

Giảng Ký A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận (A Tỳ Đàm - Vi Diệu Pháp - Duy Thức Pháp Tướng) - Tạo Luận: Tôn giả Thế Thân - Dịch và Chú Thích: Tam tạng Pháp sư Huyền Trang - Bài 18: Phẩm 1 - Phân Biệt Giới - Buổi 18.

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 20.11.2024

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

<https://www.youtube.com/watch?v=8D4zb7h7nb0>

mạng xã hội Facebook, Fanpage Thích Thiện Trang:

<https://www.facebook.com/suthaythichthientrang>

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nam Mô A Mi Đà Phật!

Kính chào toàn thể quý vị đồng tu! Hôm nay là thứ Tư hàng tuần, thông thường chúng ta gặp nhau trong loạt bài chia sẻ Luận Câu Xá (A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận). Phần này chúng ta đã học 17 buổi. Thiện Trang cố gắng cung cấp cho quý vị ngoài kiến thức về Luận Câu Xá, thì còn có kiến thức về căn bản tu tập của bộ bên Nam truyền lẫn bên Bắc truyền. Nói chung có rất nhiều kiến thức, nên chúng ta không có chuyên hoàn toàn 100% theo Luận Câu Xá. Tuy nhiên những nội dung chúng ta học thì hầu như cũng nằm trong Luận Câu Xá, chúng ta chỉ có mở rộng và đưa tới trước một số thôi.

Hôm nay Thiện Trang xin chia sẻ một số vấn đề. Vấn đề thứ nhất là “**5 Việc Cần Làm Ở Đời Của đức Như Lai**”. Trong một bộ kinh đức Phật nói:

Như Lai ở đời cần làm năm việc. Những gì là năm?

Một là chuyển pháp luân;

Hai là thuyết pháp cho cha;

Ba là thuyết pháp cho mẹ;

Bốn là dẫn dắt phàm phu lập hạnh Bồ-tát;

Năm là thọ ký riêng cho Bồ-tát.

Này Ca-diếp, đó gọi là Như Lai xuất hiện ở đời cần làm năm việc như vậy.

(Trích Kinh Số 5 – Phẩm Cao Tràng – Tăng Nhất A Hàm)

Như vậy ở đây đức Phật làm năm việc ở đời:

1. Chuyển pháp luân: để độ chúng sanh, chuyển bánh xe pháp.
2. Ngài cũng có lòng hiếu, Ngài thuyết pháp cho cha.
3. Ngài thuyết pháp cho mẹ. Cho nên cha mẹ của đức Phật (Thái tử Siddhattha) cũng được đắc đạo.
4. Dẫn dắt phàm phu lập hạnh Bồ-tát. Đây là Kinh A Hàm. Người ta nói là kinh Tiểu thừa, nhưng thực tế ở đây quý vị thấy “dẫn dắt phàm phu lập hạnh Bồ-tát”.
5. Thọ ký riêng cho những vị Bồ-tát. Ví dụ như thọ ký bao giờ ngài Di Lặc sẽ thành Phật v.v...

Đó là năm việc chính. Chúng ta hưởng ké vào việc thứ nhất và việc thứ tư. Chúng ta là những người tiếp nhận giáo lý của Phật, và đồng thời chúng ta cũng cố gắng lập hạnh Bồ-tát để trở thành một vị Phật, một vị Bồ-tát trong tương lai.

Thiện Trang nhân cơ hội ngày hôm nay là ngày lễ 20/11, đức Như Lai cũng là một vị thầy, Ngài làm năm việc đó. Chúng ta là những người học hạnh của Ngài, thì chúng ta cũng cố gắng học để làm được năm việc chính đó.

Trong tu tập, ở đây Thiện Trang cũng xin giới thiệu thêm một phần nữa. Đó là quán về thức ăn trong Tứ thực. Trong A Tỳ Đàm thì chúng ta biết rồi, Tứ thực gồm có: Đoàn thực, Xúc thực, Tư niệm thực, Thức thực. Ở đây đức Phật nói như sau (đoạn này rất quan trọng):

Quán Đối Với Tứ Thực

Và này các Tỷ-kheo, Đoàn thực cần phải nhận xét như thế nào? Đây là lời dịch của Hòa thượng Minh Châu, ngài [dịch là] “nhận xét”. Nhưng theo Thiện Trang thì [nên dịch] là “nên nhìn nhận như thế nào?”. Đây là bản Pali, mình không biết tiếng Pali, mình không thể nào tự chỉnh được. Cho nên ngài để [từ] “nhận xét” thì ta cũng để “nhận xét” thôi, chứ thực ra là “nhìn nhận như thế nào?”.

Ví như, này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quãng đường hoang dã, với một đứa con khả ái, thương mến.

Rồi này các Tỷ-kheo, trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn, khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.

Rồi này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: "Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khả ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng ta đều bị chết hại".

Rồi hai vợ chồng ấy giết đứa con một, khả ái, dễ thương ấy, làm thịt khô và thịt ướp, ăn thịt người con và vượt qua vùng hoang vu còn lại ấy. Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực, than khóc: "Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?"

Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?

Đây là đức Phật đưa ra một ví dụ chứ không phải thật. Đưa ra ví dụ để nói về việc ăn uống của chúng ta. Trong bốn loại ăn uống: Thứ nhất là Đoàn thực chính là ăn uống của chúng ta. Xúc thực là những tiếp xúc của mình trong hằng ngày. Thức thực là những gì mình biết. Tư niệm thực là suy nghĩ hằng ngày của

mình. Điều này chúng ta đã học rồi, trong Kinh A Hàm hay Kinh Nikaya đều nói điều này.

Đoạn này Thiện Trang muốn đưa ra để chúng ta biết ăn như thế nào, đức Phật dạy ăn như thế nào. Ở đây đưa ra ví dụ hai vợ chồng đi qua sa mạc hoang vu, hết lương thực rồi, bắt đực dĩ họ giết đực con đó để làm thịt, để ăn, để khỏi chết ba người, chết một người thôi. Họ ăn như vậy có phải là để vui chơi hay không? Ăn như vậy có phải để tham đắm hay không? Ăn vậy để trang sức (làm đẹp) hay không? Ăn vậy để béo tốt hay không? Chắc chắn là không rồi!

- Thừa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

- Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tức là khi đó họ ăn không có biết ngon nữa đâu, mà ăn để sống, để đi qua.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói Đoàn thực cần phải nhận xét (nhận định) như vậy. Này các Tỷ-kheo, khi Đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết, thời không còn Kiết sử, do Kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.

Đoạn này có nghĩa là nếu mình ăn giống như hai người trong câu chuyện đó, ăn thịt con thì không thể nào tham đắm được hết, không thể nào ăn để vui chơi, không thể nào ăn để béo tốt được, không thể ăn để trang sức được. Họ ăn vì để vượt qua. Nếu Tỷ-kheo mà tu quán được như vậy, nhận định được với ăn như vậy, thì diệt được những Kiết sử, tức là họ không trở lại với cõi đời này. Không phải đơn giản đâu! Điều này là đoạn hết Tham rồi, không trở lại, tức là Thánh đệ tử mà, phải chứng đến Tam quả A-na-hàm (Bất lai).

Cho nên ai muốn có quả Bất lai trở lên, thì phải tu theo điều này. Hơi khó! Đối với ăn uống thì chúng ta thường khó làm được điều này. Cho nên chúng ta vẫn còn ở Dục giới. Còn nếu chúng ta làm được đoạn này thì hết Kiết sử này

(Tham hết rồi), đối với năm dục hết rồi. Kiết sử này hết rồi thì yên tâm. Tất nhiên là nó sẽ đi kèm với những Kiết sử khác nữa.

Còn đối với Xúc thực:

Và này các Tỷ-kheo, Xúc thực cần phải nhận xét như thế nào? Ở đây Hòa thượng Minh Châu ghi “nhận xét”, Thiện Trang nghĩ là “nhận định như thế nào?”

Này các Tỷ-kheo, ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn nó. Này các Tỷ-kheo, con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói Xúc thực cần phải được nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi Xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

Có nghĩa là xong rồi đó, việc đã làm xong, xong tức là A-la-hán. Đối với Xúc thực, tức là những gì mà chúng ta tiếp xúc. Nếu như ba cảm thọ (thọ lạc, thọ khổ, bất lạc bất khổ tức là thọ xả) mà nhận biết được như vậy, tâm mình luôn luôn tiếp xúc với mọi điều cũng nhận biết rất rõ. Ví dụ như con bò kia, con bò cái bị lở da, bây giờ tiếp xúc với cái gì thì nó cũng biết hết. Nó dựa vào tường thì cũng bị những con sinh vật ở trên tường cắn nó, nên nó cũng sợ, nó cũng phải kiểm tra, quan sát kỹ lưỡng. Nó dựa vào cây thì cũng bị những con sinh vật ở trên cây cắn, đau rát lắm, vì nó bị lở da mà, nên sợ. Rồi đứng trong nước cũng không được, đứng trên hư không cũng phải quan sát kỹ càng, [hay đứng] giữa hư không thì cũng đều canh me như vậy.

Cũng vậy, một vị Tỷ-kheo (một người tu hành) mà quan sát được ba cảm thọ của mình (thọ lạc, thọ khổ, và xả thọ). Nếu mình kiểm soát được cỡ đó, thì

đức Phật nói đó là Thánh đệ tử không cần làm gì thêm nữa, bởi vì thành tựu A-la-hán. Có nghĩa là tu phải chánh niệm, rất rõ biết tất cả những việc mình làm.

Thiện Trang thì có kinh nghiệm. Nếu chúng ta là người sáng suốt rõ biết, thì mình không bao giờ có vấn đề gì, ví dụ như phạm giới là không. Quý vị không thể nào phạm giới khi quý vị rất là sáng suốt [trong] mọi vấn đề. Trong mọi hoàn cảnh, dù hoàn cảnh có thế nào thì quý vị cũng giữ giới được. Nên những người phạm giới là những người mất chánh niệm, tức là không nắm được, thất niệm. Mai một chúng ta học lại Tâm sở thì sẽ thấy rõ. Và luân hồi chính là nguyên nhân [khiến] mình không giữ được chánh niệm, tức là khi mọi cảm thọ mình chạy theo đó. Ví dụ mai một quý vị chết, thấy một người nam, một người nữ nào đó trong mơ, trong lúc chết, mình sanh khởi tham ái. Khi đó là mất chánh niệm thì đi đầu thai, chui vào bụng người ta, hoặc chui vào bụng con này, chui vào bụng con kia, là lý do đó.

Còn nếu như lúc nào mình cũng sáng suốt rõ biết đối với những cảm thọ, vừa thấy một cái là biết đẹp, nhưng nghĩ không được, mình là người tu hành mà. Quý vị trong mơ có công phu cỡ đó thì chết cũng vậy, khả năng đi vào đường ác là thấp rồi. Cộng với chánh niệm, nếu ai tu mà có tin niệm Phật vãng sanh nữa, thì gần như chắc chắn. Đây là việc cố gắng tu.

Thiện Trang chỉ dẫn hai điều thôi. Ở trên là đối với thức ăn bình thường, ở dưới là Xúc thực. Xúc thực không phải là đồ ăn, mà là những gì chúng ta tiếp xúc hằng ngày, tiếp xúc liên tục. Mình hãy cố gắng canh giùm ba cảm thọ này. Ở đây là tu Tứ niệm xứ đó, canh ba cảm thọ: thọ lạc là cảm thấy vui vẻ, sung sướng; [thọ khổ] là cảm thấy đau khổ; [còn] xả [thọ] là không có cảm giác gì, không cảm thấy sung sướng, [cũng không cảm thấy khổ gì], cảm thấy bình thường. Nếu mình kiểm soát được tức là mình biết rất rõ, nhận thức được, giữ được hoài như vậy, thì coi như xong việc ra khỏi sanh tử rồi, chúng A-la-hán, không cần làm gì nữa. Điều này quan trọng.

Điều trên [Đoàn thực] là ép làm, thực ra làm khó quá, ăn mà cứ đem đũa chọc ăn thịt con ra quán thì khó quá. Mình cứ đem đũa chọc dưới mình làm cũng được.

Mình dùng cách là: [tuy] đồ ăn đó ngon, nhưng mình không được đắm say vào đó. Mình biết đồ ăn hôm nay ngon, đồ ăn hôm nay dở, đồ ăn hôm nay cay quá, đồ ăn hôm nay mặn quá, v.v... Mình biết rất rõ nhưng mình không bị chạy theo nó. Việc tu như vậy quan trọng, chứ không phải mình né. Nhiều người né, ăn cho khổ lên, hoặc ăn cho sướng lên. Thật ra tu làm sao [mình] ăn bình thường là được.

Thời đức Phật, quý vị thấy các vị Đệ tử ăn khổ hay ăn sướng? Nhiều người nói ăn khổ. Thiện Trang nói với quý vị, thời kỳ đầu có lẽ là ăn khổ, thời kỳ sau thì các Đệ tử và đức Phật đa số ăn sướng. Vì người ta cúng dường, quý vị coi trong kinh, toàn là cúng dường đồ ngon. Quý vị thấy nào là thức ăn cứng, thức ăn mềm, rồi có những loại cao lương mỹ vị, những món gì đó, toàn là những đồ ngon nhất. Họ muốn tu phước mà, họ cúng dường cho những bậc Thánh, Đệ tử đức Phật mà, v.v... Thật ra chúng ta không cần coi thời đức Phật đâu, đợt vừa rồi quý vị coi Sư Minh Tuệ, mấy ngày đầu đi vùng nào đó không có ăn, tới sau này đồ ăn người ta cúng dường nhiều, ăn không hết, đủ các loại. Thiện Trang coi thấy nào là những món trái cây, món gì v.v... Thiện Trang kêu sao mà họ tìm ra được nhiều món dữ vậy, ở miền Trung sao mà có những món đặc biệt như thế, cũng là quá đầy đủ.

Lúc đó là luyện đó quý vị, tu với ba cảm thọ đó. Cho nên ai tu cũng phải như vậy, ráng luyện điều này. Dù quý vị tu Pháp môn nào thì cũng vậy thôi. Quý vị tu niệm Phật mà quý vị rớt vào điều đó, quý vị ăn ngon một hồi, mê quá rồi quên luôn. Đức Phật không cấm là không cho ăn ngon, nhưng ăn mà hiểu biết, biết rõ là ta đang ăn đồ ngon đó, ta không được tham với đồ ngon này, ta đang ăn với đồ dở đó, ta không được sân với đồ dở này. Ta đang ăn đấy, chứ không phải ta nhai nhai rồi không biết gì hết, đó là không được. Nên [mình] phải biết cảm giác đó. Đó là tu.

Hôm nay Thiện Trang xin đổi một chút, Thiện Trang xin chia sẻ. Điều này Thiện Trang cũng suy nghĩ lâu rồi, không biết có nên giới thiệu cho quý vị hay không? Và cũng muốn giới thiệu, nhưng giới thiệu ở những bộ giảng khác không được, chỉ có thể giới thiệu ở bộ giảng này. Đó là các đề mục của tu Thiền chỉ. Vì nếu không giới thiệu điều này thì [quý vị không biết]. Mình nói mình tu đạo Phật

là Thiền quán, Thiền chỉ. Thiền quán thì lúc nào cũng có [nói], nhưng Thiền chỉ thì không phải lúc nào cũng được học. Thiện Trang cố gắng tìm rất nhiều, nhưng trong kinh đức Phật ít nói về tu Thiền chỉ, tức là không có chỉ chi tiết, mà [nói] đa số là Thiền quán. Vì Thiền quán mới ra khỏi sanh tử mà, còn Thiền chỉ hồi đó các đạo Bà-la-môn có sẵn rồi, đức Phật chỉ có nói thêm thôi.

Ở đây Thiện Trang xin phép trích một số phần về đề mục:

40 Đề Mục Tu Thiền Chỉ (Samatha) Theo Luận Thanh Tịnh Đạo Của Ngài Buddhaghosa (Phật Âm)

| Tên loại | Số lượng | Cụ thể | Kết quả |
|------------------|----------|---|------------------------------------|
| A. Biến xứ | 10 | Đất; Nước; Lửa; Gió; Xanh; Vàng; Đỏ; Trắng; Hư Không Giới Hạn; Ánh Sáng | <i>Chứng tới Tứ thiền Sắc giới</i> |
| B. Bất mỹ (tịnh) | 10 | Tử thi sinh trương; Tử thi xanh tái; Tử thi tràn dịch; Tử thi nứt nẻ; Tử thi bị gặm xé; Tử thi bị rời rạc; Tử thi bị phân đoạn; Tử thi bê bết máu; Tử thi bị dòi đục; Tử thi hài cốt. | <i>Chỉ chứng tới Sơ thiền</i> |

| | | | |
|-------------|----|--|---|
| C. Tùy niệm | 10 | Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm giới; Tùy niệm thí; Tùy niệm thiên; Tùy niệm chết; Tùy niệm tịch tịnh; | <i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành.</i> |
| | | Niệm thân thể trước; | <i>Chỉ chứng tới Sơ thiền</i> |
| | | Niệm hơi thở; | <i>Chỉ chứng tới Tứ thiền Sắc giới</i> |
| D. Phạm trú | 4 | Từ; Bi; Hỷ; | <i>chứng tới Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền</i> |
| | | Xả. | Chứng Tứ thiền Sắc giới |
| E. Vô sắc | 4 | Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ; Vô sở Hữu xứ; Phi tướng Phi phi Tướng xứ. | Chứng Tứ thiền Vô Sắc giới |
| F. Tưởng | 1 | Tưởng nhóm Góm thức ăn | <i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành</i> |

| | | | |
|--------------|---|-------------------------|--|
| G. Phân biệt | 1 | Phân biệt Bốn nguyên tố | <i>không đăc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành</i> |
|--------------|---|-------------------------|--|

Quý vị thắc mắc là tại sao Thiện Trang không trích từ kinh Phật? Tại vì Thiện Trang lục hết các kinh nhưng ít nói quá, thôi thì mình lấy luận của vị này. Ngài Phật Âm cũng không phải là bình thường, ngài Buddhaghosa (Phật Âm) chính là người kết tập kinh điển Nikaya vào thế kỷ thứ V sau Tây lịch, tức là khoảng gần 1.000 năm sau khi đức Phật nhập Niết-Bàn. Kinh Nikaya được ngài này dịch lại từ tiếng Tích Lan sang tiếng Pali. Cho nên mình có thể tin tưởng. Có nhiều quyển, như quyển A Tỳ Đàm v.v... thì cũng viết lại. Nhưng Thiện Trang thấy trích dẫn từ một người nổi tiếng tốt hơn là một người bình thường thời nay, nên [Thiện Trang] lấy luôn. Bộ Luận Thanh Tịnh Đạo (Thanh Tịnh Đạo Luận) này rất nổi tiếng, được rất nhiều người sử dụng, coi như kim chỉ nam để tu Thiền chỉ và tu Thiền quán. Cho nên Thiện Trang xin trích ở đây ra.

Vì hôm trước có người cũng hỏi là 40 đề mục tu Thiền chỉ là gì, thì hôm nay [Thiện Trang] giới thiệu đầy đủ, tất nhiên không có nhiều nhưng giới thiệu lược qua, rồi từ từ giới thiệu dần dần kỹ hết. Quý vị coi 40 đề mục tu Thiền chỉ để đăc Thiền. Chia ra làm mấy loại:

1. [Tu đề mục] Biến xứ: Thiện Trang hay nói là hãy quán Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư Không Giới Hạn (phân biệt với Hư Không Vô Biên ở trên), và Ánh Sáng. Tu 10 đề mục này. Một trong 10 đề mục này sẽ mang đến kết quả là chứng đến Tứ thiền Sắc giới, tức là chỉ tới Tứ thiền Sắc giới thôi. Còn mấy tầng trời trên [như]: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ thì tu 10 đề mục này không thể tới được.

Hôm bữa Thiện Trang có nói lược qua một số đề mục như về Đất rồi. Bữa nay giới thiệu cho quý vị [đề mục] Đất và Nước, nói lại [đề mục] Đất một lần nữa

theo bộ Luận này cho đầy đủ, chứ quyển A Tỳ Đàm không đầy đủ như quyển này. Thiện Trang giới thiệu Nước đi, bữa nào đó Thiện Trang giới thiệu về Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, giới thiệu một hồi cũng hết. 40 đề mục này cố gắng giới thiệu từ từ là hết. Bây giờ chúng ta chỉ giới thiệu đại diện thôi.

[Về] đề mục Đất, quý vị muốn tu Thiền chỉ bằng đề mục Đất thì tu như thế nào? Nếu mình là người đã nhiều đời tu đắc rồi thì không nói, khỏi cần tu nữa, chỉ cần nhìn đất một hồi thì nhìn thấy đâu cũng là đất hết. Và người đó đắc rất nhanh và chứng [cũng] rất nhanh. Nhưng người bình thường thì phải lấy một cục đất sét màu hồng (trong đây ghi rõ ràng là màu hồng, chắc màu hồng cho dễ chịu hay rõ ràng gì đó thì không biết, chưa có giải thích), bỏ hết tạp chất đi, rồi tạo thành một vòng tròn.

Tức là làm sao đó để tạo cục đất sét thành một vòng tròn, đường kính khoảng một gang tay rưỡi. Gang tay của chúng ta bây giờ có 20cm, [một gang rưỡi là] 30cm. Làm cho mặt phẳng tròn giống như hình vừa rồi Thiện Trang đưa cho quý vị. Làm như vậy không tì vết, đừng để thấy vết nứt trên đó, rồi đem phơi cho khô cứng đi. Khi hành thiền thì mang cục đất đó để lên trên vách, làm sao cho ngang với tầm mắt, khoảng cách xa khoảng sáu gang tay, tức là khoảng 1.2m. Tức là mình nhìn khoảng cách như thế, bữa nay mới nói rõ. Ngồi kiết già hay bán già, lưng thẳng, mắt nhìn chăm chú vào cục đất [sét] màu hồng đó, rồi niệm đất, đất, đất... Niệm như vậy một hồi thì từ từ sẽ xuất hiện một điều gọi là Trì tướng. Dần dần khi đủ mạnh thì Tợ tướng xuất hiện, rồi sau đó sẽ chứng được Thiền định. Có thể chứng từ Sơ thiền đến Tứ thiền.

Trì tướng và Tợ tướng thì lát nữa Thiện Trang sẽ nói. Nói sơ về cách tu là như vậy, chứ không phải chúng ta nói không không, bữa [trước] mình nói cũng chưa rõ, bữa nay Thiện Trang coi thấy trích trong này nói rõ hơn. Như vậy đó là tu về [đề mục] Đất. Tất nhiên có người không thích đất, thích tu đề mục khác. Ở trong bộ Luận này cũng nói rõ là tùy người, có người tu đề mục này được, nhưng tu đề mục kia không được, không phù hợp. Cho nên mình phải học 40 đề mục để coi thử mình tu đề mục nào phù hợp. Mình phải thử, mình phải kiểm tra là mình

thích đề mục nào. Có nhiều người nhìn thấy cục đất là ghét rồi, làm sao mà tu được. Thiện Trang đã giới thiệu xong [cách] tu đề mục Đất.

Đề mục thứ hai là Nước, gọi là tu Biến xứ nước. Nếu người nhiều đời tu đắc [đề mục] này mạnh quá rồi, lâu rồi, thì rất dễ. Ở đời họ chỉ cần nhìn thấy mặt nước của ao, hồ, sông, biển thôi, thì Trì tướng hiện ra rồi, người ta dễ tu lắm, người ta đắc liền. Cho nên ai thích nước, thích nhìn nước nhiều, thì có lẽ là nên tu đề mục Nước này. Chứ không phải là ai cũng phải tu đề mục Đất cả. [Vậy thì] tu như thế nào?

Lấy một cái bát (cái chén) hay cái lu gì đó, miệng rộng chừng hơn một gang tay. Đổ nước vào tràn miệng bát. Tức là sử dụng nước để trước mặt, nhưng nước phải trong sạch, chứ nước bẩn đục thì không được. Có thể dùng nước nào cũng được, bây giờ mình không thiếu nước trong. Đặt ở một nơi yên tĩnh, thanh vắng, tức là nơi nào đừng ồn ào, thì mình sẽ tập trung được. Rồi hành giả ngồi ngay ngắn, tức là ngồi kiết già, bán già, ngồi thẳng một cách thoải mái, có thể ngồi thẳng thôi cũng được. Rồi mở mắt nhìn vào mặt nước, không suy nghĩ đến đặc tính, màu sắc của nước, mà chỉ chú tâm niệm nước, nước... Tức là đừng quan tâm đến màu nước, đừng có pha màu gì hết, dùng nước trắng đó. Đừng nghĩ nước màu gì, mà chỉ niệm nước, nước. Ở trên thì niệm đất, đất, niệm như vậy đến lúc nào đó, trong này nói nếu tu [có] căn lành nhanh thì cũng mau thôi, thời gian không lâu có thể đắc được Trì tướng hiện ra. Trì tướng là thuộc về Vị đạo định hiện ra, sau đó Tợ tướng sẽ hiện ra, rồi bắt đầu vô, và sau đó chứng Thiền, chứng định. [Có thể chứng] từ Sơ thiền đến Tứ thiền. Đó là Thiện Trang giới thiệu sơ qua, quý vị cứ thử xem.

Đề mục tiếp theo Thiện Trang sẽ giới thiệu ở đây là màu Xanh. Thiện Trang thích màu xanh. Đất, Nước, Lửa, Gió, thì bây giờ giới thiệu được hai rồi, bữa nào đó sẽ giới thiệu thêm Lửa và Gió. Bây giờ bốn màu: Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, thì mình giới thiệu màu xanh. Vì Thiện Trang thích màu xanh hơn, cho nên xin phép giới thiệu màu xanh.

Để tu Biến xứ đề mục Thiền chỉ màu xanh thì dễ lắm. Quý vị lấy tướng nào

màu xanh là được. Nếu có nhiều duyên của đời trước, thì nhiều khi quý vị thích màu xanh lắm, quý vị [thích] nhìn vào vải xanh hay là viên ngọc xanh hay là bụi cỏ, đám cỏ xanh, v.v... những người đó có khả năng tu đề mục này dễ.

[Cách] tu thì cũng vậy, quý vị chỉ cần lấy những cái gì đó miễn là có màu xanh, ví dụ như những cánh hoa màu xanh hay cái mâm xanh. Nói chung là làm một vòng tròn màu xanh để trước mặt, rồi cũng giống như trên, vừa quan sát vừa niệm xanh, xanh, xanh... cứ như vậy. [Niệm] một hồi đến khi Trì tướng [xuất hiện], tức là mình thấy bắt đầu xanh hết, một hồi nhìn đâu cũng thấy xanh, thì đắc được Cận định. Rồi bắt đầu chứng lên được định, tức là từ Sơ thiền đến Tứ thiền.

Đó là [Thiện Trang] giới thiệu sơ qua cho quý vị biết là như vậy. Ở đây là 10 đề mục Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng. Mấy [đề mục] kia thì cũng tương tự thôi, quý vị muốn biết thì từ từ Thiện Trang sẽ giới thiệu. Giới thiệu một lúc nhiều quá, quý vị không nhớ nổi đâu. Bữa nay mình chỉ cần biết được ba [đề mục] trong 10 [đề mục] này. Và nhớ: ở đây tu Thiền chỉ như vậy thì chứng được Tứ thiền Sắc giới, tức là Sơ thiền đến Tứ thiền Sắc giới trong tám tầng thiền, đây là nói theo kinh tạng. Còn nói theo A Tỳ Đàm là chứng được Ngũ thiền Sắc giới. Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, Ngũ thiền nếu nói theo A Tỳ Đàm.

2. Tu đề mục Bất mỹ: Bất mỹ là ngôn ngữ của Nam truyền, bên Bắc truyền hay nói là Bất tịnh, thì mình phải quán. Số lượng đề mục cũng là 10, gồm có: quán Tử thi sinh trương... Ở đây [Thiện Trang] nói lược, quý vị thấy trong kinh có nói là ra nghĩa địa [nơi] người ta để xác chết đó, bên Ấn Độ có, chứ ở Việt Nam bây giờ thì chắc không có. Ra đó nhìn xem thân thể sinh trương, phù ra như thế nào. Đó là một cách, quán miết [như] vậy thì thành. Hoặc là quán Tử thi xanh tái, là thân thể tái rồi. Tử thi tràn dịch tức là trào dịch ra, trào ra đủ thứ [chất] ghê gớm, quán điều đó. Tử thi nứt nẻ là thân thể chết rồi nứt nẻ ra. Tử thi bị gặm xé tức là bị những con vật tới nhai gặm. Tử thi rời rạc tức là rớt ra từng mảnh. Tử thi phân đoạn tức là bị chặt từng khúc, từng khúc. Tử thi bê bết máu thì ghê lắm. Rồi tử thi bị dòi đục. Tử thi hài cốt là toàn xương cốt không. Có một số Đạo tràng lấy bộ

xương người để vậy, [là] hình nộm, giả thôi chứ không phải thật, để quán Tử thi hài cốt. Quán một trong 10 điều này thôi chứ không phải [tất cả].

Thiện Trang thì không thích [đề mục] này lắm, cho nên giới thiệu cho biết thôi chứ thấy ghê ghê sao đó. Không phải sợ mà thấy [ghê ghê]. Mà xin nói với quý vị tu 10 đề mục này, chỉ chứng được tới Sơ thiên thôi, và giúp đoạn được tham dục. Do mấy đề mục này bất tịnh, cho nên là chỉ giúp hành giả tu chứng được tới Sơ thiên thôi. Cho nên không ngon bằng [đề mục] ở trên [là Biến xứ] đúng không quý vị? Nhưng đề mục này cũng hiệu quả đối với nhiều người, đặc biệt là người tham dục nhiều thì hãy quán bất tịnh.

Quán thân thể dơ quá, nhìn thấy gớm quá, nên mình sợ thân thể của mình, mình nhàm chán. Hoặc là quán thân thể đối phương, người nào mình thích, mình nghĩ kỹ thì thấy dơ lắm, gớm lắm. Cho nên dần dần mình thấy ớn ớn, không thích nữa. Hoặc là mình quán một trong những đối tượng đó, trước sau gì cũng chết như vậy, ghê lắm. Cho nên là thôi, [lo] tu, đúng không? [Đề mục] này cũng giúp tu được, trợ duyên, chứ đừng nói là không có. Có những người tu [đề mục] này đắc lực, thì giúp họ chứng tới Sơ thiên.

Quý vị thấy rõ ràng, mấy khi mình học được như vậy. Quý vị tìm [trong] Luận A Tỳ Đàm nhiều khi không có đủ đâu. Thiện Trang cố gắng chia sẻ điều nào thì chia sẻ cụ thể đầy đủ luôn, nói một lần thôi là đầy đủ hết. Như vậy là [đã nói] được 20 đề mục: A. Biến xứ có 10 đề mục (tối đa chứng tới Tứ thiên Sắc giới); B. Bất mỹ (bất tịnh) có 10 đề mục (chứng tới Sơ thiên thôi).

3. Đề mục thuộc về Tùy niệm: có 10 đề mục, đó là: Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm giới; Tùy niệm thí; Tùy niệm thiên; Tùy niệm tử (chết); Tùy niệm tịch tịnh; Tùy niệm thân thể trược (thân thể trược tức là thân thể dơ bẩn); Tùy niệm hơi thở.

Ở đây Thiện Trang sẽ cố gắng đưa ra thành ba mục, mặc dù cùng là Tùy niệm hết. Chúng ta đã quá quen với [đề mục] niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên. Nhưng chúng ta không quen bốn đề mục sau là

niệm tử, tức là niệm về chết. Chúng ta niệm Phật thì ai cũng biết, [nhưng] chưa chắc là niệm đúng. Lát nữa Thiện Trang sẽ lấy đề mục Tùy niệm Phật theo bộ Luận Thanh Tịnh Đạo này, và theo trong Kinh A Hàm xem như thế nào, để coi chúng ta niệm Phật đúng chưa, nếu theo hai bộ đó.

Còn Tùy niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, [thì] quen rồi. Niệm thiên là niệm chư thiên, là nhớ ân đức của chư thiên, do sao mà họ được sanh về [cõi trời]. Còn niệm chết thì dễ rồi, Đại sư Ấn Quang nói nhớ dán chữ chết trên trán. Còn Niệm tịch tịnh, rồi niệm thân thể trược. Thân thể trược tức là thân thể ô nhiễm, dơ bẩn, cũng là một kiểu quán bất tịnh. Nhưng quán bất tịnh ở trên là quán tử thi, là người chết rồi. Còn ở đây là mình quán [thân thể trược] là quán cho người sống, người mình đó, có 32 thể trược, như là có nước ghèn, rồi trong người có máu mủ gì tùm lum, dơ lắm.

Niệm hơi thở là mình theo dõi hơi thở. Niệm hơi thở này là một đề mục mà rất nhiều người thích tu, theo dõi hơi thở, thở ra thì biết thở ra, thở vào thì biết thở vào đang thế nào. [Hơi thở] nhanh biết nhanh, chậm biết chậm. Đó gọi là theo dõi hơi thở, gọi là Tùy tức, niệm hơi thở.

Mười đề mục này đều gọi là Tùy niệm, nhưng kết quả theo bộ Luận này, Thiện Trang nói theo bộ Luận này thôi, quý vị đừng có cãi, từ từ rồi Thiện Trang giải thích, cứ theo bộ này đã rồi tính. Đặc biệt những đồng tu Tịnh Độ nghe mục bên này [có thắc mắc].

Mười đề mục này thì ở đây có Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm giới; Tùy niệm thí; Tùy niệm thiên; Tùy niệm chết; Tùy niệm tịch tịnh [thì] không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay [định] cận hành. Đây là trong bộ Luận A Tỳ Đàm này nói. Có nghĩa là nếu mà tu mấy đề mục này (tức là Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm giới; Tùy niệm thí; Tùy niệm thiên; Tùy niệm chết; Tùy niệm tịch tịnh) thì chỉ đắc được Cận định thôi. Cận định là Vị đáo định, hay tên khác là Định cận hành (định gần sát đó). Có nghĩa là quý vị chỉ được định tới trời Tha Hóa Tự Tại thôi, không thể nào đắc được Sơ thiền trở lên.

Đây là theo bộ Luận này nha, chúng ta chưa có cãi. Chút nữa Thiện Trang có phân tích ở đằng sau là tại sao như vậy, và điều này có đúng hay không. Không biết thế nào, chúng ta cứ từ từ, để nói cho hết những điều này đã.

Còn nếu niệm thân thể trước thì chỉ chứng được tới Sơ thiền thôi, tại vì cũng thuộc về quán bất tịnh, nên cũng chỉ tới đó thôi. Nhưng pháp niệm hơi thở này thì lại chứng tới Tứ thiền Sắc giới luôn, tức là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Còn bốn đề mục trên [là] Không vô Biên xứ, Thức vô Biên xứ, Vô sở Hữu xứ, Phi tướng Phi phi Tướng Xứ thì không chứng.

Học là phải học như vậy, chứ học kiểu mơ mơ màng màng thì tu gì. Cho nên bây giờ Thiện Trang nói thật, tội cho các đồng tu Việt Nam lắm. Tu thiền cũng không biết tu thiền, tu pháp nào cũng không biết. Tại vì sao? Giáo lý căn bản mình chưa học, mình học mơ mơ màng màng, ngơ ngác, vô đó ngồi xếp bằng chút [rồi nói là] Thiền, Thiền gì? Cho nên đôi khi nói ra thì buồn, nhưng thực tế là nền tảng giáo lý mình học chưa đủ. [Học] chưa đủ mà đã nhào vô lo thực hành rồi, cho nên kết quả đâu có cao được. Mình phải học lý thuyết đủ đã, rồi hãy vào thực hành. Mà nói thì toàn là ngôn ngữ cao siêu, nào là tâm không động, đã lắm, nhưng thật ra tâm động liên tục, đúng không?

Mười đề mục nữa là 30 [đề mục] rồi, còn 10 [đề mục] cuối cùng thôi.

4. Đề mục về Phạm trú: đề mục Phạm trú, tức là trú về chư thiên, thì có 4 đề mục: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Chúng ta có tu pháp tu này, trong 12 cửa giải thoát hôm bữa học quý vị nhớ không ạ? Có Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Từ [là] thế nào? Từ là cố gắng tu không sân, Từ là ban vui cho chúng sanh. Cho nên đừng có sân, không sân với mình, không sân gì hết. Tu như thế gọi là tu tâm Từ. Tu đến khi nào? Tại vì ở đây không có thời gian, cho nên Thiện Trang không giải thích nhiều. [Còn] Bi là yêu thương, thương xót chúng sanh. Phải có lòng từ bi, lòng bi như vậy. Hỷ là tùy hỷ, là vui với những gì mà người ta thành công, không có ganh tị, không có ghét, không có tật đố. Thấy chúng sanh thành công trong sự nghiệp, hay thấy điều gì đó v.v... mình cứ toàn nghĩ cho chúng sanh

mình vui. Mai mốt thấy chúng sanh đắc đạo [thì mình cũng] vui, thấy tất cả điều gì cũng vui hết, đấy [là] tu Hỷ.

Và điều cuối cùng là tu Xả. Xả ở đây nói đơn giản là xả những điều mà mình cho là chúng sanh vui hay buồn hay thế nào, kệ họ. Kệ không phải là mặc kệ, nhưng mình không có buồn theo chúng sanh, cũng không vui theo chúng sanh, không có bực tức mà cũng không có vui, cho nên mới [gọi là] xả. Tu [đề mục] Xả thì tu mới lên, nên mới chứng được đến Tứ thiên Sắc giới, Xả niệm Thanh tịnh địa là cảnh giới này. Ở đây, [tu] Từ, Bi, Hỷ thì quý vị chứng Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên thôi. Nhưng tu đề mục Xả này [thì sẽ] chứng tới Tứ thiên Sắc giới.

Hôm bữa trong lớp học thứ Hai, có đồng tu hỏi là Từ, Bi, Hỷ, Xả này nằm ở đâu? Thiện Trang nói là nằm ở Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên Sắc giới thôi, chứ không phải Vô sắc giới. Nếu tu bốn đề mục này, ba đề mục trên (Từ, Bi, Hỷ) là [đạt] tới Tam thiên thôi, còn đề mục ở dưới (Xả) thì tới Tứ thiên Sắc giới. Chứng là chứng được tới đó.

5. Đề mục về Vô sắc: có 4 đề mục: Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ; Vô sở Hữu xứ; Phi tướng Phi phi Tướng xứ, thì chứng đến Tứ thiên Vô sắc giới. Điều này hôm bữa Thiện Trang có giảng ở trong bài nào đó rồi, không biết bộ này hay bộ nào. Thiện Trang giảng nhiều quá nên quên. Nhưng Thiện Trang nhớ là Thiện Trang có giảng trong bộ Luận Câu Xá này rồi, quý vị có thể coi lại cách nói của Thiện Trang về Không vô Biên xứ nói thế nào, Thức vô Biên xứ thế nào, Vô sở Hữu xứ thế nào, Phi tướng Phi phi Tướng xứ thế nào.

Nhưng Thiện Trang nghĩ, mới đầu mình cứ nhắm vô mấy điều [đã] học ở trước, vừa vừa [để] chứng Sơ thiên đó. Có nhiều người chứng Sơ thiên không nổi, thì bắt đầu mới chạy xuống tu mấy [đề mục] kia thấp hơn nữa, thì đó từ từ. Tóm lại ở đây là 38 [đề mục].

6. Đề mục Tướng: Tướng này là một đề mục thôi, Tướng nhòm Góm thức ăn. Tu đề mục Tướng này có hiệu quả cho những người ham ăn, ham gì đó. Nhưng [đề mục] này không đắc Thiên, chỉ đưa đến Cận định hoặc Định cận hành, tức là

cũng [được] Vị đạo định thôi, giống như mấy đề mục trên này, không tới [Thiền], chỉ là tạm thời tu.

7. Đề mục Phân biệt: Phân biệt Bốn nguyên tố: bốn nguyên tố đó thật ra là Đất, Nước, Gió, Lửa. Phân biệt bốn điều đó ra gọi là quán Phân biệt giới. Tu đề mục này, [kết quả] mang lại không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành. Đây là trong bài luận nói.

Cho nên quý vị thấy 40 đề mục này, tuy là nói ra nhiều như vậy, nhưng có những [đề mục] đưa đến kết quả cao, có những [đề mục] đưa kết quả thấp, ở đây chúng ta phải hiểu như vậy. Và để có Thần thông thì ở đây có ghi luôn, 10 đề mục Biến xứ (Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư Không Giới Hạn, và Ánh Sáng), tại vì Hư Không Vô Biên là ở dưới rồi. [Tu đề mục] này mới mang lại Thần thông, đắc Thần thông là 10 đề mục đó. Tu một trong 10 đề mục đó là có Thần thông. Cho nên mình cố gắng tu, nếu mình [hợp đề mục] đó.

Cho nên có nhiều vị A-la-hán không tu mấy [đề mục] đó thì cũng không có Thần thông, mặc dù là đã đắc rồi, nên có năm loại A-la-hán. Ví dụ quý vị muốn biến một thân thành nhiều thân, thì quý vị dùng đề mục nào trong 10 đề mục Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư Không Giới Hạn, Ánh Sáng? Mình muốn dùng một thân để hiện ra nhiều thân, thì quý vị dùng một đề mục nền tảng là Đất. Tại vì đất thì mình có thể biến ra rất nhiều đất (địa mà), cho nên có rất nhiều thân hình. Và như vậy từ một thân biến ra nhiều thân là dùng đề mục Đất.

Ví dụ như đề mục Biến xứ về nước thì hôm bữa Thiện Trang có giới thiệu rồi, là có thể dùng Thần thông để độn thổ. Tại sao độn thổ được? Bởi vì thấy toàn bộ là nước, xung quanh là nước hết, cho nên chui xuống nước dễ quá mà. Nước thì mình chui được, độn thổ được, chui ra khỏi đất rồi lên lại được. Rồi có thể làm mưa, bởi vì mình thấy nước mà, mình biến ra đủ thứ nước, tạo ra sông biển. [Làm cho] rung chuyển mặt đất bằng cách quán là nước, cho nên làm cho nước rung thì cái gì cũng rung theo.

Còn nếu tu Biến xứ Lửa thì có thể đốt cháy. Ví dụ như các vị A-la-hán hay vị

Bích-chi-phật khi thu thân tịch diệt thì tự mình đốt mình luôn. Đó là các ngài nhập vào đề mục Biến xứ Lửa để làm ra như vậy.

Còn Biến xứ Gió là để làm ra những Thần thông, ví dụ như làm ra những trận gió, cuồng phong, rồi có thể đi chỗ này đến chỗ kia, có thể bay được, tại vì mình làm gió mà.

Còn Biến xứ về màu xanh, quán đề mục màu xanh thì có Thần thông biến hóa ra những hình màu đen, hoặc tạo ra bóng tối... Còn Biến xứ về màu vàng là phát ra những ánh sáng vàng này kia, nói chung là vậy. Biến xứ về màu đỏ thì có Thần thông hiện màu đỏ hết. Biến xứ về màu trắng thì cũng vậy, tạo ra ánh sáng gì đó v.v...

Còn Biến xứ Ánh Sáng thì tạo ra hào quang, làm cho thân chiếu sáng, rồi [giúp] đấng Thiên nhân để thấy những sắc vi tế như chư thiên, hay là cảnh Nga quý. Những điều này là thuộc về Biến xứ Ánh Sáng.

Thiện Trang giảng chi tiết như vậy đó, cho nên mình học như vậy thì mình mới hiểu. Còn mình học kiểu mơ mơ màng màng thì thôi một câu Phật hiệu niệm tới cùng cũng được, không sao. Nhưng nếu muốn học để hiểu được thì phải học cho rõ ràng.

Và Biến xứ Hư Không thì chúng ta biết là đi qua xuyên tường, xuyên vách, tại vì mình nghĩ, quán tất cả đều là hư không. Bữa sau Thiện Trang sẽ giảng từng đề mục, lâu lâu giảng một chút, dần dần cũng hết. Cho nên có nhiều thứ phải giảng lắm. [Nhưng] bây giờ giảng mấy điều thôi, chứ một lúc mà quý vị học nhiều quá thì tan cái đầu mình ra luôn. Mình biết vậy thôi, đó [mới] là sơ sơ, mình biết được [vậy].

Thiện Trang xin nói tiếp, trở lại với các đề mục ở đây. Như vậy là quý vị biết các đề mục này rồi. Và Thiện Trang dám cá với quý vị, là có rất nhiều đồng tu Tịnh Độ đang nghi chỗ này, là tại sao mình tu niệm Phật không đấng Thiên, mà chỉ đưa đến Cận định, Vị đạo định thôi? Và hình như có vẻ đúng. Tại vì rất nhiều người tu niệm Phật lâu rồi mà không có đấng Thiên nào hết. Có phải đúng như vậy

không? Bởi vì đây chỉ là bộ luận thôi, không phải là kinh, nên chưa chắc là đúng. Chưa biết đúng hay không, cho nên từ từ, đừng có vội cãi là sao trong bộ luận tác giả nói như vậy.

Và có một đề mục đặc biệt là đề mục niệm hơi thở, vừa là đề tài để tu Chỉ và tu Quán. Cho nên rất nhiều người thích tu niệm hơi thở trong đề mục Tùy niệm này. Bởi vì sao? Vì vừa chứng được Tứ thiền Sắc giới mà cũng là Thiền quán, quán A-na-Ban-na niệm, quán hơi thở, thì đặc luôn cả Tứ niệm xứ ở trong đó. Cho nên rất nhiều người thích tu đề mục niệm hơi thở. Ngay cả Tổ sư Ấn Quang niệm Phật ngài cũng dùng hơi thở. Và Thiện Trang cũng thấy cách tu niệm hơi thở này hiệu quả, tức là Thiện Trang theo dõi hơi thở rồi Thiện Trang gắn thêm câu Phật hiệu vô. Thiện Trang thấy có vẻ hình như đề mục này đối với Thiện Trang là đặc lực nhất, [nhưng] còn tùy vào mỗi người nha.

Bây giờ chúng ta trở lại đề mục Tùy niệm Phật, theo Luận Thanh Tịnh Đạo, nên niệm Phật thế nào? Chúng ta so sánh thử coi, tại vì rất nhiều đồng tu bây giờ tu niệm Phật. Bây giờ mình sẽ dẫn hai điều: một là dẫn niệm Phật theo bộ Luận này, tại vì ở đây nói là [tu đề mục này] không đặc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành. Ở đây nói Thiền chỉ, không nói Thiền quán. Thiền quán thì niệm Phật có thể được những gì thì từ từ tính.

Đề Mục Tùy Niệm Phật (theo Luận Thanh Tịnh Đạo)

Tùy niệm Phật (Buddhānussati) là phiên âm Pali: **Sự niệm tưởng những đức tính đặc biệt của đức Thế Tôn hoặc tùy niệm có cảm hứng từ đấng Giác Ngộ, gọi là niệm Phật.**

Đây là những đức tính đặc biệt của đức Thế Tôn, tức là mười hồng danh cao quý của đức Phật; Vị hành giả muốn tu tập tùy niệm Phật trước hết phải học thông thuộc và hiểu ý nghĩa mười đức tính như sau:

Mười đức tính này thật ra là Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Cho nên quý vị thấy không? Tu niệm Phật là phải thuộc

10 danh hiệu của Như Lai. Ở đây nói:

“Đức Thế Tôn ấy là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”. Nghe tới đây mình thấy quen quen, có thể niệm được rồi đúng không? Đấy [là] Tùy niệm. Ở đây có giải thích luôn.

Đức Thế Tôn là bậc A-la-hán (araham) vì ngài đã xa lìa tội lỗi, đã triệt tiêu phiền não, đã bẻ gãy bánh xe luân hồi, không có sở hành khuất lấp, và vì ngài tuyệt đối xứng đáng được cúng dường. Bậc A-la-hán, thật ra là Đại A-la-hán chứ không phải A-la-hán đâu. Tức là trong Bắc truyền [xung] là Như Lai, [còn] bên Nam truyền nói Đại A-la-hán thôi.

Đức Thế Tôn là bậc Chánh Đẳng Giác (sammāsambuddho) vì ngài đã tự mình tìm ra chân lý, tự mình khám phá ra con đường giải thoát. Tức là mình phải hiểu 10 danh hiệu Phật. Mình phải hiểu, phải thuộc lòng luôn đó. Ở đây nói học thông thuộc và hiểu ý nghĩa.

Đức Thế Tôn là bậc Minh Hạnh Túc (vijjācaraṇasampanno) vì ngài đã thành tựu viên mãn ba minh (túc mạng minh, sanh tử minh, lậu tận minh). Ai tu lâu đều biết những khái niệm này.

Và thành tựu viên mãn mười lăm hạnh (cụ túc giới, phòng hộ môn quyền, tiết độ ẩm thực, luôn khi tỉnh thức, có tín, có tà, có quý, đa văn, chuyên cần, trú niệm, có trí tuệ, chứng sơ thiền, chứng nhị thiền, chứng tam thiền, chứng tứ thiền).

Điều này cũng dễ hiểu, Ngài đầy đủ giới rồi, Ngài giữ giới trọn vẹn rồi, không có sót, giới nào cũng trọn vẹn. Rồi phòng hộ môn quyền là phòng hộ được các căn của Ngài. Tiết độ ẩm thực tức là Ngài ăn uống vừa đúng vừa đủ. Lời Ngài luôn luôn tỉnh thức, rồi Ngài có tín là có niềm tin, có tà, có quý, có đa văn, có chuyên cần, có trú niệm, có trí huệ, chứng Sơ thiền đến Tứ thiền. Điều này là đương nhiên rồi, đó là giải thích theo Nam truyền.

Đức Thế Tôn là bậc Thiện Thệ (sugato) vì ngài đã đi trên con đường tốt đẹp là chánh đạo, ngài đã đi đến mục tiêu tốt đẹp là níp-bàn, ngài đi bước đi vô nhiễm, ngài chỉ tuyên bố pháp đích đáng (điều chân lý đưa đến lợi ích).

[Chữ] níp-bàn này không phải là viết lầm đâu, chữ Niết-Bàn đôi khi người ta [phiên dịch là] níp-bàn, phiên [dịch] từ tiếng Pali sang. Còn phiên dịch từ chữ Hán sang là Niết-Bàn, khác nhau. Ở đây Thiện Thệ là khéo đi qua, đi một cách tuyệt vời, Ngài đi đã đến được đích rồi, nên gọi là Thiện Thệ. Ý nghĩa chữ Thiện Thệ mà dịch theo chữ Hán đúng nghĩa là như vậy. Cho nên con đường chánh đạo Ngài đã đi qua rồi, mình hiểu là con đường tốt đẹp này Ngài đi xong rồi, nên bây giờ Ngài chỉ cho mình đi đó.

Đức Thế Tôn là bậc Thế Gian Giải (lokavidū) vì ngài biết rõ cuộc đời ở mọi phương diện: chúng sanh trong đời, cõi sống trong đời, các hành trong đời (thế giới hữu tình, thế giới sanh trú, thế giới tạo tác) không có pháp thế gian nào mà ngài không biết. Thế Gian Giải tức là biết hết tất cả những pháp Thế gian. Thế Gian Giải [là gì] thì chúng ta quá biết rồi.

Đức Thế Tôn là bậc Vô Thượng Sĩ (anuttaro) vì ngài cao thượng hơn tất cả chúng sanh, không có ai trong đời cao cả hơn ngài, toàn vẹn hơn ngài về giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến. Đây là giải thích về chữ Vô Thượng Sĩ. Quý vị thấy, mặc dù đồng tu học bao lâu rồi, nhưng mỗi khi tụng tới thêm một lần thì lại thấy khác. Tức là kiến thức Phật pháp rất rộng lớn, mình học được ít thôi, và mình thấy thì ra cách giải thích của mỗi bộ luận và mỗi tông phái cũng có phần giống nhau, nhưng cũng có phần khác khác chút. Không sao! Mình học mình hiểu ý ở trong đó [là được].

Chữ Vô Thượng Sĩ giải thích tương đối rõ ràng, quý vị thấy rất rõ ràng luôn. Vô Thượng Sĩ là không bậc nào cao hơn Ngài được, bởi vì sao? Ngài toàn vẹn hơn, không có ai toàn vẹn hơn Ngài, về Giới, Định, Tuệ, Giải thoát và Giải thoát tri kiến. Năm điều này là Ngài nhất rồi, cho nên gọi là Vô Thượng Sĩ.

Đức Thế Tôn là bậc Điều Ngự Trượng Phu (purisadammasārathi) vì ngài như người huấn luyện, thuần hóa những con người khó thuần hóa và cần được thuần hóa.

Điều ngự tức là điều phục chúng sanh; Trượng phu thì chúng ta thường nói Ngài là bậc Trượng phu. Còn ở đây nói Ngài có thể điều hóa chúng sanh, huấn luyện được chúng sanh, những người cang cường khó giáo hóa, cũng giáo hóa được. Quý vị coi trong Kinh A Hàm, Thiện Trang nhớ có câu chuyện điều phục vị Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp (hay Ưu Tỳ La Ca Diếp). Vị Ca Diếp mà thuộc đạo thờ lửa, Đạo sĩ bện tóc, trong Phẩm Cao Tràng, Kinh Tăng Nhất A Hàm. Thiện Trang nhớ, Ngài phải dùng bao nhiêu thứ thì mới độ được.

Ngài đi tới nơi có con rồng độc, rồi xin phép vô hang động đó nghỉ qua đêm. [Lúc đó] ông Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp nói: *“Tôi thấy chưa có ai vô trong đó mà sống được hết. Còn ngài giỏi thì ngài vô ở đi, chứ con rồng độc đã nuốt và giết hết người”*. Ngài kêu: *“Không sao! Ta vô được”*. Thế là Ngài vô, đến tối con rồng phun lửa cháy hết cả hang động. Đệ tử của ngài Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp và ngài nói: *“Thương cho ông Sa-môn Cồ Đàm đó quá! Thế là ông chết cháy rồi, con rồng phun lửa cháy hết”*.

Ai ngờ sáng ra vô coi thử, nhìn vô thì thấy ngài ngồi im đó, không sao hết, ngài thu phục được con rồng luôn. Lúc đó thấy như vậy, ngài Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp thấy vị này ghê thật đó, nhưng ngài nghĩ: *“Cũng không bằng ta, ta chứng đạo chơn”*.

Tức là lần thứ nhất là vậy, xong rồi đức Phật cũng kiên nhẫn, thấy chưa độ được nữa, nên vẫn kiên nhẫn ở đó. Mỗi ngày tới giờ ăn thì Ngài đi tới một châu. Ngày đầu tiên Ngài đi tới châu Nam Diêm Phù Đề, lượm trái ở Diêm Phù về ăn, Ngài mời vị đó. Vị đó nói: *“Sao ngài có trái này?”* [Đức Phật] kêu: *“Ta đi tới núi gì đó để lấy về v.v... nên Ta mới về”*. [Vị đó] kêu: *“Thần thông ngài ghê thật!”* Nhưng sau đó ngài Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp [nghĩ]: *“Tuy ông có Thần thông như vậy, nhưng cũng không bằng mình, mình đặc đạo ngon hơn”*. Cho nên cũng không nghe.

Sau đó tới ngày thứ hai, Ngài lại đi lượm trái ở xứ khác, ở Đông Thắng Thần Châu, Tây Ngưu Hóa Châu, rồi Bắc Cô Lô Châu, bốn ngày như vậy. Ông cứ xoay chuyển một chút rồi trở lại, ông nghĩ: “Ông này tu ngon, [nhưng] đạo của ta ngon hơn”, cho nên lại không theo.

Như vậy là [đức Phật thi triển] năm lần Thần thông rồi. Khi mấy Đệ tử bửa củi, thì Ngài dùng Thần thông khiến cho búa bửa xuống mà không rút ra được, không biết tại sao. Cho nên ông nghĩ không biết có phải do Sa-môn Cồ Đàm làm không, nên tới [hỏi]: “*Có phải Ngài làm chuyện đó không?*” [Đức Phật] kêu: “*Bây giờ ông bửa tiếp đi, rút ra là được đó*”. Ngài dùng Thần thông cỡ đó.

Bắt đầu [ngài Ca Diếp nghĩ]: “Ồ! Vị Sa-môn này ghê thật đó!” Hết bửa củi, nhóm lửa, rồi tới ngày cúng tế, ông nghĩ: “Không được, vị này Thần thông quá đi, mình sẽ mất tín đồ, mất hết đồ cúng. Mong ngài đi chỗ khác giùm”. [Đức Phật] không cần nghe, mà Ngài quán Tha tâm thông, hôm đó Ngài đi chỗ khác, đến ngày hôm sau mới tới. Ông nói: “*Sao ngày hôm qua Ngài không tới?*” [Đức Phật] kêu: “*Hôm qua ông đâu muốn Ta ở đây, ông sợ mất tín đồ, sợ người ta không cúng dường cho ông mà, cho nên ta đi*”. [Vị Ca Diếp nghĩ]: “Vị này có Thần thông ghê thật, biết được tâm mình luôn”. Nhưng rồi sau đó ngài lại nghĩ là ông ấy không có đặc đạo hơn mình.

Cuối cùng tới hôm sau nữa, bắt đầu vua trời Tứ Thiên Vương đêm xuống thỉnh giáo Ngài. Chư thiên không biết sao xuống toàn ban đêm không à, xuống thỉnh giáo Ngài, hào quang chiếu rọi hết. Sáng ra vị Ca Diếp hỏi: “*Hôm qua [là] ai tới vậy?*” [Ngài] kêu: “*Trời Tứ Thiên Vương tới đó*”. Vị này nghĩ: “Công phu của vị Sa-môn này ghê thật! Nhưng không bằng ta, ta tu đặc đạo cao hơn”.

Rồi lần lượt tới trời Đạo Lợi, trời Phạm Thiên v.v... Ông cũng xoay chuyển một lúc, rồi quay lại kêu ta tu đạo của ta ngon hơn. Quý vị biết bao nhiêu lần như vậy mà không độ được, cho nên Điều Ngự Trượng Phu, Thiện Trang nghĩ đây là vị cứng đầu nhất mà đức Phật độ.

Sau bữa đó, đức Phật cần giặt y áo thì có vua trời Đạo Lợi hóa ra hồ nước

để đức Phật có nước để giặt. Rồi trời Tứ Thiên Vương hóa ra tảng đá cho đức Phật có chỗ để chà, giũ. Rồi thần cây hóa ra cái cây để Ngài treo áo. Tức là mỗi lần thấy như vậy, là vị Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp đều rung động hết, và nghĩ vị Sa-môn này ghê thật, toàn là chư thiên, thần cây ủng hộ... Nhưng cứ nghĩ được một chút rồi ổng lại nghĩ: thôi ta tu đạo của ta ngon hơn. Cứ như vậy, nên rồi cũng không theo Phật.

Cuối cùng nước lũ cuốn tới, lúc đó ổng nghĩ: “Chết rồi! Kiểu này chắc là ta với Sa-môn Cồ Đàm chết luôn”. Lúc đấy đức Phật dùng Thần thông ngăn dòng nước lũ lại, tức là nước lũ thì vẫn trôi qua bình thường, nhưng Ngài không bị dính một chút nước nào hết. Lúc đó vị Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp mới nghĩ “Vị này ghê ha, nhưng không sao! Ta cũng tu đạo, đặc đạo hơn, đạo của ta ngon hơn”.

Đức Phật nói: *“Thôi đi, ông Ca Diếp à! Ông có biết từ bữa đến giờ, Ta đã dùng bao nhiêu Thần thông biến hóa, Ta hàng phục độc long (tức là rồng độc), cho đến lấy bốn loại trái ở bốn châu Diêm Phù và các châu kia đem về. Rồi bữa cử Ta đã làm như vậy, nhóm lửa Ta làm như vậy, ngày cúng tế, cho đến trời Tứ Thiên Vương, trời Đạo Lợi, rồi Ta giặt y áo cũng vậy. Bây giờ đến nước lũ Ta cũng làm như vậy. Mà đến giờ ông vẫn còn cố chấp, ông vẫn kêu là đạo của ông hơn nữa. Ông có làm được gì đâu”*. Lúc đó [đức Phật] nói thì vị đó mới xoay chuyển ý niệm và sám hối: *“Bạch đức Thế Tôn! Con đúng quả thật ngu si, Ngài đã làm bao nhiêu thứ như vậy mà con vẫn không giác ngộ”*.

Lúc đó [vị ấy] mới xin quy y và nói: *“Con xin quy y Ngài, xin làm Đệ tử của Ngài. Còn các Đệ tử của con thì xin phép tùy họ, họ muốn về thì về, muốn tu thì tu, không sao hết”*. 500 Đệ tử của ngài Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp lúc đó nói: *“Thưa Sư phụ! Khi chúng con chứng kiến Ngài ấy thị hiện làm cho lửa tắt, không nhóm được lửa, thì chúng con cũng muốn theo Ngài ấy lắm rồi. Nhưng vì đợi Sư phụ, [nên chúng con] đợi tới giờ, lâu như vậy”*. Lúc ấy đức Phật độ được nhóm đó.

Ngài Ca Diếp này có ba anh em: hai anh em ở dưới đầu sông thấy đồ bị nước lụt cuốn trôi hết, tưởng người anh ở trên này chết rồi, nên khóc than đi lên thì thấy người [anh], lúc đó họ nói: *“Sao [anh] lại theo ông Sa-môn này?”* [Ngài Ca

Diếp nói]: Vị này có Thần thông như vậy, như vậy... bởi vậy [hai người kia] lật đật quy y theo, cho nên ngài độ được ba anh em nhà Ca Diếp (là Ưu Lô Tần Loa Ca Diếp).

Quý vị thấy đó là Điều Ngự Trượng Phu, không dễ đâu, những người như vậy quá khó độ, Thần thông của đức Phật mà phải dùng bao nhiêu lần, dùng bao nhiêu cách. Chúng ta dù sao cũng dễ hơn đúng không quý vị? [Chúng ta] nghe không [thôi] cũng còn tin được mà. Cho nên mới gọi là Điều Ngự Trượng Phu, là hóa độ được, huấn luyện, thuần hóa được những người khó thuần hóa. Hoặc là vị tướng cướp Angulimala (tướng cướp Vô Não), rất khó [độ] mà Ngài độ được.

Đức Thế Tôn là bậc Thiên Nhân Sư (satthā devamanussānam) vì ngài là bậc thầy dạy dỗ pháp giải thoát cho trời và người, một vị Đạo Sư có lòng thương tưởng cho đời. Điều này thì dễ, Thiên Nhân Sư là thầy của Trời, Người.

Đức Thế Tôn là Phật (buddho), vì ngài đã thức tỉnh khỏi giấc ngủ vô minh, đã giác ngộ con đường giải thoát, đã thấy rõ bốn chân lý: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Chữ Phật trong tiếng Pali có một nghĩa là tỉnh thức, vì ngài thức tỉnh khỏi giấc ngủ vô minh, hết vô minh rồi đó. Giác ngộ cũng có nghĩa là giác ngộ theo con đường giải thoát. Và vị ấy đã thấy rõ được bốn chân lý về Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Điều này quá quen rồi, ai học giờ mà không biết Khổ, Tập, Diệt, Đạo là gì thì nên học bộ khác nha. Bộ này chúng ta đã học nhiều lắm rồi.

Đức Thế Tôn là bậc Thế Tôn (bhagavā) đây là một danh xưng cao quý mà thế gian tôn sùng, gán cho ngài, bởi ngài đáng tôn kính, đáng quy phục nhất trong đời, hơn nữa, thế gian gọi ngài là bhagavā vì ngài là người hữu hạnh may mắn nhất trong đời do ngài đã đạt đến toàn thiện phúc lạc hiệp thể và lạc siêu thể. Nói chung niềm vui trong đời [thì Ngài] cũng là nhất, và niềm vui siêu thế gian cũng là nhất. Ở đây muốn tu theo đề mục niệm Phật thì phải nhớ điều này:

Hành giả sau khi thông thuộc mười đức tính đặc biệt của đức Phật rồi, muốn tu tập tùy niệm Phật thì nên **độc cư tại một trú xứ yên tĩnh, thích**

hợp, khởi niềm tin tuyệt đối nơi đức Phật, và bắt đầu niệm tưởng:

Ở đây phải có điều kiện này nữa, chứ không phải mình thích tu kiểu gì thì tu đâu. Không phải! Phải chọn một nơi độc cư, tức là ở một mình. Còn bây giờ thì mình [thích] niệm Phật đồng người. [Ở đây nói] phải độc cư, một trú xứ yên tĩnh, thích hợp, khởi niềm tin tuyệt đối nơi đức Phật, và bắt đầu niệm tưởng, và niệm mấy đề mục sau:

“Đức Thế Tôn là bậc A-la-hán – Itipi so bhagavā araham, vì ngài đã xa lìa tội lỗi... Ngài xứng đáng được cúng dường”.

“Đức Thế Tôn là bậc Chánh đẳng giác – Itipi so bhagavā sammāsambuddho, vì ngài đã tự mình tìm ra chân lý” v.v...

Đó chính là niệm mấy đề mục ở nội dung trên. Và niệm như vậy thì nhiều lắm, không ít đâu.

Hành giả tiếp tục niệm tưởng cho đến mười ân đức cao quý của đức Phật.

Khi hành giả nhớ lại những đức cao quý của Phật thì ngay khi ấy tâm hành giả không bị ám ảnh bởi tham, sân hay si; Vị ấy chế ngự được những triền cái, (tức là năm Triền cái) tâm trở nên trong sáng.

Hành giả liên tục hướng tâm trên đối tượng là những đức tính đặc biệt của đấng Giác Ngộ thì hỷ khởi lên nơi hành giả. Khi có hỷ thì thân tâm được khinh an; Nhờ khinh an nên tâm định tĩnh và những chi thiền khởi lên. (Nói chung tu điều này thì sẽ giúp mạnh các chi thiền). Tuy nhiên, hành giả chỉ đạt đến cận định (upacārasamādhī), không đạt đến định an chỉ (tức là không đạt được đến định như Sơ thiền trở lên) (appanāsamādhī), bởi do hành giả bận tâm suy tưởng nhiều ý nghĩa của những đức tính đặc biệt, ân đức Phật.

Tức là tu theo kiểu này, Thiện Trang muốn nói là mình dẫn thì dẫn cho đàng hoàng, chứ không mình kêu vậy niệm Phật tới đâu? Bây giờ mình niệm Phật

có giống như vậy không? Không giống đúng không? Ngài giải thích luôn: bởi do hành giả bận tâm suy tưởng nhiều ý nghĩa của những đức tính của đức Phật. Tức là đối tượng rộng quá, cho nên chỉ tới đó thôi.

Khi một Tỳ-kheo chú tâm đến việc tưởng niệm đấng Giác Ngộ như vậy, vị ấy cung kính, tôn trọng bậc Đạo Sư, đạt đến viên mãn đức tin, chánh niệm, trí tuệ và công đức. Vị ấy có nhiều hạnh phúc, trú an lạc, chinh phục sự sợ hãi, khủng bố. Do tâm vị ấy hướng về đức Phật nên dễ sanh tâm quý, khi gặp trường hợp sắp phạm giới, như thế đang đứng trước mặt đức Đạo Sư. Và dù cho hành giả niệm Phật không thâm nhập được gì cao siêu, thì ít ra cũng là nhân lành đem đến một cảnh giới an lạc.

Nói chung nếu tu theo kiểu này, thì trong bộ Luận này nói là giúp được các chi thiên, giúp để mau vào định. Nhưng chưa tới định, chỉ tới Cận định thôi. Và cũng giúp cho [chúng ta] rất nhiều trong đó có không phạm giới, vì mình có tâm tâm quý (tức là xấu hổ, hổ thẹn), cho nên không dám phạm giới. Nhưng điều này giúp cho [có] nhân lành. Cho nên tại sao người ta đưa ra 40 đề mục, sao không bỏ hết đi, thì quý vị hiểu mình tu là như vậy.

Điều này có giống tu niệm Phật không quý vị, những đồng tu tu Tịnh Độ có thấy giống không? Không giống! Chúng ta toàn có trì danh niệm Phật. Bây giờ vấn đề là trong kinh thì [đức Phật] dạy như thế nào, Thiện Trang xin dẫn một bộ kinh nữa:

Theo Kinh Số 1 - Phẩm Quảng Diễn Thứ 3 - Kinh Tăng Nhất A Hàm

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc (vườn của ông Cấp Cô Độc), rừng cây Kỳ-đà (rừng cây của Thái tử Kỳ-đà, vì bản dịch này dịch theo chuẩn cho nên không thêm chữ Thái tử vô), nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Đã tu hành một pháp rồi, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ Vô vi, liền được Thần thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Đó là

niệm Phật”.

Quý vị thấy hình như khác nhau rồi đó, ở trên nói là niệm Phật thì không có được các điều kia. Còn ở đây thì nói được các Thần thông. Nếu không đắc Thiền thì làm sao có Thần thông? Ở đây lại nói là có được Thần thông, vậy thì chữ niệm Phật này có giống ở trên hay không? Thiện Trang muốn nhắc cho mọi người, mọi người thông thường chấp vào danh tự, mình nghe niệm Phật thì là tưởng chỉ có một pháp niệm Phật thôi. Còn ở đây niệm Phật có những pháp khác nhau, rõ ràng mình nghe ở đây chắc chắn là khác. Bây giờ chúng ta coi thử ở đây dạy như thế nào?

Đức Phật bảo các Tỳ-kheo: “Thế nào là tu hành niệm Phật, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ Vô vi, liền được Thần thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa-môn (chứng quả Sa-môn là từ Sơ quả đến Tứ quả A-la-hán), tự đến Niết-bàn?”

Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch đức Thế Tôn rằng: “Gốc rễ của Pháp do Thế Tôn nói. Nguyên xin Thế Tôn vì các Tỳ-kheo nói diệu nghĩa này. Các Tỳ-kheo sau khi nghe từ Như Lai rồi sẽ thọ trì.”

Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Hãy lắng nghe, lắng nghe, và suy nghĩ kỹ. Ta sẽ phân biệt rộng rãi cho các người.”

Các Tỳ-kheo bạch rằng: “Kính vâng, bạch đức Thế Tôn”.

Sau khi các Tỳ-kheo thọ giáo rồi, Thế Tôn bảo rằng: “Tỳ-kheo chánh thân, chánh ý, ngồi kiết già, buộc niệm ở trước, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai.

Quý vị thấy pháp này không giống với pháp chúng ta niệm đúng không ạ? Rõ ràng đó là một điều khác nữa. Cho nên Thiện Trang mới nói nhiều khi mình không biết mình đang tu môn nào nữa. Quý vị phải coi cho kỹ, mình đang tu môn nào. Đây cũng là niệm Phật, nhưng là trong Kinh A Hàm.

Tỳ-kheo chánh thân: thôi giờ chúng ta nói chúng ta đi; chánh thân là thân phải ngay ngắn; chánh ý là tâm phải nghĩ điều tốt, nghĩ điều chân chánh; ngồi kiết già: Thiện Trang có tra bản này, ngài Đức Thắng dịch là ngồi chéo hai chân, Thiện Trang thấy từ hơi lạ nên Thiện Trang coi trong bản Hán là “kiết già phu tọa” tức là ngồi kiết già; buộc niệm ở trước. Như vậy Thiện Trang dạy cho quý vị là ngồi kiết già niệm Phật đúng không? Đây là lời Phật dạy. Chuyên tinh niệm Phật: ở đây không biết niệm thế nào, nhưng không có niệm tướng nào khác. Ở đây có thêm quán hình của Như Lai, mắt không hề rời: điều này thì hình như mình không có làm. Trong khi mắt không rời, niệm tướng công đức của Như Lai. Mình không làm điều này, niệm tướng công đức Như Lai chính là 10 đề mục ở trên.

Ở đây pháp niệm Phật này có vẻ khác rồi đúng không ạ? Không giống niệm kiểu của mình. Thiện Trang cũng không bàn luận ở đây, Thiện Trang chỉ giới thiệu cho quý vị để quý vị có sự so sánh. Còn đúng hay sai, pháp nào thì mình học cho hết đã, từ từ mình hãy bàn, rồi mình mới suy xét. Thiện Trang khuyên thế này: muốn liễu một điều gì đó thì mình hãy thử xem, rồi hãy theo tới cùng, [xem] cách nào hiệu quả hơn. Ví dụ nhiều người niệm không hiệu quả, biết đâu đổi sang niệm kiểu này lại hiệu quả. Xưa nay chúng ta chỉ trì danh niệm Phật. Trong 16 phép quán của Kinh Quán Vô Lượng Thọ thì chọn kiểu cuối cùng là trì danh, thì rất nhiều người ngủ gục v.v... thế này thế kia.

Từ khi Thiện Trang coi Kinh A Hàm (chính là coi đoạn này), Thiện Trang có đổi lại một chút. Tức là Thiện Trang không có trì danh như xưa nhiều nữa, mà khi tu một mình thì Thiện Trang dùng cách này, thì thấy không buồn ngủ, rất tốt đối với Thiện Trang. Hoặc là Thiện Trang dùng cách [niệm] hơi thở kèm theo câu Phật hiệu, thì Thiện Trang thấy không mệt. Còn bữa nào trì danh là buồn ngủ, Thiện Trang không biết thế nào, đó là Thiện Trang thôi. Còn quý vị thấy phương pháp nào [hiệu quả], thì mỗi người hãy [thử nghiệm] nha.

Khi nào đó Thiện Trang sẽ chia sẻ lại cho quý vị ở trong bộ giảng Khoa Chú Tuyền Giảng, 16 phép quán của Kinh Quán Vô Lượng Thọ, để quý vị nắm rõ, mình

học từ kinh. Phương châm của Thiện Trang là hãy học từ kinh, kinh Phật nói sao, mình làm như vậy, thì hiệu quả hơn đúng không? Còn nếu mình học theo người đời sau, thì cũng được, mình cũng có thể thử nghiệm, thử coi [có] ổn không. Chứ nhiều khi mình thấy tu một hồi không ổn, thì mình phải đổi lại chứ. Còn nếu ổn thì không sao, ổn là được rồi. Điều đó mình phải có thử [nghiệm], bởi vì lời văn chưa chắc đã đúng hoàn toàn, nhưng ý khác. Đôi khi từ những lời văn đó mỗi người diễn dịch theo một kiểu nữa thì lại khác nữa.

Cho nên mình nên học từ gốc để mình so sánh, và không biết [phương pháp] nào đúng, [phương pháp] nào sai nha. Một điều chắc chắn là lời Phật gần như đúng, trừ khi kinh chép lộn hoặc bị thiếu thôi, chứ còn hầu như là đúng. Ở đây chúng ta phải lấy Phật làm chuẩn, Thiện Trang nghĩ như vậy thôi, còn tùy quý vị.

“Thế của Như Lai được thành tựu từ kim cương, (đoạn này chính là niệm công đức của Như Lai) đầy đủ mười lực, bốn vô sở úy, đồng mãnh giữa đại chúng. Gương mặt của Như Lai đoan chánh vô song, nhìn không chán mắt. Giới đức thành tựu giống như kim cương không thể phá hoại (ở đây dịch là kim cương, thật ra là kim cương), trong sạch không tỳ vết cũng như lưu ly. Tam-muội của Như Lai chưa từng sút giảm, đã tĩnh chỉ, vĩnh viễn tịch tĩnh, không có niệm khác. Các thứ tình kiêu mạn, ngang bướng đã vắng im, ý tham dục, tưởng sân hận, tâm ngu hoặc, mạn kiết do dự, tất đều tận trừ. Huệ thân của Như Lai, trí không bờ đáy, không bị chướng ngại. Thân Như Lai, được thành tựu từ giải thoát, các cõi đã hết, không còn sinh phần để nói ‘Ta sẽ đọa nơi sinh tử.’ Thân Như Lai được vượt qua thành trì của tri kiến, biết căn cơ người khác đáng được độ hay không đáng được độ, chết đây sinh kia, xoay vần qua lại trong ngần mé sinh tử, có người giải thoát, người không giải thoát; Như Lai thấy đều biết tất cả.

“Đó là tu hành niệm Phật, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ Vô vi, liền được Thần thông, trừ các loạn tướng, được quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Cho nên, này các Tỳ-kheo, luôn phải tư duy không rời niệm Phật, liền sẽ được những thứ công

đức thiện này. Như vậy, các Tỳ-kheo, hãy học điều này.”

Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

Nãy giờ không biết quý vị có buồn ngủ không? Tóm lại ở trong bộ Kinh này dạy niệm công đức Phật. Bộ Kinh này cũng tương đương với một bộ kinh trong Kinh Tăng Chi. Cho nên quý vị có thể coi trong tạng Nikaya cũng giống vậy thôi. Nên thường niệm Phật là niệm khác, còn mình bây giờ là niệm trì danh, cũng có căn cứ là [trong] Kinh Quán Vô Lượng Thọ.

Mỗi cách đều có [trong kinh], nhưng Thiện Trang khuyên quý vị: nếu quý vị niệm pháp này không hiệu quả, thì quý vị thử các pháp khác xem. Cũng là niệm Phật [nhưng] có nhiều cách niệm. Chứ mình niệm không hiệu quả, mà mình cứ cố gắng niệm thì không được. Ngay cả 40 đề mục ở trên, không phải đề mục nào cũng phù hợp với quý vị. Đề mục tu Thiền chỉ, ai muốn có Thần thông thì tu [đề mục] nào, muốn tu gì đó cũng rất rõ ràng. Và [Thiện Trang] cung cấp nền tảng như vậy, [quý vị] học hiểu rồi thì mới vô tu. Chứ còn chưa [biết], tu mờ mờ ảo ảo, rồi kêu Phật pháp không linh, nghe nói người ta đắc Thiền, còn mình không đắc Thiền gì hết.

Bây giờ Thiện Trang cung cấp thêm một chút kiến thức nữa cho quý vị đó là:

3 bước để tu đề mục Thiền chỉ

B1: Nghĩ (Quán) về thế gian Khổ, Vô thường:

Quý vị thấy pháp Phật lúc nào cũng dạy quán thế gian là khổ, Vô thường, vô Ngã. Thiện Trang cũng nói hoài [rồi], chúng ta không ráng tu, mai một chết khổ lắm, nào là ở thế gian sáng ra phải đi làm, khổ, tối về mệt mỏi v.v.... Đó là khổ ở thế gian.

Vô thường là không có bền chắc, gia đình, gia thân quyến thuộc rồi cũng phải chia lìa, tất cả mọi tài sản rồi cũng phải biệt ly, không có gì là mãi mãi. Bài đó phải thuộc lòng thì mới tu được Thiền chỉ. Không nắm [chắc] phần này thì quý

vị tu cái gì? Chưa tu được. Bước một là quý vị thấy thế gian khổ, vô thường chưa? [Nếu] chưa thì học lại bài đó cho nhuần nhuyễn, thế gian là khổ, là vô thường.

Cho nên có rất nhiều đồng tu không tu được, là bởi vì không có nền tảng này. Họ [bước] vào [Phật pháp] là nghe nói niệm Phật vãng sanh Tây Phương tốt đẹp lắm. Tây Phương Cực Lạc toàn là nơi tốt đẹp, thanh tịnh. Họ để ý mấy điều đó không à, họ quên mất rằng nền tảng đầu tiên là Khổ, Vô thường. Không có bài học đó thì không đi được. Tứ Diệu Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo, tuần tự bốn bước. Bài hôm trước [Thiện Trang] đã [giảng rồi], kinh Phật dạy rõ ràng. Đức Phật dạy là phải tu theo thứ tự, thứ lớp, phải tu Khổ đế trước. Chưa tu Khổ đế mà quý vị tu Thiền chỉ, Thiền quán là Đạo đế rồi. Không được! Cho nên bộ luận nào cũng [nói] như vậy thôi.

B2: Nghĩ nhớ đến Tam Bảo và suy nghĩ “Đây là con đường giải thoát mà tất cả chư Phật, chư Độc giác và chư Thánh chúng đã đi qua”. Rồi có tâm hăng hái: “Bằng cách này, chắc chắn ta cũng sẽ nếm được vị ngọt của hạnh phúc Thiền tịnh”.

Cho nên đầu tiên là nghĩ thế gian vô thường, khổ rồi. Thứ hai là hãy nhớ đến Tam Bảo giùm, và suy nghĩ con đường giải thoát này là tất cả chư Phật đã đi qua. Nói đơn giản là mình tu con đường thì yên tâm, vì đã có nhiều người đi qua rồi. Và ta yên tâm, tu theo con đường này thì ta cũng được như vậy. Đây vừa là động lực để tu tập, vừa là nhớ ân Tam Bảo.

[Quý vị] thấy không? Không có điều này thì mình cứ bay vô tu đề mục ở trên, thì làm sao thành tựu? Cho nên nền tảng giáo lý của Phật tử Việt Nam mình thật sự là hổng rất nhiều, học không đúng theo thứ tự. Tu cũng vậy, vô thì cứ ngồi xếp bằng, tu Thiền. Còn người thì vô niệm Phật, không học giáo lý gì hết. Cho nên tu một hồi không tới đâu là vậy. Khó! Trừ khi căn cơ của quý vị siêu đẳng, giống như Lục tổ Đại sư Huệ Năng hay là Hòa thượng Hải Hiền, chứ còn lại khó lắm, ít có người thành tựu lắm. Ở đây là mình phải theo trình tự.

B3: Chú tâm niệm đề mục và khai triển nó cho đến khi khởi hành ấn

chứng (tức là đắc được. Khởi hành ấn chứng là gì, thì ở đây có nói luôn:

***Ấn chứng sanh là hiệu quả của trú niệm đề mục, có hai ấn chứng: lúc đầu là Trì tướng, sau đó là Tợ tướng. Do niệm đề mục chú tâm nên khẩn khít, có khẩn khít nhưng chưa vắng lặng năm Triền cái, đó gọi là Trì tướng.** (Thế nào là Trì tướng? Trì tướng là quý vị mới đầu tu vô vô được một chút, nhưng năm Triền cái [chưa vắng lặng]. Quý vị còn nhớ năm Triền cái không? Năm Triền cái là chướng ngại, ngược lại với năm chi thiền: Trạo cử, Hôn trầm (Thụy miên), Nghi, [Tham và Sân]. Đối ngược lại với 5 chi thiền thì chúng ta phải tránh, như phóng dật... Phóng dật thật ra theo ngôn ngữ là Trạo cử thôi. Chúng ta phải loại 5 điều này. Nếu năm điều này chưa hết, thì đó mới là Trì tướng thôi. Thông thường chúng ta niệm Phật, các đồng tu được Trì tướng này là khá rồi, niệm nhiếp tâm, nhưng chưa hết buồn ngủ, hôn trầm v.v... Đó là chưa được.) **Chú tâm đến mức đề mục được tỏa sáng và vắng lặng năm Triền cái, đó gọi là Tợ tướng.** (Tợ tướng này chính là Vị đáo định. Được Vị đáo định rồi thì bắt đầu vô, ở đây có nói luôn) **Khi ấn chứng tợ tướng xuất hiện, những Triền cái được trừ bỏ, giai đoạn này gọi là Cận định hay Định cận hành.** (Lúc này là bắt đầu vô Vị đáo định. Vị đáo định có nhiều tầng, cao nhất thì tới đây. Rồi mới bắt đầu bay lên trên nữa).

Để được điều này thì Thiện Trang có trích dẫn ở đây **Bảy yếu tố duy trì Tợ tướng.** Để bỏ được năm Triền cái v.v... thì chúng ta phải tu, tu như thế nào?

| Có bảy yếu tố duy trì Tợ tướng: | | |
|--|-------------------------|-------------------------|
| 1. Trú xứ thích hợp. | 2. Hành xứ thích hợp. | 3. Đàm thoại thích hợp. |
| 4. Người thích hợp. | 5. Thực phẩm thích hợp. | 6. Thời tiết thích hợp. |

| | | |
|---|--|--|
| 7. Oai nghi thích hợp. | | |
| *Khi có bảy yếu tố thích hợp như thế, nỗ lực tu niệm thì không bao lâu sẽ đạt được an chỉ định. | | |
| *An chỉ định là định của Thiền chứng sắc giới và Vô sắc giới. Ở tâm thiền chứng thì các chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất hành khởi lên mạnh mẽ; Vì thế khi định an chỉ sanh khởi, tâm thiền có thể diễn tiến liên tục thành một dòng đồng lực tâm suốt cả đêm ngày (nhập thiền). | | |

1. Trú xứ thích hợp: lựa chọn trú xứ thích hợp tức là chỗ ở thích hợp. Nhiều khi ở chỗ không thích hợp thì không được.

2. Hành xứ thích hợp: là chỗ tu hành [thích hợp]. Có chỗ ở rồi, như ở nhà quý vị, quý vị lựa chỗ nào? Quý vị lựa chỗ bếp để tu thì không được, đó gọi là hành xứ không thích hợp.

3. Đàm thoại thích hợp: tức là khi mình nói chuyện, những bàn luận của mình có thích hợp không?

4. Người thích hợp: điều này thì rõ ràng. Nếu mình gặp toàn là người trời ơi đất hỡi không thì đổ mà tu được.

5. Thực phẩm thích hợp: đây là về ăn uống. Ăn âm quá thì cũng buồn ngủ, rồi ăn no quá cũng buồn ngủ. Rồi ăn không đúng đồ, ăn lung tung lang tang. [Cho nên] kiến thức thực phẩm cũng quan trọng.

6. Thời tiết thích hợp: là trời nóng quá cũng không được, mà trời lạnh quá thì cũng không được. Ví dụ mùa đông mọi người ở nước lạnh quá thì dễ hôn trầm, cũng khó! Ăn rồi cứ bật lò sưởi, ở trong đó buồn ngủ lắm. Thiện Trang biết rồi, có hai loại sưởi, ở Châu Âu loại sưởi [bằng] ga thì buồn ngủ hơn loại sưởi bằng điện. Cho nên loại sưởi điện thì đỡ buồn ngủ, còn sưởi ga thì buồn ngủ lắm. Ai dùng rồi thì biết, nếu quý vị chưa lắp thì Thiện Trang khuyên nên lắp sưởi điện

đi. Có thể điện tốn kém hơn, nhưng giúp mình đỡ buồn ngủ, chứ sưởi ga buồn ngủ lắm. Đó là lý do. Và mình cũng điều chỉnh nhiệt độ vừa phải thế nào đó.

7. Oai nghi thích hợp.

Chúng ta thấy rõ ràng, phải có chỗ ở, chỗ tu, rồi những điều mình nói nữa. Ví dụ nhiều khi ăn rồi mình cứ toàn nói chuyện thế gian không, bàn phim ảnh, bàn chuyện gì đó. Đó là bàn luận không thích hợp, thì thế nào cũng tán tâm, vô tu không được. Mình phải bàn về Phật pháp, bàn về tu. Rồi người phải thích hợp, chứ mình ở với toàn người gì đâu không, thì không thể nào tu được đâu. Mình ở phải với người dễ chịu một chút, chứ người ăn rồi cứ sân si, cựa một chút là chửi lên chửi xuống, rồi bắt lỗi suốt ngày v.v... Họ làm giống như canh me mình, thì mình tu cũng không được đâu, khó lắm! Tu cũng không đắc được Tợ tướng, tức là tu không vào được Cận định (Vị đáo định). Cho nên nhiều người tu không vô được Vị đáo định. Vì hoàn cảnh của quý vị không phù hợp, 7 điều này không đủ. Quý vị không đủ 7 điều này thì làm sao [vào định], 7 điều này là để duy trì Tợ tướng mà. Cho nên nhiều đồng tu kêu con tu tinh tấn lắm mà. Tinh tấn nhưng điều kiện không đủ. Cho nên nhiều người không học những điều này thì mình không biết.

Còn oai nghi thì dễ rồi, đi đứng nằm ngồi mình chọn oai nghi nào, trong lúc nào. Lúc nào mệt quá mà ráng ngồi, ngồi ngủ gục thì không được, mình phải đi. Lúc nào cần nghỉ ngơi, hay cần gì đó, thì [phải chọn] oai nghi thích hợp.

***Khi có bảy yếu tố thích hợp như thế, nỗ lực tu niệm thì không bao lâu sẽ đạt được an chỉ định.**

Ở đây nói tu không lâu đâu, đủ yếu tố thì tu không bao lâu là đạt được định liền. Còn mình tu hoài sao không đạt được, thì [quý vị] nên coi lại. Hôm nay Thiện Trang dạy cho cách tu Thiền chỉ đầy đủ rồi đó. Và thật ra tu Thiền chỉ này cũng góp cho tu Thiền quán, chứ đừng nói không liên quan thì thôi, không quan trọng. Không phải! Thiền chỉ cũng giúp cho Thiền quán. Thiền quán thì không ngại nghèo bằng, nhưng cũng phải cần những yếu tố nhất định.

***An chỉ định là định của Thiền chứng Sắc giới và Vô sắc giới. Ở tâm thiền chứng thì các chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất hành khởi lên mạnh mẽ; (Nhất hành là định. 5 chi thiền: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất hành, những điều này chúng ta học hết rồi, cho nên bữa nay Thiện Trang mới giảng được những điều này, chứ không đưa vào khúc trước được. Có người nói sao thầy Thiện Trang bây giờ mới đưa ra? Không phải! Những điều này bữa nay mình mới học được, như Tầm, Tứ, Nhất hành [lúc trước] mình chưa học). Vì thế khi định an chỉ sanh khởi (tức là đắc được định rồi đó), tâm thiền có thể diễn tiến liên tục thành một dòng đồng lực tâm suốt cả đêm ngày (nhập thiền).**

Mình học tới 121 tâm, trong đó có bao nhiêu tâm thiền thì quý vị nhớ lại, từ đó trở đi mới có, tâm thiền diễn tiến liên tục suốt cả đêm ngày, thì lúc đó quý vị mới nhập Thiền được. Chứ không phải tu là dễ nhập Thiền đâu. Tu chơi chơi, rồi điều kiện không phù hợp, hành xử không phù hợp, đàm thoại không phù hợp, người không phù hợp, thực phẩm không phù hợp, thời tiết không phù hợp, oai nghi không phù hợp, pháp tu không phù hợp, đề mục tu sai mất rồi, thì lấy gì mà Thiền.

Nếu căn cứ theo bảng ở trên, thì không phải đề mục nào cũng đưa đến đắc Thiền, tức là đắc Sơ thiền trở lên. 10 đề mục đầu thì ngon, đắc sơ Thiền. [10 đề mục Bất tịnh] thì chắc không có tu cho nên khởi nói. [Đề mục] Tùy niệm cũng vậy, Tùy niệm Phật, Tùy niệm Pháp, Tùy niệm Tăng, Tùy niệm giới, Tùy niệm thí, Tùy niệm thiên thì không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành. Rồi [đề mục] Niệm thân thể trước thì chỉ chứng tới Sơ thiền thôi. Còn đề mục Niệm hơi thở thì chỉ chứng đến Tứ thiền Sắc giới. Rồi phải tu Từ, Bi, Hỷ, mà [đề mục] này [Thiện Trang] chưa giảng nên cũng khó, chưa biết. Tu [đề mục] Vô sắc [Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ; Vô sở Hữu xứ; Phi tướng Phi phi Tướng xứ] thì phải tu sau. Chứ chưa tu mấy [đề mục] trước, mà bay vô đây thì tu không được đâu.

Mình thấy đa số đề mục mà chỉ có mấy đề mục đó để tu, mà mấy bữa mình có học đâu đúng không? Quý vị có biết tu đề mục nước [như] thế nào đâu, quý vị đâu có biết đề mục nào tu như thế nào thì làm sao mà đắc. Còn mình niệm Phật

thì mình niệm, may may thì vẫn có người đắc.

Bây giờ trở lại, có người thắc mắc: “Vậy người niệm có đắc không thầy?” Đắc với điều kiện: Thứ nhất là nhiều đời quý vị tu rồi, bây giờ quý vị tu kiểu gì thì cũng đắc thôi. Có nghĩa là người mạnh quá rồi thì tu kiểu gì cũng tự nhiên vô, chuyện đó là chuyện coi như hiếm có. Còn nếu mà muốn tu theo dạng cơ sở, thì phải tu đúng mới vô được. Đấy là tu Thiền chỉ. Còn tu Thiền quán thế nào nữa. Nên ai biết rồi, nếu có thời gian thì hãy thử. Ở đây cần thêm một điều nữa, Thiện Trang chia sẻ đó là:

10 yếu tố thuần thực định

#Thuần thực: nghĩa là nhuần nhuyễn định, tức là để vào định.

*Trong quá trình tu tập Thiền định, trường hợp hành giả nỗ lực tu niệm, và có những điều kiện thích hợp, nhưng vẫn không chứng thiền định, thì phải nhờ đến mười cách trợ thuần thực định.

1. Làm sạch sẽ thân thể, đồ đạc, chỗ ở.

2. Tập cân bằng ngũ quyền: tín, tấn, niệm, định và huệ.

3. Thiện xảo làm sanh ấn chứng và giữ ấn chứng.

4. Khi nào tâm cần được sách tấn, thì khi ấy sách tấn tâm, bằng cách tu tập: Trạch pháp, Tinh tấn, và Hỷ giác chi.

5. Khi nào tâm cần được chế ngự, thì khi ấy chế ngự tâm, bằng cách tu tập ba giác chi: tịnh, định và xả.

6. Khi nào tâm cần được kích động, thì khi ấy kích động tâm bằng cách suy xét khổ sanh, khổ già, khổ bệnh, khổ chết, khổ đọa xứ, khổ luân hồi ở quá khứ, khổ luân hồi vị lai, khổ hiện tại phải nuôi mạng, và tùy niệm đức Tam Bảo.

7. Khi tâm cần được ngó lơ thì khi ấy ngó lơ tâm, tức là khi tâm đã được định tĩnh rồi thì hành giả không cần bận tâm đến việc sách tấn, chế ngự hay kích động tâm nữa.

8. Tránh xa người không định tĩnh.

9. Thân cận người định tĩnh.

10. Quyết tâm tu tập để đắc định.

***Trong quá trình tu tập Thiền định, trường hợp hành giả nỗ lực tu niệm, và có những điều kiện thích hợp (tức là 7 điều kiện trên được rồi), nhưng vẫn không chứng Thiền định, thì phải nhờ đến 10 cách trợ thuận thực định.** Quý vị thấy không? Tu như vậy chưa được nữa, còn phải có cách hỗ trợ nữa. Thật ra mấy điều này [Thiện Trang] giảng hết rồi.

1. Làm sạch sẽ thân thể, đồ đạc, chỗ ở: Thân thể dơ quá thì không được, đồ đạc dơ quá cũng không được. Chỗ ở xếp đồ lung tung lang tang thì tu không được đâu, hoàn cảnh này làm ảnh hưởng tới mình.

2. Tập cân bằng ngũ quyền, tín, tấn, niệm, định và huệ: Điều này sâu lắm, để bữa sau Thiện Trang giảng đến phần là: khi nào [cần] dùng các giác chi nào, hoặc là khi nào dùng Ngũ quyền: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ. Ngũ quyền này mình học bài hôm trước, trong 22 Quyền duyên đó quý vị. Cho nên không học thì làm sao mình biết được khái niệm này. Thế nào là Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ, và làm sao để cân bằng. Đây là một bài để bữa nào đó [Thiện Trang] chia sẻ riêng,

chứ bây giờ nói nhiều quá.

3. Thiện xảo làm sanh ấn chứng và giữ ấn chứng: Điều này cũng hơi mới mới, thật ra sanh ấn chứng và giữ ấn chứng là mình phải khéo làm sao để đắc Thiền, và giữ được Thiền đó.

4. Khi nào tâm cần được sách tấn, thì khi ấy sách tấn tâm, bằng cách tu tập: Trạch pháp, Tinh tấn và Hỷ giác chi: Tức là ba điều này làm cho tinh tấn, thì phải chọn Trạch pháp, Tinh tấn, và Hỷ giác chi. Bài này đức Phật dành nguyên một bài kinh, để lựa cho mình khi nào [cần] tu pháp nào trong bảy giác chi này. Thiện Trang thấy dài quá nên để từ từ, lúc nào đó rồi trích dần cho quý vị. Ở trong Kinh A Hàm có, Kinh Nikaya cũng có, cho nên [rất] nhiều kiến thức mà mình không biết. Ví dụ như quý vị bị Hôn trầm, Thụy miên phải tu điều nào, khi nào quý vị Trạo cử thì tu điều nào, khi quý vị bị cái gì thì tu điều nào trong bảy giác chi. Đức Phật dạy hết rồi, [nhưng] mình có học đâu mà biết.

5. Khi nào tâm cần được chế ngự, thì khi ấy chế ngự tâm, bằng cách tu tập ba giác chi tịnh, định và xả: Lời này là ngài nói theo Phật. Khi muốn chế ngự tâm, tâm đang chạy loạn xạ, gọi là bị Phóng dật hay Trạo cử, thì hãy tu ba đề mục trong Thất giác chi là: tịnh, định và xả.

6. Khi nào tâm cần được kích động, thì khi ấy kích động tâm bằng cách suy xét khổ sanh, khổ già, khổ bệnh, khổ chết, khổ đọa xứ (tức là đọa vào chỗ khổ), khổ luân hồi ở quá khứ, khổ luân hồi vị lai (tức là mình nghĩ đến quá khứ mình ở trong Địa ngục, Ngạ quỷ rồi; khổ tương lai là mình đọa lạc nữa), khổ hiện tại phải nuôi mạng, và tùy niệm đức Tam Bảo.

Thiện Trang hay giảng điều này đúng không quý vị? Thiện Trang hay giảng đời khổ quá, sáng ra lo cho con ăn học, con còn nhỏ nên phải đưa đón con đi học. Rồi nấu cơm cho chồng, đi làm v.v.... Tới chiều về quần quật suốt ngày, rửa một đồng chén, rồi giặt một đồng đồ, các cô chắc là rõ nhất. Đó là khổ hiện tại, dễ quán. Khi nào quý vị cần kích động tâm, tâm đang giải đãi, làm biếng (gọi là Hôn trầm, Thụy miên), thì quý vị dùng pháp này. Hãy xét nỗi khổ của sanh, già, bệnh,

chết, khổ vì đọa, khổ vì luân hồi ở trong quá khứ, khổ luân hồi ở vị lai, rồi khổ hiện tại do nuôi sống thân mạng. Và thêm một điều nữa là tùy niệm đức Tam Bảo, hãy nhớ lấy Tam Bảo, thấy Tam Bảo đã lắm, các ngài rong chơi, đi thế này thế kia.

Giống như Thiện Trang lâu lâu hay giảng cho quý vị, ước mơ đi đến núi Tuyết Sơn, đi vô hang động hay đảo nào đó trên đại dương. Mình dùng Thần thông bay cho sướng, đó là niệm đức Tam Bảo, thì khiến cho mình tinh tấn lên. Tại vì mình đang giải đãi, nên mình phải dùng những đề mục đó. Thật ra những điều này trong kinh [đức Phật] đều dạy hết, toàn là những lời và những cách rất hay. Cho nên mỗi khi mình bị gì đó thì mình [biết] dùng điều nào để chế ngự.

Còn quý vị nói ‘một câu Phật hiệu niệm tới cùng’, niệm một hồi có người niệm được, [nhưng] có nhiều người niệm hoài không được. Quý vị thấy không? Niệm một hồi rồi sân, si, đủ thứ các kiểu. Bởi vì tu kiểu ép buộc tu. Còn đây là người ta dùng quán để hóa giải thân tâm. Khi thân có vấn đề thì người ta hóa giải về thân, khi tâm có vấn đề thì hóa giải về tâm. Mà muốn biết tâm mình có vấn đề gì, thì phải học 52 món Tâm sở. Mình không học thì làm sao mình biết được.

Cho nên mình kém mà muốn tu dạng cao. [Những người] dạng [căn cơ] cao thì người ta tu được, một câu Phật hiệu niệm tới cùng, ok, không sao. Đó là người [căn cơ] dạng cao. Chứ không chê bai người ta. Nhưng rõ ràng đa số chúng ta không biết tu. Không biết quý vị biết tu hay không, nhưng Thiện Trang không biết tu. Thiện Trang nói vậy cho quý vị hài lòng. Thiện Trang cảm thấy là Thiện Trang phải học những căn bản và áp dụng. Từ khi áp dụng những căn bản thì Thiện Trang tu được.

Còn hồi xưa làm gì cũng ép, không phải ép mình mà ép người nữa. Thấy người ta không giữ giới thì [nói]: tại sao không giữ giới, thấy người ta thế này thế kia. Mình thấy thật ra đâu cần, quý vị coi các đồng tu đa số đăng bài lên mạng toàn là ép thiên hạ không, toàn là nói thiên hạ phải tu như thế này, thế kia. Sao mình không lo tu cho mình đi? Việc của mình chưa xong, mà toàn đi chỉ người ta thế này thế kia, [toàn việc] trời ơi đất hỡi. Đó là mình [tu] không được, tâm đó là tâm phóng ra ngoài. Đó thuộc về tâm Trạo cử mà đồng tu không biết. Cứ đăng

pháp mà toàn nghĩ đăng bài đó để cho người ta coi, đăng bài đó để cho người ta tu. Còn mình [thì] sao? Mình đang chưa điều khiển được tâm của mình kia. Cho nên phải đăng bài bằng tâm tùy hỷ.

Thật ra [xem] bài đăng là mình biết ngay. Có những người đăng pháp, thật sự là để chia sẻ pháp cho đồng tu tu. [Nhưng] có những người đăng pháp là để chỉ trích đồng tu, để nhắc đồng tu, thế này thế kia. Đó là chưa biết tu, mà không biết tu là vì chưa học [giáo lý] căn bản.

Thiện Trang chia sẻ với quý vị bữa nay là bài thứ 18. 18 bài thôi nhưng quý vị thấy một trời kiến thức và rất nhiều lợi ích. Nếu như không học bộ này thì sẽ không [biết]. Quý vị đi tìm đi, đi [tìm] qua Vi Diệu Pháp v.v... cũng không có mấy ai chia sẻ như thế này. Vì người ta chia sẻ theo trình tự giáo trình. Còn Thiện Trang ngoài giáo trình là Luận Câu Xá rồi, [Thiện Trang] còn chia sẻ những điều cần mình phải đem ra xài trước. Những [điều] cần này mà đợi quý vị học hết bộ Vi Diệu Pháp cũng chưa có. Phải quay qua học bộ Thanh Tịnh Luận Đạo, rồi học vào tạng kinh một hồi thì mới có. Như vậy mất thời gian quá, sao mình không lấy vô học trước đi, học được thì mình học luôn. Và những [điều] căn bản quan trọng phải được học trước. Hôm nay [Thiện Trang chia sẻ] Thiền chỉ phải tu như vậy, toàn là những điều quan trọng.

7. Điều thứ bảy, khi nào tâm cần được ngó lơ thì khi ấy ngó lơ tâm. Tức là khi tâm đã được định tĩnh rồi thì hành giả không cần bận tâm đến việc sách tấn, chế ngự hay kích động tâm nữa.

Đây là những người tu lo giữ giới quá, giữ cực kỳ nghiêm, giữ khổ hạnh quá, thì lúc này nên ngó lơ đi. Tức là tâm mình đã định tĩnh rồi thì đừng quan trọng nữa. Cho nên Thiện Trang hay nói với quý vị: quý vị đắc rồi, tu an lạc rồi, thì đừng ôm giữ thọ Bát quan trai nữa. Ngày đó phải canh miết: giờ nào ăn, giờ nào ngủ... thì quý vị không vô được [công phu]. Lúc đó tâm mình đã tịnh rồi, đang vô rồi, thì chịu khó buông xuống, đừng kích động tâm nữa. Khi nào tâm mình giải đãi, thì mới cần kích động tâm bằng ba đề mục kia. Còn khi nào tâm mình phóng dật thì phải chế ngự tâm lại bằng ba giác chi: tịnh, định và xả. Rồi khi tâm cần sách

tấn thì mình phải quán. Cho nên phải biết tu nha.

Những điều này toàn là kinh nghiệm xương máu. [Quý vị] phải dùng thời gian thử đi, mà quý vị đâu có thời gian [để] thử. Thiện Trang thì thử nhiều lắm rồi, cho nên Thiện Trang biết. Tức là hình như mình tu như vậy, lý thuyết thì một trời, nhưng vô thực hành là một chuyện khác. Nếu cứ áp dụng cách là: bốn giờ sáng dậy [công phu], rồi ăn sáng, xong rồi [công phu] tới trưa. Ráng không ngủ trưa, lên [công phu] luôn tới chiều tối v.v.... làm một hồi người đơ đơ mấy ngày, tu không được. Không được! Vì mình không biết cân bằng.

Cho nên sau khi thực hành và học những bộ này thì Thiện Trang thấy áp dụng được, rất dễ dàng thôi. Tức là tâm mình thế nào, ví dụ như tâm mình bây giờ đang Trạo cử thì mình phải dùng pháp nào? Đang Trạo cử mà quý vị nghe pháp nhiều thì càng bị Trạo cử hơn, tại vì tâm đang lăng xăng quá, thì quý vị phải vô tĩnh tọa. Mà tĩnh tọa không được, vẫn cứ [bị] Trạo cử (Phóng dật), thì quý vị đi kinh hành. Nói chung sẽ có những đề mục phù hợp. Rồi khi tâm mình buồn ngủ, ngủ gục quá nhiều, nếu mình đã ngủ đủ giấc rồi mà vẫn còn buồn ngủ, làm biếng, thì mình phải có biện pháp là sách tấn mình lên. Sách tấn là mình phải nghe pháp, phải vận động một chút cho người tỉnh táo. Đó là những phương pháp [đối trị tâm].

Còn có người bây giờ tu kiểu gì, tu bao nhiêu năm vẫn niệm Phật đếm số để cho đủ số lượng, lay bao nhiêu lay để cho tiêu nghiệp v.v.... Những người đó tu còn xa lắm, nói thật là để đắc các đề mục Thiền hay thế này thế kia thì còn xa lắm. Không có cơ hội đâu, còn xa lắm!

Quý vị nên nhớ tu là phải hiểu giáo lý. Nếu không hiểu giáo lý, không có nền tảng thì mình tu trật lất. Mà trật rồi có người nói thì nhiều khi buồn: sao bao nhiêu năm trời không ai nói với tôi. Nói cũng có chịu nghe đâu, nói là dội lại liền. Thông thường chúng ta cũng quen rồi, gọi là “tiên nhập vi chủ”, điều nào vào trước thì làm chủ rồi, nghe điều nào ngược thì không muốn nghe. Nên không nghe thì thôi, đừng nghe cho mệt, cứ tu theo [phương pháp của] mình đi.

8. Tránh xa người không định tĩnh: Đây là [yếu tố] trong Kinh A Hàm, Kinh Nikaya đều nói. Những người không định tĩnh, suốt ngày làm phiền. Thì thôi, excuse me! Tôi xin lỗi! Tôi không có thời gian. Những người không định tĩnh, họ chỉ gây rối cho quý vị thôi. Họ suốt ngày cứ lằng xằng, chuyện không đáng mà họ cũng tìm quý vị. Họ mất định tĩnh rồi, mà họ còn làm cho quý vị lao chao theo. Nên đừng bao giờ như vậy, mà hãy thân cận người định tĩnh.

9. Thân cận người định tĩnh: Phúc cho ai được gần những người định tĩnh. Bởi vì mình gần những người ấy thì tâm mình được kéo xuống. Tâm mình lằng xằng mà mình gặp được người định tĩnh, là tự nhiên tâm mình định lại.

Quý vị để ý đi, chỉ cần gặp người tu có công phu, người ta vui vẻ hoan hỷ thì mình cũng đỡ. Còn người suốt ngày lằng xằng, đặc biệt đồng tu Tịnh Độ, Thiện Trang thấy ón nhất là đồng tu Tịnh Độ. Vì Thiện Trang thấy hình như các đồng tu khác, người ta có vẻ hoan hỷ, người ta tu Thiền hay thế nào đó, họ có nền tảng, họ không quán nhiều. Còn đồng tu Tịnh Độ có chuyện gì sốc là: thầy ơi thầy, chuyện này chuyện kia, người này sao thế này, người kia sao thế kia... Mà sao mình không lo là mình làm sao đi? Mình đang quan tâm người ta kìa, mình toàn lo chuyện gì đâu không, trong khi mình tu không được.

Đặng pháp cũng vậy, lên [mạng] thấy đăng bài là bắt đầu lên chửi: không nên nói lỗi người, thế này thế kia, rồi xưng thế này, xưng thế kia, không nên như vậy, rồi tại sao lại như vậy v.v... Tức là toàn quan tâm thiên hạ [thôi]. Tâm đó là Trạo cử, đó là phóng ra ngoài. Cho nên những người đó không có định tĩnh. Những người định tĩnh thì không có như vậy đâu, những người định tĩnh thì họ nhẹ nhàng lắm. Quý vị thấy ai nhẹ nhàng là những người có khả năng định tĩnh, nhẹ nhàng mà thật thà chứ không phải nhẹ nhàng mà xảo trá. Xảo trá thì đó cũng là người không định tĩnh đâu, và khi có chuyện gì là biết ngay.

10. Quyết tâm tu tập để đắc định: Mình phải có quyết tâm.

10 yếu tố này giúp cho thuần thực định, hôm nay Thiện Trang báo cáo toàn là những điều [hay]. Bữa nay đãi cho món ăn đặc sản vừa lạ, vừa hấp dẫn, vừa

thiết thực, quý vị lượm được thì lượm, bài này [rất] quan trọng. Đây là nền tảng để tu Thiền chỉ và cũng là nền tảng để tu Thiền quán. Chỉ, Quán song vận. Thiện Trang cố gắng trích lại những điều quan trọng nhất, [nhưng] vẫn chưa đủ, có lẽ phải cần thêm thời gian nữa. Và một số đề mục cần phải làm cho rõ ràng, để cung cấp cho quý vị, nhưng tạm thời là như vậy.

Bây giờ có một điều, chắc là các đồng tu đều thắc mắc: Ở đây nói là tu niệm Phật thì không thể đắc được các tầng Thiền, vậy thì bên Tịnh Độ niệm Phật kiểu như vậy có đắc hay không?” Thiện Trang đâu phải Như Lai, không thể nào có đủ kiến thức để nói được. Nhưng Thiện Trang nói là niệm Phật có nhiều cách niệm Phật. Quý vị niệm theo cách nào thì quý vị cứ thử, chứ bây giờ mình không biết, không phán định được. Bởi vì đây đều là những lời nói [trong kinh, trong luận]. Và trong Kinh A Hàm chỉ dạy niệm Phật theo kiểu đó, chứ không phải niệm theo kiểu của hiện nay là trì danh.

[Phương pháp] Trì danh, thật ra coi trong các kinh tạng cũng không có nói nhiều, không biết tại sao thời nay được đề xướng nhiều, chứ còn thật tế trong kinh tạng không nói nhiều. Và [trong kinh thường dạy] thiên về quán nhiều hơn, ví dụ quán về tướng hảo của Phật, quán về công đức của Phật, gọi là niệm công đức Phật thì nhiều. Thiện Trang thấy trong các kinh điển thì nói thiên về [phép đó]. Có lẽ là do chư Tổ thấy về sau này căn cơ của chúng sanh kém quá, cho nên [đề xướng] [pháp] Trì danh.

Quý vị có thể niệm thử xem, chứ Thiện Trang không dám xác định điều nào hết. Thiện Trang không chịu trách nhiệm nhân quả về việc tu của quý vị, quý vị tu thế nào là chuyện của quý vị nha. Thiện Trang không bảo là quý vị tu thế này, tu thế kia, mỗi người có lựa chọn của mình. Thiện Trang cũng nói là Thiện Trang tu thế nào lợi ích cho Thiện Trang là được. Thiện Trang thấy hiệu quả [nên] Thiện Trang cung cấp các đề mục đó [cho quý vị]. Bữa sau Thiện Trang cung cấp cho thêm mấy đề mục nữa, để biết đâu có người chỉ cần luyện là đắc Thần Thông, đắc Định, [đắc] Thiền. Xưa nay tu hoài không đắc, nhưng Thiện Trang chỉ trúng môn của quý vị, quý vị vô tu là đắc luôn.

Ví dụ những người nhiều đời tu [quán] màu xanh, họ thích màu xanh nữa, quán toàn màu xanh, quán màu xanh rất dễ. [Quý vị] thử bỏ ra một, hai ngày để tu môn đó, biết đâu đắc. Đắc định rồi, từ đó chuyển sang tu niệm Phật dễ dàng, rồi đắc luôn Thiền quán, biết đâu được, có thể rất dễ. Còn có người thích đề mục nước, suốt ngày thích nước, nước, thì tu đề mục nước, Thiện Trang cũng chỉ cho rồi. Quý vị tu biết đâu đắc, đắc định xong rồi quý vị đắc lên Nhị thiên là có Thần thông, đắc được Tam thiên thì có Thần thông ghê gớm nữa. Quý vị bay ra khỏi nhà, hằng đêm trốn đi dạo chơi trên trời Đao Lợi, biết đâu được!

Thật ra trong số người hiện tại, có rất nhiều người có căn cơ tu nhiều đời. Nhưng không ai chỉ cho mình, cho nên mình tu không trúng môn. Có những người tu môn này trúng, [nhưng tu] môn kia thì trật lất. Quý vị thấy trong Kinh Nikaya, Kinh A Hàm, có hai người: một người là thợ rèn, và một ông gì đó, tới ngài Xá Lợi Phất và ngài Mục Kiền Liên dạy cho trật mất đề mục. Ông đó thì bảo cứ suốt ngày quán bất tịnh đi, ổng quán hoài mà không được gì hết. Còn ông kia thì bảo quán hơi thở đi, ổng [quán] hoài cũng không được. Cho tới khi gặp đức Phật, đức Phật nói: *"Hai ông chỉ sai rồi. Ông này 500 đời sanh trong gia đình giàu có khá giả, mà bắt ổng quán bất tịnh làm sao được. Phải quán tịnh, quán đẹp"*. Đức Phật mới cho ổng một bông hoa sen, chỉ ra ngoài hồ sen đó: *"Con cầm cái này ra ngoài hồ đó, con quán đi"*. Nhìn hoa sen thế nào, quán hoa sen nở ra đẹp thế nào, lung linh thế nào v.v... quán một hồi thì ổng đắc. Tại vì 500 đời [ổng] sanh ra trong gia đình giàu có, toàn đồ tốt đẹp, mà giờ bắt ổng quán bất tịnh thì làm sao được, không được! Cho nên [quán tịnh] thì đắc đạo. Còn ông kia quán gì đó thì đổi lại đề mục, bao nhiêu đời ổng làm thợ rèn, làm gì đó, nên ổng quán hơi thở được. Đức Phật dạy quán hơi thở thì ổng đắc.

[Chỉ có] đức Phật mới biết, ngài Xá Lợi Phất và ngài Mục Kiền Liên còn không biết, nên làm sao mình biết được. Chúng ta không biết cho nên chúng ta phải mò, mà chỉ có mình mới biết rõ thôi. [Muốn] biết thì Thiện Trang chỉ luôn: thông thường thể hiện ra ở khuynh hướng tâm lý. Vì ba biểu hiện của nghiệp, trong đó khuynh hướng tâm lý là biểu hiện quan trọng. Khuynh hướng tâm lý là mình thích cái gì, thông thường mình thích điều gì là nhiều đời mình tu rồi. Cho

nên rất nhiều người thích khổ hạnh là vì sao? Vì nhiều đời tu theo khổ hạnh. Có nhiều người thích tu quán bất tịnh, vì nhiều đời người ta tu pháp đó. Có nhiều người thích Thiền thôi, không thích niệm Phật, bởi vì nhiều đời họ tu Thiền. Có nhiều người thích đẹp, thích màu xanh, thích nước, v.v... bởi vì nhiều đời họ tu [pháp] đó. Và khi tu pháp đó thì sẽ có hiệu quả, có lợi lạc.

Cho nên nguyên nhân của Hôn trầm (buồn ngủ), mai một mình học tới Tâm sở Hôn trầm thì mình biết. Hiện tượng đó là do mình không thích đề mục đó. Vì sao mình không thích? Vì nhiều đời mình không tu đề mục đó. Ví dụ niệm Phật: A Mi Đà Phật, A Di Đà Phật một hồi ngủ gục hết trơn. Vì tâm mình không thích thú đối với đề mục đó. Khi không thích thú thì không thể khởi mạnh lên, Tâm sở Tầm không hiện được. Vì tầm là tìm kiếm, [ví dụ] anh thích tìm kiếm điều gì? Như con ong chỉ thích bông hoa đẹp, bông hoa lạ thì nó mới thích bay tới.

Cũng vậy, Tâm sở Tầm chỉ thích hướng về điều gì mà nó thích, chứ không thể hướng về điều mà nó ghét được. Học về Tâm sở là biết ngay. Ghét là Tâm sở Sân hiện, nó có sự chán ghét trong đó, thì đẩy tới trạng thái hôn trầm. Cho nên học rõ ràng lắm quý vị, từ đó mình mới tu được. Còn mình nói lý thuyết: ‘Câu Phật hiệu vô lượng công đức’, nhưng mình không tu được. Vì mình chưa thấy câu Phật hiệu vô lượng công đức. Còn khi nào quý vị thấy câu Phật hiệu vô lượng công đức, thì quý vị sẽ thích, thích câu Phật hiệu rồi thì Tâm sở Tầm sẽ chắc chắn tới.

Cho nên Đại sư Ngẫu Ích mới nói: phải làm sao đó có tín, có nguyện, thì nhất định vãng sanh, nhưng tín của mình không đủ. Mình học cỡ nào học, mình nói niệm Phật, nhưng tại sao niệm câu Phật hiệu không có tín được? Không có tín để thích được câu Phật hiệu đó. Bởi vì: Thứ nhất là nhiều đời mình tu không phải là đề mục đó. Thứ hai là mình hiểu trên nghe, là trí Văn thôi, không có trí Tư và trí Tu. Mà trong đó trí Tu mới quan trọng. Phải có lần nào đó mình niệm vô được công phu, vô được an lạc, thì lần sau mình phấn khởi, mình biết: “Ồ, bữa sau thế nào niệm cũng vô nữa”, cho nên mình hứng thú với đề mục niệm Phật, thì khi đó quý vị niệm Phật mới vô.

Cho nên lúc đầu cực kỳ khó, dù tu bất cứ đề mục nào thì lúc đầu cũng khó, bởi vì mình chưa nếm được niềm vui của nó. Nhưng nếu quý vị đã nếm được niềm vui một lần, thì lần sau có thể quý vị thích. Nhưng vô được thông thường là nhiều đời mình đi với nó, nên dễ lắm. Quý vị cố gắng hành trì, tại vì có người thích quán tưởng hình Phật, thì quý vị tu theo quán tưởng hình Phật. Chứ không nhiều người đồng tu tu nhiều năm rồi, người ta tu Thiền mấy bữa thì người ta đắc, còn mình tại sao tu bao nhiêu năm vẫn không đắc Thiền hay không đắc gì hết. Thì phải xem lại có khả năng là mình tu sai. Tu sai là mình tu không đúng phương pháp, không đúng pháp của mình v.v... Quý vị có nhiều thời gian, quý vị có thể bỏ ra mấy ngày để thử. Thử xem với kiến thức giáo lý bao nhiêu năm nay mình học rồi, tại sao mình không đem ra thử một đề mục nào đó, cho nên thử đi.

Còn có người muốn nói là quán ánh sáng, thì thôi để bữa sau. [Thiện Trang] nói một lúc nhiều đề mục quá thì không nên. Để bữa sau Thiện Trang chỉ luôn cho quý vị quán ánh sáng, [vì] có người thích quán ánh sáng. Có 10 đề mục căn bản, Thiện Trang nghĩ là 10 đề mục đó phải chỉ hết, bởi vì 10 đề mục đó giúp cho đắc tới Tứ thiền. Còn mấy đề mục kia đâu có đắc nhiều, chỉ phụ trợ tu giai đoạn nào đó thôi rồi phải dùng đề mục khác. Đó là tu Thiền chỉ.

Và Thiền chỉ có tác dụng là có Thần thông, giảm đau (quý vị đắc Sơ thiền là đỡ đau lắm, đắc Tứ thiền thì cực kỳ đỡ đau), rồi trợ giúp cho Thiền quán. Thiền quán [mới] ra khỏi sinh tử, Thiền chỉ thì không. Tất nhiên có người tu Thiền chỉ một hồi thì cũng đắc Thiền quán, nhưng hy hữu.

Và thời nay niệm Phật, mình niệm sao để hiệu quả, [thì] Thiện Trang chỉ [cho] quý vị như vậy. Còn ai nếu không tin, nói thầy Thiện Trang [giảng] xen tạp, thì thôi đừng nghe, đừng nói mất công. [Thiện Trang] đang giảng cho những người đang cần nghe, còn quý vị không muốn nghe thì tùy hỷ công đức nha. Đó là yếu tố khiến mình không thể tu được. Khi mình cần thì mình nghe, nhưng khi mình tiếp nhận mà mình lại phản bác thì không nên. Phản bác nhiều thì mất công đức, vì phỉ báng pháp mà, sau này mình khó tu. [Thiện Trang] mong quý vị hãy cố gắng, điều nào nghe được thì nghe, điều nào không nghe được thì bỏ qua.

Chỉ cần mình tu như vậy, khi có Thần thông thì cũng hỗ trợ, vì cái này hỗ trợ cái kia. Đức Phật nói trong Kinh A Hàm và Kinh Nikaya rất rõ ràng là: Khi nào cần tu Thiền chỉ thì tu Thiền chỉ, khi nào tu Thiền quán thì tu Thiền quán. Và Thiện Trang cũng đã chia sẻ có năm hạng người tu: 1. Thiền chỉ trước Thiền quán sau. 2. Thiền quán trước Thiền chỉ sau. 3. Hai [pháp tu] song hành. 4. Chỉ tu Thiền chỉ không thôi. 5. Chỉ tu Thiền quán không thôi.

Có năm hạng người như vậy, chúng ta muốn biết thì chúng ta tu. Và chỉ có giảng bộ này thì mới có thời gian đưa vào, chứ [giảng] Tịnh Độ mà đưa vào, thì mấy người nghe Tịnh Độ một hồi chơi với, không thông, tội lắm. Còn đã nghe bộ này mà nghe theo tuần tự, thì chắc là không có vấn đề gì. Những điều mình biết chỉ là hạt cát trong sa mạc, còn những điều mình chưa biết thì rộng lớn bao la, nhiều lắm. Cho nên mong rằng quý vị nghe, quý vị hãy hiểu, Thiện Trang hôm nay chia sẻ toàn Thiền chỉ không thôi.

Không biết có nên chia sẻ tiếp phần Luận Câu Xá không vì bây giờ hết giờ rồi, thôi chúng ta để bữa sau. Thiện Trang xin nói lại 40 đề mục Thiền chỉ này, đó là quý vị có thể tu: Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư Không Giới Hạn, và Ánh Sáng. Tu những đề mục này thì chúng đến Tứ thiền Sắc giới. Còn tu đề mục Bất tịnh (Bất mỹ) về quán Tử thi, thì chỉ chúng đến Sơ thiền thôi. Tu đề mục Tùy niệm: Tùy niệm Phật, Tùy niệm Pháp, Tùy niệm Tăng... mấy đề mục này thì chưa đắc đến Sơ thiền. [Tu] Niệm thân thể trước thì chúng đến Sơ thiền. [Tu] Niệm hơi thở thì giúp chúng tới Tứ thiền Sắc giới. [Tu] đề mục Từ, Bi, Hỷ thì chúng tới Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền. Và [tu] Xả thì chúng Tứ thiền Sắc giới.

Còn [tu mấy đề mục] Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ... thì chắc chúng ta không mơ đến. Thiện Trang nghĩ không cần quan tâm lắm, vì mình chưa đạt mấy [đề mục] kia. Thực ra mình chưa cần đến Thiền này làm chi, mình chỉ cần tới cửa giải thoát, chỉ cần [chúng] Sơ thiền thì đủ đắc A-la-hán rồi, đâu cần nhiều. Mình chỉ cần [chúng] Sơ thiền, thậm chí Vị đáo định (Cận định) thôi, ở đây dùng ngôn ngữ là Định cận hành, đôi khi cũng sẽ đắc được, nhưng chúng ta phải tu Thiền quán mạnh. Có nhiều người nói: “Con cứ niệm Phật thôi, may ra con được

Cận định cộng với con đắc Thiền quán nữa là được”. Cũng có thể được! Điều đó có thể được, nhưng không mạnh, muốn chắc ăn là phải tới Sơ thiền, bởi vì trong 12 cửa giải thoát nói là Sơ thiền. [Còn] nói Cận định, Sát-na định là hên mới đắc thôi. Nhưng đó thường là người ta nghe pháp, lúc đó người ta chưa tu Thiền chỉ bao giờ, cho nên người ta đắc. Còn mình đã tu, mình nghe [nhiều] quá rồi mà mình có đắc đâu.

Còn mấy [đề mục] Phân biệt: quán Tứ đại (Phân biệt Bốn nguyên tố), hay là Tướng nhòm Gốm thức ăn là hỗ trợ thôi. Nếu những người bị tham dục nặng v.v... người ta tu những [đề mục] này để phụ trợ.

Đây là 40 đề mục, nhớ là 10 đề mục đầu quan trọng, vì giúp đắc Thần thông. Muốn sử dụng Thần thông là dùng mấy đề mục này. Đây là [Thiện Trang] giới thiệu sơ qua.

Hôm nay Thiện Trang nghĩ chúng ta nên nghỉ sớm một chút, tại vì bây giờ mình đang học điều này lại chạy vô điều kia, giống như đang ăn bữa cơm ngon mà tự nhiên dọn sạch, để đưa cho toàn món khó ăn. Cho nên để cho trọn vẹn thì hẹn quý vị bữa khác. Chúng ta cứ từ từ học, bởi vì phần Luận Câu Xá cứ từ từ, không quan trọng bằng phần tinh hoa. Phần tinh hoa là học tới đâu dùng tới đó, còn Luận Câu Xá thì cứ bổ sung, sẽ lại có những phần như thế này nhưng không giống hoàn toàn. Như vậy chúng ta nghe dần dần theo một trình tự thì [cũng đầy] đủ kiến thức.

Thời gian hôm nay cũng hết rồi. Thiện Trang xin hẹn quý vị bữa khác. Quý vị muốn nghe những điều này thì Thiện Trang sẽ chia sẻ nữa, chia sẻ cho quý vị đủ mười đề mục đầu tiên. Và sẽ chia sẻ thêm một số phần về kỹ thuật, kinh nghiệm ở trong những bộ kinh, bộ luận, chỉ cho quý vị để quý vị tu tập được đắc lực. Mời quý vị chúng ta cùng hồi hướng.

“Chúng sanh vô biên thế nguyện độ

Phiền não vô tận thế nguyện đoạn

Pháp môn vô lượng thế nguyện học
Phật đạo vô thượng thế nguyện thành”.

“Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử cùng chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo”.

A Mi Đà Phật!