

Giảng Ký Câu Xá Luận Và Tinh Hoa Kinh Luận

Bài 34

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 19.03.2025

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

<https://www.youtube.com/watch?v=bfypQBEoM-Y>

mạng xã hội Facebook, Fanpage Thích Thiện Trang:

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

<https://dieuphap.net/luancauxa/>

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, chúng ta chia sẻ về bộ giảng Luận Câu Xá. Thiện Trang xin nhắc lại lần nữa, là thông thường chúng ta có hai buổi chia sẻ Phật pháp vào thứ Tư và thứ Bảy. 20h tối (giờ Việt Nam), thứ Tư và thứ Bảy, với hai bộ giảng khác nhau. Ngoài ra còn có chương trình Học Phật Vấn Đáp hai tuần một lần, ví dụ như tuần này chúng ta có, vào tối thứ Sáu cũng 20h. Đó là chương trình học tập. Riêng phần Phật Học Vấn Đáp chỉ phát ở trong Zoom thôi, để quý vị hỏi trực tiếp. Đó là thông báo ngay từ đầu, chứ nhiều đồng tu tuy có nghe lâu rồi, nhưng một hồi bình luận, nói không biết thầy giảng vào thời gian nào, lúc nào. Cứ hỏi hoài như vậy, thì Thiện Trang trả lời luôn ngay từ đầu.

Bộ giảng này tương đối cao, cao ở chỗ là yêu cầu chúng ta tu để giải thoát sanh tử, chứ không phải là tu chơi chơi. Tất nhiên trong nền tảng để ra khỏi sanh tử, chúng ta là người thế gian, thì chúng ta cũng phải có những nền tảng, ví dụ như cách xài tiền làm sao, hay sống làm sao, rồi mai mốt có những vấn đề nào

cần, căn bản về Phật pháp tu hành trong đời sống, thì chúng ta cũng phải đưa vào đây.

Có đồng tu nói là mong thầy khai thị nhiều hơn về Vô thường ở trong bộ giảng này. Thiện Trang nói là: chúng ta đã học lâu rồi, đa số đồng tu đều muốn giải thoát sanh tử thì mới học bộ này, thì ai cũng biết Vô thường rồi. Đời người là mong manh, là giả tạm, thì ai cũng biết hết. Và chẳng ai muốn đời sau mình phải bị đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh cả. Ai cũng muốn thành A-la-hán, thành Phật, Bích-chi-phật, hoặc ít nhất cũng là Sơ quả Tu-đà-hoàn, hoặc chúng ta cũng mong không đọa vào đường ác, thì là địa vị Nhẫn vị trong Tứ gia hạnh, hoặc ít nhất cũng phải là Tùy tín hành, Tùy pháp hành. Chúng ta cũng phải tu như vậy cả, chứ không ai nghĩ đời sau mình lại muốn chui vào làm một con chó, hay làm một con mèo, hay làm một chúng sanh trong đường Ngạ quỷ đói khát. Điều đó thì chúng ta nhớ quá rồi, nên Thiện Trang xin phép lâu lâu khai thị thôi. Chúng ta chỉ cần nhớ như vậy.

Ở đây tu hành, cơ bản chúng ta có hai môn tu hành chính: là Thiền chỉ và Thiền quán. Thiền chỉ để làm gì và Thiền quán để làm gì, chúng ta đều [đã] học qua, nhưng nhiều đồng tu vẫn không có nhớ. Thiện Trang xin nhắc lại, Thiền chỉ để làm gì? Ở trong bài giảng trước, đức Phật khai thị trong Kinh Tăng Chi, nói là Thiền chỉ giúp cho mình đoạn trừ được xan tham, v.v... nói chung đoạn trừ được những Phiền não về tham, sân, và cuối cùng được Tâm giải thoát. Còn Thiền quán đoạn các Phiền não kia và đưa đến Tuệ giải thoát. Thông thường một vị A-la-hán cần có Câu giải thoát là Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Thiền chỉ giúp cho chúng ta đỡ đau, ví dụ đắc Sơ thiền thì đỡ đau hơn rất nhiều, còn đắc Tứ thiền thì hoàn toàn không đau. Những người tự tại ra đi thông thường là đắc Thiền, còn người không đắc Thiền thì lúc ra đi thường không có tự tại. Đó là Thiền chỉ. Còn Thiền quán cũng giúp chế ngự được đau, bớt [đau], đỡ thôi chứ không có đủ lực. Thiền quán thì giúp chứng quả. [Về] Thiền chỉ, khi quý vị đắc rồi thì có thể mất, còn Thiền thì còn đắc, hết Thiền thì hết đắc. Có thể là như vậy, tùy theo trạng thái tâm. Còn Thiền quán, một khi đắc thì thông thường

đắc luôn. Ví dụ chúng ta vô Sơ quả Tu-đà-hoàn thì không bao giờ mất nữa.

Đó là những căn bản mà chúng ta cũng phải biết. Và chúng ta tu tùy lúc, tùy thời để cân bằng Thiền chỉ và Thiền quán. Thiền chỉ thì Thiện Trang đã giới thiệu cho quý vị rất nhiều đề mục tu, ví dụ như tu về nước, tu về lửa, v.v... Ngày xưa thì trong bộ đó dạy như vậy, nhưng với công nghệ mới như bây giờ, thì Thiện Trang xin giới thiệu quý vị, có thể mua tivi về coi lửa, coi nước ở trong đó, rồi quán xanh, vàng, đỏ, trắng. Hoặc không có tivi cũng được, quý vị kiếm bức tranh nào thật đẹp về màu đỏ, những màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, tất nhiên là những màu khác [nữa], quý vị thích màu nào cũng được. Quý vị in to ra, dán hoặc treo trước mặt, rồi quán. Đó là những phép quán mà chúng ta nên tu.

Thiện Trang thấy là mình tu song song hai [pháp] này thì hiệu quả hơn rất nhiều. Tại vì nếu mình chỉ tu [Thiền quán], ăn rồi mình nghe pháp, mình nói mình tu Tứ niệm xứ ở trong đời sống, v.v... công phu đó lên nhưng lên chậm lắm. Còn mỗi khi quý vị có Thiền chỉ, quý vị chỉ cần ngồi vô, định tâm được chút thôi thì Phiền não bớt rất nhiều. Khi đó mình học pháp hay mình tu Tứ niệm xứ nhảy bén lắm. Cho nên đức Phật dạy trong kinh, Tỳ-kheo hãy biết tùy thời lúc nào tu Thiền chỉ, lúc nào tu Thiền quán. Hai [pháp] này giúp cho nhau, chứ không phải mình tu thiên về một [pháp thì] rất khó thành tựu.

Và chúng ta cũng phải biết thêm một nền tảng nữa là Giới. Không giữ giới được thì không có cách nào vô Thiền. Đó là chúng ta phải giữ giới nữa (Giới-Định-Tuệ). Và học pháp đây chính là tu Thiền quán. Bởi vì khi chúng ta tâm duyên với pháp, tức là tâm chúng ta chỉ chú trọng về pháp, tập trung về pháp, lúc đó mình đang tu Thiền quán. Thiền quán này cũng là tu Thiền chỉ, nhưng Thiền chỉ của chúng ta, theo trong đó thì không thể đắc được công phu từ Sơ thiền trở lên. Tại vì mình nghe pháp, tâm mình duyên với nhiều cảnh quá, tức là pháp thay đổi liên tục. Cho nên cho dù quý vị có tập trung nghe pháp cả ngày từ sáng đến tối, thì cùng lắm quý vị chỉ đắc đến Cận định hành (Vị đạo định) thôi. Đó là bên Thiền chỉ. Chứ không phải chúng ta nghe pháp là chỉ có tu Thiền quán không [thôi], tức là trong đó hai [pháp] đi chung với nhau. Nhưng để đắc Thiền chỉ, tức là mình

phải tính từ Sơ thiền trở lên.

Nhiều khi đồng tu không biết tu thế nào, rồi đến hỏi Thiện Trang, hỏi hoài, là nhập thất tu làm sao. Thiện Trang nói rồi, nhập thất thì mình tranh thủ tu cả hai, lúc nào tu Thiền chỉ thì tu Thiền chỉ, lúc nào tu Thiền quán thì tu Thiền quán. Chứ còn mình vừa tu cái này, vừa tu cái kia một lúc thì không được. Một lúc tu một pháp thôi, lúc nào mình thấy đề mục này không được thì mình đổi đề mục khác. Đó là biến hóa, mình đã học nhiều đề mục rồi mà. Thiện Trang đã chia sẻ rồi, nếu mình tu những đề mục trên không được, thì mình hạ thấp xuống đề mục dưới. Ví dụ mình nhắm tới tu 10 đề mục Biến xứ, mình nhắm mấy đề mục từ Sơ thiền trở lên mình không đắc, thì mình phải tu những đề mục thấp hơn Sơ thiền, để mình có thể đắc. Đó là chia sẻ bí quyết như vậy thôi. Thật ra chúng ta tu có bấy nhiêu đó thôi, học cho hết rồi tu.

Mở bài hôm nay, để cho quý vị đỡ căng thẳng, thì [kể] cho [quý vị] một câu chuyện. [Vị] nội dung hôm nay cũng hơi căng thẳng. Mở đầu bài 34 hôm nay là:

CHUYỆN CON CHIM CÚT

(Tiền thân Vattaka của đức Phật Thích Ca)

Bài kệ ***Có cánh không bay được ...*** Đây là trong Tích truyện Pháp Cú, trong câu chuyện có câu kệ này.

Câu chuyện này, khi đang du hành ở xứ Ma-kiệt-đà, bậc Đạo Sư đã kể về lửa rừng bị dập tắt. Một thời Thế Tôn đang du hành trong xứ Ma-kiệt-đà. Khi đang đi khất thực trong một làng nhỏ ở Ma-kiệt-đà, sau bữa ăn, trên đường trở về với chúng Tỷ-kheo, Thế Tôn thấy một đám lửa lớn bùng lên. Phía trước và phía sau ngài có nhiều Tỷ-kheo. Ngọn lửa tràn đến, lan rộng, tạo thành một màn khói và một màn lửa. Một số Tỷ-kheo còn là phàm phu, vì sợ chết, liền nói:

Đoạn này nói về đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi Ngài đi khất thực về, đi qua làng đó thì tự nhiên lửa bốc cháy lên, lan rộng, và khói cũng lan ra như vậy. Các

Tỳ-kheo còn là phàm phu thì sợ chết, liền nói. Phàm phu sợ chết là chuyện bình thường, phàm phu mà, chưa có chứng Thánh nên sợ. Nên quý vị sợ chết là đương nhiên thôi, các Tỳ-kheo thời Phật cũng sợ mà.

- Chúng ta hãy tạo nên một đám lửa đối nghịch tại chỗ ngọn lửa đang cháy, ngọn lửa kia sẽ không cháy lan rộng. Tức là các vị Tỳ-kheo sợ quá, sợ lửa cháy chết, nên bây giờ nói là: hãy tạo thêm một đám lửa nữa đối nghịch với chỗ ngọn lửa đang cháy, thì ngọn lửa kia sẽ không cháy lan rộng. [Các ngài] nghĩ ra ý như vậy.

Rồi với ý định này, họ lấy que làm lửa và đóm lửa được nhen lên. Một số Tỳ-kheo khác nói:

- Nay Hiền hỉ, làm gì vậy? Các Hiền giả như những người không thấy mặt trăng đứng giữa hư không, hay vòng tròn mặt trời với ngàn tia sáng mọc lên từ thế giới phương Đông, hoặc đại dương mà chúng ta đang đứng trên bờ. Hoặc các Hiền giả không thấy núi Tu-di khi các Hiền Giả cùng đi với bậc Thượng nhân ở đời này và trên thiên giới. Các Hiền giả không nhìn đến bậc Chánh Đẳng Giác mà chỉ la: Chúng ta hãy tạo nên một ngọn lửa đối nghịch! Các Hiền giả không biết Phật lực. Chúng ta hãy đi lại gần bậc Đạo Sư.

Nghĩa là các vị Tỳ-kheo đó thì nhóm lửa lên, mục tiêu là để tạo ngọn lửa đối nghịch, để lửa kia không cháy tới, vì sợ chết mà. Nhưng một số Tỳ-kheo khác thì nói là tại sao quý vị kỳ vậy? Quý vị đi bên Phật mà quý vị còn sợ. Quý vị đi bên Phật giống như mặt trăng giữa hư không vậy, mặt trời sáng như vậy, như ngọn núi Tu Di. Bậc Chánh Đẳng Giác (Phật) cỡ đó, mà quý vị sợ ngọn lửa kia cháy. Quý vị thấy vô lý không?

Cho nên bây giờ ai sợ hãi là bình thường đúng không? Chính thời đức Phật, có những Tỳ-kheo đang đi bên Phật mà còn sợ lửa cháy, lo kiếm cách nào để [ngăn] lửa lan cháy tới mình. Trong khi đó quên mất là đi bên cạnh mình là một đấng Đạo sư, một đức Phật, mà mình không tin vào Phật lực. Cho nên phàm phu có nhiều nỗi lo. Nhưng cũng có người nhắc như vậy. Chúng ta thấy câu chuyện

bắt đầu như vậy. Rồi bây giờ làm sao?

Tất cả Tỷ-kheo từ phía trước phía sau đều đi đến gần bậc Đạo Sư, đứng thành một nhóm. Bậc Đạo Sư cùng với chúng Tỷ-kheo đứng trên một khoảng đất. Các ngọn lửa rừng âm âm lan đến như muốn nuốt sống tất cả (quý vị thấy lửa rừng cháy như vậy, lan tới, nên mọi người đều sợ là đúng rồi. Nhưng các Tỷ-kheo nhắc nhau, mấy người sợ thì tìm cách dập lửa, còn những người khác thì nhớ là mình đang ở gần bậc Đạo sư mà sợ gì, cho nên tụm lại, đứng thành một nhóm bên cạnh đức Phật. Bây giờ lửa lan tới, muốn nuốt sống tất cả. [Chúng ta] coi thử coi tình hình thế nào?), ***nhưng khi lan đến chỗ Như Lai đứng, chúng lan xung quanh, không đến gần hơn mười sáu tầm. Nó không có sức mạnh lan rộng một vùng rộng ba mươi hai tầm (1 tầm = 1,8 m).***

Ở đây ngài Minh Châu chú giải 1 tầm = 1,8m. Quý vị thấy tuy lửa cháy ghê vậy đó, nhưng lan tới đó gần 16 tầm (16 x 1,8m gần bằng 30m), thì vòng đó lửa không cháy tới nữa, không lan tới một vùng rộng 32 tầm (khoảng 50-60m). Vùng như vậy thì không bị lửa cháy, còn vùng khác thì cháy hết. Quý vị thấy sức mạnh của đức Phật không? Chúng ta đi bên Phật thì phải tin như vậy chứ, có gì đâu mà sợ quá.

Các Tỷ-kheo nói lên lời tán thán đức hạnh bậc Đạo Sư: (các Tỷ-kheo cũng hiểu rằng lửa không cháy là do đức Phật).

- Ôi đức hạnh của chư Phật! Ngọn lửa vô tri này không có thể cháy lan đến chỗ chư Phật đứng, mà bị dập tắt như bó đuốc cỏ trong nước. Ôi, uy lực của chư Phật thật là kỳ diệu!

Quý vị thấy hay không? Thời nay mà mình có Phật thì chắc mình cũng yên tâm, gặp nạn tới ôm chân Phật. Bây giờ cũng có nhiều người gặp nạn ôm chân Phật, chạy tới ôm tượng Phật. Có những chuyện thì cũng có cảm ứng, chúng ta cũng không có chứng kiến trực tiếp, chúng ta chỉ nghe thôi. Nhưng Thiện Trang xin nói với quý vị, riêng kinh nghiệm của bản thân Thiện Trang, không biết mình

tu hành thế nào, nhưng khi gặp chuyện gì đó mà cầu nguyện với Phật, thì thấy cũng có hiệu quả.

Thiện Trang biết trong này có nhiều hành giả không tin Đại thừa, không tin có Bồ-tát Quán Thế Âm, Bồ-tát Địa Tạng v.v... Đó là học theo Nguyên thủy. Kinh nghiệm [của] Thiện Trang khi học từ Đại thừa, thì Thiện Trang thấy là hồi xưa mỗi khi gặp những khó khăn nào đó, mà mình ôm chân Phật (tức là mình cầu nguyện), cầu nguyện ngài Quán Thế Âm Bồ-tát hay cầu ngài Địa Tạng hay cầu bất cứ vị nào, thì Thiện Trang thấy có cảm ứng, có xoay chuyển. Cho nên Thiện Trang nghĩ là các nhà học giả Nguyên thủy, tu hành Nguyên thủy, có thể tham khảo chi tiết này để suy xét lại. Tại vì mình chưa chứng A-la-hán, mình không biết điều nào đúng, điều nào sai. Quý vị cho là không có, chưa chắc là không có. Thiện Trang không nói là có hay không có, tùy quý vị, nhưng Thiện Trang tin là có.

Bậc Đạo Sư, nghe câu chuyện của họ, liền nói (tức là đức Phật nghe câu chuyện, liền nói):

- Nay các Tỷ-kheo, không phải chỉ nay Ta có sức mạnh khiến ngọn lửa tắt đi, khi cháy đến chỗ đất này. Đây chính là sức mạnh của hạnh chân thật xưa kia Ta đã làm (hạnh của Ngài là gì mà dập được lửa? Đó là hạnh chân thật xưa kia Ngài đã làm). **Chính tại chỗ này, hoàn toàn trong suốt một kiếp, lửa sẽ không đốt cháy. Thần thông này tồn tại suốt một kiếp.**

Có nghĩa là [ở] chỗ đó thì yên tâm, sau này quý vị kiếm chỗ đó ở là không bao giờ bị cháy, lửa không cháy suốt một kiếp luôn. Thần thông này tồn tại suốt trong một kiếp.

Trong kinh có ghi nhận có bốn sự kiện, sẽ tồn tại suốt hết kiếp này. Lần trước Thiện Trang kể [chuyện thứ nhất] rồi, câu chuyện hình con thỏ trên mặt trăng. Còn đây là chuyện thứ hai. Còn hai chuyện nữa, chúng ta cứ từ từ, lâu lâu sẽ đưa ra cho quý vị nhớ. Đây là chuyện thứ hai, là chuyện lửa không có cháy suốt một kiếp tại chỗ đó. Đây là lời đức Phật chúng ta phải tin.

Rồi Tôn giả Ānanda (ngài A Nan) **xếp chiếc áo Tăng-già-lê làm bốn**

thành tấm nệm cho bậc Đạo Sư ngồi. Bậc Đạo Sư ngồi kiết già. Chúng Tỷ-kheo đánh lễ Như Lai, bao vây xung quanh Ngài và ngồi xuống. Các Tỷ-kheo yêu cầu:

- Bạch Thế Tôn, chúng con chỉ biết hiện tại, còn quá khứ bị che kín. Mong Thế Tôn làm sáng tỏ vấn đề cho chúng con.

Ngài cũng ngồi rất tự tại. Khi đó ngài A Nan xếp áo Tăng-già-lê (là tấm y rộng) xếp lên để cho đức Phật ngồi. Ngài ngồi rồi thì các Tỷ-kheo mới thỉnh nói lại chuyện quá khứ. Chuyện bây giờ thì thấy rõ rồi, thấy không bị lửa cháy, thần lực không thể nghĩ bàn rồi, Phật lực không thể nghĩ bàn rồi. Nhưng bây giờ mình coi thử chuyện quá khứ thế nào? Hồi xưa chưa thành Phật, thì Ngài cũng có năng lực đó rồi.

Theo lời yêu cầu của họ, bậc Đạo Sư kể câu chuyện quá khứ.

Thuở xưa, ở nước Ma-kiệt-đà, tại chỗ này (cũng tại chỗ đó luôn), Bồ-tát được tái sanh làm con chim cun cút. Từ cái trứng, con chim con tự mình mổ vỏ và thoát ra, thân hình to bằng trái banh. Cha mẹ đặt nó nằm trong tổ chim, chim mẹ tha đồ ăn về nuôi nó. Tự nó không có sức mạnh để xòe cánh bay giữa hư không, cũng không có sức mạnh giơ chân lên để đi trên đất liền.

Câu chuyện này là cũng tại chỗ đó, thuở xưa, nhưng không biết là bao giờ. Lúc đó Bồ-tát tức là tiền thân của đức Phật Thích Ca, là một con chim cun cút, tự mổ vỏ và thoát ra. Cha mẹ tha đồ ăn về nuôi, nhưng lúc đó Ngài không có năng lực xòe cánh bay lên hư không được, không có khả năng bay, mà chân yếu quá cũng không đi trên đất liền được, không có sức mạnh.

Về điều này thì có nhiều người hỏi: “Phật tu nhiều đời mà sao như vậy?” Quý vị thấy trong tiền thân của đức Phật, có những đời như vậy. Trong A Tỳ Đàm nói, khi lâm chung thì mình sẽ mang theo nghiệp tái sanh, tức là đầu thai bằng

tâm thức nào, nghiệp nào. Mặc dù phước báo công đức nhiều lắm, nhưng đời đó có thể [Ngài] bị gì đó, hoặc [do] nguyên lực thế nào đó chúng ta không biết, mà có thể làm con chim. Và một vị Bồ-tát được thọ ký, [có] đọa nhiều lắm thì cũng đọa [vào loài] to bằng bàn tay trở lên để không mất tánh linh. Con chim cun cút này là tiền thân của đức Phật Thích Ca.

Tại chỗ ấy, năm này qua năm khác, lửa rừng thường phát cháy. Trong thời gian này, lửa rừng đang đốt cháy với tiếng gầm thét to lớn (tức là chỗ con chim cun cút bị lửa cháy). Các đàn chim từ trong tổ bay ra, sợ chết, kêu la, và bay trốn (tất nhiên con chim nào cũng sợ nên bay [là] đúng rồi). Cha mẹ Bồ-tát sợ chết, bay trốn bỏ lại Bồ-tát. Bồ-tát nằm trong tổ, ngóc cổ vươn ra, thấy lửa đang cháy lan tới, liền suy nghĩ: "Nếu ta có sức mạnh xòe cánh bay lên hư không, và ta có thể đi đến một chỗ khác; hay nếu ta có sức mạnh giơ chân lên, ta có thể đi bằng chân đến một chỗ khác. Cha mẹ ta, vì sợ chết, đã bỏ ta một mình, đã bỏ chạy để cứu mình. Nay ta không có chỗ nương tựa nào khác. Tự mình không nơi nương tựa, ta phải làm gì đây!".

Đây là một khó khăn. Quý vị thấy rõ ràng, người ta [khi] đứng giữa [sự sống và cái chết], như bài kệ mà người Trung Hoa hay nói. Giống như là chim ở trong rừng, tức là người ta nói gia đình hay chúng ta nói là vợ chồng phụ thê: "Nhân tình tựa điều đồng lâm tức, đại hạn lai thời các tự phi". Tức là gia đình hay tình vợ chồng, thì giống như những con chim sống trong rừng, khi đại nạn tới thì phần con nào con nấy bay, chẳng quan tâm nữa. Cũng vậy, lúc đó chim cha chim mẹ bỏ chim con chết thì kệ thôi chứ làm sao, lo cứu mình, chạy thôi chứ, đúng không quý vị? Cuối cùng, đại nạn tới rồi thì phần con nào con nấy bay thôi. Con chim cun cút này không có năng lực bay, chắc còn nhỏ hay thế nào đó [mà] chưa bay được, và đi cũng không đi được. Vậy thì làm sao bây giờ? Hết chỗ nương tựa rồi. Nhưng quý vị thấy rất nó bình tĩnh đúng không? [Chúng ta] học tính bình tĩnh này.

Ngài lại suy nghĩ: "Trong thế giới này, có công đức, thật sự có công đức. Có những vị trong quá khứ viên mãn thành tựu các hạnh Ba-la-mật, ngồi

dưới gốc Bồ-đề, chứng Chánh Đẳng Giác, đầy đủ Giới Định Tuệ, Giải thoát, Giải thoát Tri kiến, thành tựu chân lý, lân mẫn từ bi, nhẫn nhục tụ tập lòng thân ái, bình đẳng đối với tất cả chúng sanh, những vị Phật Nhất thiết trí. Có những công đức Pháp mà các vị ấy đã chứng đắc. Và ta có được một sự thật:

Đoạn này Thiện Trang phân tích một chút. Quý vị thấy ngay trong lúc hiểm nguy nhất, dù là con chim cun cút, nhưng tiền thân của đức Phật nhớ ngay đến Tam Bảo, cụ thể là nhớ đến Phật Bảo. Nhớ là: ‘Trong thế giới này thật sự có công đức’. Câu đó là nhớ đến Pháp. Sau đó nhớ là quá khứ có những vị Phật, nhờ tu thành tựu các Ba-la-mật, ngồi dưới gốc Bồ-đề, mà chứng thành Đẳng Chánh Giác (chứng thành Phật), có đầy đủ Giới Định Tuệ, có Giải thoát, Giải thoát Tri kiến v.v... đủ các kiểu. Đó là nhớ Phật, niệm Phật.

Quý vị nhớ chưa? Cho nên ngay lúc nguy hiểm mà nhớ ra Phật là ngon rồi đúng không? Nếu theo [niệm] đó mà chết thì cũng sanh vào cõi Trời, chứ không phải nhỏ đâu. Cho nên quan trọng là lúc hiểm nguy phải bình tĩnh, chứ còn chúng ta sợ chết, lúc đó cuống cuống lên [là] chết cháy luôn. Bây giờ coi thử chim cun cút nhớ Phật, niệm Phật. Đây là đang niệm Phật, niệm Phật quá khứ. Niệm Phật không phải là kêu danh hiệu Phật, mà nhớ đến công hạnh, nhớ đến công đức của Phật quá khứ. Và [chim cút nhớ]: Ta có một pháp hiện hữu.

Một tự tánh pháp hiện hữu (Ngài cũng nhớ đến Tự Tánh của mình luôn). **Do vậy, ta cần phải niệm các công đức đã được các đức Phật quá khứ chứng đắc, nắm giữ tự tánh pháp về sự thật hiện có nơi ta** (có nghĩa là vừa nhớ Phật trong, vừa nhớ Phật ngoài. Nhớ trong mình có Tự Tánh, [rồi] nhớ Phật ngoài). **Làm một hạnh chân đẩy lui ngọn lửa, đem lại an toàn cho ta và cho các con chim còn lại". Do vậy, bài kệ này được nói lên:**

Có nghĩa là lúc đó tuy bị như vậy, nhưng Ngài rất bình tĩnh, nhớ đến Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), đặc biệt là Ngài lúc đó có lòng từ bi. Tức là Ngài không phải đẩy lùi ngọn lửa cho Ngài, mà Ngài còn nghĩ cho các con chim còn lại nữa. Quý vị thấy tu hành phải như vậy. Còn chúng ta, lúc đó sợ chết quá nên niệm chết,

chết... [Vị] niệm chết nên chết luôn chứ sao, niệm cháy thì cháy luôn thôi. Còn đây Ngài (con chim cun cút này) nói bài kệ:

**Ở đời có giới đức,
Chân thật, tịnh, từ bi,
Chính với chân thật ấy
Ta sẽ làm một hạnh,
Hạnh chân thật vô thượng.
Hay hướng niệm Pháp lực,
Niệm chư Phật quá khứ,
Dựa sức mạnh chân thật,
Ta làm hạnh chân thật.**

Ở đây, [quý vị] nhớ: ở đời có Giới đức (đức của Giới), là chân thật, thanh tịnh, từ bi. Quý vị thấy hoàn toàn ở đây [là] Kinh Vô Lượng Thọ. Tựa đề Kinh Vô Lượng Thọ cũng có ở đây, nhưng mình học trên văn tự thôi, mình không thực hành được. Còn Ngài thì thực hành được, Ngài chỉ cần lấy bấy nhiêu đó làm một hạnh. Ngài hướng niệm Pháp lực, niệm chư Phật quá khứ, dựa vào sức mạnh chân thật đó làm hạnh chân thật.

Rồi Bồ-tát niệm công đức chư Phật đã nhập Niết-Bàn trong quá khứ, nhân danh tánh chân thật hiện có trên tự thân, làm một hạnh chân thật, và đọc bài kệ:

Đây là bài kệ lúc đầu. Quý vị nhớ không? Đây là Kinh Pháp Cú:

**Có cánh không bay được,
Có chân không thể đi,
Cha mẹ đã bỏ ta,
Hỡi lửa, hãy đi lui!**

Đầu tiên Ngài nói: ‘Có cánh không bay được; Có chân không thể đi’, đây là nói về bản thân Ngài. Cha mẹ bỏ Ngài rồi, nhưng Ngài nguyện: “Hỡi lửa, hãy lui đi!”. [Ngài] nói vậy thôi.

Khi Bồ-tát nói sự thật ấy, ngọn lửa đi trở lui khoảng mười sáu tầm (1 tầm = 1,8 m) (giống như chi tiết trên). Khi trở lui như vậy, lửa không đốt cháy khu rừng nó đi ngang qua và được dập tắt tại chỗ ấy, như bó đuốc nhúng vào nước. Do vậy, bài kệ được nói như sau:

**Ta làm hạnh chân thật,
Màn lửa lớn lửa ngọn.
Đi lui mười sáu tầm
Như ngọn đuốc gặp nước.**

Trong suốt kiếp này, chỗ ấy không bị lửa đốt cháy, được gọi là Thần thông tại trong một kiếp. Như vậy, Bồ-tát đã làm hạnh chân thật, và khi mạng chung, ngài đi theo nghiệp của mình.

Đây là hết câu chuyện quá khứ, thật ra chỉ có vậy thôi. [Ngài] dùng tâm lực đẩy lùi lửa. Nhiều người nói câu chuyện này có vẻ mơ hồ quá. Khó tin! Nhưng thật ra quý vị không biết công đức của một người tu Ba-la-mật nhiều đời, công đức đó mạnh lắm, nguyện gì [là] thành đó. Và lúc đó Ngài nguyện lửa lùi thì lửa lùi.

Quý vị cứ kiểm tra đi. Hồi xưa thì Thiện Trang không biết, nhưng sau này học nhiều thì Thiện Trang cũng hiểu hơn một chút. Có những điều, tại sao nhiều người nói cầu nguyện gì cũng linh ứng? Thật ra là do công hạnh Ba-la-mật của họ nhiều. Trải qua nhiều đời, quý vị hành Ba-la-mật nhiều, thì nguyện của quý vị dễ thành. Còn mình nguyện gì cũng không thành, là vì công hạnh Ba-la-mật của mình yếu.

Thứ hai là tâm mình yếu quá. Quý vị sợ quá nên không chuyển được cảnh. Kinh Lăng Nghiêm nói: **“Nhược năng chuyển vật, tất đồng Như Lai”**, tức là nếu có thể chuyển được vật chất, hoàn cảnh, thì có thể giống Như Lai. Trong Kinh Hoa Nghiêm nói: **“Tâm, Phật, chúng sanh tam vô sai biệt”**. Những điều này điều kia đều có đạo lý giống nhau.

Cho nên nhiều khi mình không học bài kinh này, mình không kết nối với

những bộ kinh khác [được]. Nhưng nguyên tắc đầu tiên là phải có định tĩnh, phải có định lực, phải điềm tĩnh trước mọi khó khăn. Và thứ hai là nguyện lực đủ. Có nguyện lực rồi, [và] nhiều đời mình tu công hạnh đủ, khi quý vị có nguyện gì thì sẽ thành. Có khi có nhiều người nguyện [là] thành, nhưng có nhiều người nguyện không thành. Đó là do nhiều yếu tố. Trong đó có tâm lực quan trọng, và điều quan trọng nữa là Ba-la-mật. Quý vị thấy câu chuyện này rõ ràng như vậy.

Và quý vị thấy kết quả cuối cùng trong các câu chuyện tiền thân đức Phật, là khi mạng chung thì Ngài vẫn đi theo nghiệp của mình, vẫn là theo nghiệp thôi. Tức là hồi đó chưa thành Phật nên vẫn vậy thôi. Ở trong Kinh A Hàm hay Kinh Nikaya có những câu chuyện như thế, khác với trong những câu chuyện nói mình tu tự tại, muốn đi đến đâu thì đi. Không! Ở đây [Ngài] vẫn đi theo nghiệp của mình.

Bậc Đạo Sư nói:

- Nay các Tỷ-kheo, không phải chỉ nay Ta có sức mạnh không cho ngọn lửa cháy đến khu rừng này, mà thời xưa, khi làm chim cun cút con, Ta đã có sức mạnh của một hạnh chân thật.

**** Sau khi kể pháp thoại này, bậc Đạo Sư thuyết giảng các Sự thật (các sự thật tức là giảng Tứ diệu đế, mà ngài Minh Châu dịch thành các sự thật, nên mình nghe khó hiểu. Thực tế là Tứ diệu đế hay là Tứ đế). Cuối bài giảng, một số người chứng quả Dự lưu, một số người chứng quả Bất Lai, một số người chứng quả A-la-hán. Bậc Đạo Sư, kết hợp hai mẫu chuyện, và nhận diện Tiền thân như sau:***

- Thời ấy, cha mẹ của ta hiện tại là cha mẹ ta trong quá khứ, còn vua loài cun cút là Ta vậy.

(Trích từ Kinh Tiểu Bộ - Tạng Kinh Nikaya).

Ở đây chúng ta nghe thấy, thì mình phải học, làm sao bớt sợ nha. Và nhớ niệm chư Phật. Niệm Phật có hiệu quả, chứ không phải niệm Phật không có hiệu

quả. Đó là ai niệm? Chim cun cút con niệm, và chim cun cút con đó là tiền thân của đức Phật Thích Ca.

Quý vị thấy thêm một chi tiết nữa, là cha mẹ của ngài thời xưa cũng là cha mẹ bây giờ, đó là Ma Da phu nhân và vua Tịnh Phạn. Hồi xưa [hai người] bỏ chạy mất tiêu. Mình cũng thông cảm thôi, tại vì thời đó là chim thôi mà, cũng sợ chết. Ai chẳng sợ chết đúng không?

Ở đây có [chi tiết] nữa. Tức là trong các bài pháp, sau khi giảng xong một câu chuyện, thì đức Phật giảng thêm Tứ đế. Có những người đắc quả Dự lưu (Sơ quả Tu-đà-hoàn), có người đắc quả Bất lai (quả A-na-hàm), và có người chứng quả A-la-hán. Chúng ta thấy tại sao chúng ta nghe mà không chứng gì hết? Tại vì chúng ta ít được nghe giáo pháp Tứ đế, mà toàn nghe chuyện gì đâu không. Đó là một vấn đề. Thứ hai [là] mình tu hành không được tốt.

Đó là câu chuyện mà Thiện Trang giới thiệu cho quý vị. Câu chuyện này hay không quý vị? Chắc hay! Nhớ nha! Lần sau khi gặp nạn gì, thì các hành giả, đặc biệt là hành giả Nguyên thủy, thường ít khi niệm Tam Bảo lắm, mà khi chết là chấp nhận chết theo nghiệp thôi. Nhưng quý vị nên nhớ, thực tế ngay trong kinh Nguyên thủy, Kinh Nikaya, cũng có những bài kinh dạy chúng ta niệm công đức Tam Bảo, để vượt qua nạn, như trong câu chuyện này.

Cho nên nếu quý vị học, quý vị thấy sự tương ứng giữa kinh điển Đại thừa với Kinh Nikaya chẳng hạn. Có những chi tiết tương đồng. Thiện Trang nói thật sự là không khác nhau nhiều, chỉ có do người không hiểu dẫn, giảng một hồi nên đi xa nhau, càng ngày càng xa nhau thôi. Nếu quý vị chịu khó tìm hiểu, đọc hai bên kết hợp lại, thì chúng ta sẽ thấy có nhiều phần tương đồng. Chứ không, một bên thì cầu nguyện quá đáng, một bên thì tự lực quá đáng, thì cũng không phải. Chúng ta thấy ở trong câu chuyện này cũng rõ ràng có niệm về công đức của chư Phật quá khứ, và dùng sức mạnh của mình để dập tắt ngọn lửa.

Đó là phần thứ nhất Thiện Trang giới thiệu một câu chuyện để quý vị nghe cho tỉnh táo. Bây giờ chúng ta đến vấn đề thứ hai trong buổi hôm nay. Thiện

Trang xin đưa ra 4 nguyên nhân của giấc mơ, theo A Tỳ Đàm. Chúng ta hay nằm mơ, nằm mộng hay chiêm bao v.v... Vấn đề nằm ở đâu? Có 4 nguyên nhân như sau.

Bốn Nguyên Nhân Của Giấc Mơ

1. Những nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo tác, đến dẫn dắt, để đốn tâm cho mộng đến những nghiệp ấy.

Trong nguyên nhân của ngủ mơ, thì có 4 nguyên nhân: Nguyên nhân đầu tiên là mình làm những việc thiện, việc ác, thì tạo ra nghiệp. Và nghiệp đó đến lúc đến, thì tự nhiên khiến cho tâm mình mơ mộng về những điều đó. Cho nên nhiều người mơ sợ hãi, mơ thấy cảnh vui, mơ gì đó, là do mình làm những việc đó nhiều quá. Mình làm việc đó nhiều thì thành nghiệp. Ví dụ như mình làm những việc gì thì tối mơ việc đó.

Cho nên ở đời cố gắng sống Chánh niệm. Chánh niệm là như thế nào? Không sợ sệt, không sợ hãi, không có tham, không có sân, không có si. Mình sống rõ ràng, mình tạo nghiệp thiện hay bất thiện, ở đây nói thiện hay bất thiện gì cũng tạo [nghiệp] hết, có thể dẫn đến giấc mơ. Nếu là nghiệp thiện thì cho giấc mơ thiện, nghiệp ác thì cho giấc mơ ác, cho nên là tại sao mơ.

Nhiều người sợ giấc mơ lắm, cứ mơ lung tung rồi sợ. Hôm nay Thiện Trang giới thiệu phần này là để cho quý vị hiểu bản chất của giấc mơ. Không phải tự ý mình nói, mà là căn cứ theo trong A Tỳ Đàm. A Tỳ Đàm nói nên chúng ta tin. Đó là điều thứ nhất.

2. Tâm chuyên chú vào chuyện gì một cách đặc biệt thì là cho mộng đến chuyện đó.

Điều này thì rõ ràng đúng không? Tâm quý vị quá chuyên chú, quá lo chuyện nào, thì quý vị mộng đến chuyện đó. Ví dụ có đồng tu vì quá chuyên chú với việc đi thi, cho nên mơ thấy đi thi suốt. Quý vị lo đi xin việc thì sẽ mơ thấy xin việc. Bởi vì tâm chuyên chú về chuyện đó nhiều quá. Cho nên hãy chuyên chú nghe

pháp để mơ thấy pháp. Hãy chuyên chú tu Tứ niệm xứ, tu niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng v.v... để trong mơ cũng thấy chuyện đó thì tốt hơn. Tốt hơn thôi, chứ chưa hẳn là tốt đâu. Từ từ chúng ta có [học] đằng sau, nói tại sao chưa hẳn là tốt.

3. Chư thiên tác động tâm báo mộng.

Đây là không có mê tín nha! Có chư thiên tác động tâm báo mộng. Ở đây Thiện Trang nghĩ là ngoài chư thiên ra, còn có quỷ thần cũng tác động tâm báo mộng được. Cho nên có những giấc mơ là do chư thiên tác động tâm mình báo mộng.

4. Tứ đại bất hòa trong cơ thể cũng làm cho mộng.

Tức là cơ thể mình có thể những hiện tượng bệnh. Tại vì sao? Tứ đại là đất, nước, lửa, gió bất hòa. Có nghĩa là thân thể chúng ta có vấn đề. Ví dụ như bệnh hay mình nằm không đúng tư thế v.v... cũng gây ra mộng. Cho nên đừng có kết luận những giấc mộng cho là thật. Nhiều người cứ thấy mộng là sợ, đem lên hỏi này hỏi kia. Chúng ta thấy rõ ràng ở đây giải giấc mộng. Đây là theo A Tỳ Đàm giải, không phải Thiện Trang giải đâu. Từ từ chút nữa trích từ đâu thì quý vị sẽ thấy. Đầu tiên là 4 nguyên nhân của giấc mơ. Tóm lại 4 nguyên nhân này cũng dễ hiểu.

Tiếp theo Thiện Trang xin giới thiệu hàng chúng sanh nào thì nằm mơ. Không phải ai cũng nằm mơ. Có nhiều người kêu 'học điều này đâu có liên quan gì đâu'. Nhiều đồng tu nói học mấy điều này không có liên quan. Nhưng Thiện Trang nói cực kỳ liên quan. Vì quý vị biết hàng chúng sanh nào nằm mơ, thì quý vị xác định người đó như thế nào. Ví dụ như Thiện Trang còn nằm mơ thì quý vị biết Thiện Trang chưa phải là A-la-hán, vì A-la-hán không nằm mơ. Cho nên có những người bây giờ tuyên truyền người đó là Phật, Bồ-tát tái lai hay là A-la-hán hay gì đó, mà cuối cùng người ta vẫn còn nằm mơ, thì điều đó không đúng. Nên nhớ như vậy!

Tại vì người ta không biết, nên cứ tôn vinh người này là Bồ-tát tái lai, là Phật v.v... Thực ra A-la-hán là hết mơ rồi. Cho nên không học những điều này thì mình

bị lừa nhiều lắm, bị dụ nhiều lắm. Thời nay, đặc biệt những hành giả Đại thừa hãy cẩn thận nha. Thời nay hành giả Đại thừa bị lừa nhiều hơn hành giả Nguyên thủy, bởi vì sao? Thiện Trang nói là [hành giả] Nguyên thủy thì chỉ học trong kinh thôi, học trong kinh cho nên chính xác nhiều. Còn hành giả Đại thừa thì hay mượn lời Phật rồi sáng tác thêm nhiều, tự giảng theo ý mình rồi nói là Phật tùy căn cơ chúng sanh nói thế này thế kia. Đúng là lời đó Phật tùy căn cơ thiết, nhưng Phật nói không có mâu thuẫn. Còn mình nói một hồi thì mâu thuẫn với kinh, chứng tỏ là mình nói bậy, nói xạo, nói càn.

Cho nên là mình phải học ở đây, để mình nhận diện được ai đúng là Phật, ai đúng là Thánh nhân. Tuy mình không nhận diện được 100%, nhưng ít nhất mình loại ra. Ví dụ như chúng ta có bài học về 11 điều A-la-hán không làm, [trong] câu chuyện ngài Tượng Xá Lợi Phất. Chúng ta biết ngay ai không làm được 11 điều đó, thì người đó không phải là A-la-hán. Mà không phải là A-la-hán thì làm gì có là Phật, Bồ-tát gì được. Cho nên chúng ta khỏi bị lừa. Chúng ta phải cẩn thận, phải học những điều này. Không học kỹ thì sẽ bị lừa lắm.

6 Hàng Chúng Sanh Có Thể Nằm Mơ

1. Hàng khổ tâm vô nhân (trong cõi Người, Súc sinh, Quỷ... trừ Địa ngục, A-tu-la cũng có nằm mơ): tức là [những hạng này] đầu thai bằng tâm vô nhân. Vô nhân là sao? Vô nhân là khổ rồi, trong cảnh khổ. Đầu thai bằng tâm vô nhân, mà tâm vô nhân này khổ. Mai mốt chúng ta sẽ học tâm vô nhân là gì. Nhưng nói tóm lại ở đây, là thường [sanh] cõi Người mà bị tật nguyền, bị bệnh tật ghê gớm lắm, khiếp lắm. [Sanh] trong loài Súc sanh là tâm vô nhân; rồi Ngạ quỷ, quỷ thần, nhưng Địa ngục không có [nằm mơ]. Chút nữa sẽ giải thích tại sao Địa ngục không có nằm mơ. Vô Địa ngục không có nằm mơ đâu.

2. Người tâm lạc vô nhân: Lạc là vui đó quý vị, tức là người trong cõi Người, được vui, nhưng họ là [tâm] vô nhân. Người này thì cũng có sung sướng một chút, nhưng nói chung là không được tốt lắm, mai mốt chúng ta sẽ học. Nói chung cõi Người chắc chắn có nằm mơ.

3. Người tâm lạc nhị nhân

4. Hàng tâm tam nhân

Nói chung cõi Người là có nằm mơ hết. Tâm lạc nhị nhân và tam nhân này thì mai mối chúng ta học. Thật ra đây sẵn giới thiệu một chút, nhắc lại, tại vì chúng sanh thời nay mau quên lắm. Người tạo tâm vô nhân là gì? Khi quý vị làm việc mà thiếu ba yếu tố: vô tham, vô sân, vô si, tức là không có trí tuệ trong đó. Vô si tức là không có trí tuệ trong việc làm của mình, mình tạo nghiệp như vậy.

Ví dụ như quý vị đi làm một việc gì đó, Thiện Trang xin đưa ra một ví dụ vầy cho dễ hiểu. Bây giờ quý vị làm một việc là cúng dường. Mình đem một gì cái đó cúng dường cho người khác. Ví dụ như vừa rồi, có đồng tu nói: có một số người cúng dường cho Sư Minh Tuệ mà giành giật nhau. Lúc đó, khi họ làm việc cúng dường đó bằng tâm như thế nào? Chúng ta kiểm tra ba yếu tố: tham, sân, si.

Thứ nhất, họ có si không? Chắc chắn là si rồi. Tại vì giành giật mà. Cúng dường đó có phước không? Có! Cúng dường có phước chứ. [Rồi họ] có tham không? Có tham! Tại vì tham có phước, cho nên mới cúng dường kiểu đó. Họ có sân không? Có! Giành giật là có sân. Vậy tham, sân, si đủ hết. Cho nên mặc dù họ làm việc đó có phước, nhưng đời sau nếu nghiệp đó kết quả cho đầu thai đời sau, thì đời sau họ sẽ đầu thai vào loài Người, gọi là người tâm lạc vô nhân. Có nghĩa là vui, sướng, phước báo thì có, nhưng ngờ ngờ ngác ngác, không có trí tuệ, học hành cũng dở nữa. Đó gọi là người lạc vô nhân.

Còn nếu mình làm được điều tốt hơn, mình cũng cúng dường, mình không có tham, không có sân. Giống như mình đi ngang qua, thấy người khác cúng dường nên mình cũng cúng dường. Mình không có tham cầu gì hết, mình chỉ cúng dường thôi. Rồi mình cũng chẳng sân, không giành giật gì hết. Không tham, không sân [mà] cúng dường. Mình cúng dường vậy thôi, thì quý vị sẽ tạo tâm đầu thai nhị nhân. Và tâm này vui (lạc tức là vui). Tương lai nếu như quý vị đầu thai bằng tâm đó vào đời sau, thì quý vị sẽ được quả là giàu có (có phước mà), quý vị sẽ khỏe mạnh, quý vị học giỏi, nhưng quý vị tu không đắc Thiền, không đắc quả.

Thiền chỉ và Thiền quán không thành. Thiền ở đây là Sơ thiền trở lên. [Quý vị] không đắc Thiền, và không đắc quả vị Thánh.

Còn người cũng cúng dường, mà thế nào là tâm tam nhân? Là đủ ba yếu tố: không tham, không sân, không si. Tức là tôi cũng cúng dường, rồi tôi không có tham gì hết. Thứ hai là tôi cũng không có sân, không có giành giật gì với ai đâu, tôi cúng dường thôi. Thứ ba, tôi nghĩ là việc cúng dường này cho một vị chân tu, để giúp hoằng dương Chánh pháp, giúp [ngài] trụ thế ở thế gian v.v... Và việc cúng dường đây, mình nghĩ là mai mốt mình đắc đạo v.v... Nói chung lúc đó mình tư duy, nghĩ về Phật pháp, thì tạo ra một nghiệp đầu thai, gọi là nghiệp đầu thai tam nhân. Nếu tương lai đời nào đó mình đầu thai bằng tâm đó, thì đời đó mình tu, mình được phước rồi, có phước báo học giỏi. Và không chỉ học giỏi, phước báo không thôi, mà tu có thể đắc Thiền chỉ, đắc Thiền quán, có khả năng đắc Thánh quả. Cho nên hạng người này là như vậy. Mai mốt chúng ta sẽ học kỹ hơn ở những bài sau, [đây] là thuộc về A Tỳ Đàm.

Đó là hàng tâm tam nhân. Tâm tam nhân này có mặt ở đâu? Tại sao Thiện Trang dùng chữ “hàng” mà không phải dùng chữ “người”? Vì “hàng” này là tính không phải chỉ mỗi cõi Người không [thôi], mà có cả cõi Trời nữa, chư thiên từ Phạm thiên nữa. Phạm thiên cũng là hàng tâm tam nhân. Nhưng ở đây chúng ta chỉ nói Người thôi, còn chư Thiên thì chút nữa chúng ta sẽ nói. Chư thiên mà từ Phạm thiên trở đi (tức là từ Sơ thiền trở đi), thì họ không có nằm mơ đâu. Chút nữa chúng ta sẽ giải thích sau.

5. Bậc Thất lai (Tu-đà-hoàn): Tu-đà-hoàn vẫn nằm mơ bình thường.

6. Bậc Nhất lai (Tư-đà-hàm): Tư-đà-hàm (Nhất lai) vẫn nằm mơ. Còn hạng A-la-hán với A-na-hàm, thì chúng ta để sau.

Như vậy chúng ta thấy là có nhiều người nằm mơ, sáu hạng người này. Và ở đây là giải thích thêm:

***Chúng sanh trong Địa ngục không có nằm mơ vì bị hành hình không dứt, không có cơ hội nghỉ ngơi để nằm mơ.** Tức là ở Địa ngục không phải họ

giỏi gì, mà tại vì họ có [được] ngủ đâu mà mơ. [Họ] bị hành hình, chém, bị chảo dầu sắt nóng liên tục như vậy, có thời gian ngủ đâu mà nằm mơ. Còn mình ngủ, nghỉ ngơi được thì mới nằm mơ. Cho nên [ở Địa ngục] không thể nằm mơ, là lý do như vậy.

***Chư thiên không nằm mơ (có chỗ nói trừ trời Tứ Thiên Vương)** (chư thiên thì không có nằm mơ, nhưng có chỗ nói trời Tứ Thiên Vương cũng có thể nằm mơ, bởi vì sao?) **Vì với sự an lạc cõi trời, không có sự lo lắng nên nghỉ ngơi luôn ngủ sâu đầy đủ.** Chư thiên này là chư thiên Dục giới mới còn ngủ, chứ còn chư thiên Sắc giới thì hết ngủ rồi. Ở đây quý vị thấy chư thiên không nằm mơ. Mình học cảnh giới rõ ràng.

***Chư thiên ở Sắc giới và Vô sắc giới không chiêm bao** (không nằm mơ) **vì an trú trong Thiền định.** Cho nên lên đó thì bớt, khi mình tu đắc Thiền thì cũng bớt ngủ nhiều lắm quý vị, tu đắc được một phần Thiền định thì bớt ngủ. Tất nhiên cơ thể chúng ta cũng cần ngủ, chúng ta tu đắc Thiền thì chỉ bớt ngủ thôi, chứ không thể nào [không ngủ], vì cơ thể mình ở nhân gian mà. Cho nên chưa hết [ngủ] đâu, mình học cho rõ ràng. Ở đây còn nói nói nữa:

***Bậc Bất lai (A-na-hàm) và Vô sanh (A-la-hán) không có nằm mơ vì các ngài đã trừ bỏ dục ái** (tức là hết ham muốn rồi, cho nên là hết [nằm mơ]). **(Có nơi nói bậc Bất lai ở cõi Người vẫn còn nằm mơ vì chưa dứt trừ pháp phiền não lậu và vẫn có sự ngủ nghỉ vì vẫn còn vài pháp điên đảo).**

Tức là bậc A-la-hán thì chắc chắn không nằm mơ, còn bậc A-na-hàm (Tam quả) thì có thể có nằm mơ, nếu còn ở cõi Người. Đó là ở cõi Người nha, còn lên trời Phạm Thiên là hết rồi. Mai mốt chúng ta học Luận Câu Xá [sẽ] rất rõ, hoặc quý vị học A Tỳ Đàm cũng rõ ràng. Bên Nam truyền người ta nói rất rõ ràng, là bậc Thánh quả A-na-hàm, sau khi hết thọ mạng thì sanh về đâu? Bất lai rồi (tức là không về Dục giới nữa), thì có hàng tệ nhất là sanh về trời Phạm Thiên. Người ta ghi câu là ‘Phạm Thiên’, tức là từ Sơ thiên trở lên.

Sau này chúng ta học ở trong Luận Câu Xá này, giải thích rất rõ về các hạng,

giống như Hữu hành Bát Niết-Bàn v.v... đến cuối cùng là hạng Thượng lưu Sắc cứu cánh, thì chia ra làm ba hạng nữa. Trong đó có một hạng là đi từ Sơ thiền, tức là sanh vào trời Phạm Phụ, rồi đi một phát lên tới trời Sắc Cứu Cánh. Những hạng đó, lên trên đó rồi thì không ngủ nữa đâu mà nằm mơ, nhưng ở dưới nhân gian thì còn. Điều này khác với ngài Tịnh Không giảng là: Tất cả bậc A-na-hàm đều sanh về Ngũ Bất Hoàn thiên. Đó là một chi tiết không chính xác theo kinh và tạng luận, chúng ta thấy rõ ràng.

A-na-hàm có nhiều bậc, bậc tệ nhất là như vậy. Nhưng ít nhất, sau khi hết thọ mạng thì họ cũng sẽ sanh vào trời Phạm Thiên, tức là từ Sơ thiền trở lên, không có tệ hơn nữa. Ở đây có chỗ nói là các ngài vẫn có thể mơ, còn A-la-hán thì không nằm mơ. Nhớ nha! Nếu có vị thầy nào đó, Thiện Trang nghe nói có một số người xưng mình là A-la-hán, rồi một số người tôn thầy mình là A-la-hán hoặc là Phật Bồ-tát gì đó, mà thấy người ta còn nằm mơ thì thôi. Bây giờ mình kể ra rồi thì bữa sau [họ] giấu, họ không kể ra, thì bắt đầu ghê hơn nữa. Họ dốt quá, họ không biết nên kể ra thôi. Nhưng thật ra như vậy thì mai một họ đọa khủng khiếp hơn nữa, càng giấu thì càng đọa thôi. Cho nên đừng để bị lừa, sau này nhớ là bậc Vô sanh A-la-hán không có nằm mơ đâu.

***Bậc Vô sanh (A-la-hán) tuy có sự ngủ nghỉ giống với phàm phu và bậc Hữu học, nhưng sự ngủ nghỉ của các ngài có chánh niệm mọi lúc nên không có nằm mơ.**

Chi tiết này quan trọng, tức là A-la-hán [tuy có] ngủ nghỉ, nhưng sự ngủ nghỉ của các ngài có chánh niệm mọi lúc (trong ngủ cũng có chánh niệm), cho nên không nằm mơ. Nhiều người không hiểu chữ ‘chánh niệm’ này, nên tưởng mình dễ chánh niệm lắm. Thật ra chánh niệm đâu có dễ như thế, chúng ta học kỹ rồi sẽ thấy chánh niệm khó cực kỳ.

(Trích Từ Giáo Trình Siêu Lý Trung Học Của Đại Học Abhidhamma (Đại học Vi Diệu Pháp) – Vương Quốc Thái Lan.)

Thật ra họ cũng trích từ A Tỳ Đàm ra thôi. Mấy cuốn sách này bán đầy ở

Việt Nam, quý vị có thể coi. Thiện Trang cũng mua, hầu như thấy người ta bán bộ nào về A Tỳ Đàm [thì] Thiện Trang cũng mua hết, mua chất đầy ra đó, để coi. Thật ra cũng giống nhau thôi, có nhiều chi tiết mới, còn lại [thì] cũng giống như mấy quyển kia thôi. Coi qua coi lại, coi một hồi cũng thông, coi thông rồi thì mình tu mới dễ.

Ở đây đúc kết lại, nói chung người là có mơ đó. Thôi chúng ta không quan tâm Súc sanh, Ngạ quỷ mơ, Địa ngục mơ hay không mơ thì kệ. Nhưng ít nhất mình cũng biết được chi tiết A-la-hán thì không nằm mơ, còn A-na-hàm thì theo đây vẫn có thể mơ. Từ đó mình biết. Và bốn điều giấc mơ có từ đâu, là để mình không hoang mang, chứ không mình cứ hoang mang, quý vị đồng tu cứ mơ thấy [gì đó] là sợ. Thiện Trang thấy sao có nhiều người sợ như vậy. Thầy ơi, con mơ thấy người chết, con mơ thấy ba, mẹ con chết, rồi sợ.

Chúng ta coi lại trong bốn điều này [nguyên nhân của giấc mơ] thì có một điều là chư Thiên báo mộng, còn mấy điều kia là do nghiệp, do mình chuyên tâm quá, hay là cơ thể mình bất hòa, bất an nên tự nhiên mơ, thì sao mình phải sợ. Cho nên học giáo pháp để làm gì? Để rõ ràng, không sợ. Chứ không thì lại sợ chuyện này chuyện kia, nghĩ lung tung, mơ rồi ra vọng tưởng nữa, cho nên khổ. Đòi người đã khổ rồi, còn chồng thêm khổ nữa. Đó là vì điên đảo, không biết Phật pháp. Nên học càng nhiều thì không sợ gì hết, tại sao tự tại là vậy đó. Đó là chi tiết mà chúng ta cần phải học, những kiến thức này tưởng chừng như không có liên quan gì đến tu hành, nhưng thực tế có liên quan. Quý vị nên nhớ, tại sao bộ Vi Diệu Pháp hay bộ này đều đưa ra.

Cũng có người thắc mắc, [nên] sẵn trả lời luôn, hỏi rằng: “Giả sử bộ Luận Câu Xá của thầy giảng không tương ưng với kinh điển thì sao?” Thiện Trang nói: quý vị chưa có đọc nhiều kinh điển mà quý vị đã dạy Thiện Trang rồi. Quý vị coi thử bộ Luận Câu Xá chưa? Chưa coi thì đừng có nói. Bộ Luận Câu Xá này, thứ nhất từ trước tới giờ Thiện Trang mới giảng một đoạn thôi, còn lại Thiện Trang giảng toàn kinh luận trước. Vì sao? Vì mong cho quý vị hiểu rằng: những điều Thiện Trang giảng trong này, sau này trong Luận Câu Xá hoàn toàn tương ưng với

những gì trong kinh của Phật. Ngài Thế Thân cũng trích kinh và viết lại theo ngôn ngữ của ngài, nhưng hoàn toàn nêu lại cho chúng ta có một hệ thống. Cho nên không sai với giáo lý của Phật, không sai với Nam truyền, không sai với Bắc truyền, thì Thiện Trang mới chọn để giảng. Chứ không Thiện Trang đọc bao nhiêu kinh, bao nhiêu luận, tự nhiên lại chọn một bộ giảng trật lất với kinh [để làm] chi, đúng không?

Cho nên nhiều người thắc mắc, chắc đó là hành giả Nam truyền, không có tìm hiểu rồi cứ nói bừa. Giống như cứ nói bên Bắc truyền giảng sai, nói sai v.v... Quý vị coi kinh Bắc truyền chưa? Chưa coi thì đừng nói. Coi Kinh A Hàm với Kinh Nikaya tương ưng nhau mà, còn bao nhiêu kinh khác nữa. Cho nên đừng có đem sở tri kiến của mình ra mà phán đoán thiên hạ. Muốn biết điều gì, muốn nói điều gì, thì phải có dẫn chứng, phải chính xác, phải so sánh, phải coi rồi mới đem ra nói. Còn không, vô nói thì là càng nói bậy thôi, nên nhớ như vậy. Muốn nhận định, muốn nhận xét điều gì thì phải coi. Ví dụ một nhận xét bộ Luận Câu Xá này [thì] quý vị phải coi hết Luận Câu Xá, rồi quý vị so sánh Luận Câu Xá với Kinh Nikaya có hợp hay không? Hợp bao nhiêu? Khác bao nhiêu so với A Tỳ Đàm (Vi Diệu Pháp bên Nam truyền)? Nếu khớp thì chúng ta học được, còn không khớp thì thôi.

Thiện Trang coi nên Thiện Trang nói tương ưng, cho nên Thiện Trang chọn bộ này để giảng. Vì bộ này ngắn hơn bộ bên Vi Diệu Pháp, đem bảy bộ [Vi Diệu Pháp] ra giảng thì khó quá. Bây giờ mình đem bảy bộ gom lại cũng được, nhưng mệt, tại sao có người gom cho mình thành một bộ rồi, tuy không đầy đủ bằng, nhưng mình học bộ đó cũng đưa đến A-la-hán được, và giúp cho mình bớt Phiền não, giúp mình có cái nhìn con đường tu tập rõ ràng, [thì] tại sao mình không chọn.

Cho nên có hai bộ Thiện Trang có thể chọn để giảng: Một là A Tỳ Đàm Tâm Luận, hai là A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận (chính là Bộ Luận Câu Xá này). Thiện Trang thích sự nổi tiếng, nên Thiện Trang mới chọn bộ Luận Câu Xá. Nhưng nếu bây giờ cho Thiện Trang chọn lại, thì sẽ chọn bộ kia. Bộ kia tuy không nổi tiếng bằng,

nhưng dễ hơn. Còn bộ này ngôn ngữ hơi khó, nhưng dù sao được sự nổi tiếng để hậu thuẫn, bao nhiêu đời người ta dùng rồi, và đều hiệu quả [nên] mình dùng theo. Còn bộ kia ít người dùng, mặc dù ngôn ngữ văn từ dễ.

Cho nên quý vị thấy bên Bắc truyền cũng không thiếu người tài đâu. Sau này mấy người tào lao giảng nhiều hơn những người chân học chân tu thôi, nên mới tùm lum đó. Chứ nếu y theo chư Tổ thời xưa, từ thời nhà Đường trở về trước, thì hầu như Phật giáo Trung Hoa cũng rất ổn. Thiện Trang nói Phật giáo Trung Hoa từ thời nhà Đường trở về trước cũng rất ổn. Về sau này có nhiều vấn đề [các ngài] tự sáng tác ra, có lẽ là do các ngài không có duyên đọc nhiều kinh. Do kinh bị đốt nhiều rồi, nên các ngài không đọc hết, các ngài thiếu [kinh] rồi các ngài tự viết ra, các ngài đâu biết trong kinh có nói rồi, một hồi trật, sai, không tương ứng với kinh. Nếu quý vị có thể coi những tác phẩm từ thời nhà Đường trở về trước thì khá yên tâm đó, còn sau này Thiện Trang thấy có nhiều tác phẩm không ổn. Cho dù có những người mệnh danh là chư Tổ đấy, nhưng thấy cũng không ổn, có những điều không tương ứng với kinh. Cho nên sau này mình biết nguồn tài liệu [tin cậy].

Thiện Trang nói vậy thôi, không phải phê bình. Nhưng mình là học giả thì mình phải đem so sánh, để người sau biết chừng. Quý vị chịu khó coi kinh trước đi, rồi hãy coi luận sau. Coi kinh, sau đó mình chọn lại luận, trong đó có những bộ luận rất tốt, không phải là không tốt.

Đó là vấn đề thứ hai chúng ta học rồi. Bây giờ đến vấn đề thứ ba:

Tầm Quan Trọng Của Pháp Tu Tứ Niệm Xứ

Này các Tỷ-kheo, đây là **con đường độc nhất** đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ (hay là Tứ niệm xứ, ngài Minh Châu dịch là Bốn niệm xứ).

(Trích Từ Kinh Số 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhānasutta) – Kinh Trung Bộ Thuộc Tạng Nikaya).

Kinh này là một bài kinh cực kỳ quan trọng, nếu quý vị có thời gian [thì] nên đọc, vì Kinh Tứ Niệm Xứ cực kỳ quan trọng. Để cho dễ, Thiện Trang có cắt một đoạn thôi, một câu nói thôi, mà câu nói này làm nên điển hình bên Phật giáo Nam truyền: ‘Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất (quý vị nghe nha ‘độc nhất’) đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-Bàn. Đó là Tứ niệm xứ’.

Thiện Trang tô đồ [con đường độc nhất], có nghĩa là không có con đường nào khác hết. Quý vị tu chỉ có một con đường, đức Phật nói là con đường độc nhất. Nếu có con đường nào khác thì đâu có chữ ‘độc nhất’ đúng không? Đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh (chúng sanh muốn thanh tịnh), vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu (ưu là lo), thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-Bàn. Đó là Bốn niệm xứ (Tứ niệm xứ).

Chính vì người ta ôm câu này mà đập hết tất cả các Pháp môn khác. Người ta nói: “Thấy chưa? Đại thừa không tu Tứ niệm xứ là sai, Mật tông không tu Tứ niệm xứ là sai”, họ đẩy câu này. Đó là những hành giả Nguyên thủy, họ căn cứ vào đây. Đúng không quý vị? Trên ngôn ngữ thì đúng rồi. Nếu mình xét ra: pháp tu nào không đưa đến bốn điều: Thân, thọ, tâm, pháp, [thì] đều là tà, chắc chắn không đi được đến Niết-Bàn, chưa đi được đến Niết-Bàn.

Và Thiện Trang kiểm tra lại điều đó, thì đúng như vậy. Thật ra tất cả các Pháp môn tu, dù quý vị tu Đại thừa hay Tiểu thừa, mà quý vị tu một hồi mà không quán được tâm, không quán được thân, không quán được thọ, không quán được pháp, thì coi như quý vị tu tà. Quý vị chẳng có Chánh niệm gì hết, [dù] quý vị niệm cỡ nào, quý vị tu pháp đó cỡ nào, thì cuối cùng quý vị mơ mơ màng màng mà thôi.

Quý vị nghĩ coi, làm gì có pháp nào mà tu một hồi người điên điên khùng khùng được, mơ mơ màng màng, không biết gì hết. Người ta tu thì phải quán sát rõ ràng thân mình, quán thân như thế nào, một chút chúng ta sẽ học Kinh Tứ Niệm Xứ này. [Mình phải] rõ ràng cảm thọ của mình, cảm nhận được, chứ mình không cảm nhận được thì đâu có Chánh niệm được đâu. Về tâm, tâm mình đang

như thế nào? Tâm đang tham, tâm đang sân, tâm đang si, tâm đang mê, tâm hoài nghi v.v... mình không biết thì thôi, tu Tứ niệm xứ cái gì. Rồi mình [quán] pháp nữa. Bốn điều đó mà quý vị không quán được, thì quý vị coi như tu Pháp môn đó sai.

Cho nên niệm Phật cũng được, Thiền Đại thừa, Thiền tông cũng được, Mật tông cũng được, bất cứ pháp nào, miễn cuối cùng quý vị đều đi đến kết quả, là quán được bốn điều: Thân, thọ, tâm, pháp, thì quý vị đúng. Đó là con đường đi đúng, đi đến Niết-Bàn, đó là con đường độc nhất. Đức Phật đã nói là con đường độc nhất. [Trong] Kinh Lăng Nghiêm cũng nói: **“Thập phương Bạc Già Phạm, nhất lộ Niết-Bàn môn”**, tức là chư Phật trong mười phương, chỉ có một con đường đến Niết-Bàn thôi. Đây là con đường Tứ niệm xứ.

Nhưng có điều là diễn giải Tứ niệm xứ như thế nào? Hình thức tu tập như thế nào? Đó là vấn đề. Và nếu như ai tu hành, mà đi rời con đường này, thì không thể đến Niết-Bàn. Chắc chắn là điều đó, đức Phật không bao giờ nói hai lời. Nhưng tất nhiên, với sự diễn giải khác nhau v.v... lúc thì đức Phật nói phải tu theo Bát chánh đạo, có lúc nói tu Thất giác chi, có lúc nói tu Tứ đế v.v... cuối cùng cũng đến Niết-Bàn. Đó là cách nói, nhưng cuối cùng mình tu, cũng đến một chỗ giống nhau. Hoặc là quý vị niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, thì cũng đến Niết-Bàn vậy. Miễn làm sao mình tu một hồi, cuối cùng quán được bốn điều: Thân, thọ, tâm, pháp.

Đó là bài hôm nay, Thiện Trang muốn giới thiệu Kinh Niệm Xứ. Để cho công bằng, tất cả mọi đồng tu thường học Kinh Niệm Xứ này bên Kinh Trung Bộ, thì quý vị coi giùm bài Kinh Số 10, trong Kinh Niệm Xứ. Kinh này rất dài, Thiện Trang giới thiệu, còn quý vị tự đọc. Hôm nay để cho công bằng, Thiện Trang sẽ giới thiệu bộ Kinh Niệm Xứ của bên Bắc truyền, là trong Kinh Trung A Hàm, để cho quý vị thấy sự giống nhau và khác nhau, giữa Nam truyền và Bắc truyền. Thậm chí Thiện Trang nói: Kinh Niệm Xứ của A Hàm còn chi tiết hơn Kinh Niệm Xứ của bên Nikaya nữa, để những hành giả Nikaya, hành giả Nam truyền, đừng nghĩ là bên Bắc truyền dở.

Pháp Tu Tứ Niệm Xứ Từ Kinh Trung A Hàm – Bắc Truyền

(Nội Dung Tương Tự Kinh Niệm Xứ Trong Kinh Trung Bộ Của Nam Truyền).

Ở trên là bộ [Kinh Niệm Xứ] của bên Nam truyền rồi, bộ kinh này quý vị tự coi. Nhiều người biết bộ kinh này, hành giả mà không học kinh này, thì coi như không biết tu. Nếu cần thiết thì để bữa nào Thiện Trang sẽ giới thiệu lại. Nội dung tương tự với Kinh Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ của Nam truyền. Bữa nay giới thiệu kinh Bắc truyền, và liệu có câu ‘con đường độc nhất’ này không? Bởi vì Kinh này có câu này, chúng ta coi thử có hay không.

Tôi nghe như vậy: Một thời, đức Phật trú tại Câu-lâu-sấu, ở Kiềm-ma-sắt-đàm, một đô ấp của Câu-lâu.

Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo: (chữ nào mà Tỷ-kheo là của bên Nam truyền, ngài Minh Châu dùng. Còn chữ Tỷ-kheo trong bộ A Hàm này, Việt dịch là của ngài Tuệ Sỹ. Thiện Trang bắt đầu chữ màu đỏ, xem có tương đương với chữ màu đỏ ở trên không).

Có một con đường tịnh hóa chúng sanh, vượt qua lo sợ, diệt trừ khổ não, chấm dứt kêu khóc, chứng đắc Chánh pháp. Đó là Bốn niệm xứ.

Ở đây tạm thời thiếu chữ ‘độc nhất’ thôi, nhưng chưa chắc là không có chữ đó, từ từ. Cho nên ‘y văn giải nghĩa, tam thế Phật oan’, mình phải nghe cho hết. Tức là vẫn có một con đường, giống như trên, ‘tịnh hóa chúng sanh’ là cho chúng sanh thanh tịnh. Rồi vượt qua lo sợ, sầu não, diệt trừ khổ não, chấm dứt kêu khóc, (ở đây thêm một câu nữa, không sao hết), chứng đắc Chánh pháp (cũng vậy thôi). Đó là Bốn niệm xứ, hay Tứ niệm xứ. Cũng giống như trên. Chưa đâu! Những dòng dưới này mới bổ sung chữ ‘con đường độc nhất’, yên tâm!

Các Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác ở quá khứ đều đoạn trừ năm Triền cái, tâm ô uế, tuệ yếu kém, lập tâm chánh trụ nơi Bốn niệm xứ, tu Bảy giác chi mà chứng quả giác ngộ Vô thượng chánh tận.

Có nghĩa là các đức Phật thời xưa (quá khứ) cũng tu con đường này thôi,

vì các ngài cũng trừ năm Triền cái. Ở đây nói năm Triền cái, chúng ta biết năm Triền cái là: Tham triền, Sân triền, Hoài nghi triền, Trạo hối triền, Hôn trầm Thụy miên triền. Quý vị nhớ năm Triền cái này là che tâm. Ở đây nói năm Triền cái thôi, [muốn có] năm chi thiền, mình phải trừ năm Triền cái mà. ‘Tâm ô uế, tuệ yếu kém, lập tâm chánh trụ nơi Bốn niệm xứ, tu Bảy giác chi mà chứng quả giác ngộ Vô thượng chánh tận’: tức là các đức Phật quá khứ cũng phải tu điều này: lập tâm chánh trụ nơi Bốn niệm xứ, ở đây nói thêm Bảy giác chi nữa, cũng vậy thôi.

Các Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác ở vị lai cũng đều đoạn trừ năm Triền cái là thứ làm tâm ô uế, tuệ yếu kém, lập tâm chánh trụ nơi Bốn niệm xứ, tu Bảy giác chi mà chứng quả giác ngộ.

Nói tóm lại, Phật tương lai cũng phải tu: lập tâm chánh trụ ở nơi Bốn niệm xứ hay Tứ niệm xứ này. Tóm lại con đường này, Phật quá khứ cũng đi, mà Phật tương lai cũng phải đi.

Ta nay trong hiện tại, là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, Ta cũng đều đoạn trừ năm Triền cái làm tâm ô uế, tuệ yếu kém. Ta cũng lập tâm chánh trụ nơi Bốn niệm xứ, tu Bảy giác chi mà chứng quả giác ngộ Vô thượng chánh tận.

Quý vị thấy không? Tóm lại chư Phật ba đời: quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng đều phải tu [con đường] này. Nhưng ở đây nói rộng hơn, là phải trừ năm Triền cái, và lập tâm chánh trụ ở nơi Bốn niệm xứ, và tu thêm Bảy giác chi nữa. Từ từ, chúng ta sẽ giới thiệu những phần của 37 Phẩm trợ đạo này, chứ bây giờ nhiều quá, không giới thiệu được. Nhưng tóm lại, hôm nay chỉ giới thiệu cho quý vị Bốn niệm xứ một cách đầy đủ.

[Quý vị thấy] một đoạn dài như vậy mà nói gọn lại, thật ra chỉ cần [nói] gọn lại. Nếu đưa thêm chữ vào cho giống nhau, thì là ‘đây là con đường độc nhất mà chư Phật ba đời phải đi qua’, tóm lại như vậy. Cho nên thật sự Tứ niệm xứ là Pháp môn phải tu, không tu pháp đó thì không đắc đạo giải thoát được. Cho nên là bắt buộc. Nhưng tu như thế nào? Chúng ta phải nghe Tứ niệm xứ là gì, chứ

không phải cứ nói ‘Thân, thọ, tâm, pháp’, nói hoài. Kiểu đó không rõ, mình phải học lời Chánh kinh của Phật. Quý vị có thể coi Kinh Số 10, hoặc lâu lâu Thiện Trang sẽ trích lại Kinh Số 10 bên Kinh Trung Bộ. Còn hôm nay thì giới thiệu cho quý vị, [để] so sánh với Tạng A Hàm bên Bắc truyền.

Bốn niệm xứ là những gì? Đó là, quán thân như thân, quán thọ như thọ, quán tâm như tâm và quán pháp như pháp.

Quý vị thấy chi tiết này cũng tương tự như bên Nam truyền, Nam truyền là: quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, [quán tâm trên tâm] và quán pháp trên pháp. Bên kia thì dùng chữ ‘trên’. Thực ra Kinh A Hàm cũng có lúc dùng chữ ‘trên’, có lúc dùng chữ ‘như’. [Nhưng] chữ ‘như’ hay chữ ‘trên’ không quan trọng, quan trọng là nội dung trong đó. Mỗi người dịch giả, người ta đặt tên thôi, chuyển từ tiếng Phạn sang, hay chuyển từ tiếng Pāli sang, chuyển một hồi thành chữ khác. Mình đừng có chấp vào chữ, mà quan trọng là nội dung bên trong.

I. QUÁN THÂN

(Đây là đề mục ngài Tuệ Sỹ đặt)

Thế nào gọi là niệm xứ quán thân như thân? (Hay chúng ta nói quán thân trên thân)

1. Chánh niệm chánh tri: (chi tiết này, thật ra nói nghe ghê, nhưng tu thì dễ).

1. Tỳ-kheo khi đi thì biết mình đi, đứng thì biết mình đứng, ngồi thì biết mình ngồi, nằm thì biết mình nằm, ngủ thì biết mình ngủ, thức thì biết mình thức, ngủ say thì biết mình ngủ say. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Như vậy rất dễ đúng không quý vị? Nghe sang, nhưng thật ra tu rất dễ. Đoạn màu đỏ là nói Tỳ-kheo, [nhưng] mình nói mình đi. Khi đi thì biết mình đi, đứng thì biết mình đứng, ngồi thì biết mình ngồi, nằm thì biết mình nằm, ngủ thì

biết mình ngủ, thức thì biết mình thức, ngủ say thì biết ngủ say. Chỉ như vậy thôi, có nghĩa là quý vị tu được Tứ niệm xứ: quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, quý vị có tri (tri là sự biết), có kiến là thấy, có minh là sáng suốt và có đạt. Như vậy gọi là quán thân trên thân, quán thân như thân.

Như vậy có khó không quý vị? Không khó! Dễ ợt! Nhưng làm không được. Tại sao làm không được? Quý vị đi, có biết mình đi không? Thiện Trang dám đảm bảo, ai cũng nói: “Sao không biết đi thầy”. Nhưng thực tế, đi một hồi chẳng biết mình đi, thậm chí chẳng biết mình đi đâu nữa, đang ngờ ngợ. Rồi đứng, có biết mình đứng không? Không biết! Không biết mình đang đứng hay đang ngồi nữa. Ngồi, có biết mình ngồi không? Nằm, có biết mình nằm không? Chưa chắc! Ngủ, có biết mình ngủ không? Kêu: “Không thầy ơi, con không biết, này giờ con có ngủ đâu”. Quý vị thấy có nhiều người ngủ gục, nói họ, họ đâu có chịu, kêu: “Đâu có ngủ đâu, này giờ con không có ngủ, con nghe hết mà”. Ngủ mà mình cũng không biết mình ngủ, thức hay ngủ cũng không biết.

Rồi ngủ say thì biết mình ngủ say. Cho nên sáng ra hỏi: “Tối hôm qua có ngủ ngon không, ngủ say không?” [Kêu]: “Không biết! Không biết ngủ thế nào nữa”. Thế thì làm sao biết ngủ say hay không.

Có nghĩa là pháp tu này rất đơn giản, là quý vị phải quán sát được. Đây là quán thân, quán thân có hai yếu tố trong và ngoài. Ngoài là những hình tướng bên ngoài, những việc làm; còn trong là tâm mình đang chạy theo đó. Cho nên mình chỉ cần làm gì biết nấy, thì đó là quán thân trên thân, đơn giản vậy thôi.

Quý vị có làm gì biết nấy không? Thiện Trang nói, đảm bảo nhiều người nói con biết hết, nhưng thật ra không biết. Quý vị làm [mà] bị mê. Ví dụ như mình làm gì biết nấy, thì mình rất rõ ràng, rất sáng suốt, mình làm có Chánh niệm thì mới biết nấy được. Chứ còn làm một hồi, mà cuốn theo đó, ví dụ như người làm cho thật nhanh, làm ào ào, thì không bao giờ có Chánh niệm này được. Tại vì làm quá nhanh, [nên] họ bị cuốn theo.

Hoặc ví dụ như quý vị đang nói điện thoại (Thiện Trang nói giỡn là nói điện thoại đi), quý vị nói chuyện ầm ầm, một hồi quý vị sên trong đó, quý vị cố gắng nói ào ào, thì quý vị đâu biết mình đang nói đâu. Tâm của quý vị chỉ chú trọng mục đích đó thôi, quý vị quên mất là quý vị đang nói. Như vậy tôi đang nói điện thoại, mà tôi không biết tôi đang nói điện thoại, tôi chỉ biết nhắm tới mục đích đó thôi. Có rất nhiều việc trong đời như vậy.

Cho nên ăn mà cũng không biết, thậm chí có người tẻ hơn nữa, là đang ăn mà nhớ người yêu, nhớ chuyện gì đó, nhớ chuyện này chuyện kia... Như vậy mình đang ăn mà đâu biết mình đang ăn, miệng nhai theo thói quen vậy thôi. Cho nên làm sao tất cả các việc làm, mình đều sáng tỏ rõ biết, đó gọi là quán thân trên thân, đơn giản vậy thôi. [Mà] muốn biết sáng tỏ thì mình phải quan sát được, chứ mình làm ào ào, hay mình mơ mơ màng màng, thì mình không quan sát được.

Cho nên ở đây, niệm Phật cũng vậy, ví dụ các hành giả Đại thừa tu niệm Phật, niệm một hồi mà cuối cùng không đưa đến kết quả này, niệm một hồi theo năm tháng thì quý vị sẽ dễ rơi vào trạng thái của bệnh hoang tưởng. Còn ai niệm đúng cách là theo thời gian năm tháng, bắt đầu sáng ra, tự nhiên như vậy.

Nhiều người đồng tu không hiểu, không tu đúng nên không hiểu. Thiện Trang tu nên Thiện Trang biết, kêu: Sao hồi xưa mình đâu có tu Tứ niệm xứ, mà mình tu một hồi, mình đọc trong Kinh Tứ Niệm Xứ thấy giống y chang. Sao lúc đó mình biết rất rõ, mình nhai từng chút cơm, mình cũng biết nữa, rõ ràng, sáng suốt lắm. Mình tu như thế, vậy mình cũng tu Tứ niệm xứ đấy thôi.

Hồi xưa niệm Phật đấy quý vị, cũng thấy vậy, rất rõ ràng, vô [tu] mà thấy rõ từng chi tiết một. Ví dụ như một chiếc lá bay, rớt nhẹ thôi, thì mình cũng nghe được. Rồi hơi thở trong tâm, thở nhẹ nhẹ, nhẹ nhẹ, mình cũng cảm nhận rất rõ từng chút từng chút như vậy, thì tự nhiên tâm mình sáng bừng lên. Do Thiện Trang có đọc kinh Nguyên thủy, Kinh Niệm Xứ bên Nikaya, nên Thiện Trang thấy: Ủa! Điều này tu một hồi cũng giống nhau đó mà, cũng đi đến đây. Cho nên Thiện Trang tin câu nói ở trên, tức là chỉ có con đường độc đạo duy nhất, đó là tu Tứ niệm xứ.

Còn nhiều người tu mà vọng quá, không biết họ thế nào, có thể là họ cầu mong Phật tới tiếp dẫn hay là họ cầu gì đó. Cầu kiểu gì một hồi mơ mơ màng màng luôn, cuối cùng họ rớt vào trạng thái không biết gì, và họ nói mà không biết nói gì luôn. Ví dụ có người lên hỏi pháp Thiện Trang, họ nói cả mười mấy phút mà họ không biết mình đang nói gì. Thật ra mình chỉ cần biết là mình đang nói gì, thì mình gom lại, mình nói có mấy câu thôi, mấy chữ thôi, một dòng thôi là đủ rồi. Còn mình nói, một hồi mơ mơ màng màng, chuyện này bắt qua chuyện kia, lung tung lang tang lên hết, thì quý vị tu quán thân trên thân không được, quý vị hiểu không ạ? Người càng Chánh niệm bao nhiêu thì họ nói càng gọn bấy nhiêu, càng đơn giản bấy nhiêu. Còn mình nói một hồi, mà người ta không hiểu gì luôn, không rõ trọng tâm, thì chứng tỏ việc quán thân này yếu.

Cho nên tu hay làm gì cũng vậy, làm gì [phải] rõ ràng. Ví dụ quý vị vô nấu ăn, quý vị làm món canh chua, gồm có: bạc hà, xắt bạc hà thì ta nhớ món bạc hà đã xắt xong; cà chua, xắt cà chua [xong] thì để qua; rồi giá, me, nước để đây. Nấu cái nào trước, cái nào sau, trình tự rõ ràng, làm [đến] đâu thì ta rõ biết từng chút, từng chút. Ta biết đang làm bước thứ nhất, ta biết đang làm bước thứ hai, ta biết làm thế này, thế này. Và tâm ta luôn luôn trụ trong đó, rõ ràng và biết từng bước, từng bước khi làm. Ta biết là lúc này ta bắt nồi cơm kia lên, ta đã bấm rồi. Còn có nhiều người quên, không bấm nồi cơm luôn. Bấm nồi cơm lên mà quên bấm, đó là thất niệm, đó là không có Chánh niệm. Cho nên môn quán thân trên thân này rớt.

Cho nên phải hiểu, làm sao để chính xác trong cuộc sống. Cho nên người tu Tứ niệm xứ là người luôn luôn làm việc tốt đẹp, làm cái gì ra cái đó, không có trạng thái hấp tấp, mà cũng không quá chậm chạp, vừa phải và rõ ràng, cái gì cũng rõ ràng hết. Phật pháp hay lắm! Quý vị tu được một pháp thôi là thành tựu cả thế gian lẫn xuất thế gian. Chứ không phải mình tu một hồi rồi mơ mơ màng màng, thì thôi rồi đó, là mình tu sai. Cho nên do nhiều người không học.

Tóm lại ở đoạn này, chữ màu đỏ dài vậy đó, nhưng tóm lại quý vị làm điều gì thì quý vị biết điều đó. Biết là biết rõ ràng, chứ không phải biết kiểu tập trung

vô đó rồi mê say trong đó. Không! Không phải mê say. Quý vị nên nhớ, ở đây nói có tri là biết, có kiến là thấy, có minh là sáng suốt, rồi có đạt; đạt này không có giải thích nên từ này không biết. [Đó là] con đường độc đạo, con đường nhất đạo đó.

2. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo biết rõ chính xác khi vào lúc ra (tức là khi vào khi ra), khi co lúc duỗi, khi cúi lúc ngẩng, nghi dung chững chạc, khéo khoác tăng-già-lê và cầm bát; đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ, thức, nói năng, im lặng đều biết rõ chính xác. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Tóm lại là quý vị làm gì cũng phải rõ ràng. Chi tiết trên thì không rõ, nhưng tới đây thì bắt đầu rõ rồi, lúc ra lúc vào, quý vị có biết không? Bước ra cửa có biết bước ra cửa không? Bước ra hay bước vô rồi đây? Đóng cửa hay chưa đóng cửa cũng không biết. Rồi co duỗi có thấy không? Cúi đầu ngẩng đầu có biết không? Rồi nghi dung của mình có chững chạc không? Không biết! Ở đây là Tỳ-kheo xuất gia, cho nên khoác y tăng-già-lê, còn bây giờ mình đã mặc quần áo, mình mặc một hồi cũng không biết nữa. Rồi cầm bát, đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng v.v... nói chung đều rõ chính xác. Phải biết rõ nha! Biết rõ, chứ không phải là tập trung vào đó mà mơ mơ màng màng, đó là Tứ niệm xứ, cực kỳ quan trọng.

3. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo khi sanh niệm ác bất thiện, liền niệm điều thiện để đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tỉnh chỉ. Như người thợ mộc hoặc học trò thợ mộc, kéo thẳng dây mực, búng lên thân cây rồi dùng búa bén mà đẽo cho thẳng. Cũng vậy, Tỳ-kheo khi sanh niệm ác bất thiện liền niệm điều thiện để đối trị, đoạn trừ. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Điều quan trọng là điều thứ ba, mọi người học Kinh Tứ Niệm Xứ phải chú ý đến điều thứ ba này. Tầng thứ ba là khi sanh ác niệm bất thiện, thì mình phải

liền niệm điều thiện để đối trị, để đoạn trừ, để tiêu diệt, để tĩnh chỉ. Còn ví dụ này bỏ đi, mình không cần coi ví dụ, mình chỉ cần coi đoạn trên này. Vậy có làm được không? Thiện Trang nói đa số rớt điều này.

Chúng ta sanh ác niệm mà chúng ta không biết chuyển ác niệm bất thiện đúng không? Sân không biết sân, nghi cũng không biết nghi, rồi lo sợ [nữ]. Có nhiều đồng tu lo sợ quá, đó là ác niệm bất thiện. Mình không biết chính thì làm sao mình tu Tứ niệm xứ được. Tứ niệm xứ là gì? Khi mình phát hiện ra những ý niệm bất thiện, không tốt, thì mình đối liền thành điều thiện. Ở đây dạy rất rõ: Liền niệm điều thiện để đối trị, để đoạn trừ, để tiêu diệt, để tĩnh chỉ. Chỉ cần chuyển ý niệm thôi, nhưng mình không chuyển được, thì mình không tu được.

Cho nên Tứ niệm xứ nghe thì dễ, mà khó không? Khó! Khó chứ không dễ, tới tầng thứ ba này thì khó. Tầng một là làm việc gì thì biết [việc] đó, nghe thì dễ, nhưng bắt đầu biết chính xác là khó rồi đó. Rồi mấy chi tiết nhỏ như co duỗi là vi tế rồi, cúi đầu với ngẩng đầu là vi tế hơn, là bắt đầu khó phát hiện. Rồi tới ý niệm là thua luôn. Điều khó là tầng thứ ba này. Cho nên Thiện Trang thấy Kinh A Hàm này rõ ràng, hay quá mà. Các hành giả bên Nam truyền Nguyên thủy, quý vị thấy rõ ràng các chi tiết như vậy, chứ đâu có kém gì bên Nam truyền. Thậm chí Thiện Trang thấy là đoạn này hay hơn Kinh Số 10 bên kia. Cho nên Thiện Trang mới chọn bộ Kinh này để Thiện Trang chia sẻ, Thiện Trang không lấy bộ kinh kia, bộ kinh kia ngắn hơn.

Cho nên đừng tưởng là bên Bắc truyền dở, chúng ta nên học cả hai để đối chiếu, chứ đừng phân biệt quá. Nhiều người cứ phân biệt phải học theo Nikaya, chưa hẳn, bên Bắc truyền cũng có những điều hay chứ.

Như vậy là quý vị tu được điều thứ ba, điều này khó, nhớ phải làm được điều này. Khi sanh niệm ác thì quý vị nhớ chuyển lại, niệm thiện là được. Tiêu chuẩn thiện ác [chúng ta học] biết rồi, hôm bữa có bài chỉ cho tiêu chuẩn thiện ác rồi đúng không? Việc nào, ý nghĩ nào, mà gây hại cho mình hoặc gây hại cho người khác, thì là bất thiện, vậy thôi. Chỉ cần một tiêu chuẩn đó.

Ví dụ bây giờ quý vị có nỗi sợ hãi, sợ ma quá, thì quý vị thấy việc đó là thiện hay bất thiện? Lúc này Thiện Trang nói sợ hãi là bất thiện rồi, nhưng quý vị biết tại sao bất thiện không? Tại vì nó gây hại cho mình, sợ là đâu có tốt đâu, nên là bất thiện. Cho nên mình phải đổi liền ý niệm. Rồi mình giận tức người khác, thì đó là ý niệm bất thiện, vì sao? Vì vừa hại mình, lẫn hại người luôn. Miễn là hại một trong hai là đã bất thiện rồi. Bây giờ hại cả đôi bên thì bất thiện quá nhiều rồi, đúng không? Từ đó mình [suy] ra, nên nhớ buồn cũng là bất thiện, buồn cũng là sân, bất thiện.

Cho nên chúng ta học Tâm sở thiện để làm gì? Để cuối cùng mình đẩy hết qua điều thiện. Mình nhận thấy điều bất thiện rồi, thì mình đẩy qua thiện hết. Cho nên không học Tâm sở mà đòi tu Tứ niệm xứ. Xin lỗi quý vị! Không có chuyện đó. Quý vị tu chỉ ở ngoài da thôi, quý vị không thể tu trong cốt lõi được, không thể tu trong xương tủy được. Nên phải học từ Tâm sở, nắm cho được 52 món Tâm sở của bên A Tỳ Đàm, nhớ bất thiện là thế nào, thiện là thế nào, mình so được thì mình mới quán được tâm mình thiện hay bất thiện. Chứ tới đây mà mình không biết ý niệm thiện ác, điều nào là thiện, điều nào là bất thiện, thì làm sao mình chạy qua hay chạy lại, [làm] sao mình đổi được.

Bây giờ tu làm sao? Quý vị tu cả đời, quý vị cũng tưởng là mình đang tu tốt Tứ niệm xứ, nhưng ai ngờ mình khởi lên một ý nghĩ: “Bữa nay con không tu được Tứ niệm xứ, bữa nay tâm con bất an quá, tâm con tán loạn quá”. Vừa mới nghĩ như vậy đã là bất thiện rồi. Tự ti, trách móc là Tâm sở Sân đó, là đã bất thiện rồi. Cho nên đâu có được đâu. Cho nên khi vừa nghĩ vậy là mình nghĩ: Không được! Mình không được nghĩ như thế. Mình phải nhớ Phật ngay, Phật có 10 công đức này: Như Lai là bậc như thế nào, Chánh Biến Tri là thế nào, Minh Hạnh Túc là thế nào, Thiện Thệ là thế nào, Thế Gian Giải là thế nào. Từ đó chuyển sang niệm Phật, dùng pháp đó để đối trị, thì pháp đó là thiện niệm.

Mình học nhiều để làm gì? Bữa nay học, nhớ đến thầy Thiện Trang giảng về các giấc mơ, nguyên nhân của các giấc mơ, thì mình nhớ tới đó, quên ý niệm kia đi, thì đó là thiện. Học nhiều để vận dụng, chứ không phải học để đó. Quý vị nhớ

giùm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm An-ban, niệm Chỉ tức, những niệm đó đều là niệm thiện cả, mình có thể tu. Chứ mình học để làm gì mà không xài. Nhiều người học rồi bỏ xó đó, đến khi gặp chuyện thì cũng [mang] vốn thế gian của mình ra xài, như vậy thì quý vị [tu] không có hiệu quả.

Cho nên tu Tứ niệm xứ nghe thì dễ, nhưng tu không được. Hôm nay nghe rồi đó, tu được rồi đó. Không ai chỉ cho mình thôi, chứ chỉ là tu được. Nên cứ suốt ngày tâm thường trụ trong pháp xuất thế, nhớ Khổ - Không, Vô thường, Vô ngã. Bất cứ điều nào mà khởi lên những bất thiện, thì ngay lập tức đổi thành thiện. Thiện là thế nào, thì chúng ta đã học, nên cố gắng học Tâm sở nha. Nhiều người không học Tâm sở thì không biết tu đâu, tu một hồi đi đâu, không có hiệu quả.

Đó là về điều thứ nhất về quán thân. Trong phần gọi là Chánh niệm Chánh tri, đây là đề mục của ngài Tuệ Sỹ đặt.

2. Số tức (mấy dòng chữ này là do ngài Tuệ Sỹ đặt, chứ không phải là trong kinh có).

1. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo răng ngậm khít lại, lưỡi ấn lên khẩu cái, dùng tâm trị tâm, đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ. Như hai lực sĩ bắt một người yếu mang đi khắp nơi, tự do đánh đập. Cũng vậy, Tỳ-kheo răng ngậm khít lại, lưỡi ấn lên khẩu cái, dùng tâm trị tâm, đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ.

Đoạn này thì cũng giống vậy, nói thêm thôi, mình phải rõ ràng hơi thở. [Về] pháp này, quý vị thấy cũng bình thường thôi, nói chung là mình quan sát được cử chỉ của miệng mình.

2. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo niệm hơi thở vào thì biết niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra thì biết niệm hơi thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra dài thì biết thở ra dài. Thở vào ngắn thì biết thở vào ngắn, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn. Học toàn thân thở vào, học toàn thân thở ra. Học thân hành tĩnh chỉ thở vào, học khẩu hành tĩnh chỉ

thở ra. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Đoạn [chữ màu đỏ] này quan trọng, chúng ta chỉ cần làm đoạn đó thôi. Điều này khó hơn đúng không? Quý vị niệm hơi thở vào thì biết niệm hơi thở vào. Có ai biết hơi thở vào hay hơi thở ra không? Dài ngắn, có biết không? Hay là mê? Đa số chúng ta mê đúng không quý vị? Thở cũng đâu biết lúc nào thở đâu. Cho nên nói tu Tứ niệm xứ dễ, ai nói dễ? Dễ là mình tu mấy điều trên, nhưng xuống dưới này thì bắt đầu khó rồi. Thiện Trang thấy khó chứ không phải dễ, tức là mình làm sao quan sát được. Quý vị mà quan sát điều này, thì làm gì quý vị chạy theo vọng niệm được. Quý vị thở, một hồi còn không biết là mình thở được mấy lần nữa đúng không? Khó lắm! Cho nên coi vậy chứ cũng khó, mình không thể để ý được. Để ý như tầng trên thì đã hiệu quả rồi, mà quý vị càng để ý vi tế bao nhiêu, thì càng hiệu quả bấy nhiêu.

Hồi xưa Thiện Trang có những lần nhập thất hay tu gì đó, là Thiện Trang thấy được điều này, còn bình thường ra ngoài thì không thấy được hơi thở. Khi mình nhập thất thì lắng tâm được, thì mình thấy đúng là hơi thở ra vào, dài ngắn rõ ràng lắm. Hồi đó Thiện Trang kêu: mình tu pháp niệm Phật mà sao giống Tứ niệm xứ vậy. Tu Tứ niệm xứ cũng tới đây. Cho nên Thiện Trang tin những điều trong kinh dạy.

Thật ra mình chỉ cần hành trì đúng thôi. Những hành giả tu niệm Phật, thông thường tu tới đó thì người ta tự biết. Có nhiều người không biết, không tu tới đó thì người ta sợ, người ta nghĩ, rồi người ta cầu bên ngoài, cho nên vọng, thành ra bệnh. Nhiều người bị bệnh là do mình tu không đúng cách. Cho nên tu làm sao để tâm sáng suốt, để thấy được những vi tế. Hơi thở là rất vi tế đó quý vị.

3. Bốn thiền

1. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo có hỷ lạc do ly dục, nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể hỷ lạc sanh do

ly dục, không đâu không có (tình huống này giống như Sơ thiền, cho nên ngài để là Bốn thiền là đúng rồi). **Như người hầu tắm, bỏ bột tắm đầy chậu, nước hòa thành bọt, nước thấm vào thân, phổ biến sung mãn, không đâu không có.** Cũng vậy, Tỳ-kheo có hỷ lạc do ly dục nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể, hỷ lạc sanh do ly dục không đâu không có. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Thật ra đoạn này giống với Sơ thiền. Quý vị chỉ cần nhớ khái niệm tả về Sơ thiền như thế nào, thì đoạn này giống vậy. Cho nên chúng ta không cần quan tâm nhiều, chúng ta chỉ cần quan tâm đoạn trên, nên Thiện Trang không tô đỏ đoạn này. Nếu quý vị đắc Sơ thiền thì sẽ thấy điều này, chúng ta đã học rồi.

2. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo có hỷ lạc do định sanh, nhuần thấm thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể, hỷ lạc do định sanh không đâu không có (đoạn này giống trạng thái của đắc Nhị thiền). Cũng như suối trên núi, trong sạch không dơ, tràn đầy, tràn ngập. Nước từ bốn phương chảy đến không sao đổ vào được, mà chính từ đáy suối, nước tự vọt lên, chảy tràn ra ngoài, thấm ướt cả núi, phổ biến sung mãn, không đâu không có. Cũng vậy, Tỳ-kheo có hỷ lạc do định sanh thấm nhuần thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể, hỷ lạc do định không đâu không có. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

3. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo có lạc do ly hỷ nhuần thấm vào thân, phổ biến sung mãn; khắp trong thân thể, lạc sanh do ly hỷ không đâu không có. Như các thứ sen xanh, hồng, đỏ, trắng sanh ra từ nước, lớn lên trong nước, ở dưới đáy nước, rễ, hoa, lá, cọng thủy đều thấm nhuần, phổ biến sung mãn, không đâu không có; cũng vậy, Tỳ-kheo có lạc do ly hỷ nhuần thấm vào thân, phổ biến sung mãn, khắp trong thân thể lạc

do ly hỷ không đâu không có. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

4. Lại nữa, Tỳ-kheo nào quán thân như thân; Tỳ-kheo ở trong thân này được biến mãn với tâm ý thanh tịnh, tỏ rõ, thành tựu an trụ; ở trong thân này tâm thanh tịnh không đâu không biến mãn. Như có một người trùm một cái áo rộng bảy hoặc tám khuỷu tay, từ đầu đến chân, thì khắp cả thân đều được phủ kín. Cũng vậy, Tỳ-kheo ở trong thân này với tâm thanh tịnh, không đâu biến mãn. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

4. Quang minh tướng

Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; là Tỳ-kheo niệm quang minh tướng, khéo thọ khéo trì, nhớ rõ điều niệm; như phía trước, phía sau cũng vậy; ngày cũng như đêm, đêm cũng như ngày; dưới cũng như trên, trên cũng như dưới. Như vậy tâm không điên đảo, tâm không bị ràng buộc, tâm tự quang minh, không khi nào còn bị bóng tối che lấp. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Đoạn này nói tướng về ánh sáng, nghĩ là có ánh sáng, mà nghĩ thế nào? Là đằng trước đằng sau gì cũng vậy, ngày cũng như đêm, đêm cũng như ngày. Điều này là thêm thôi, quý vị tu được thì tu. Tại vì đoạn này, Thiện Trang thấy bên kinh kia không chú trọng điều này lắm, cho nên Thiện Trang không tô đỏ.

5. Quán nội thân

1. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân (chúng ta coi dòng đỏ này); **Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán** (tức là mình phải tu quán), **khéo nhớ điều niệm** (mình niệm đề mục gì thì mình phải nhớ. Ví dụ mình niệm Phật thì mình phải nhớ), **như người ngồi quán sát kẻ nằm, rồi nằm quán sát kẻ ngồi** (tức

là mình phải tu quán. Bây giờ tới tu quán rồi, tu quán thì cũng thuộc về quán Tứ niệm xứ. Mình tu đề mục nào thì mình phải nhớ, phải giữ và nhớ được tướng trạng đó. Còn nếu mình quên, là thất niệm, thì không được. Cho nên mình tu [pháp] gì đó, như niệm Phật v.v... thì cũng được tính là tu quán. Điều này thì rộng hơn bên Kinh Nikaya). **Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.**

2. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân (đây là quán thân bất tịnh); **Tỳ-kheo tùy theo những chỗ trong thân, tùy theo tính chất tốt xấu từ đầu đến chân quán thấy thấy đều đầy đầy bất tịnh, ‘trong thân này của ta có tóc, lông, móng, răng, da dày, da non, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, dạ dày, phân, não và não căn, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, nước miếng, mủ, máu, mỡ, tủy, đờm dãi, nước tiểu’.** Như một cái bồn chứa đủ hạt giống, ai có mắt sáng thì thấy rõ ràng, ‘đây là hạt lúa, hạt gạo, kia là hạt cải, cỏ, rau’; cũng vậy, Tỳ-kheo tùy theo những chỗ trong thân, tùy theo tính chất tốt xấu, từ đầu đến chân, quán thấy thấy đều đầy đầy bất tịnh: ‘Trong thân này của ta có tóc, lông, móng, răng, da dày, da non, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già ruột non, lá lách, dạ dày, phân, não và não căn, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, nước miếng, mủ, máu, mỡ, tủy, đờm dãi, nước tiểu’. **Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.**

Như vậy thì cũng là tu Tứ niệm xứ. Tức là chỗ này nói về tu quán 32 thể trược. Quý vị nhớ trong đề mục tu Chỉ, có chỗ tu quán về thể trược (thân thể bất tịnh), thì ở đây y chang như vậy. Nói tóm lại là mình tu điều gì thì mình biết điều đó, [nhưng] những điều này rộng hơn. Còn không thì quý vị cứ tu được như trên này thôi, quan trọng là quý vị nhớ được đoạn trên, đoạn quán thân ở [phần Chánh niệm chánh tri] (1,2,3) cho đến phần quán [Sổ tức] (quán hơi thở). Còn mấy điều

dưới này quý vị nhớ được thì tốt, nếu không nhớ được thì thôi. Đó cũng là mấy đề mục tu Thiền chỉ, thì mình có hết rồi. Cho nên đừng có lo là sao bài này dài dũ vậy. Quý vị nhớ mấy phần ở trên thôi.

6. Bốn giới

Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; **Tỳ-kheo quán sát giới trong thân rằng: ‘Trong thân này của ta có Địa giới, Thủy giới, Hỏa giới, Phong giới, Không giới, Thức giới’** (có nghĩa là Đất, Nước, Gió, Lửa, và thêm Không là chỗ khoảng trống trong cơ thể; còn Thức là sự biết trong thân thể, sự biết của mình đó). **Như gã đồ tể mổ bò, lột hết bộ da, trải lên mặt đất, phân thành sáu đoạn; cũng vậy, Tỳ-kheo quán các giới trong thân rằng ‘trong thân này của ta có Địa giới, Thủy giới, Hỏa giới, Phong giới, Không giới, Thức giới’. Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.**

Đó cũng là một cách tu. Ở đây nói về cách tu Tứ niệm xứ dựa trên quán về Bốn phân biệt. Trong đề mục tu Thiền chỉ, quý vị còn nhớ không? [Pháp quán] này cũng nằm trong đó. Cho nên học một hồi rồi cũng giống nhau. Mình nghĩ là ở trong thân ta có tính chất của Đất, Đất là những gì cứng chắc. Trong thân ta có những gì là nước, thì đó gọi là Thủy giới. Rồi chỗ nào mà có hơi ấm, (có năng lượng), thì đó là Hỏa giới. Rồi những gì mà di chuyển v.v... đó là Phong giới. Chỗ nào có khoảng trống thì gọi là Không giới. Rồi chỗ nào mà biết, như những dây thần kinh truyền đó, thì gọi là Thức giới.

Những cách đó cũng là cách quán. Mình biết như vậy thì sâu hơn. Còn không thì mình cứ tu giống như trên kia đi, bên kinh kia hoặc là nhiều chỗ khác cũng chỉ dạy bốn pháp tu ở trên thôi, chứ không tu nhiều như vậy. Ở đây thì nói rộng quá, rộng quá thì khó tu.

Tiếp theo là quán xác chết:

7. Quán ngoại thân

1. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; **Tỳ-kheo quán xác chết, mới chết từ một hai ngày đến sáu bảy ngày, đang bị quạ điều bươi mổ, sài lang cấu xé, hoặc đã được hỏa thiêu, hay đã được chôn lấp, đang bị rửa nát hư hoại. Quán rồi tự so sánh: ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’.** Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán nội thân như thân; quán ngoại thân như thân; lập niệm tại thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Tu như vậy cũng gọi là tu quán thân trên thân, đây cũng nằm trong đề mục tu Thiền chỉ. Cho nên quay qua quay lại rồi cũng tu bấy nhiêu đó, tu một hồi cũng có bấy nhiêu đó. Mà quý vị tu thành tựu là được.

2. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; **Tỳ-kheo như từng thấy trong nghĩa địa, hài cốt xám xanh, rửa nát gần hết, xương vãi khắp đất. Quán rồi tự so sánh: ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’.** Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Mình tu như vậy cũng được. Mình tưởng tượng sau này chết, cho nên đấy là quán bất tịnh để trừ tham, trước sau gì cũng chết, cũng bị chôn trong nghĩa địa v.v... thân thể nát rửa, tưởng tượng như vậy. Hoặc là đưa vào lò thiêu, cuối cùng còn lại cái sọ, hoặc là không còn gì hết, nát bấy ra hết. Mình quán như vậy, rồi quán thân mình cũng vậy thôi, thì tự nhiên mình sẽ buông được. Cách quán đó cũng là một cách quán, và đó là đề mục cũng tu Thiền chỉ.

3. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; **Tỳ-kheo như từng thấy trong nghĩa địa, da, thịt, máu, huyết tiêu cả, chỉ còn xương dính gân. Quán rồi tự so sánh: ‘Thân ta cũng thế, đều có trường hợp này, không sao tránh khỏi’.**

Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Quý vị cũng nghĩ như vậy. Bây giờ vô nghĩa địa chắc không thấy cảnh này, tại Việt Nam không có đâu, nhưng Thiện Trang chỉ cho quý vị cách để quán bất tịnh này, là quán thân thể bầm chết v.v... Quý vị ra ngoài chợ, thấy thịt heo, thịt bò người ta làm đó, mình nhìn thấy đó mình tưởng tượng: mình chết rồi cũng tan nát vậy đó. Hoặc là mai mốt, nếu không tu tốt thì cũng đầu thai thành mấy con heo, con gì đó, người ta giết rồi bỏ ra đó, ghê lắm. Đó là quán Vô thường, quán thân thể, thì tự nhiên hết tham, hết sân, hết si. Sợ lắm! Quý vị nghĩ như vậy thì quý vị ớn.

Quý vị đừng có nghĩ mấy con đó là mấy con đó, quý vị phải nghĩ mai mốt ta luân hồi thì cũng như vậy, bị người ta đem ra lò mổ, rồi bị đem ra bán ở giữa chợ, họ rao: thịt đùi, thịt gì đó, đủ thứ. Ghê quá! Hay là thấy con cá nằm đó, nó chết ghê như thế nào, nó giãy giãy đó. Cho nên đâu cần phải quán ở đâu, toàn thấy suốt ngày đó mà. Quý vị thấy như vậy thì quý vị tu mau đắc đạo lắm. Đó là quán Vô thường đấy, mình học như vậy.

4. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo như từng trong nghĩa địa thấy xương rời từng đốt, tản mác khắp nơi, xương chân, xương đùi, xương đầu gối, xương bắp vế, xương sống, xương vai, xương cổ, xương sọ, mỗi thứ một nơi. Quán rồi tự so sánh: ‘Thân ta cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Nếu quý vị thấy thì quán như vậy. Còn bây giờ không thấy thì quý vị cứ ra chợ, ở chợ thấy cảnh họ chém sành sạch đó, mình cứ nghĩ mai mốt mình mà đọa vào loài súc sanh thì cũng bị họ chém, họ làm thịt v.v... đủ thứ, ghê lắm. Ở Việt

Nam thì mình thấy rõ ràng hơn. Còn ở phương Tây thì người ta giết, họ giấu lò sát sanh ở đâu đó, xa vùng dân cư nên không thấy. Đến khi họ đem thịt tới thì cũng thấy một phần thôi, chứ không thấy đầu con này, đầu con kia. Cho nên người ta dễ ăn hơn, nên khó quán hơn. Dễ ăn tức là người ta ăn dễ hơn.

Còn ở Việt Nam mình thấy vậy ghê quá, đi ra mà thấy treo đầu heo hay đầu bò thôi là ón, hết dám ăn. Hoặc là đi vô mấy đám cưới mà có món tôm nhảy, tôm hấp gì đó, thấy chúng nhảy cạch, cạch, cạch thì không thể nào ăn được hết. Quý vị nghĩ mai một mình vô [loài đó], họ cho chút bia vô, đun nóng lên từ từ, rồi mình cũng nhảy cạch cạch thế nào đó. Quý vị nghĩ như vậy thì tự nhiên quý vị tu tinh tấn. Đó là những pháp quán mà mình nên quán, quán Vô thường.

5. Lại nữa, Tỳ-kheo quán thân như thân; Tỳ-kheo như từng thấy trong nghĩa địa, xương trắng như vỏ ốc, xanh như lông chim bồ câu, đỏ như màu máu, mục nát bể vụn. Quán rồi tự so sánh: ‘Thân ta rồi cũng thế, đều có những trường hợp này, không sao tránh khỏi’. Tỳ-kheo khéo giữ tướng trạng tu quán, khéo nhớ điều niệm, cũng giống như vậy. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; lập niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thân như thân.

Nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni từng chi tiết quán thân như thân như vậy, đó gọi là niệm xứ quán thân như thân.

Đề mục này chính là quán bất tịnh trong 40 đề mục tu Thiền chỉ. Quý vị đem những pháp quán này ra tu thì cũng tương tự như vậy.

Có đồng tu hỏi: “Làm sao để quán như thế?” Thiện Trang nói thời nay khó quán, tại vì không thấy thật. Muốn thấy thì lên coi tivi thôi, nhưng trong kinh thì tả như thế này.

Đó là mới quán thân thôi, bây giờ là quán thọ, tâm, pháp. Ở đây chia ra:

II. QUÁN THỌ-TÂM-PHÁP

1. Quán thọ

Thế nào gọi là niệm xứ quán thọ như thọ? (Bên kinh kia thì nói là quán thọ trên thọ. Đoạn này hơi dài, không biết quý vị còn đủ khả năng nghe không, hay là nghe nhiều quá nhức đầu rồi. Đó mới quán thân thôi, bây giờ là quán thọ. Nhưng thật ra quán thọ này cũng không khó, quý vị chịu khó nghe cho hết luôn bài Tứ niệm xứ này) **Tỳ-kheo khi thọ nhận cảm giác lạc liền biết đang thọ nhận cảm giác lạc, khi thọ nhận cảm giác khổ liền biết đang thọ nhận cảm giác khổ, khi thọ nhận cảm giác không lạc không khổ liền biết đang thọ nhận cảm giác không lạc không khổ. Khi thân thọ nhận cảm giác lạc, thân thọ nhận cảm giác khổ, thân thọ nhận cảm giác không lạc không khổ; khi tâm thọ nhận cảm giác lạc, tâm thọ nhận cảm giác khổ, tâm thọ nhận cảm giác không lạc không khổ; cảm giác lạc khi ăn, cảm giác khổ khi ăn, cảm giác không lạc không khổ khi ăn; cảm giác lạc khi không ăn, cảm giác khổ khi không ăn, cảm giác không lạc không khổ khi không ăn; cảm giác lạc khi có dục, cảm giác khổ khi có dục, cảm giác không lạc không khổ khi có dục; cảm giác lạc khi không có dục, cảm giác khổ khi không có dục, cảm giác không lạc không khổ khi không có dục. Tỳ-kheo như vậy, quán thọ nơi nội thọ, quán thọ nơi ngoại thọ, lập niệm ở thọ, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán thọ như thọ.**

Tóm lại thế này thôi, quý vị đang vui thì quý vị biết đang cảm nhận vui. Quý vị đang cảm nhận thấy khổ, như khó chịu, thì quý vị biết đang ở trong khổ. Quý vị không có cảm nhận khổ hay không vui gì hết, bình thường, thì cảm thấy mình đang bình thường.

Rồi về thân thì mình cũng cảm giác như vậy. Ví dụ mình thấy thân đang đau thì mình biết thân đang đau, thân đang cảm thấy thoải mái, dễ chịu, sướng quá, thì biết cảm thấy dễ chịu, sướng quá. Rồi nếu như bình thường, trơ trơ, không có gì hết, giống như chúng ta đi tắm, nhiều người đi tắm thì thấy đã quá, nước mát quá, nước mát quá. Hoặc có người nói nước ấm quá, nước ấm quá. Ngay lúc đó mình cảm giác: À! Thân mình đang cảm giác mát quá, đang cảm giác ấm quá, đang cảm giác sướng đây, đang cảm giác gì đấy. Có người thì thấy lạnh quá, lạnh quá, [thì mình biết]: À! thân mình đang cảm giác khổ đây. Còn vô xối

nước xong mà thấy trơ trơ, không có cảm giác gì hết, giống như bình thường, thì mình kêu: À! Thân mình đang cảm thọ bình thường.

Tâm thì cũng tương tự như vậy. Ví dụ người ta nói một câu, thì mình thấy: Ôi! Khổ quá! Người ta nói xấu mình. Đó là mình cảm nhận ngay: tâm ta đang thọ khổ. Rồi nghe người ta khen, mình thấy vui chẳng hạn, đó là tâm ta đang thọ vui. Rồi người ta nói mà mình trơ trơ, không có cảm giác gì hết, đó là tâm đang cảm thọ không lạc không khổ.

Rồi khi ăn cũng vậy, cảm nhận ăn ngon tức là ta đang cảm giác lạc đó. Đang ăn mà cảm thấy sao món ăn đắng nghét, hay là mặn quá, thì mình biết mình đang cảm giác khổ đó. Rồi cảm giác không lạc không khổ, tức là ăn món ăn này thấy bình thường, ngày nào cũng vậy thôi, có gì đâu. Mình phải cảm giác được như vậy, thì mới gọi là tu quán thân, thọ, tâm, pháp được. Rồi khi không ăn thì cảm thấy sợ, bởi vì khỏi phải ăn, khỏe quá. Đó là cảm giác lạc khi không ăn. Rồi có khi ăn thì cảm giác vui, bởi vì ăn thấy đã mà, nên vui. Nhưng có khi không ăn, đói quá nên khổ, thì cảm giác ta đang khổ, cảm giác khổ khi đói, tức là không được ăn, v.v... Hoặc thấy người ta dọn ra món ăn ngon quá mà mình không ăn được, [vì] mình đã thọ giới không ăn phi thời rồi, cho nên là cảm giác khổ khi không được ăn. Rồi thọ giới không ăn phi thời lâu ngày, nên người ta dọn ra ăn, mà mình cũng thấy trơ trơ, những món đó không liên quan đến mình, mình cũng chẳng thích, nên họ ăn trước mặt mình cũng vậy thôi. Đó là cảm giác không lạc không khổ khi không ăn.

Rồi dục là sự [mong] muốn. Muốn mà không được cho nên khổ, muốn mà được cho nên sướng. Cảm giác như thế nào thì mình biết ngay cảm giác đó. Rồi có khi cảm giác không có dục thì mình trơ trơ, không muốn gì hết, đó là không khổ không lạc. Mình biết như vậy tức là luôn luôn biết được cảm nhận của mình, cảm nhận của mình chạy như thế nào là mình biết ngay. Đó là tu Tứ niệm xứ. Chứ không phải tu Tứ niệm xứ một hồi mà mơ mơ màng màng, không biết gì hết, thì đó không phải tu Tứ niệm xứ.

Cho nên Thiện Trang nói, nhiều người học Tứ niệm xứ thôi đã học không

xong rồi, thì làm sao mà tu. Rồi suốt ngày nói mình tu, nào là Kiến tánh, tu Tứ niệm xứ... Có nhiều người giảng Kiến tánh hay lắm, nhưng thực tế họ không nắm được điều này. Nếu nắm được điều này thì mới tu Kiến tánh được. Chưa làm [xong] lớp Tiểu học mà đòi vô Kiến tánh. Quý vị không làm được tiêu chuẩn. [Quý vị] tu điều này là có Chánh niệm, thì mới ra khỏi sanh tử được. Chánh niệm là gì? Chánh niệm là quý vị rõ biết việc đang làm, đang cảm thọ như thế, tôi cảm thọ rất rõ. Và khi mà quý vị biết thì quý vị điều chỉnh nhanh lắm. Còn quý vị không biết thì mới chạy theo nó.

Ví dụ người nào có nỗi sợ ma, đi qua nghĩa địa thấy sợ ma, thì quý vị biết ngay tâm ta đang sợ, cảm giác là cảm giác khổ. Vậy thì chúng ta phải biết liền, biết liền thì nó dừng ngay. Còn không biết thì tiếp tục sợ, chạy cho nhanh thôi, coi xem có ai không để đi chung v.v... đủ các kiểu. Đó là mình tiếp tục sợ, và tâm mình không biết. Cho nên quán thọ, tâm, pháp không được. Quý vị thấy không? Mới có quán thọ thôi mà rớt mất rồi.

Nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni từng chi tiết quán thọ như thọ như vậy, gọi là niệm xứ quán thọ như thọ.

Thấy chưa? Bao nhiêu người học đúng Tứ niệm xứ này? Nhiều người học không đúng nên tu không được.

2. Quán tâm

Thế nào gọi là niệm xứ quán tâm như tâm? Như vậy chúng ta mới [học] quán thân, thọ rồi, bây giờ là [quán] tâm. Tỳ-kheo có tâm tham dục thì biết đúng như thật có tâm tham dục, có tâm vô dục thì biết đúng như thật là có tâm vô dục. Khi có sân hay không sân, có si hay không si, có ô uế hay không ô uế, có hợp hay có tan, có thấp hay có cao, có nhỏ hay có lớn; tụ hay không tụ, định hay không định, giải thoát hay không giải thoát. Cũng như vậy, có tâm giải thoát thì biết đúng như thật có tâm giải thoát; có tâm không giải thoát thì biết đúng như thật là có tâm không giải thoát. Tỳ-kheo như vậy, quán tâm nơi nội tâm, lập niệm ở tâm, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như

vậy là Tỳ-kheo quán tâm như tâm.

Quý vị thấy không ạ? Đơn giản thôi! Bây giờ biết tâm có tham không? Biết tâm không có tham không? Không biết! Có sân không? Biết không sân không? Không biết! Làm sao biết? Có học Tâm sở đâu mà biết. Phải học Tâm sở thì mới biết được. Thế nào là tâm sân? Cứ nghĩ sân là với người, không ngờ có sân với mình nữa. Sân với mình là gì? Buồn là sân, tủi là sân, không hài lòng với mình cũng là sân, hối hận cũng là sân, cái gì cũng là sân hết. Cho nên không học làm sao mà tu được Tứ niệm xứ, có biết sân đâu. Biết tham không? Thế nào là Tham? Học chưa? Không sao, bữa sau mình sẽ học tới Tâm sở Không tham, Không sân nữa, nên mình sẽ biết lại.

Tóm lại là mình đã học về [Tâm sở] Sân rồi, còn Tham, Si thì mình [cũng sẽ] học. Si có biết si không? Thế nào là Si? Nhiều người kêu: Si là không biết gì. Không phải. Định nghĩa Si là đối nghịch lại với không si. Không si là quý vị phải biết giáo lý của Phật, quý vị có những Tà kiến là si đó. Ví dụ như mình biết là có nhân có quả, có luân hồi, có cha có mẹ, có nghiệp, có nghiệp báo của nghiệp, có bậc A-la-hán tu chứng ở đời, có loài hóa sanh v.v... Mình tin những điều đó, mình tin [có] nghiệp báo. Đó là không si. Còn bây giờ mình đâu có tin đâu, không tin thì mình si. Cho nên si của mình nhiều lắm, mà mình đâu biết là mình si. Mình tưởng là mình đang không si, ai ngờ mình si. Vậy thì làm sao tu Tứ niệm xứ được, mới quán tâm là [đã] rớt rồi đó.

Có những điều khác nữa, định hay không định, mình cũng không biết nữa, làm sao biết định hay không định. Có giải thoát hay không giải thoát, cũng không biết. Đâu có học định là gì đâu mà biết. [Về giải thoát], thì mình biết chắc chắn là mình không có giải thoát rồi đó. Thật ra có những giải thoát trong sát-na, trong giây phút nào đó có, nhiều khi mình biết hay không biết. Vấn đề là phải học đủ rồi mới tu Tứ niệm xứ được. Chứ cầm đầu cầm cổ vô tu, thì khẳng định với quý vị là tu tà thôi.

Cho nên nhiều người không học kinh tạng, cứ vô nghe thầy nào đó nói sơ sơ, rồi cầm đầu vô tu, tu một hồi không biết đi về đâu. Rồi kêu tu sao không thành

đạo, tu không đắc đạo. Thật ra mình đâu có tu đúng như Phật dạy. Quý vị phải coi lại những bài này cho kỹ. Ai muốn tu muốn Tứ niệm xứ thì phải coi kỹ những bài này, toàn lời Phật mà, đâu phải lời của Thiện Trang đâu. Quý vị nhớ là lời Phật đó.

Nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni từng chi tiết quán tâm như tâm như vậy, đó gọi là niệm xứ quán tâm như tâm.

3. Quán pháp

a. Sáu xứ

Thế nào gọi là niệm xứ quán pháp như pháp? (Tức là quán pháp trên pháp) Khi con mắt duyên sắc, sanh nội kiết, nếu Tỳ-kheo bên trong thật có kiết thì biết đúng như thật là bên trong có kiết; bên trong thật không có kiết thì biết đúng như thật là bên trong không có kiết. Nội kiết chưa sanh, bây giờ sanh, biết đúng như thật. Nội kiết đã sanh và được đoạn trừ, không sanh lại nữa, biết đúng như thật.

Đây là nói về Sáu xứ (tức là Sáu căn) của mình tiếp xúc với Sáu trần, tạo ra những hiện tượng. Ví dụ mắt thấy cảnh, gọi là mắt duyên với sắc, thì sanh nội kiết. Nội kiết là sanh ra những Phiền não, ví dụ như tham, thấy hình đẹp quá nên thích nhìn. Đó là tham sanh. Mình có biết điều đó không? Biết thì được, biết đúng như thật như vậy là ok. Biết nó sanh rồi, mình biết nên mình diệt ngay. Ví dụ thấy cái áo đó đẹp quá, nhưng mình có một chục cái ở nhà rồi, 10 hoặc 30 cái áo, đầy tủ rồi, nên không mua nữa. Khi mắt tiếp xúc với cảnh, đã sanh ra phiền não Tham. Nhưng bằng Chánh niệm, ta đã kịp diệt trừ sự tham đó. Ta biết thật như vậy, vừa rồi ta đã sanh ý niệm tham, và kiết đó ta đã dừng, đã diệt rồi. Biết thật như vậy, gọi là quán pháp trên pháp, và nó không sanh nữa. Quý vị thấy đâu có đơn giản. Như vậy Thiện Trang đã giải được đoạn vừa rồi, rất rõ ràng.

Ở đây mở rộng ra: Với tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng giống như vậy (cũng giống như vậy thôi). [Ví dụ] như tai nghe âm thanh hay quá, đang nghe một giọng ca, hát bài nhạc gì đó. Lâu rồi Thiện Trang không nhớ bài nhạc nào, để cất lên cho

quý vị nghe một đoạn, lâu quá nên quên rồi. Giả sử mình nghe bài nhạc đó, mình thấy đã quá, kéo theo mình hát tiếp. [Rồi mình nhớ ra], kêu: Ủa! Bữa nay mình tu Bát quan Trai giới mà. Hoặc là [nhớ] mình đang tu hành, muốn ra khỏi sanh tử mà tại sao hát bài hát này. Thôi không được hát nữa. Ngay lúc đó mình phát hiện ra: À! Vậy là vừa rồi mình đã phóng dật, đã chạy theo nhạc, vừa tham vừa phóng dật. Nội kiết đó đã sanh theo duyên của tai. Và như vậy ta đã dùng pháp để diệt trừ nó, biết như vậy thì mình dừng, là hết rồi. Đó gọi là quán pháp trên pháp.

[Quý vị] có quán được như vậy không? Đa số là mê luôn, chạy một hồi là quên luôn, đâu có nhớ. Cho nên ngôn ngữ người ta nói là hãy trở về, trở về Chánh niệm. Quý vị không trở về được, vì quý vị không thấy thì làm sao quý vị trở về được. Trở về là gì? Là lúc đó quý vị chỉ cần quán sát được như vậy, là trở về Chánh niệm đó. Chánh niệm là gì? Mình thấy rõ ràng tâm như thế, và ta không bị chạy theo cảnh. Chứ không phải nói là trở về, trở về không [thôi], nói ngôn ngữ đó không đúng. Nhiều người học không tới nơi tới chốn, mà cứ nói lung tung.

Ví dụ như bây giờ Thiện Trang thấy câu nói nổi nhất trên mạng hay truyền, mà một thời các vị Pháp sư, Giảng sư từ trong nước ra đến nước ngoài hay giảng, dùng câu bốn chữ là “hiện tại lạc trú”. Người ta giảng hiện tại lạc trú là an lạc trong từng phút giây, cứ an lạc trong hiện tại thôi. Có đúng như vậy không? Điều đó là nói không đúng. Tại sao? Vì không nói theo kinh. Quý vị mở trong Kinh A Hàm thôi, Kinh Nikaya cũng được. Trong Kinh A Hàm hay Kinh Nikaya, Thiện Trang nhất thời không nhớ tên kinh nào, để bữa nào đó trích cho quý vị coi. Hiện tại lạc trú là quý vị phải chứng từ Sơ thiền. Đang ở trong Sơ thiền, sáng suốt rõ biết trong Thiền, đó mới gọi là hiện tại lạc trú. Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền cho đến Không vô Biên xứ, Thức vô Biên xứ, Vô sở Hữu xứ, thì mới là hiện tại lạc trú.

Còn xin lỗi! Mấy vị cứ giảng ra thành đang vui, đang yên, thì cứ an vui trong đời sống hiện tại đi, gọi là hiện tại lạc trú. Chết chưa? Đó là đoán mò ngôn ngữ mà giảng, cho nên rất nguy hiểm. Thời nay học, mà không học kinh điển thì nguy hiểm lắm. Mà từ đó truyền suốt, bao nhiêu người giảng.

Cho nên nếu Phật pháp mà không căn cứ theo kinh điển thì rất đáng sợ. Thiện Trang cảnh báo cho quý vị như vậy đó. Nhiều khi mình tin người quá, người ta khoác lên tấm áo của người xuất gia, hay khoác lên danh Hòa thượng gì đó, thì quý vị thích rồi, tin rồi. [Quý vị] quên mất là đức Phật nói phải coi, không biết người đó tu lâu hay mau, sớm hay tối, hay thế nào không biết, nổi tiếng hay không nổi tiếng mình không biết, nhưng hãy coi họ giảng có đúng theo kinh hay không. Bây giờ Kinh đầy trên mạng, khắp nơi. Kinh chánh văn của Phật [như] Kinh Nikaya, Kinh A Hàm, v.v... có đó [mà] không chịu coi. Cứ theo người ta, rồi người ta dụ một hồi đi đến đâu. Nên rất là đáng thương!

Thiện Trang thấy thời hiện đại này, sao quý vị có Smartphone (điện thoại thông minh) để làm gì, có máy tính để làm gì, mà không biết tra cứu. Chúng ta hãy tra cứu, phải kiểm tra xem người đó giảng có đúng không, người ta nói có đúng không, người ta nói theo đâu. Thiện Trang luôn luôn cung cấp cho quý vị một công thức là: Khi người ta nói điều gì, thì hãy kiểm tra và hỏi lại: Có theo kinh hay không? Kinh nào? Họ tự nói, thì lời đó là của họ thôi. Còn chúng ta phải theo kinh.

Cho nên nhiều người học theo một vị thầy, rồi cứ theo người đó hoài, rồi cuối cùng mình đi về đâu? Giỏi lắm thì mình bằng người ta thôi. Còn quý vị học theo Phật thì quý vị mới hơn được. Cho nên Thiện Trang nói, Thiện Trang chỉ trích kinh thôi. Quý vị học theo kinh, mai một quý vị là Đệ tử của Phật, chứ không phải học theo Thiện Trang. Mai một quý vị học giỏi rồi, quý vị theo Phật luôn, thì càng tốt. Quý vị cứ học theo Phật, học theo kinh là ok. Còn quý vị cứ phụ thuộc người ta là khổ lắm.

Cho nên Thiện Trang phải truyền kinh, giới thiệu kinh cho quý vị, hãy cố gắng nghe. Hãy nghe nhiều đi thì tự nhiên mình sẽ có Chánh kiến. Còn không, suốt ngày nghe mà không kiểm chứng gì hết, nên cứ tin sai cổ. Rồi ngày nào đó nghe thầy Thiện Trang hay nghe một người nào đó nói ngược lại với tư tưởng đó, thì mình nổi khùng, nổi điên, sân lên [nói]: ‘Sao nói thầy tôi giảng sai, thầy tôi là Phật Bồ-tát’ v.v... Nổi khùng lên, mà quên mất rằng người ta giảng đúng chưa.

Đó là mình mặc định, mình cho như vậy thôi. Còn mình phải coi trong kinh xem có đúng với lời Phật không.

Cho nên hãy cẩn thận! Thời nay học, công nghệ hiện đại rồi chứ đâu phải thời xưa. Thậm chí quý vị lên mạng, vô trong app Nikaya Reading. Trong điện thoại hay máy tính đều có ứng dụng đó, quý vị đánh vô tìm kiếm Nikaya Reading là ra được một Đại tạng kinh ở trong điện thoại, máy tính của quý vị luôn. Quý vị vô đó là có [Kinh] Nikaya, còn [Kinh] A Hàm [thì] chưa có. Để Thiện Trang tìm thử coi, khi nào có thì đẩy vô bốn bộ A Hàm nữa, thành một cái app luôn, quý vị coi trong đó thì khỏe. Chắc sau này kiếm người nào [để] nhờ. Để Thiện Trang coi lại bộ A Hàm có gì sai sót không, nếu có sai sót thì đính chính, hiệu đính lại một chút, những chỗ không rõ thì mình sẽ làm cho rõ hơn, rồi mình đưa vô trong app, mọi người coi A Hàm, Nikaya tìm kiếm dễ lắm. Tìm cái gì, người nào giảng điều gì, lục trong đó coi có đúng không, nếu không đúng thì thôi, ta không nghe nữa. Đừng mất thời gian với những người giảng tào lao nữa.

Thời nay [học] Phật pháp thì phải [học] Chánh giáo, phải học rõ ràng, chứ không phải cứ học lung tung, rồi [học] kinh Đại thừa nữa. Chứ không, nhiều người giảng phát kiến lắm, họ giảng tùm lum tùm la. Hiện tại lạc trú là như vậy, mà họ giảng ra là trong hiện tại cứ vui đi, thì gọi là hiện tại lạc trú. Thôi thua! Kiểu đó là nguy hiểm vô cùng. Ở đây sẵn Thiện Trang nói vậy, tại thời nay thấy hơi buồn cho Phật pháp, thời Mạt pháp người học thì ít, mà người giảng thì nhiều, nên bị vậy.

Với tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng giống như vậy. Khi ý duyên pháp, sanh nội kiết, nếu Tỳ-kheo bên trong thật có kiết thì biết đúng như thật là bên trong có kiết (kiết đây là Kiết sử, là Phiền não đó), bên trong không có kiết thì biết đúng như thật là bên trong không có kiết, nội kiết chưa sanh bây giờ sanh; biết đúng như thật nội kiết đã sanh và đã được đoạn trừ, không sanh lại nữa, biết đúng như thật. Tỳ-kheo như vậy quán pháp nơi nội pháp, quán pháp nơi ngoại pháp, lập niệm ở pháp, có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán pháp như pháp, nghĩa là quán

sáu xứ bên trong.

Điều này cũng giống như vậy. Có nghĩa là mình khởi lên một Phiền não nào thì mình phải biết ngay, khi biết rồi thì tất nhiên mình phải cố gắng diệt đi.

b. Năm cái

Lại nữa, Tỳ-kheo quán pháp như pháp; Tỳ-kheo bên trong thật có ái dục thì biết đúng như thật là đang có ái dục, bên trong thật không có ái dục thì biết đúng như thật là không có ái dục. Ái dục chưa sanh nay sanh, biết đúng như thật. Ái dục đã sanh và đã được đoạn trừ, không sanh lại nữa, biết đúng như thật.

Tức là năm Triền cái gồm có: Ái tức là Tham dục cái, Sân nhuế cái, Nghi cái, Trạo hối cái, Thùy miên cái, năm điều này đều [được] nói hết. Cũng tương tự như vậy, nếu [Triền cái] nào sanh thì mình biết liền. Nếu nó đã sanh, và đã được đoạn trừ thì mình biết nữa, biết đúng như thật như vậy, thì đó là quán được. Đây là quán pháp trên pháp đó quý vị.

Với sân nhuế, thùy miên, trạo hối và nghi cũng giống như vậy. Bên trong thật có nghi, biết đúng như thật là đang có nghi; bên trong thật không có nghi, biết đúng như thật là không có nghi. Nghi chưa sanh, nay đã sanh, biết đúng như thật. Nghi đã sanh và đã được đoạn trừ, không sanh lại nữa, biết đúng như thật.

Tóm lại là [đối với] năm Triền cái này, quý vị biết rất rõ ràng. Tham ái Triền cái hay Tham dục Triền cái vừa sanh thì mình biết nó đã sanh rồi đó. Và ta đã diệt trừ, thì biết nó đã diệt trừ rồi. Tham rồi tới sân, biết ta đang sân, sân nổi lên rồi đó, thì mình dừng liền. Vậy thì người đó có sân nhiều không? Không sân nhiều. Còn ta sân quá trời, vì ta sân mà ta không biết ta sân. Rồi diệt trừ xong thì ta cũng biết nó đã diệt trừ rồi. Về Thùy miên, tức là biết ta hơi buồn ngủ rồi, Thùy miên đã sanh, vì hôm qua ta thiếu ngủ nên ta buồn ngủ, thì biết liền. Chứ còn [có người] ngủ gục luôn mà không biết. Và biết ta đã rửa mặt rồi cho nên hết buồn ngủ, thì được. Trạo hối là trạo cử và hối hận, đưa tâm lên. Và nghi cũng vậy, ta

biết đang có nghi, ta biết đã hết nghi v.v... thì nó không sanh lại nữa v.v...

Cho nên quán như vậy đó. Chứ không phải cứ ăn rồi tu Tứ niệm xứ, nói ‘biết, biết’ không [thôi], thì đó là biết quá cạn, không phải tu sâu. Cho nên tu sâu lắm, nhiều người học không tới nơi tới chốn, tu Tứ niệm xứ không đúng, cho nên không hiệu quả.

Tỳ-kheo như vậy quán pháp nơi nội pháp, quán pháp nơi ngoại pháp, lập niệm ở pháp (hay là tại pháp), có tri, có kiến, có minh, có đạt. Như vậy gọi là Tỳ-kheo quán pháp như pháp, nghĩa là quán năm Triền cái (phải tu như vậy).

c. Bảy giác chi

Lại nữa, Tỳ-kheo quán pháp như pháp; Tỳ-kheo bên trong thật có Niệm giác chi thì biết đúng như thật là có Niệm giác chi; bên trong thật không có Niệm giác chi thì biết đúng như thật là không có Niệm giác chi. Niệm giác chi chưa sanh nay sanh, biết đúng như thật. Niệm giác chi đã sanh thì ghi nhớ không quên, bất thối, tu tập càng lúc càng tăng trưởng, biết đúng như thật. Với trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả cũng giống như vậy.

Tức là nói về Bảy giác chi, điều này thì chúng ta chưa học. Thiện Trang xin chia sẻ, Bảy giác chi gồm có: Niệm giác chi, Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định và Xả. Cứ thấy từng điều sanh lên thì biết nó sanh, nó chưa sanh thì biết nó chưa sanh. Nó đã sanh rồi thì ghi nhớ, đừng để mất đi. Vì điều này quan trọng, [cho nên] tu tập làm cho nó tăng trưởng lên, biết đúng như vậy.

Cũng tương tự như vậy với Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an Giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Quý vị làm đúng như vậy thì thành công. Cho nên tu quá trời thứ, đâu phải mới vô là tu Tứ niệm xứ được, không học đủ thì làm sao tu được.

Bên trong thật có Xả giác chi thì biết đúng như thật là đang có Xả giác

chi, bên trong thật không có Xả giác chi thì biết đúng như thật là không có Xả giác chi. Xả giác chi chưa sanh nay sanh, biết đúng như thật, Xả giác chi đã sanh thì ghi nhớ không quên, bất thối, tu tập càng lúc càng tăng trưởng, biết đúng như thật. Tỳ-kheo như vậy quán nội pháp đúng như pháp, quán ngoại pháp đúng như pháp, lập niệm ở pháp, có tri, có kiến, có minh, có đạt như vậy gọi là Tỳ-kheo quán pháp như pháp, nghĩa là quán Bảy giác chi (Thất giác chi).

Bảy giác chi này dài lắm. Và có bài kinh [nói về] lúc nào thì tu giác chi nào, đức Phật có nói nguyên bài kinh rất dài. Ví dụ như quý vị đang sân quá, đang cảm thấy phóng dật quá, trạo cử quá, thù miên quá thì tu pháp nào trong Bảy giác chi này. Có chừng mấy chục trường hợp, hoặc một vài trường hợp thì mình phải coi bài đó, bài đó là những phương pháp đối trị Phiền não. Bây giờ tất nhiên chúng ta chưa có đủ thời gian, thì từ từ học, chứ học nhiều quá thì quý vị choáng. Thiện Trang nói cứ học từ từ, bộ này học vừa cả Kinh tạng vừa cả Luận tạng. Học một bộ là tu được, học tới đâu thì tu tới đó.

Chúng ta học được một thời gian qua, chúng ta tu cũng kha khá rồi đúng không quý vị? Thì cứ từ từ thôi. Cứ bình tĩnh học rồi tu, chứ đừng nôn nóng. Nôn nóng cũng là một Phiền não. Cứ từ từ, học tới đâu mình hành được tới đó thì hiệu quả. Còn nếu mình học mà cuối cùng mình không hành được, thì sự học đó chẳng có ý nghĩa gì. Nhiều người ham, thích học nhiều, nhưng học rồi không nhớ, không nhớ thì không hành được. Vậy nên cố gắng học, học làm sao cho nhớ, nhớ rồi làm thì sẽ thành tựu được.

Nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni từng chi tiết quán pháp như pháp như vậy, đó gọi là niệm xứ quán pháp như pháp.

Mục cuối cùng này quan trọng. Quý vị thấy này giờ mới học hết, bây giờ quan trọng ở mục Cứu cánh này:

III. CỨU CÁCH

Nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni nào trụ Bốn niệm xứ thì trong vòng bảy năm,

nhất định sẽ chứng được một trong hai quả: hoặc chứng Cứu cánh trí ngay trong hiện tại, hoặc chứng A-na-hàm nếu còn Hữu dư.

Điều quan trọng này, [đức Phật] ấn chứng luôn, quý vị tu Tứ niệm xứ trong vòng bảy năm, thì nhất định sẽ chứng được một trong hai quả: hoặc chứng Cứu cánh trí, tức là chứng A-la-hán ngay trong hiện tại, chứ không phải đợi đời sau. Nếu chưa được thì cũng chứng được A-na-hàm. [Tu] bảy năm thôi, ngon không? Quý vị nói bảy năm lâu quá, thì khỏi, đức Phật nói luôn:

Không cần phải đến bảy, sáu, năm, bốn, ba, hai hay một năm, nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni nào lập tâm chánh trú nơi Bốn niệm xứ thì trong vòng bảy tháng cũng sẽ nhất định chứng được một trong hai quả: hoặc chứng Cứu cánh trí ngay trong hiện tại, hoặc chứng A-na-hàm nếu còn Hữu dư.

Không cần một năm đâu, quý vị tu bảy tháng là chứng được A-na-hàm. Vậy thì có chứng được không? Được chứ! Mình phải tin lời Phật chứ. Tu pháp này cũng nhanh mà, bảy tháng thôi, nhưng tu [phải] đúng như vậy. Còn hiện tại là mình đang tu mơ mơ, nên không chứng. Bảy tháng cũng dài quá, thôi khỏi cần bảy tháng, ở đây đức Phật nói nữa:

Không cần phải đến bảy, sáu, năm, bốn, ba, hai hay một tháng (vậy là không cần tới một tháng đâu, quý vị sẽ tu nhanh hơn nữa), nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni nào lập tâm chánh trú nơi Bốn niệm xứ thì trong vòng bảy ngày bảy đêm cũng sẽ nhất định chứng được một trong hai quả: hoặc chứng Cứu cánh trí ngay trong hiện tại, hoặc chứng A-na-hàm nếu còn Hữu dư.

Có nghĩa là nếu quý vị tu đúng, lập tâm chánh trú (#chánh trú là thực sự trú, trụ) nơi Bốn niệm xứ này, thì bảy ngày bảy đêm thôi, không cần nhiều, sẽ chứng được một trong hai quả: A-la-hán hoặc A-na-hàm. Điều này thì hồi xưa là được quảng cáo ghê lắm, kêu tu Tứ niệm xứ bảy ngày thôi, lời này trong Kinh Trung Bộ. Thiện Trang nói Kinh Trung Bộ thua Kinh A Hàm. Kinh A Hàm còn có dòng cuối nữa, dòng cuối còn dài hơn nữa.

Không cần phải đến bảy ngày đêm, sáu, năm, bốn, ba, hay hai ngày hai

đêm, mà **chỉ cần trong một ngày một đêm**, nếu Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni nào luôn luôn trong từng khoảnh khắc lập tâm chánh trú nơi Bốn niệm xứ thì nếu buổi sáng thực hành như vậy, nhất định buổi tối liền được thăng tiến. Nếu buổi tối thực hành như vậy, nhất định sáng hôm sau sẽ được thăng tiến”.

Có nghĩa là quý vị khỏi cần bảy ngày, lâu quá, quý vị tu một ngày thôi. Nhưng quý vị nghe cho kỹ là ‘luôn luôn trong từng khoảnh khắc lập tâm chánh trú nơi Bốn niệm xứ’, thì mới được. Bây giờ mình có luôn luôn không? Điều quan trọng là ở dòng này, chứ nhiều người kêu dễ quá. Dễ! Nhưng có phần khó là ở chỗ ‘luôn luôn’. Điều này có khác gì Kinh A Di Đà nói là: **‘Nhược nhất nhật, nhược nhị nhật, nhược tam nhật... nãi chí thất nhật’** tức là một ngày cho đến bảy ngày, nhất tâm bất loạn.

Quý vị thấy, cho nên học đến cuối cùng rồi, các pháp tu, [như] tu niệm Phật không phải là niệm trì danh đâu, mà đời sau người ta giải sai, ăn rồi cứ trì danh. Không tới bảy ngày đâu, quý vị tu đúng niệm Phật là cũng thuộc về Tứ niệm xứ (niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng), nếu niệm đúng thì quý vị niệm một ngày cho đến bảy ngày thôi. Đoạn này cũng giống vậy. Pháp môn nào cũng vậy.

Quý vị thấy Pháp môn hạnh Đầu đà cũng vậy, tu có mấy tháng, tu nửa tháng, một tháng cũng thành tựu. Pháp khác cũng vậy, pháp này cũng vậy, pháp nào cũng vậy, kinh nào cũng vậy. Quý vị tu đúng thì tu bảy ngày thôi, thậm chí tu một ngày cũng thấy thăng tiến rồi (thăng tiến là tiến lên). Vậy nên tất cả Phật pháp đều giống nhau, nhưng mình phải học Chánh kinh, mình phải hiểu. Chứ đừng nghe người ta giải Tứ niệm xứ, người ta cũng giải sai, rồi mình tu sai. Dù có học Phật giáo Nguyên thủy mà quý vị không học kinh, thì cũng vậy thôi. Nghe người khác nói lại, rồi người ta hiểu sai, người ta giảng sai, thì mình cũng tu sai.

Rồi Kinh A Di Đà nói một ngày đến bảy ngày, niệm Phật nhất tâm bất loạn, thì người đó đến lúc lâm chung tất nhiên vãng sanh rồi, khỏi nói lúc lâm chung nữa, thậm chí chứng A-la-hán tự tại đi luôn. Thật sự là vậy, nếu quý vị tu đúng niệm Phật. Cũng vậy thôi, niệm Phật là một trong các pháp để tu [Tứ] niệm xứ.

Quý vị tu các đề mục, ta thấy trong Kinh A hàm nói rõ ràng, tu như vậy là đắc được đến A-la-hán. Rồi sau này chúng ta còn có mấy pháp tu mà hôm trước Thiện Trang cũng có giới thiệu đó, có mấy điều đó, rồi sau này còn có mấy pháp nữa. Thiện Trang coi có nhiều cách tu để vào lắm, vấn đề là mình tu được hay không, vấn đề là mình tu đúng hay không. Thiện Trang xin nhắc lại một lần nữa, đúng là được, chứ không phải là mong muốn [mà được].

Đức Phật nói trong bộ Kinh Nikaya cũng có, Kinh Trung A Hàm (hay Kinh Trung Bộ) cũng có, hình như Kinh Ước Niệm hay Ước Vọng gì đó, Thiện Trang quên rồi. Có nghĩa là quý vị có ước hay không ước, quý vị mong muốn hay không mong muốn, hay vừa mong muốn vừa không mong muốn, hay là chẳng mong muốn cũng chẳng không mong muốn. Mà quý vị tu đúng và đủ là được, thì sẽ thành tựu. Còn mong muốn cho lắm mà tu sai thì cũng không [thành tựu].

Cho nên phải tu đúng pháp, mà muốn đúng pháp thì phải học theo Chánh kinh, điều gì cũng phải có căn cứ. Chứ một hồi người ta đề xướng theo ý của người ta, rồi mình cũng tu sai theo thì rất đáng thương. Cho nên kinh điển để làm gì? Bây giờ kinh điển ở trên mạng không thiếu, gõ vô kinh nào cũng có hết. Mai mốt Thiện Trang coi mấy kinh này ổn thì sẽ đưa lên mạng, đưa lên mp3 hết cho quý vị, Kinh A Hàm và Kinh Nikaya [cho] lên luôn. Thiện Trang sẽ rà lại từng chút, chứ không rà mà đưa lên thì [nhiều khi bị] lỗi, sai mất công, mang tội. Thiện Trang sẽ rà, vì Thiện Trang biết chữ Hán, nên sẽ rà hết rồi đưa lên chia sẻ cho quý vị, để quý vị coi, thì quý vị sẽ thực hành được.

Sau này nếu Thiện Trang có thời gian thì sẽ phân loại điều nào là pháp tu, điều nào là pháp hành trong đời sống. Ví dụ như cách xài tiền làm sao, cách chọn bạn làm sao v.v... những bài kinh đó mình đưa về một nhóm. Một nhóm là tu Thiền chỉ, nhóm thì tu Thiền quán, điều nào để nhận diện Thiền tri thức. Ví dụ cách nhận diện ai là A-la-hán, có phải là A-la-hán hay không, mình đưa ra mấy bài kinh đó. Như vậy thì làm sao ai lừa thiên hạ được, làm sao mình bị dụ được, còn mình học không tới thì suốt ngày mình bị dụ hoài, rất là đáng thương.

Như vậy, tu chỉ cần bảy ngày thôi, nhưng ở đây câu cuối cùng nói chỉ tu một

ngày một đêm là thăng tiến rồi.

Phật thuyết giảng như thế, các Tỳ-kheo ấy sau khi nghe Phật thuyết, hoan hỷ phụng hành. Đừng nói là Phật thuyết, mình nghe thôi cũng thấy thích rồi, chắc chắn là hoan hỷ phụng hành.

(98. Kinh Niệm Xứ trong Kinh Trung A Hàm).

Quý vị thấy Kinh Niệm Xứ bên này với Kinh Niệm Xứ bên kia cũng tương đương.

Bữa nay hết giờ mất rồi, định giảng tiếp Tâm sở, nhưng thôi để bữa khác, quý vị nghe nhiều như vậy thì quý vị cũng choáng tai rồi. Tóm lại thật ra tu [Tứ] niệm xứ không khó, nhưng khó là duy trì được, mình giữ được, quán sát được. Quán sát được bốn điều là: Thân, thọ, tâm pháp. Nó chuyển biến thế nào mình cảm nhận được hết, mình thấy rõ, mình biết được hết thì thành công, thì người đó mới gọi là tu Tứ niệm xứ. Chứ không phải mình làm một hồi rồi mình không biết gì hết, thì không phải là tu Tứ niệm xứ.

Đặc biệt tâm là khó biết nhất, cảm nhận khó, pháp cũng khó, còn thân là dễ nhất. Cho nên người ta thường đẩy về tu quán tâm và quán pháp. Quán thọ thật ra cũng dễ, tâm đang cảm thấy khổ thì biết khổ, trời nóng quá thì biết trời đang nóng, mình đang cảm thấy thọ khổ. Trời đang mát dịu, cảm thấy dễ chịu, thì biết mình đang mát dịu thôi, thấy bình bình dễ chịu thì quán thọ dễ. Còn quán tâm và quán pháp thì cần phải học pháp mới biết [cách] quán, học Tâm sở mới quán tâm được.

Hôm nay thời gian cũng hết rồi, hẹn quý vị vào hôm khác chúng ta sẽ tiếp tục gặp nhau. Hy vọng bài hôm nay không làm quý vị nổ tung cái đầu, quý vị học được.

A Mi Đà Phật! Mời quý vị chúng ta cùng hồi hướng.

“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ

Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”.

“Nguyện đem công đức này

Hướng về khắp tất cả

Đệ tử cùng chúng sanh

Đều trọn thành Phật đạo”.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nam mô A Mi Đà Phật!