìm ra và chỉ dẫn lại cho các hàng đệ tử của Ngài.

Một bậc thánh nhân phải thấy bốn sự thật này. Nếu chưa thấy thì chưa phải là thánh nhân. Vì vậy, giáo lý của Đức Phật luôn đề cập đến Tứ Diệu Đế. Khi nói đến Tứ Diệu Đế thì có Khổ là đầu; mà chúng sanh thì không muốn nghe như vậy, cho nên họ thấy dường như giáo lý đạo Phật có vẻ bi quan. Tuy nhiên, nếu chúng ta thông hiểu sâu xa thì không phải như vậy.

Thế nào gọi là Khổ? Đức Phật bảo sanh là khổ. Tại sao vậy? Vì đây là nhân của sự gia ụ. Sau cái sanh là già, mà già thì khổ thật vì nhiều bệnh hoạn ốm đau. Cái Khổ này, không ai muốn có nhưng không thể tránh được. Suy xét lại, ta thấy nếu không có sanh thì làm sao có già và có khổ? Vì vậy, có phải sanh là nhân làm cho ta khổ không? Tại vì ta không có trí tuệ suy xét nên không biết đó thôi. Bây giờ ta thấy già có cái Khổ của già, lại thêm bệnh hoạn vì thân này đã cũ. Cái gì đã cũ, đã hư hoại thì đau khổ. Vậy già là khổ, bệnh hoạn là khổ. Kế đó là sự chết , một cái khổ nữa. Không ai muốn đi đến cái chết; mà dù muốn dù không, lúc nào ta cũng phải bước về chỗ đó. Vì vậy, cuộc đời là một chuỗi đau khổ từ đầu đến cuối.

Còn có những cái khổ khác trong đời sống. Một là cái ta thích mà lại xa lìa ta thì cũng làm ta đau khổ. Hai là cái ta ghét mà lại phải gặp thì ta cũng khổ. Ba là điều mà Đức Phật tóm tắt trong câu: "Sankhithena paccuppanna khandhadukkha." Nghĩa là gom tất cả các sự khổ ấy trong một chỗ gọi là "ngũ uẩn thủ" . Khi chúng ta chấp vào ngũ uẩn này, đó là khổ. Điều này hơi khó hiểu. Ngũ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong con người. Thuộc về ngoại thân là ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc . Chữ "chấp" ở đây có nghĩa là khi thấy thân này, ta chấp vào một cái Ta hay một cái Ngã. Con người thường cho sắc là ta, thọ là ta, tưởng là ta, hành là ta, thức là ta; và chấp vào đó. Ví dụ: chấp ta đau. Khi có cái chấp này rồi, tự nhiên cũng có chấp vào ngoại cảnh: sắc, thanh, hương, vị, xúc là ta nữa. Chẳng hạn chấp vật đó là của ta. Càng chấp nhiều chừng nào thì ta càng khổ nhiều chừng ấy. Vì vậy, Đức Thế Tôn thường nói chấp ngũ uẩn thủ là khổ.

Đức Phật và các bậc A-La-Hán cũng có ngũ uẩn nhưng không còn khổ vì các Ngài không còn chấp ngũ uẩn này là của các Ngài nữa. Các Ngài đã thấy rõ con người là Danh và Sắc. Do đó, cái Ta của các Ngài mất hẳn. Đối với các Ngài, đây chỉ là Danh Sắc đang hoạt động đó thôi. Dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, các Ngài không có chấp cái sắc là ta, cái thọ là ta, v.v... Vì vậy các Ngài không đau khổ. Chúng sanh khổ vì chúng sanh chấp ngũ uẩn là của ta. Cho nên, Khổ là khổ ở cái chấp đó.

Khi thân tâm khổ, ta cho là khổ, thì dễ hiểu. Nhưng tại sao khi thân tâm vui, mình cũng cho là khổ? Đây là điều chúng sanh không nhìn nhận vì thấy khó hiểu. Muốn hiểu điểm này, phải hiểu thêm giáo lý của Đức Phật. Ở đây, Ngài thuyết giảng về các loại khổ cho ta hiểu. Nếu hiểu rõ, ta sẽ thấy đạo Phật không phải bi quan.

Đức Phật nói có ba cái Khổ cần phải hiểu rõ:

1. Một là dukkha dukkha (khổ khổ) : Khổ vì khổ, hay nói rõ hơn khi thân đau, tâm cũng cảm thấy khó chịu.

2. Hai là viparinamadukkha (hoại khổ) : Khổ vì thay đổi. Đức Phật bảo, nếu không có thay đổi thì chúng sanh không khổ. Nhưng mọi việc trên thế gian đều thay đổi, vì vậy mà chúng sanh khổ nhiều nhưng không hay biết. Ví dụ, trèo cao thì té nặng. Chức vị càng cao thì khi bị giáng chức, lại càng đau buồn. Càng vui nhiều thì lúc hết vui cũng buồn nhiều. Vui bao nhiêu thì cái khổ cũng trả lại bấy nhiêu, không bao giờ ít hơn. Cũng như khi ta có một cái gì làm ta hết sức vui mừng, mà sau đó vật ấy lại bị hư hỏng thì ta khổ cũng nhiều như vậy hoặc còn hơn đó nữa. Tại sao vậy? Vì cái vui có thời hạn. Vui được một tháng, hai tháng, một năm, hai năm. Mà cái khổ không có thời hạn. Một năm vẫn còn khổ, hai năm vẫn còn khổ, đôi khi khổ suốt đời. Do đó Đức Phật dạy: " Sự thay đổi gây ra cái khổ ".

3. Ba là sankharadukkha (hành khổ) : Khổ ở trong điều-kiện-pháp. Chỗ này hơi khó hiểu. " Điều kiện pháp " là gì? Tất cả các pháp thên thế gian này đều nằm trong 3 điều kiện pháp, cũng được gọi là tam tướng . Điều kiện thứ nhất là Vô Thường, thứ hai là Khổ, thứ ba là không có ai làm chủ được hết, cũng gọi là Vô Ngã. Vậy sankharadukkha bao gồm hai cái Khổ trên. Vì Khổ ở trong điều kiện pháp này nên hành giả mới lại tu tập. Mà làm sao thấy được những điều kiện pháp này được? Muốn thấy rõ, chỉ có thực hành Thiền Minh Sát hay Vipassana , và khi có Minh Sát Tuệ mới thấy những điều kiện pháp như vậy được. Vì vậy có câu kệ: " Sabbe sankhara aniccati yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya "; có nghĩa là " Khi hành giả suy xét các tập hợp pháp là Vô Thường trong giờ nào thì ắt chán nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là con đường thanh bạch trong sạch."

Tất cả các tập hợp pháp đều là Vô Thường. Ở đây, các tập hợp pháp có nghĩa là sắc, thọ, tưởng, hành, thức , hay là sắc, thanh, hương, vị, xúc, hay là danh sắc . Chỉ có người có trí tuệ mới thấy được Vô Thường. Khi hành giả thấy được Vô Thường như vậy thì phát sanh sự chán nản trong các tập hợp pháp hay là trong Danh Sắc. Đây là con đường thanh bạch hay là con đường Niết Bàn vậy.

Khi hành giả tu niệm trong 10 ngày, niệm Danh niệm Sắc, thì hành giả sẽ thấy sự thật hay chân đế . Danh Sắc hay Ngũ Uẩn gom lại gọi là tập hợp pháp hay pháp hành . Bằng Tuệ Minh Sát, hành giả luôn luôn thấy nó. Ngoài Tuệ Minh Sát, không bao giờ ta thấy được những pháp này. Nếu không có Tuệ Minh Sát, chúng sanh lầm lẫn, cho đời là vui, là thường rồi mừng. Càng vui mừng nhiều, khi nó thay đổi, thì càng khổ nhiều, vì không thấy được pháp sanh diệt .

Như Sư vừa nói, chỉ có Đức Phật và các vị A-La-Hán mới không còn khổ nữa. Chúng sanh còn Khổ vì chưa diệt trừ được phiền não trong tâm. Nhưng dù chưa hoàn toàn diệt được phiền não, khi đang hành Thiền Minh Sát, hành giả có thể tranh đấu với sự Vô Thường, Khổ Não một phần nào; hay là có trí tuệ để diệt sự Khổ một phần nào. Do nhờ Tuệ Minh Sát, hành giả thấy rõ Danh cũng như Sắc luôn luôn sanh diệt . Nếu thấy rõ sanh diệt (hay thay đổi) là quý vị sẽ thấy Khổ trong lúc đang tham thiền. Thiết tưởng

hành giả nào cũng vậy, chán nản sự Khổ này, không muốn có nó. Để giải thoát đau khổ, chúng ta phải niệm cho thấy danh sắc rõ ràng và có như vậy, mới giải thoát được. Đây là phương pháp của Đức Phật dạy. Chính nhờ Tuệ Minh Sát này, Đức Phật mới diệt hẳn phiền não, diệt hẳn điều kiện pháp.

Như vậy, Đức Phật dạy: "Khổ là do sự thay đổi, Khổ do sự chấp, và Khổ do ngũ uẩn." Tất cả đều là Khổ hết. Đây gọi là Khổ đế. Đức Phật thuyết bài pháp này cho loài người trên thế gian nghe vì con người mới có đủ trí để suy xét và nhận thức được giáo lý này. Chúng sanh ở cõi thấp hơn thì lại quá đau khổ, luôn bi quan, không nhận thức được. Còn chúng sanh ở cõi cao thì lại quá vui, quá lạc quan, cũng không nhận thức được. Đức Phật cũng dạy giáo lý này ở cõi trời cho những Chư Thiên nào đã tu tập và có chánh kiến, nhận thức giáo lý của Đức Phật; chứ không phải thuyết cho vật vô tri vô giác.

Bây giờ chúng ta đã thấy rõ Khổ và nhìn nhận có thật như vậy. Khổ này không thay đổi, gọi là Khổ Đế. Có Khổ rồi, vậy cái gì làm cho chúng sanh Khổ? Đức Phật dạy rằng nhân sanh ra Khổ là ái dục . Ái dục hay tham lam, tham ái là guồng máy của sự đau khổ. Tâm tham ái là tâm không muốn mất. Nếu chúng sanh có tâm như vậy thì tự nhiên có hành động hay tạo nghiệp để gìn giữ những cái mình có mà không muốn mất. Có ba cấp ái dục: ái dục ở cõi người và cõi trời Dục giới, ở cõi Sắc Giới, và ở cõi Vô Sắc Giới.

Bây giờ nói về ái dục ở cõi Dục Giới. Khi có tâm ham muốn thì tự nhiên tạo hành động cũng gọi là tạo nghiệp. Nghiệp thì có nghiệp thiện và nghiệp ác. Và khi có nghiệp thì có quả. Nếu có quả rồi, tự nhiên sẽ đưa tới những nghiệp và quả khác nữa. Vì vậy, khi nói về Khổ, ta thấy rõ sự Khổ trong hiện tại do nghiệp trước đưa lại; mà nghiệp là do ái dục. Vậy sự Khổ trong hiện tại là do ái dục đưa lại. Rồi ái dục còn bảo hộ, duy trì, gìn giữ, và tạo thêm nghiệp mới nữa.

Cũng vậy, nghiệp mới sẽ sanh ra những quả mới. Quả mới sẽ đưa đẩy chúng sanh đi trong kiếp khác nữa. Đây là guồng máy luân hồi tạo đau khổ không bao giờ chấm dứt; từ những đau khổ trong quá khứ đến những đau khổ khác trong kiếp này và từ những đau khổ trong kiếp này đến những đau khổ khác trong kiếp vị lai. Như thế, nếu còn ái dục thì sự đau khổ sẽ không bao giờ chấm dứt.

Khi ta thấy rõ lý Tứ Diệu Đế thì sẽ thấy đây là khía cạnh của luân hồi và đau khổ. Không phải là ta không thoát ra được. Đức Phật còn thuyết thêm hai sự thật kế tiếp. Đó là Diệt Đế và Đạo Đế. Diệt Đế có khả năng dập tắt sự đau khổ, và làm cho sự đau khổ không còn trở lại nữa. Muốn có Diệt Đế, phải có phương pháp cho chúng ta thực hành, đó là Đạo Đế.

Chữ Diệt Đế có nghĩa là Niết-Bàn, vì Niết-Bàn diệt hẳn phiền não và làm phiền não không còn trở lại. Đây là có ý nói về Đức Phật và các bậc A-La-Hán. Còn các bậc Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm và A-Na-Hàm chỉ diệt được một phần nào và vẫn còn những phiền não vi tế. Diệt ở đây là do đạo tâm diệt. Các bậc A-La-Hán diệt phiền não rồi đi đến Niết-Bàn thì sự khổ không còn trở lại nữa.

Riêng hành giả khi thực hành, làm sao biết được là phương pháp đó đúng và kết quả của sự thực hành đó là gì? Như thế nào là diệt trừ phiền não? Sư xin nhắc lại: " Khi ái dục diệt thì phiền não cũng diệt, vì ái dục là nhân của phiền não. " Diệt trừ phiền não hay diệt trừ ái dục cũng có cấp bậc. Đức Phật và các vị A-La-Hán có đạo tâm đi đến Niết-Bàn và diệt hẳn phiền não. Riêng hành giả, lúc tu niệm cũng diệt được phiền não một phần nào. Với chánh niệm, hành giả diệt được phiền não từng sát-na một. Vì vậy khi thực tập, hành giả phải luôn luôn có Chánh Niệm và tâm Định. Định, Huệ ở trong Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Đây là những chi của sự giải thoát. Khi ta ở trong những chi phần này thì ta có khả năng diệt trừ phiền não trong lúc ấy.

Đức Phật dạy sankharadukkha , nghĩa là ngũ uẩn là khổ hay các pháp hành là kho ạ. Nếu chúng ta chấp nó là chúng ta khổ. Nếu có ngũ uẩn này mà chúng ta không chấp nó thì chúng ta không khổ. Vì vậy, khi chúng ta niệm Danh Sắc chính là niệm ngũ uẩn này. Niệm Danh, niệm Sắc chính là niệm các tập hợp pháp này. Và khi niệm, chúng ta có huệ, thấy sự thay đổi hay sanh diệt trong Danh Sắc. Người đời thấy vui chạy theo vui mà khi hết vui trở thành buồn. Nhưng hành giả không phải vậy. Có đề mục, dù vui dù buồn, hành giả đem ra thực tập, niệm cho thấy sự Khổ Não, cho thấy các điều kiện pháp mà chúng sanh thường không thấy.

Như Đức Phật đã nói, muốn thấy Niết-Bàn phải thấy điều kiện pháp. Vì vậy, ta phải thấy điều kiện pháp ở trong Danh Sắc này. Nếu chúng ta thấy điều kiện pháp rồi, thì hiểu Danh Sắc ở trong điều kiện pháp là ở trong sự vô thường. Nếu ở trong vô thường như vậy, ta dạy tâm ta, là danh sắc sanh rồi diệt . Hay khi Tham sanh lên, với trí nhớ mạnh ta niệm , cái Tham sẽ diệt mất đi. Như vậy mình có khả năng diệt Tham được liền trong giây phút đó. Nhưng vì chúng ta còn ở trong sát-na Định , chưa đi đến đạo tâm , nên tâm Tham còn trở lại sau đó. Nếu ta đi tới đạo tâm thứ tư như vị A La Hán, phiền não tiêu diệt hoàn toàn và không bao giờ trở lại.

Như chúng ta, khi niệm đến ngày thứ năm, thứ sáu, là đã thấy phiền não khó khởi sanh làm chi phối tâm ta. Huống chi là các Ngài A-La-Hán. Khi các Ngài đi đến đạo tâm thứ tư, phiền não hoàn toàn diệt hẳn, không còn khởi sanh trở lại trong tâm. Nghĩa là mất hẳn. Tham không còn sanh lại được, Sân cũng không còn sanh lại được, thì đâu có gì có thể chi phối tâm của một vị A-La-Hán. Vì không có phiền não , các Ngài không cần phải niệm. Trong khi chúng ta phải niệm vì phiền não còn khởi sanh trong tâm ta. Và vô thường, phiền não có thể khởi sanh bất cứ lúc nào. Ví dụ như đang vui, cái buồn khởi sanh lên, cắt đứt niềm vui đi. Nếu chỉ có vui thôi, còn buồn không sanh lên thì mình đâu có lo. Vì vậy chúng ta phải niệm, niệm cho thấy vui cũng vô thường mà khổ cũng vô thường. Đang vui, niệm vui là nó mất rồi. Đang buồn, niệm buồn là nó cũng mất. Đức Phật chỉ dạy đây là viparinama dukkha , là "khổ vì thay đổi" mà chúng sanh thường mê lầm, không biết vậy.

Chúng ta phải có kinh nghiệm hết tất cả các điều đó. Chúng ta phải nhìn nhận Khổ vì khổ , Khổ vì sự thay đổi , và Khổ vì chấp ngũ uẩn . Và cứ như vậy, ta niệm. Đây là phương pháp diệt trừ phiền não từng sát-na một . Chúng ta cứ diệt từng cái cho đến khi phiền não không còn trở lại trong tâm. Bây giờ phiền não của ta đang "ốm yếu" dần

dần. Nghĩa là phiền não lắng xuống, không còn hoạt động mạnh, như vậy tâm hành giả có thể khắn khít với đề mục. Và khi tâm khắn khít trong đề mục thì phiền não lại càng yếu và càng không có sức mạnh nổi dậy. Đây là sát-na diệt trong khi hành giả đang hành thiền tích cực, nhưng chưa phải là cái diệt cuối cùng của phiền não . Cái diệt cuối cùng của phiền não chính là Diệt Đế, là sự thật thứ ba vậy.

Làm sao có sự thật thứ ba này? Để có Diệt Đế, phải có phương pháp cho chúng ta thực tập. Phương pháp diệt hẳn phiền não hay diệt trừ từng sát-na một là Đạo Đế. Đạo Đế, hay con đường đến Niết-Bàn có tám chi: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Nghiệp, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Nói tóm lại, tất cả là bốn sự thật mà Đức Thế Tôn tìm thấy. Ngài không tìm thấy ở nơi nào khác, không phải cõi trời, hay ở cõi Phạm Thiên. Mà Ngài tìm thấy trong thân tâm này. Vì vậy, Đức Phật dạy con đường đến Niết-Bàn chính ở trong thân tâm ta, và Ngài chỉ phương pháp cho chúng ta áp dụng.

Chúng ta phải trở lại với chính bản thân ta và thực tập. Đức Phật bảo, phải thấy Danh Sắc là điều thứ nhất. Làm sao thấy Danh Sắc? Phải niệm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp . Phải niệm cho đến khi thấy rõ Danh Sắc. Khi thấy rõ Danh Sắc rồi, niệm cho đến khi thấy trong Danh Sắc có Nhân có Quả. Danh Sắc ở đâu đưa lại đây? Trước khi ngồi đây, từ đâu đưa lại? Tại sao thân cử động được? Cái gì là chủ chốt đưa thân này ngồi xuống trong khi tứ đại không biết gì hết?

Phần chủ động sự cử động của thân chính là tâm . Tác ý muốn cử động như muốn đi, muốn đứng, muốn nằm, muốn ngồi, v.v... làm chủ động cho sự cử động. Tác ý muốn cử động là nhân của sự cử động và sự cử động là quả của tác ý muốn cử động. Đây là nhân quả. Vì vậy, quý vị phải niệm tác ý muốn cử động. Đây là nhân quả. Vì vậy, quý vị phải niệm tác ý trước khi làm một điều gì, niệm cho đến khi bắt được nó.

Quý vị cần phải khuyến khích tâm, đừng dải đãi. Người ta ở đời còn dạy được. Con cháu ta không biết chi hết mà ta còn dạy cho biết đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, v.v... được. Huống chi chúng ta có trí tuệ đầy đủ và ở đây ta chỉ làm lại những việc đã làm rồi trong bao nhiêu năm. Chỉ khác là bây giờ ta tìm sự thật đang ẩn trong ta. Vì vậy, Đức Phật nói, Niết-Bàn ở trong thân tâm. Bây giờ, chúng ta đang tìm kiếm từ từ, sự sáng suốt sẽ lần lần đến với chúng ta.

Nếu thấy rõ Danh Sắc, lần lần ta không còn chấp vào một cái Ngã. Như vậy là bớt một cái khổ rồi. Và nếu niệm, ta thấy nhân quả và sanh diệt nữa thì càng đáng vui cho thân tâm này.

Mỗi lần ta thấy rõ sự sanh diệt là mỗi lần ta thêm xa rời phiền não, vì ta bớt chấp thân tâm này. Đây là diệt phiền não. Ta xa nó bằng cách nhìn nó, hiểu nó cho rõ. Không phải ta xa nó bằng cách chạy trốn. Vì vậy Đức Phật bảo rằng Niết-Bàn ở trong thân tâm chứ không phải ở ngoài thân tâm.

Sự khổ không ngoài thân tâm . Ái dục không ngoài thân tâm . Niết-Bàn không ngoài thân tâm . Cũng như Bát Chánh Đạo không ngoài thân tâm . Vì vậy, cái khổ, cái vui ở

trong thân tâm chứ không phải ở ngoài thân tâm . Và con đường đi đến Niết-Bàn cũng ở trong thân tâm .

Bây giờ, chúng ta đang trên con đường đến Niết-Bàn. Mong rằng quý vị phát triển trí tuệ hiểu biết Danh Sắc, hiểu biết nhân quả, và trí tuệ thấy sự sanh diệt từng sát na một của Danh cũng như Sắc. Mong rằng quý vị luôn gặt hái được quả báu cao thượng cho đến khi đắc đạo quả Niết-Bàn.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

[^]

Bài trước | Mục lục | Bài kế

[Trở về trang Thư Mục]

update: 14-08-2000

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.