

Giảng Ký Câu Xá Luận Và Tinh Hoa Kinh Luận

Bài 36

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 02/04/2025

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

<https://www.youtube.com/watch?v=RFkWe-IcMUU>

mạng xã hội Facebook, Fanpage Thích Thiện Trang:

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

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nam Mô A Mi Đà Phật!

Kính chào toàn thể quý vị đồng tu! Hôm nay chúng ta gặp nhau trong chuyên đề A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, bài thứ 36. Chúng ta quá quen với chủ đề này rồi. Mặc dù mang tiếng [là học] Luận Câu Xá, nhưng chúng ta học với tinh thần là cả phần kinh tạng, phải nói là tinh hoa của Kinh A Hàm, tinh hoa của Kinh Nikaya, tinh hoa của A Tỳ Đàm (Vi Diệu Pháp bên Nam truyền) và Luận Câu Xá, chứ không phải là một phần. Gần đây thì chúng ta ưu tiên học mấy phần tinh hoa nhiều hơn là học Luận Câu Xá. Vì nếu học Luận Câu Xá thì sợ chúng ta chưa tu được, cho nên Thiện Trang ưu tiên phần đó.

Hôm nay xin phép chúng ta bắt đầu bài 36 này bằng nội dung một câu chuyện, để quý vị đồng tu tĩnh ngữ.

50. Chuyện Các Nam Tử Của Nhà Triệu Phú: Setṭhiputtapeta

Bấy giờ, đức Thế Tôn đang trú tại Jetavana (Kỳ Viên) ở Sāvattṭhi (Xá Vệ).

Thời ấy, một hôm Đại vương Pasenadi (Ba Tư Nặc) của nước Kosala (Kiều Tát La) phục sức lộng lẫy ngự trên mình voi với vẻ oai nghi đầy quyền lực. Nhà vua thấy trên thượng lầu của một nhà kia có một nữ nhân đang

nhìn xuống, trông diễm lệ như một Thiên nữ.

Lòng nhà vua đâm ra mê mẩn vì trí nhà vua vốn buông lung khó kiềm chế được. Vì thế, nhà vua ra hiệu cho một người ngồi kế sau mình. Và mọi việc được thực hiện giống như trong Chuyện Nga Quỷ Ambasakkhara, nhưng có điểm khác biệt này.

Đầu tiên câu chuyện này nói về vua Ba Tư Nặc. Hôm [đó], ông ngồi trên voi, ông thấy trên tầng của một nhà khác có một người phụ nữ rất đẹp, giống như Thiên nữ vậy. Cho nên ông vua này mê mẩn, muốn tìm cách chiếm đoạt người nữ đó. [Vì là] vua mà, nên nghĩ ra một kế. Do câu chuyện trích lặp lại nội dung ở trên, nên Thiện Trang kể lại nội dung ở trên.

Lúc đó [vua] mới ra lệnh triệu tập người chồng của cô đó vào và đưa ra một điều, là phải đi lấy hoa sen xanh ở một nơi: *“Nếu người không lấy được về kịp trong ngày thì ta sẽ ra lệnh giết người”*. Ông là vua mà, ra lệnh như vậy. Ông ra lệnh như thế thì chắc chắn là ông phải bày mưu lập kế thôi. Đó là ông sẽ sai người đóng cửa thành lại, để vị này không thể nào về và vào cung thành kịp. Như vậy thì hôm sau vị này vào thế nào cũng bị trễ, rồi lúc đó xử ông. Khi xử ông chồng này thì lúc đó sẽ chiếm được bà vợ.

Quý vị thấy thời xưa, làm vua mà khi tham dục nổi lên [thì] làm ra những việc như vậy. Người [chồng] này đi ra ngoài, tất nhiên không thể nào lấy kịp. Đối với việc lấy hoa sen thôi cũng khó nữa, vì vùng đó có rất nhiều nguy hiểm, ao sen đó có rắn độc, v.v... Nhưng vị này do là một vị Cư sĩ có thọ giới, nên khi đi ra ngoài thành đó được quỷ thần hộ trì, nên lấy được hoa sen về. Câu chuyện này như thế nào, thì chúng ta tiếp tục nghe:

Ở đây, người đàn ông ấy thực ra đã đến nơi trước khi hoàng hôn, nhưng cổng thành đã đóng (tức là ông lấy được hoa sen và trở về kịp, nhưng vua đã cho đóng cổng thành mất rồi, nên không còn cách nào hết, mai vô thì cũng trễ rồi). Vì thế, y buộc vào cột trụ của cổng thành gói đất đỏ và bó sen xanh mà y đã mang về và đi vào Kỳ Viên.

Có nghĩa là bây giờ vị này về cũng không kịp rồi, vì vua gài bẫy đóng cửa thành rồi. Cho nên [ổng] cũng làm dấu là mình lấy được đất đỏ và bó hoa sen xanh về rồi, đánh dấu ở đó. Bây giờ chỉ có về ngủ và chờ sáng mai cửa thành mở thì sẽ đi vào. Ông vua thì chỉ trông mong, một là [ông này] ra ngoài hồ đó bị rắn cắn chết là xong, còn nếu về kịp thì cũng đóng cửa thành sớm để vào không kịp, vua tính hết rồi. [Người] này mặc dù được sự gia trì của quỷ thần, lấy được hoa sen xanh và không bị rắn độc cắn chết, nhưng về cũng không [kịp] được. Về không kịp thì chỉ có chờ ngày mai thôi, ngày mai thì chắc chắn là vua sẽ xử, để cướp vợ người ta mà.

Bây giờ, trong lúc đang an giấc, giữa canh khuya, nhà vua nghe bốn vần này: "Sa, na, du và so" được thét vang một cách đau đớn. Đây thực ra là vua Ba Tư Nặc tối đó cũng bị hù. Đó là quỷ thần tác động, cho vua nghe bốn tiếng như thế. Chúng ta thấy ở đây có sự gia trì cho người giữ giới.

Tương truyền đây là bốn vần đầu của bốn câu kệ do bốn con trai một vị triệu phú thành Xá Vệ thốt ra. Vào thời hoa niên, họ đã tham đắm dục lạc và đi với vợ nhiều người khác, tạo nên điều thất đức. Khi từ trần, họ tái sanh vào Địa ngục Chảo Sắt gần kinh thành ấy.

Vua nghe bốn âm thanh đó, mà bốn âm thanh này được tuyên truyền là do có bốn con trai của một vị triệu phú ở thành Xá Vệ thốt ra. Khi lúc ở đời, họ tham đắm dục lạc, nói chung tà dâm với vợ của nhiều người khác, nên tạo nhiều điều thất đức. Vì vậy sau khi chết thì bốn người đó rơi vào Địa ngục Chảo Sắt ở gần kinh thành đó, cho nên phát ra tiếng như vậy, là bốn chữ đầu của bốn câu kệ. Vua nghe như vậy thì chắc là vua rất sợ.

Nhà vua vô cùng kinh hãi, và rạng ngày hôm sau liền kể cho vị tế sư nghe sự việc đã xảy ra. Vị ấy đang mong kiếm một số lợi nhuận, bèn thưa: (Vua sợ rồi, nhưng vua kể ra cho vị tế sư (người chuyên cúng tế ở trong kinh thành) để giải quyết vấn đề đó. Nhưng vị tế sư đó lại muốn kiếm thêm tiền nữa, kiếm thêm cơ hội, nên thưa với vua bày cách khác).

- Tâu Đại vương, than ôi, một đại họa xảy ra. Xin Đại vương cử hành

tế lễ đầy đủ bốn phần (Người cúng thì thời nào cũng có, cách là tranh thủ người ta gặp nạn hay sự kiện gì đó bất ngờ là bảo cúng ngay, để kiếm tiền).

Nhà vua truyền lệnh thi hành việc này. (Tức là đồng ý cúng liền).

Khi hoàng hậu Mallikā (Mạt-lợi) (tức là Mạt Lợi Phu nhân) **nghe chuyện, liền thưa với nhà vua:**

- Tâu Đại vương, tại sao vì nghe lời của một Bà-la-môn, Đại vương lại muốn làm một việc gây tổn thương và sát hại nhiều sanh vật như vậy? Nay Đại vương nên tham kiến đức Thế Tôn là bậc Minh Hạnh vô song và khi Ngài giải thích ra sao thì Đại vương phải làm theo như vậy.

Chúng ta biết vua Ba Tư Nặc có một người vợ nổi tiếng là bà Mạt Lợi Phu nhân (Mallikā). [Bà] nói là: Tại sao vua lại dễ dàng nghe một người tế sư như vậy? Làm lễ cúng sát sanh nhiều không tốt, mà nên nghe lời đức Thế Tôn, bằng cách hãy đi tham kiến đức Thế Tôn (đức Phật). Bởi vì đức Phật rất tuyệt vời, Ngài là bậc Minh Hạnh vô song. Khi Ngài giải thích ra sao thì vua hãy làm theo. Liệu vua Ba Tư Nặc có nghe theo không?

Sau đó, vị Đại vương đến tham kiến bậc Đạo Sư và trình Ngài sự việc trên. Đức Thế Tôn bảo:

- Thưa Đại vương, Đại vương sẽ không gặp nguy hiểm nào vì việc ấy cả. Tức là đức Phật có trí tuệ, Ngài nói ngay là vua không gặp chuyện gì hết.

Rồi Ngài kể chuyện ngay từ đầu về tiếng thét của những người tái sanh vào địa ngục Lohakumbhī (Chảo Sắt). Sau đó, Ngài đọc cho nhà vua nghe đầy đủ các vần kệ mà chúng đã bắt đầu thốt ra:

**Với người trong ngục bị hành thân,
Suốt cả thời gian sáu vạn năm,
Việc ấy khi nào thì chấm dứt?
- Sẽ không chấm dứt. Chẳng sau cùng,
Bao giờ chấm dứt? - Không nhìn thấy,**

Quả bạn và ta phạm lỗi lầm.

**Chúng ta đang phải sống đau thương,
Vì chúng ta không biết cúng dường,
Những vật cần cho khi có sẵn,
Ta không tạo chỗ trú an toàn.**

**Quả thật khi từ biệt chốn đây,
Được làm người ở cõi đời này,
Ta nguyện hào phóng, chuyên trì giới,
Ta quyết làm nhiều thiện sự ngay.**

Ở đây đức Phật đọc ra bài kệ của những người hồi xưa, do phạm nghiệp tà dâm nhiều quá nên đọa vào Địa ngục Chảo Sắt. Họ nói là họ đọa mất sáu vạn năm ở trong đó, suốt thời gian đó biết bao giờ mới chấm dứt được. Họ thấy lỗi lầm như vậy [nên] họ phát ra bài như vậy. Họ nguyện sau này nếu ra [khỏi] Địa ngục, họ làm người thì họ sẽ trì giới, sẽ rộng rãi, bố thí và sẽ quyết làm việc điều thiện. Quý vị thấy đức Phật luôn luôn thấy được các vấn đề.

Khi bậc Đạo Sư ngâm các vần kệ xong, Ngài thuyết pháp đầy đủ chi tiết. Lúc kết thúc bài giảng, người đàn ông đã đi tìm đất đỏ và hoa sen ấy được an trú vào Sơ quả Dự Lưu. Còn nhà vua, lòng đầy xúc động, liền bỏ tham đắm vợ người khác và hài lòng với vợ của mình.

(Trích từ Kinh Tiểu Bộ thuộc Tạng Nikaya).

Quý vị thấy câu chuyện này hay! Thứ nhất là nói lên nghiệp tà dâm, nếu làm quá thì sau này đọa vào Địa ngục Chảo Sắt. Bốn vị đó [đọa] thời gian là sáu vạn năm, chứ không ít đâu. Thứ hai là ông vua này cũng được đức Phật độ, cho nên sau khi nghe vậy cũng sợ quá, không dám nữa. Ông cũng hài lòng với vợ của ông thôi, chứ không ham cướp vợ của người ta nữa. Vị kia đang bị nạn như vậy, nhưng nghe đức Phật thuyết pháp xong thì cũng chứng được Sơ quả Tu-đà-hoàn. Câu chuyện rất có hậu đúng không quý vị? Nên thời có đức Phật ra đời là mình được rất nhiều lợi ích. Vì đức Phật luôn luôn có thể giúp cho những người như chúng

ta, bất cứ chúng sanh nào đều được lợi ích.

Thiện Trang cũng tin rằng: nếu bây giờ có đức Phật ra đời, giảng pháp, thì chúng ta cũng có nhiều người đắc quả. Nhưng khổ nỗi thời nay mình không có Phật, cho nên mình chỉ ôm gia tài là kinh điển của Phật mà học. Hên thì trúng thuốc, đúng bệnh, thì chữa được bệnh, sẽ đắc đạo. Xui thì có thể tu rất mất thời gian mà không đắc. Còn xui nữa là học không đúng Chánh pháp Như Lai, học toàn gì đâu không, uống phí cuộc đời, chỉ có kết duyên với Phật pháp, hoặc học để được phước báu nhân thiên mà thôi.

Thời nay là vậy đó quý vị. Thời nay chúng ta học rồi, chúng ta thấy là Chánh pháp khó gặp. Mình mang tiếng là người học Phật rất đông, nhưng học một hồi toàn học những gì đâu không, không phải học con đường giải thoát của đức Thế Tôn. Tức là trong Tứ Thánh đế: Khổ đế, Tập đế, Đạo đế, Diệt đế, thì người nào hầu như cũng biết học về Khổ đế. Nhưng thực sự học về nguyên nhân khổ, thì chưa học rõ. Còn Đạo đế là con đường giải thoát ra khỏi nỗi khổ đó [thì] rõ ràng ít khi học, vì có mấy ai học theo kinh đâu, toàn ở ngoài giảng tùm lum. Giống như chúng ta học địa vị Hiền Thánh quá nhiều (27 quả địa vị Hiền Thánh), rồi rất nhiều vấn đề kiến thức bây giờ bị giải sai, giảng sai đi. Như vậy rõ ràng làm sao mình tu Tứ Thánh đế được. Cho nên nếu không học Chánh giáo của đức Thế Tôn thì rất đáng tiếc.

Và thời nay do chúng sanh lười đọc kinh, cứ phụ thuộc vào những người giảng thôi, người ta giảng sao thì nghe vậy. Nếu người ta giảng sai mình cũng nghe sai luôn, rồi [theo] năm tháng mình cũng không biết mình sai luôn, và cả đời cũng thua luôn. Cho nên cố gắng! Hãy nghe những người nào giảng kinh từ kinh điển ra, còn nghe giảng theo ý người ta thì phải cẩn thận, phải xem xét.

Câu chuyện vừa rồi, chúng ta thấy cứ gặp Phật là hầu như đắc đạo. Chúng ta cố gắng học, cứ học rồi từ từ sẽ thành tựu. Đó là vấn đề đầu tiên, một câu chuyện.

Bữa nay Thiện Trang xin giới thiệu phần quan trọng, đó là Thất giác chi. Bởi vì sao? Trong con đường diệt khổ (Đạo đế) thì chúng ta phải học qua, gồm có

37 Phẩm trợ đạo: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như Ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ Đề phần, và Bát thánh Đạo phần. Trong bảy chi đó, chúng ta có học qua Tứ niệm xứ rồi; Tứ chánh cần hình như cũng học rồi; Tứ như Ý túc thì chưa; Ngũ căn [học] rồi; Ngũ lực tương tự Ngũ căn, cũng không có gì, thì từ từ có thể học sau; Thất bồ Đề phần chúng ta chưa học, hôm nay chúng ta sẽ học; Bát thánh Đạo phần chúng ta đã học rồi. Chúng ta phải học hết, nhuần nhuyễn những điều đó. Điều đó là cơ bản tu hành.

Hôm nay chúng ta tiếp tục học [về] Thất giác chi. Nếu có thời gian thì Thiện Trang sẽ giới thiệu cho quý vị thêm đề mục tu Thiền chỉ. Ví dụ như hôm nay Thiện Trang để ở đây một bóng đèn tròn, quý vị thấy rất nhiếp tâm, chỉ cần nhìn vào đây là tu định được. [Về] cách tu Thiền chỉ, ví dụ như mình có một bóng đèn tròn, sáng vừa phải, quý vị cứ ngồi đó nhìn thôi, một hồi là định. Còn trong tâm niệm, niệm tức là nghĩ nhớ tới việc đó thôi, chỉ cần nhớ, biết được mình đang nhìn cái bóng đó thôi, chứ không cần phải niệm ‘ánh sáng, ánh sáng ...’ đâu. Người học Tịnh Độ thì quen, niệm tức là (đọc ra). Nhưng không phải! Niệm có nghĩa là nhớ. Chỉ cần như vậy thì quý vị tu Thiền chỉ cũng đắc.

Hôm nay Thiện Trang cố tình để đây, quý vị cứ nhìn vào bóng đèn này, thì quý vị cũng thấy có định. Bóng đèn rất tròn, phải tròn cực kỳ. Còn nếu không tròn thì không [định được]. Quý vị có thể coi trên màn ảnh, [nhưng] không định bằng coi thật. Để tu Thiền chỉ, thì quý vị nên mua những bóng tròn. Thiện Trang mới đi lựa mua được bóng tròn như vậy, đây là chưa có đâu dây điện luôn. Quý vị mua to hơn nữa càng tốt, to thì để xa, còn nhỏ thì mình để gần. Không cần thấp đèn, để như vậy thì cũng sáng đủ để mình có định rồi. Tối thì mình thấp đèn nữa, sáng vừa phải thôi, để ra quý vị ngắm. Có nhiều màu cũng được, xanh, đỏ, trắng, vàng, quý vị thích màu nào thì dùng màu đó. Quý vị sẽ tu được đề mục về ánh sáng, hoặc đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng, cũng tu được. Tại vì [đề mục] nào cũng giúp có định, mình không cần biết là [đề mục] gì, chỉ cần biết vậy thì mình tu được định rất dễ dàng.

Và Thiện Trang khuyên thêm một điều nữa: Để tu Thiền chỉ thì tốt nhất là quý vị hãy sắm nhiều bóng đèn tròn tròn như thế này, quý vị cứ để khắp nhà, thì

chúng ta sẽ tu được rất dễ dàng, rất dễ có định. Đó là tu Thiền chỉ.

Có người hỏi là: “Bạch thầy, cho con hỏi là sao không để tượng Phật để quán dễ hơn ạ?” Đó là tu Thiền quán. Có hai pháp: Một là pháp tu Thiền chỉ và hai [là] tu Thiền quán. Lúc cần tu Thiền chỉ thì tu Thiền chỉ, lúc cần tu Thiền quán thì tu Thiền quán. Thiền chỉ và Thiền quán, chúng ta đã học ở trong các bài trước là Thiền chỉ để làm gì, Thiền quán để làm gì. Hiện nay đa số đồng tu không phân biệt được Thiền chỉ và Thiền quán, đặc biệt là đồng tu Tịnh Độ. Vậy cho nên tu không đắc lực. Ví dụ chúng ta đã học qua Thiền chỉ để làm gì? Thiền chỉ để trừ được tham, trừ được sân. Tức là chỉ phục thôi, nhưng cũng giúp trừ được và đạt đến Tâm giải thoát. Còn Thiền quán là để giúp cho Tuệ giải thoát. Cho nên người tu, cuối cùng là phải tu cả hai: Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Trong kinh đức Phật nói tùy thời, lúc nào tu Thiền chỉ thì tu Thiền chỉ, lúc nào tu Quán thì tu Quán. Cho nên là tại sao nếu tu Quán không [thôi], thì [sự] đắc lực của mình sẽ yếu, ví dụ quý vị không trừ được tham dục. Khó lắm! Quý vị phải tu Thiền chỉ thì tham dục của quý vị bớt, sân của quý vị bớt. Còn tu Thiền quán thì giống như chữa bệnh. Sau khi mình sân, mình tham rồi, mình thấy mình có tham, có sân thì mình cố gắng dừng thì nó dừng. Còn nếu có Thiền chỉ ngay từ đầu thì không có sân, không có tham. Cho nên [phải tu] hai pháp. Và Thiền chỉ, còn Thiền thì còn đắc, hết Thiền thì hết đắc. Có nghĩa là nếu không có Thiền quán trợ, mình chỉ tu Thiền chỉ thôi, thì có Thiền thì có đắc, nhưng không có Thiền, hết thời gian đó, gặp Phiền não khởi lên là mất duyên, thì cũng vẫn bị [phiền não].

Cho nên chúng ta phải biết. Hôm nay nếu có thời gian thì chúng ta lại học về tầm quan trọng của Thiền chỉ và Thiền quán thêm lần nữa. Quý vị nên dùng nhiều [bóng đèn tròn] này thì quý vị sẽ tu rất dễ dàng. Cho nên Thiện Trang nói đơn giản lắm, bây giờ mình cứ để toàn những [bóng tròn] này, thì mình rất dễ dàng nhiếp tâm tu hành. Bây giờ Thiện Trang phát hiện ra, hồi xưa Thiện Trang thấy ủa sao kì vậy, Thiện Trang rất thích những gì tròn tròn như vậy, nhưng cục tròn tròn màu này màu kia. Bây giờ mới biết là: À! Học Thiền chỉ, tu toàn là vậy đó. Quý vị cứ kiếm mấy cái gì tròn tròn, quý vị tu. Hoặc là quý vị mở những hình ảnh trên tivi có [hình] tròn tròn, hoặc màu xanh, màu gì đó cũng được. Từ từ rồi Thiện

Trang sẽ chia sẻ kỹ hơn, nhưng ít nhất bây giờ mình cũng có một giải pháp tu.

Hôm nay Thiện Trang sẽ giảng lại Thất giác chi, nếu có thời gian thì sẽ chia sẻ Thiền chỉ tiếp.

Tầm Quan Trọng Của Thất Giác Chi (1)

Nếu muốn đoạn trừ già chết nên tu Thất giác chi (hay là tu Bảy giác chi).

(Kinh 222 - Kinh Lệ (Kinh cuối cùng) - Trung A Hàm).

Cho nên không tu thì không đoạn trừ được già chết. Bài kinh này rất đơn giản thôi. Tiếp theo là:

Tầm Quan Trọng Của Thất Giác Chi (2)

“Nếu có Thất giác chi, có thể làm ánh sáng lớn, có thể làm con mắt, tăng trưởng trí tuệ, là minh, là Chánh giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Những gì là bảy? Đó là Niệm giác chi, Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Khinh an Giác chi, Hỷ giác chi, Định giác chi, Xả giác chi, làm ánh sáng lớn, có thể làm con mắt, tăng trưởng trí tuệ, là minh, là Chánh giác, chuyển hướng Niết-Bàn”.

(Kinh 674. Cái²¹⁵ - Kinh Tạp A Hàm).

Ở đây nói một điều thôi, bài ở trên là nếu quý vị muốn tu khỏi già chết, thì hãy tu Bảy giác chi (Thất giác chi). Ở đây cũng vậy, muốn đến Niết-Bàn thì cũng phải tu Thất giác chi. Điều này rất quan trọng, và quan trọng ở đâu thì hôm nay chúng ta sẽ học luôn.

Đây là những tầm quan trọng, nếu mình không tu mấy điều này [thì không được]. Thiện Trang thấy rõ ràng, ở đây có nhiều đồng tu Tịnh Độ, thì mình yếu phần này lắm. Tại vì Thiện Trang thấy 37 Phẩm trợ đạo, đồng tu Tịnh Độ học mơ mơ màng màng, học không đúng, vừa không đúng theo kinh, vừa học không rõ ràng. Bởi vì chính Thiện Trang là người trong Tịnh Độ nên Thiện Trang biết. Sau này mình học trong kinh thì mình thấy rất đáng tiếc, bởi vì mình không học những

điều này. Cho nên mong quý vị hãy chú ý lắng nghe, hôm nay chúng ta đang vào Thất giác chi.

Như vậy Thất giác chi thật ra là bảy phần thôi: 1. Niệm giác chi; 2. Trạch pháp Giác chi; 3. Tinh tấn Giác chi; 4. Khinh an Giác chi; 5. Hỷ giác chi; 6. Định giác chi; 7. Xả giác chi. Cho nên gọi là Thất giác chi (thất là bảy), làm ánh sáng lớn, làm con mắt, tăng trưởng trí huệ. Quý vị thấy không ạ? [Thất giác chi] làm ánh sáng lớn, làm con mắt của mình và tăng trưởng trí huệ là nhờ Thất giác chi này. Cho nên mình muốn đến Niết-Bàn thì mình tu pháp này. Tất nhiên phải tu Thất giác chi, Bát chánh đạo thì mới đến được Niết-Bàn.

Đó là tầm quan trọng thứ hai. Tiếp theo là tầm quan trọng thứ ba. Trước khi giới thiệu vấn đề gì thì mình phải nói sự quan trọng của nó.

Tầm Quan Trọng Của Thất Giác Chi (3)

Này Bà Tất Tra, trong dòng Sát-lợi có kẻ cắt tóc cạo râu, mặc y tu đạo, tu bảy pháp giác chi, không bao lâu là được thành Đạo.

Quý vị nhớ nha! Nếu quý vị tu đúng, tu Thất giác chi này không bao lâu thì được thành đạo. Vậy mình không học thì làm sao biết để tu, đúng không quý vị? Chúng ta phải học, biết Thất giác chi là gì, và vì sao đức Phật nói là tu không bao lâu thì sẽ thành đạo. Cho nên Thất giác chi cũng quan trọng, Bát chánh đạo cũng quan trọng, thậm chí Ngũ căn cũng quan trọng, Tứ niệm xứ cũng quan trọng. Trong đó nếu tu thành tựu một pháp thôi là thành tựu (thành đạo). Vậy thì chúng ta thử xem, chúng ta tu có được không. Muốn tu được hay không, thì chúng ta phải học đúng không ạ? Thật ra 37 phẩm trợ đạo hỗ trợ lẫn nhau, chứ không phải là rời nhau.

Rồi bây giờ đức Phật nói: Nếu trong dòng Sát-đế-lợi, người nào mà xuất gia, tu Bảy giác chi thì không bao lâu là được thành Đạo. Quý vị nhớ là không bao lâu là được thành Đạo rồi, nhanh lắm đó.

Vì sao? Con nhà tộc tính ấy mặc pháp y xuất gia, tu các phạm hạnh cao thượng, thì chính ngay trong hiện tại tự thân tác chứng, sự sinh đã dứt,

phạm hạnh đã vững, điều cần làm đã làm xong, không còn tái sinh. Trong dòng Bà-la-môn, dòng Cư sĩ, dòng Thủ-đà-la mà có kẻ cắt bỏ **râu tóc, mặc pháp y tu đạo, tu bảy pháp giác chi, không bao lâu cũng sẽ được thành Đạo như thế.**

(Trích từ 5. Kinh Tiểu Duyên – Trường A Hàm).

Quý vị nhớ nha! Nếu xuất gia, tu theo Thất giác chi này thì không bao lâu cũng được thành Đạo. Vậy tại sao mình không tu? [Vì] mình không biết. Cho nên điều này quan trọng, tu không bao lâu sẽ được thành Đạo thôi.

Quý vị thấy đây là Thiện Trang trích từ ba bộ kinh. Thật ra Thất giác chi này, nếu quý vị đánh vào trong Đại tạng kinh để tìm, thì quá nhiều. Tại vì đây là một trong những đốt xương sống của tu hành, không học thì không biết. Vậy bây giờ làm sao để học? Chúng ta phải tìm hiểu từ từ, vừa rồi là mới giới thiệu Bảy chi phần, tức là bảy cái tên thôi. Bây giờ chúng ta sẽ vào rõ hơn.

Nói Rõ Hơn Về Thất Giác Chi (1)

(Tạm đánh số 1, vì còn phần số 2 nữa, bữa khác sẽ học tiếp).

“Bảy giác chi, nói là mười bốn, là những gì? Tức là bây giờ Bảy giác chi hay Thất giác chi, thật ra là nói thành mười bốn luôn, gồm những gì, thì bây giờ chúng ta coi thử.

1. Niệm giác chi:

Có tâm an trú trụ chánh niệm nơi pháp bên trong, có tâm an trú chánh niệm nơi pháp bên ngoài. Niệm trụ pháp bên trong này chỉ cho **Niệm giác chi**, là trí, là đẳng giác, có thể chuyển hướng đến Niết-Bàn; niệm trụ pháp bên ngoài này cũng chỉ cho Niệm giác chi, là trí, là đẳng giác, có thể chuyển hướng hướng đến Niết-Bàn.

Ở đây đức Phật nói Niệm giác chi rất đơn giản thôi. Có nghĩa là quý vị nhớ: tâm an trú chánh niệm nơi pháp bên trong, và tâm an trú chánh niệm nơi pháp bên ngoài. Điều này giống như tu Tứ niệm xứ, quý vị nhớ không ạ? Có nghĩa là

mình phải quán [các] pháp, mình phải theo dõi được pháp bên trong và pháp bên ngoài. Như vậy thân thể mình, thế nào là pháp bên trong? Hơi thở là pháp bên trong. Rồi pháp bên ngoài là tất cả những việc diễn biến, mình đều ghi nhớ. Niệm là biết cảnh. Chúng ta học Tâm sở Niệm rồi, biết cảnh tức là mọi thứ đang diễn ra như thế nào thì chúng ta phải biết rõ.

Ví dụ tâm tham thì biết tâm đang tham, tâm sân thì biết tâm sân, đang thọ khổ đây, trời đang nóng đây thì biết là đang nóng, đang lạnh thì biết đang lạnh, đang bệnh thì biết đang bệnh, bên ngoài trời thế nào v.v... mình biết rõ tất cả các điều đó. Sự giác biết rõ đó gọi là Niệm, chứ không phải Niệm là ghi nhớ. Điều này có nghĩa là theo dõi được các hoàn cảnh bên trong và bên ngoài (các pháp bên trong và bên ngoài). Như vậy, quý vị luôn luôn có được Niệm đó, gọi là Niệm giác chi. Điều này cực kỳ quan trọng.

Vậy thất niệm là gì? Có nghĩa là mình không biết mình làm gì hết. Ví dụ chúng ta đang nghe pháp, mình ngồi một hồi rồi ngơ ngơ ngác ngác, một hồi mình nhận ra: ‘Ủa! Bây giờ mình làm gì vậy?’ Đó là thất niệm. Thế nào là Niệm? Niệm giác chi là sự giác, giác là biết. Chữ chi là chi phần thôi, mình không quan trọng chữ chi, mà mình quan trọng chữ ‘niệm giác’. Tức là lúc nào cũng biết rõ ràng mọi việc đang xảy ra. Biết tôi đang là tôi, tôi đang là người như vậy, tôi đang bệnh, tôi đang đau, tôi đang khỏe. Tôi biết bây giờ là ban đêm, bây giờ là ban ngày, tôi biết tôi đang sống thế nào, ở ngoài kia [có] chuyện gì v.v... Theo được cảnh, bắt được cảnh, theo dõi được các pháp thay đổi như thế nào, bên trong và bên ngoài, về tâm của mình như thế nào. Tâm ta chưa vô thượng thì biết tâm chưa vô thượng, tâm đang sân thì biết đang sân. Những [sự biết] đó gọi là Niệm.

Niệm giác chi này cực kỳ quan trọng, chút nữa chúng ta học thì sẽ thấy quan trọng như thế nào. Vì không có Niệm này thì không có [thành tựu] đâu. Tại vì trong Bát chánh đạo cũng có Chánh niệm đó. Quý vị nên nhớ, Niệm này cực kỳ quan trọng, và chúng ta đã học Tâm sở Niệm rồi. Ai chưa học thì nhớ học lại cho kỹ, không học điều này thì không biết được đâu.

Tóm lại Niệm giác chi là vậy thôi. Quý vị chỉ cần nhớ tâm an trú, tức là an trú

được trong chánh niệm (liên quan đến Chánh niệm) ở bên trong và bên ngoài. Chánh niệm hồi bữa mình học trong Bát chánh đạo rồi. Nếu chưa nhớ thì coi lại, hoặc là bữa nào chúng ta sẽ học lại lần nữa.

2. Trạch pháp Giác chi:

Có tuyển trạch pháp thiện, tuyển trạch thiện. Tuyển trạch là gì? Là lựa chọn. Có nghĩa là mình phải biết lựa chọn. Lựa chọn điều gì? Lựa chọn pháp nào thiện để mình làm, và trạch ý niệm thiện v.v... Điều này gọi là tuyển trạch, tức là lựa chọn, lựa chọn thiện. Đơn giản vậy thôi! Tuyển trạch thiện thì ở đây mình chỉ cần lựa chọn pháp thiện, điều thiện. Nhớ vậy!

Tuyển trạch pháp thiện kia là Trạch pháp Giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Tuyển trạch pháp bất thiện kia cũng là Trạch pháp Giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn.

Như vậy Trạch pháp Giác chi đơn giản lắm quý vị. Có nghĩa là quý vị biết việc nào là việc thiện, việc nào là việc bất thiện. Thiện thì mình vun bồi lên (trong Tứ chánh cần), còn bất thiện thì dừng lại, hoặc là không làm, chưa làm thì đừng làm. Điều này đơn giản lắm!

Mà tiêu chuẩn của thiện là gì? Chúng ta đã học rồi, Thiện Trang chia sẻ có logic đúng không quý vị? Ở bài trước Thiện Trang đã chia sẻ tiêu chuẩn thiện là gì. Định nghĩa thiện, là trừ điều bất thiện ra, là thành thiện. Việc nào có hại cho mình, hoặc hại cho chúng sanh khác, đều là bất thiện. Vậy thôi! Cho nên việc nào mà có lợi cho mình mà không có hại ai thì tốt, là thiện. Rồi việc nào lợi cho người mà không hại mình, là thiện. Việc nào lợi cho mình và lợi cho người, gọi là thiện. Còn lại những việc [có hại] là bất thiện. Đó là Trạch pháp Giác chi. Quý vị thấy đơn giản, đâu có khó đâu, định nghĩa của đức Phật rất đơn giản.

Như vậy thì chúng ta nhớ rồi nha. Một pháp là an trú chánh niệm nơi pháp bên trong và pháp bên ngoài, gọi là Niệm giác chi. Thứ hai, đơn giản hơn là chọn pháp thiện hoặc là lựa chọn pháp nào không thiện, đó gọi là Trạch pháp Giác chi. Chỉ vậy thôi, đâu có gì ghê gớm đâu. Định nghĩa của Phật, Phật định nghĩa lúc nào

cũng gọn gàng và dễ hiểu.

3. Tinh tấn Giác chi:

Có tinh tấn để đoạn pháp bất thiện, có tinh tấn để nuôi lớn pháp thiện. Tinh tấn để đoạn trừ pháp bất thiện kia là **Tinh tấn Giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Tinh tấn để nuôi lớn pháp thiện kia cũng là Tinh tấn Giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn.**

Như vậy thứ ba là Tinh tấn Giác chi, cũng rất đơn giản thôi. Có nghĩa là việc mà mình siêng năng (tinh tấn có nghĩa là siêng năng), siêng năng làm gì? Siêng năng đối với những pháp nào không thiện (bất thiện) thì mình bỏ đi, trừ đi. Ví dụ như mình có những việc không tốt, thì làm sao nhanh nhanh bỏ đi, bỏ hết những việc không tốt. Đó cũng gọi là Tinh tấn Giác chi.

Ngoài ra, thứ hai nữa là những việc nào thiện, cần nuôi lớn thêm, thì tinh tấn siêng năng làm cho lớn hơn. Ví dụ như mình thường xuyên nghe pháp, đó là một việc thiện. Việc thiện thì càng phải siêng năng nghe pháp hơn. Ví dụ nghe bộ Luận Câu Xá này thấy hiệu quả, thì phải siêng năng nghe nhiều, nghe nhiều thì được thiện thôi. Đó là Tinh tấn Giác chi. Đơn giản vậy đó! Còn mình nghe vị nào đó mà thấy không hiệu quả, ăn rồi giảng toàn tình yêu hôn nhân gia đình không [thôi], mình thấy đó là không tốt thì mình không cần nghe. Đó là đoạn trừ đi các pháp bất thiện.

Như vậy quý vị hiểu rồi đúng không? Tinh tấn đoạn trừ các pháp bất thiện, và nuôi lớn thêm pháp thiện, gọi là Tinh tấn Giác chi. Tinh tấn là siêng năng, nói đơn giản là vậy. Chúng ta học bài tinh tấn rồi.

4. Hỷ giác chi:

Có hỷ, có hỷ xứ. Hỷ này là Hỷ giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Hỷ xứ này cũng là **Hỷ giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn.**

Nói chung ngôn ngữ giống tương đối. Hỷ là vui. Mình có niềm vui, đó là Hỷ

giác chi. Rồi hỉ xứ là chỗ vui, nơi nào vui? Tất nhiên mình lựa chọn nơi vui, chứ mình không lựa chọn vô chỗ suốt ngày bị người ta chửi đúng không? Nơi nào vui thì mình vào đó. Đó là Hỉ giác chi. Sống làm sao phải vui, đừng có buồn. Đó là con đường để đến Niết-Bàn.

5. Khinh an Giác chi:

Có thân khinh an, có tâm khinh an. Thân khinh an này là **Khinh an Giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Tâm khinh an này cũng là **Khinh an Giác chi**, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn.**

Tóm lại là tâm và thân cố gắng nhẹ nhàng. Khinh an tức là nhẹ nhàng. Thân thể làm sao cho nhẹ nhàng, ăn uống ít ít thôi, ăn quá nhiều thì nặng nề, mập quá thì mệt, không khinh an. Bệnh quá thì không khinh an. Tâm cũng vậy, tâm cũng làm sao đó đừng làm việc căng thẳng quá, đừng thức khuya quá, làm cho người đơ đơ ra. Tâm không khinh an, thân không khinh an thì không nên. Mà phải làm sao nhẹ nhàng, thì đó là Khinh an Giác chi.

Cho nên có nhiều đồng tu tu quá tinh tấn, cuối cùng không có khinh an được. Không có Khinh an Giác chi thì làm sao giải thoát. Cho nên phải tu ở trung đạo, đức Phật nói như vậy. Điều này thật ra có những bài kinh sau bổ trợ nữa, làm sao để đoạn trừ Thụy miên, Hôn trầm v.v... nhiều lắm. Những bài đó thì từ từ chúng ta học, đức Phật dạy hết rồi.

Như vậy đây là điều thứ năm, là Khinh an Giác chi. Đơn giản là quý vị [được] thân khinh an và tâm khinh an.

6. Định giác chi:

Có định, có tướng định (định làm thế nào thì chúng ta học trong bài Thiền chỉ rồi). **Định này chỉ cho **Định giác chi**, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Tướng định này cũng là **Định giác chi**, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn.**

Tóm lại là mình tu làm sao phải có định, có tướng của định. Đó là Định giác

chi. Còn bây giờ mình lằng xằng quá, không có định, thì không có Định giác chi, vậy thôi. Định là gì? Nếu nói theo Tâm sở, thì Định là nhất cảnh. Ví dụ như bây giờ quý vị nhìn vào cái đèn này, thì quý vị cảm thấy có định. Tại vì nhìn [vật] tròn tròn, thấy dễ chịu. Không biết quý vị có cảm nhận được không, chứ Thiện Trang cảm nhận rất rõ như thế này, nhìn vào thấy tròn tròn, thì có định. Cho nên mình phải biết tu Thiền chỉ nữa, còn không biết tu, ăn rồi mình tu Thiền quán không [thôi] thì lâu lắm, không bằng. Ráng học thì mới biết. Đó là Định giác chi.

7. Xả giác chi:

Có xả pháp thiện, có xả pháp bất thiện. Xả pháp thiện này là **Xả giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Xả pháp bất thiện này cũng là Xả giác chi, là trí, là đẳng giác, chuyển hướng Niết-Bàn. Đó gọi là bảy giác chi nói là mười bốn”.**

Như vậy Xả giác chi là gì? Có nghĩa là mình phải xả luôn cả pháp thiện và xả pháp bất thiện, tại sao? Tất nhiên pháp bất thiện thì xả rồi, nhưng pháp thiện cũng xả luôn, vì sao? Nếu trong tâm mình để những việc bất thiện thì không tốt. Trong tâm mình nghĩ nhớ lại hồi xưa mình làm gì đó không tốt, hồi xưa mình chửi người nào đó v.v... Hoặc giống như có cô nào đó nói là cổ rất áy náy, hồi xưa khi Sư Minh Tuệ đi qua, xin cổ ổ bánh mì mà cổ không cúng cho ổ bánh mì, bây giờ cổ rất hối hận. Đó là không xả được pháp bất thiện.

Chuyện đó cũng qua rồi. Sư Minh Tuệ trả lời là tại vì con không có phước, nên bữa đó con không được cúng dường. Thật ra thì bỏ qua đi, đối với pháp bất thiện cũng xả, pháp thiện cũng xả. Bởi vì tâm mà cứ nhớ [mấy chuyện đó] thì cũng không tốt. Phải tu mới có định được, và phải xả, từ từ chúng ta học sẽ rõ hơn. Đó là lấy ví dụ đơn giản thôi.

Đức Phật nói kinh này xong. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

Như vậy đây là lời đức Phật nói, không phải lời Thiện Trang nói.

(Trích từ Kinh 681. Chuyển Thú - Kinh Tạp A Hàm).

(Chuyển thú tức là chuyển con đường, chuyển hướng đến Niết-Bàn).

Bữa nay chúng ta được học Bảy giác chi này rất rõ ràng, theo lời Phật luôn. Phương châm của Thiện Trang rất rõ ràng, là lúc nào [cũng] y theo kinh, kinh nói sao thì mình nói vậy. Mình phân tích thêm thôi, chứ không có tự tiện chế thể này, chế thể kia, như vậy là nguy hiểm lắm. Mỗi người chế [một] đường, một hồi Phật pháp bây giờ mạt. Sở dĩ mạt pháp là [do] bây giờ nhiều người chế quá, mỗi người chế mỗi đường, rồi giảng một hồi đi đâu.

Thiện Trang thấy là bên Phật giáo Nam truyền ít chế, cho nên là vẫn giữ được Phật giáo, dù bao nhiêu ngàn năm sau vẫn như vậy. Còn Phật giáo Bắc truyền hay chế lắm, người thích chế điều này, chế điều kia. Rồi bắt đầu Đệ tử đời sau tôn vinh lên làm Tổ nữa, chết luôn! Rồi đời sau tưởng Tổ, họ thờ lên đầu còn hơn Phật, họ tin Tổ hơn tin Phật. Cuối cùng là Phật pháp càng ngày đi càng xa với Phật, quý vị thấy không ạ?

Như Tịnh Độ tông ở Nhật Bản có gần 20 tông phái, mười mấy tông phái, [mà] mỗi Tịnh Độ thôi. Bây giờ mình thấy Tịnh Độ tông ở Việt Nam cũng vậy, rõ ràng là rất nhiều đường lối. Có số theo đường lối là chuyên nghe pháp thôi, có người thì chuyên đi hộ niệm, có người thì chuyên tụng một bộ Kinh Vô Lượng Thọ thôi, không cần niệm Phật, rồi có người thì chuyên niệm Phật [thôi], không cần đọc kinh gì hết. Rồi có người thì vừa điều này, vừa điều kia. Có người thì vừa làm từ thiện để hồi hướng, người [thì] làm đủ các kiểu. Đó là gì? Đều là do không học giáo lý của Phật, chỉ là do mình tự đề xướng.

Cho nên nếu những người đó có duyên, họ coi lại Kinh A Hàm, Kinh Nikaya, coi những kinh điển Đại thừa, thì có thể họ sẽ phát hiện ra rằng mình đã sai rất nhiều. Nhưng rất tiếc là họ không có duyên coi, rất tiếc điều đó! Cho nên nhiều khi tu một đời, rồi sau này chỉ được quả báo nhân thiên mà thôi, tại vì họ không tu đúng theo con đường của Phật. Cũng có số ít giải thoát, đó là những người có thể là do căn lành đời trước, hoặc là thế nào đó, nhưng nói chung là khó lắm.

Nếu quý vị học kỹ Kinh A Hàm, Kinh Nikaya, đọc kỹ kinh điển Đại thừa, thì chúng ta sẽ thấy là có rất nhiều điều mà người hiện nay hành trì sai rất nhiều.

Chúng ta không dám nói thẳng, nhưng chúng ta cứ học, quý vị cứ học đi rồi thấy, những căn bản mà người ta không làm được. Cho nên khi đó muốn cầu sanh về Thế giới nào đó, hoặc là muốn đắc đạo Thánh nhân v.v... trừ khi quý vị đã vào dòng Thánh sẵn rồi, nên quý vị ra đi tự tại, rồi quý vị đi được. Chứ còn không thì khó lắm, khả năng là ít lắm, bởi vì căn bản là mình không tu đúng.

Đó là quý vị đã học qua. Thiện Trang xin nhắc lại lần nữa chậm hơn để quý vị nhớ. Niệm giác chi là gì? Quý vị nhớ là an trú chánh niệm ở pháp bên trong và pháp bên ngoài. Còn Trạch pháp Giác chi là quý vị chọn lựa pháp thiện và pháp bất thiện. Thứ ba là Tinh tấn Giác chi, là mình lựa chọn pháp nào thấy bất thiện thì siêng năng đoạn trừ đi, các pháp nào thiện thì mình cố gắng nuôi lớn thêm (tăng trưởng tức là nuôi lớn thêm). Còn Hỷ giác chi là làm sao mình vui, tìm chỗ vui. Khinh an Giác chi là thân khinh an và tâm khinh an. Rồi mình cố gắng tu Định giác chi thì mình có định và có tướng định. Xả giác chi là mình xả cả pháp thiện và pháp bất thiện. Đơn giản vậy thôi, chứ có khó gì đâu quý vị. Quý vị có thể nhớ tóm tắt như vậy là được rồi.

Chúng ta đi vào [nội dung] tiếp theo:

Thất Giác Chi Là Phương Thuốc Trị Bảy Kiết Sử

Mục này quan trọng, chứ không phải là học cho vui. Ở trên quý vị thấy không ạ? [Thất giác chi] là con đường để hướng đến Niết-Bàn rồi, nhưng mình phải biết thêm ở đây nữa.

Tôi nghe như vậy: Một thời, đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ Đà, nước Xá Vệ.

Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Nay, Ta sẽ nói về bảy sử (bảy sử đây là bảy Kiết sử, hay là bảy Tùy miên) các người hãy ghi nhớ kỹ”.

Các Tỳ-kheo đáp: “Thưa vâng, Thế Tôn!”

Các Tỳ-kheo vâng lời Phật dạy.

Như vậy ở đây có nói đến bảy Kiết sử, hoặc là chúng ta nói là bảy Tùy miên.

Đức Phật nói bài kinh này, chúng ta coi thử Thất giác chi trừ bảy Tùy miên như thế nào.

Đức Thế Tôn nói: “Những gì là bảy? Một là sử Tham dục, hai là sử Sân hận, ba là sử Kiêu mạn, bốn là sử Ngu si, năm là sử Nghi, sáu là sử Tà kiến, bảy là sử Tham đắm Thế gian.

Ở đây chúng ta thấy cũng quen thuộc, đức Phật chia ra thôi, gồm có Tham, Sân, Si, Mạn (Kiêu mạn), Nghi, rồi thêm Tà kiến (Tà kiến cũng thuộc vào Si), còn tham đắm thì chia ra Tham đắm Thế gian nữa, là thành bảy [Kiết sử]. Thật ra cũng vậy thôi, có năm Kiết sử chính mà chia ra làm bảy.

Tỳ-kheo, đó gọi là có bảy sử này khiến chúng sanh, mãi mãi ở nơi tối tăm, thân bị trói buộc, trôi lăn mãi ở thế gian không có lúc dừng, cũng không thể biết cội nguồn của sanh tử. Giống như hai con trâu một đen, một trắng cùng chung một cái ách, cùng lôi kéo nhau không thể xa rời nhau. Chúng sanh này cũng như vậy, bị Tham dục sử, Vô minh sử này trói buộc không thể lìa nhau, năm sử còn lại cũng đuổi theo. Năm sử đuổi theo thì bảy sử cũng vậy. Nếu kẻ phàm phu bị bảy sử này trói buộc thì trôi lăn mãi trong sanh tử không được giải thoát, không thể biết nguồn gốc khổ.

Chúng ta thấy ở đây đức Phật nói có bảy Kiết sử là: Tham dục, Sân hận, Kiêu mạn, Ngu si, Nghi, Tà kiến và Tham đắm Thế gian. Ai mà bị bảy Kiết sử này trói, thì ở trong đường sanh tử miết thôi. Chúng ta bị điều này, vì những Kiết sử này rất nặng. Giống như hai con trâu một đen, một trắng, lấy cái ách cột chung lại với nhau. Giống như còng số tám, mà quý vị còng tay hai người dính lại với nhau, thì làm sao chạy được, không thể xa rời nhau được. Hai con trâu cũng vậy, cùng một cái ách thì cũng không thể nào tách rời nhau được. Chúng sanh cũng vậy, lúc nào cũng bị bảy Kiết sử này kéo miết. Lấy hai Kiết sử chính là Tham dục và Vô minh trói buộc, Vô minh tức là ngu si đó quý vị. Và năm Kiết sử còn lại đuổi theo nữa. Cho nên chúng sanh phàm phu bị bảy Kiết sử này trói buộc, nên trôi mãi trong sanh tử, không được giải thoát, không biết nguồn khổ. Chúng ta cũng vậy, chúng ta đang bị điều này.

Có bài kinh chúng ta đã học rồi, quý vị không nhớ thì Thiện Trang trích lại cho quý vị nhớ, định nghĩa thế nào là Kiết sử, trong kinh định nghĩa rất rõ ràng, không thể nào bắt bẻ được.

Đức Phật nói rồi, chúng ta thấy chúng ta khổ như vậy, trôi lăn mãi trong sanh tử, không có giải thoát, không biết nguồn gốc khổ. Không được giải thoát tức là không được Diệt đế, và không biết nguồn gốc khổ là không biết Tập đế. Cho nên phải học mới biết được.

“Tỳ-kheo, nên biết, do bảy sử này mà có ba đường dữ Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Do bảy sử này nên không thể vượt qua được cảnh giới tẻ ma.

Có nghĩa là do cũng bảy Kiết sử đó thôi mà chúng ta mới có ba đường dữ: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Địa ngục [thì] khỏi nói rồi, Ngạ quỷ cũng khổ, Súc sanh cũng khổ luôn. Cũng chính bảy Kiết sử này khiến mình không thể vượt qua được các tẻ nạn của ma.

Nhưng pháp bảy sử này lại có bảy phương thuốc (may quá! Đức Phật không phải nói không [thôi], mà có bệnh là có thuốc, bảy phương thuốc). **Những là bảy?** (Đức Phật nói ra bảy phương thuốc).

Sử Tham dục, dùng Niệm giác chi để trị: Quý vị thấy không? Ai tham thì tu Niệm giác chi để trị. Điều này thì Thiện Trang giải theo ý của Thiện Trang một chút, giải thích thôi. Tại sao mình Tham? Tại vì mình không nhớ, không bắt được cảnh, mình quên mất. Thấy món ăn nào dọn ra, ngon quá, thì mình chạy theo, mình ăn ào ào, vì mình không tỉnh giác, không có Niệm giác chi. Tức là mình không bắt được cảnh bên trong, bên ngoài, mình không biết là: Thứ nhất là ăn ngon gì đâu, món đó chẳng qua là bữa nay do nhân duyên nấu thế nào đó, hợp khẩu vị của mình, thân thể mình hôm nay khỏe nên ăn cảm thấy ngon v.v... Nếu mình thấy rất rõ, giác biết như vậy, thì mình sẽ không tham. Tại vì mình mê quá nên mình tham, người ta mê nên tham. Cho nên phải có Niệm giác chi, Niệm giác chi trị được Tham.

Sử Sân hận, dùng Trạch pháp Giác chi để trị. Bây giờ Sân giận thì dùng

Trạch pháp Giác tri để trị, tại sao vậy? Đơn giản thôi, Sân giận là pháp ác hay pháp thiện? Chúng ta biết Sân giận là pháp bất thiện, cho nên mình Trạch pháp Giác chi là mình phải chọn lựa đâu là pháp thiện, đâu là pháp ác. Bây giờ rõ ràng, thấy pháp ác thì thôi, mình đâu có theo. Cho nên giận mà không dừng được, là do mình không có Trạch pháp Giác chi, mình cứ theo đó, mình kêu: Ôi! Giận cho đã! Cho nên mình không biết trạch pháp.

Sử Tà kiến, dùng Tinh tấn Giác chi để trị. Lâu rồi Thiện Trang cũng hay nói với quý vị đồng tu, nhiều người hỏi làm sao để hết Tà kiến? Trong ba Kiết sử: Thân kiến, Giới cấm thủ và Nghi, thì làm sao hết Tà kiến? Cứ học giáo pháp nhiều, mình tinh tấn nhiều (Tinh tấn Giác chi) thì Tà kiến sẽ hết thôi. Tinh tấn Giác chi là mình thấy pháp nào ác (những pháp bất thiện) thì mình ráng siêng năng bỏ đi, còn pháp nào thiện thì làm cho tăng thêm, thì dần dần hết Tà kiến. Quý vị thấy không? Đức Phật dạy rõ ràng.

Sử Tham đắm Thế gian, dùng Hỷ giác chi để trị. Bây giờ ai tham đắm Thế gian thì cố gắng dùng niềm vui (hỷ) để diệt, hỷ trong tâm và hỷ xứ. Tức là mình vui trong pháp, vui trong đạo thì sẽ trị được, là Hỷ.

Sử Kiêu mạn dùng Khinh an Giác chi để trị. Kiêu mạn thì dùng Khinh an Giác chi. Khinh an là thân an, tâm an. Quý vị để ý mấy người đang vui, đang an, thì người ta không có kiêu mạn đâu. Kiêu mạn thường là tâm không an, thân không an, cho nên cũng có vấn đề.

Sử Nghi, dùng Định giác chi để trị. Để trị được Nghi, Thiện Trang nói là ngoài học giáo pháp ra, mình còn phải tu Định. Chính vì tu Định ra thì quý vị mới tin được Phật pháp.

Giống như nhiều đồng tu, tu lâu năm, mà tại sao họ còn nghi? Thiện Trang nói đơn giản là vì họ không tu Định, có bao giờ ngồi xuống tu để được Định đâu. Dù là Vị đạo định đi chẳng nữa thì quý vị cũng tin được Phật pháp là có thật. Nếu quý vị tu được Thiền chỉ, đắc được các tầng Thiền, thậm chí quý vị đắc Thần thông, thì quý vị tin hết những điều Phật dạy là thật. Chính vì thế quý vị sẽ hết Nghi. Cho nên phải tu, không thể nào không tu mà hết Nghi được.

Sử Vô minh, dùng Xả giác chi để trị. Cuối cùng là Sử Vô minh, thì phải dùng Xả giác chi, là xả việc thiện và việc ác. Việc thiện và việc bất thiện phải xả hết. Bởi vì sao? Nếu quý vị muốn hết Vô minh (là không có luân hồi), thì quý vị phải bỏ cả thiện và bất thiện. Nếu quý vị chấp vào bất thiện thì đọa xuống ba đường ác, còn chấp vào thiện thì lên cõi Người, cõi Trời thôi. Cho nên phải [tu] Xả giác chi, tức là tu tâm xả thọ. [Điều này] khó nha!

Tỳ-kheo, đó gọi là dùng bảy giác chi để trị bảy sử ấy. Đây là bài quan trọng nhất, để chúng ta biết [dùng] pháp nào để trị cái nào.

“Tỳ-kheo, nên biết, xưa khi Ta chưa thành Phật, còn đang thực hành Bồ-tát hạnh, ngồi dưới bóng cây, suy nghĩ như vậy: ‘Chúng sanh Dục giới bị những gì trói buộc?’ Lại nghĩ: ‘Chúng sanh này bị bảy sử cuốn trôi trong sanh tử, mãi không được giải thoát. Nay Ta cũng bị bảy sử này trói, không giải thoát được.’

Quý vị thấy hồi xưa [khi] Ngài chưa thành Phật, Ngài cũng đã nghĩ được như vậy rồi. Ngài tư duy chúng sanh trong Dục giới bị những gì trói buộc, chính là bảy [Kiết sử] đó. Chúng sanh bị như vậy, [nên] Ngài biết chúng sanh không ra khỏi là do vậy, và Ngài cũng bị như vậy. Quý vị thấy hay không? Ngài tu, Ngài đã giác ngộ được như vậy, còn mình chẳng biết nữa. Mình thấy người ta làm sao thì mình chạy theo đó, thấy người ta vui thì mình vui theo, thấy người ta ăn chơi thì mình ăn chơi theo. Chẳng bao giờ suy nghĩ tại sao chúng sanh khổ vậy, tại sao bị ràng buộc, tại sao Luân hồi Sanh tử, nghĩ tới chúng sanh rồi cũng chẳng nghĩ tới mình nữa. Phải nghĩ tới mình, mình cũng bị như vậy.

Khi nào quý vị tu với tinh thần như vậy, thì quý vị mới mau đắc đạo được. Còn bây giờ mình có người nhắc thì nhớ, không nhắc thì không nhớ. Lâu lâu nghe luân hồi khổ thì nhớ, còn không thì khỏi nhớ luôn. Cảnh Sanh tử Luân hồi thì ngày ngày xảy ra, giống như hiện nay [có] động đất ở Myanmar, quý vị thấy sau trận động đất có thấy khổ không? Cảnh người ta phát cơm, phát cháo, không phải ở tại Myanmar đâu, cảnh đó là tại dải Gaza, chiến tranh ở Trung Đông. Quý vị thấy vùng đó bị như vậy, người ta khổ như vậy, mà mình cũng không giác ngộ. Mình

nên nhớ, chết một cái là mình sẽ đầu thai lại, và nên nhớ là chết xong thì mình có thể biến thành một con gì đó, v.v... và cứ luân hồi sanh tử như vậy hoài, khổ lắm. Hồi xưa đức Phật tu được như vậy, cho nên Ngài khác chúng ta.

Rồi Ta lại nghĩ: ‘Lấy gì để trị bảy sử này?’ (Quý vị thấy đức Phật hay đó, hồi đó chưa thành Phật mà Ngài cũng nghĩ vậy đó) **Ta lại suy nghĩ: ‘Bảy sử này nên dùng bảy giác chi để trị** (đức Phật như vậy nên Ngài mới thành Phật chứ). **Ta hãy tư duy về bảy giác chi’. Khi tư duy bảy giác chi, tâm dứt sạch Hữu lậu, liền được giải thoát. Sau khi thành Đạo Vô thượng Chánh chơn, trong bảy ngày ngồi kiết già, Ta tư duy thêm nữa bảy giác chi này. Cho nên, các Tỳ-kheo, muốn dứt trừ bảy sử thì phải tu tập pháp bảy giác chi.** Tóm lại muốn dứt sạch bảy Kiết sử đó thì phải tu tập Bảy giác chi (Thất giác chi).

Quý vị thấy không? Đức Phật trước khi thành Phật, thì Ngài cũng tu như vậy. Tại vì Ngài tu thành Phật nên Ngài tự tu, không cần ai dạy. Còn mình thì phải học, mình đi con đường Thanh văn đạo. Thanh văn có nghĩa là con đường nhờ nghe pháp mà đắc đạo, gọi là Thanh văn đạo. Còn quý vị tu [theo] con đường mà không cần nghe pháp, không cần ai dạy, mà quý vị tự đắc đạo, con đường đó là con đường của Bích-chi-phật.

Tất nhiên trong kinh có nói: Nếu tu theo con đường Thanh văn đạo hoặc Bồ-tát đạo, nếu quý vị tu mà đời sau quý vị không được gặp Phật, quý vị có thể tự tu được, có khi ngộ đủ, Ba-la-mật đủ, thì quý vị cũng đắc được Bích-chi-phật đạo, thành một vị Duyên giác. Cho nên đừng có lo, chỉ sợ mình tu không đủ thôi, chứ tu đủ là được hết.

“Các Tỳ-kheo, hãy học điều này như vậy”.

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

(Kinh Số 3 – Phẩm 40 – Kinh Tăng Nhất A Hàm).

Cho nên điều này quan trọng không quý vị? Không quan trọng là [do] không biết thôi, còn biết rồi thì thấy quan trọng. Nội dung này khó nhớ, nên Thiện Trang tóm tắt lại cho quý vị dễ nhớ. Tóm lại chúng ta cần nhớ, đây là bảng tóm tắt Thất

giác chi để đối trị bảy Kiết sử, theo Kinh số 3 - Kinh Tăng Nhất A Hàm, ở Phẩm 40:

Bảng tóm tắt Thất giác chi để đối trị 7 Kiết sử (Theo Kinh Số 3 – Phẩm 40 – Kinh Tăng Nhất A Hàm)		
TT	Kiết sử	Giác chi đối trị
1	Tham dục	Niệm giác chi
2	Sân hận	Trạch pháp Giác chi
3	Tà kiến	Tinh tấn Giác chi
4	Tham đắm Thế gian	Hỷ giác chi
5	Kiêu mạn	Khinh an Giác chi
6	Nghi	Định giác chi
7	Vô minh	Xả giác chi

Kiết sử Tham dục thì dùng Niệm giác chi để đoạn; Sân hận thì dùng Trạch pháp Giác chi để đoạn; Kiết sử Tà kiến thì dùng Tinh tấn Giác chi; Kiết sử Tham đắm Thế gian thì dùng Hỷ giác chi; Kiêu mạn dùng Khinh an giác chi; Nghi dùng Định giác chi; Và Vô minh dùng Xả giác chi.

Quý vị biết là mình đang nặng về điều nào, thì hãy dùng điều đó mà tu. Ví dụ bây giờ quý vị đang tham dục quá, thì quý vị nhớ tu Niệm giác chi. Quý vị hay sân thì tu Trạch pháp Giác chi, quý vị Tà kiến thì tu Tinh tấn Giác chi, rồi bây giờ nhiều

người tham đắm Thế gian quá thì tu Hỷ giác chi. Quý vị kiêu mạn, có những người cống cao ngã mạn, thì tu Khinh an Giác chi. Những người [có] Nghi nhiều thì ráng tu Định.

Thiện Trang thấy có cô Phật tử đó, [hay] nghi lắm, suốt ngày nghi, nên Thiện Trang nói ráng tu Thiền chỉ nhiều vô. Còn nếu không, cứ học hoài thì cũng nghi thôi. Thiền chỉ thì quý vị biết cách [tu] rồi đúng không? Tu Thiền chỉ nhiều vô, thì Định nhiều, thì tự nhiên trong Định có thể mình không còn nghi nữa.

Quý vị thấy tại sao nhiều người tu học, đặc biệt là tu theo Tịnh Độ, các đồng tu Tịnh Độ, có nhiều người nghi nhiều? Bởi vì họ không có Định giác chi. Tại vì họ không biết tu Chỉ, thì làm sao có Định. Suốt ngày nghe nói có Tây Phương Cực Lạc, có đức Phật A Mi Đà, mà chả thấy đâu. Rồi cứ nghi pháp này có thật hay không, bây giờ cũng chả có cách nào, đẳng nào cũng chết, cũng không biết có hay không, thôi niệm Phật, ráng tu, ráng làm lành, hên có thiện thì đi, còn không có thì thôi.

Còn nếu quý vị tu Định giác chi, dù quý vị tu Thiền nào, tu bất cứ Pháp môn nào, thì sau khi đắc định là quý vị hết nghi về giáo pháp, bớt nghi rất nhiều. Bởi vì quý vị tin: À! Tu như vậy, hành như thế, thì được như vậy. Và tu Thiền chỉ để [vào] Định không khó, hồi xưa mình không biết cách tu, bây giờ thì mình biết rồi, mình có thể dùng cách đơn giản, ví dụ như một bóng đèn nhỏ nhỏ, hoặc một cái tivi v.v... để phát lên.

Bữa trước có ai hỏi, là có nên che lại không? Thiện Trang nói là tivi thì không cần che để làm tròn đầu, mà quý vị nên lựa cảnh nào tròn tròn chút, ví dụ như mặt trăng, hay trái gòn đó v.v... Để Thiện Trang sau này coi, kiểm mấy video trên mạng, Thiện Trang cắt lại, làm sao để giữa màn hình, rồi gửi lên cho quý vị, để quý vị coi. Có thể là những tấm tranh, hoặc những cảnh động nhẹ nhẹ thôi, đưa những video đó lên cho quý vị. Quý vị coi trên YouTube, hoặc là quý vị tải về để tu Thiền chỉ, tùy các đề mục.

Trong các màu, quý vị thích màu nào thì tu theo màu đó, mặc dù ở trong đó nói xanh, vàng, đỏ, trắng, nhưng nói chung thôi, quý vị thích màu nào cũng được. Màu vàng thì có nhiều màu vàng, màu xanh thì có nhiều màu xanh, màu đỏ thì có

nhều màu đỏ, hay màu hồng cũng được, quý vị thích màu nào thì tu màu đó, phải để ý như vậy.

Rồi ai mà Vô minh thì tu Xả giác chi. Chúng ta ai chả có Vô minh, chúng ta còn luân hồi mà, phải tới A-la-hán mới hết Vô minh kiết. Cho nên phải tu Xả giác chi, không thọ khổ, không thọ lạc, phải không lạc không khổ, là Xả giác chi. Phải tu như vậy, rất khó!

Như vậy quý vị chỉ cần nhớ bảng này. Muốn dứt trừ bảy sử thì phải tu tập Bảy giác chi hay Thất giác chi, đây là con đường đến Niết-Bàn. Cho nên không học thì làm sao biết, không học thì làm sao tu.

Rồi bây giờ có một phần quan trọng nữa, là lúc nào nên tu Giác chi nào.

Lúc Nào thì Nên Tu Giác Chi Nào?

Điều này còn quan trọng nữa. Trong kinh đức Phật đều dạy hết, mà mình không biết, không biết rồi mình cũng không biết tu, là do mình không đọc. Thực ra thời nay cũng tội cho quý vị lắm, một phần là không có thời gian để coi kinh, phần thứ hai là thích nghe hơn, nghe người nào giảng cho rõ ràng, dễ hiểu. Mặc dù người ta giảng sai, nhưng nghe cũng dễ hiểu, kiểu vậy đó. Chứ còn đọc kinh mệt quá. Thực ra đọc kinh thì phải đọc đến một lúc nào đó, khi có vốn rồi thì đọc mới hiểu được, chứ mới đầu vô thì có nhiều điều mơ mơ màng màng.

Giống như quý vị mới đầu nghe Kinh A Hàm hay Kinh Nikaya, có thể lúc đầu quý vị nghe không hiểu được nhiều, nhưng càng nghe thì quý vị càng hiểu. Nghe qua một vòng, rồi quý vị nghe lại thì sẽ hiểu. Sau đó càng nghe thì càng thấy những điều hay, mà trước đó không nghe được. Tại vì lúc trước mình chưa có nền tảng. Mỗi lần nghe qua, bài này với bài sau lặp lại, nên đắp nền tảng thêm một chút. Có nền tảng cơ sở đó rồi, thì mình nghe, mình mới hiểu được ý sau. Cứ vậy, mình nghe tới nghe lui, nghe nhiều, thì bắt đầu mình vững lên. Còn nếu không có khả năng đó, không có nhiều thời gian, thì phải nghe những người như Thiện Trang chia sẻ nội dung.

Mà nhớ phải nghe trong kinh nha! Bây giờ mình phải kị những người giảng

theo ý của họ, nói một hồi [rồi dẫn] đi đâu, phải hỏi họ rằng: “Thầy giảng trong kinh nào? Kinh nào nói như vậy?” Ví dụ đồng tu Tịnh Độ hỏi: “Suốt ngày người ta đề xướng: ‘Thời Mạt pháp ỨC ỨC người tu hành, không có người chứng đắc, chỉ nương Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi’”. Mình phải hỏi họ là kinh nào nói. Họ sẽ nói là Kinh Đại Tập. Mình hỏi: “Kinh Đại Tập đâu, dở ra coi, trang nào, chương nào?” Họ nói: “Tôi chưa coi”. “Chưa coi mà sao dám nói?” Họ kêu là nói theo người nào đó. Bây giờ tôi coi rồi, tôi nói không có, thì họ ngỡ ngàng liền.

Mình phải như vậy, thời nay nhiều điều dẫn, nói là ‘kinh nói’, sợ nhất là ‘Phật nói’. Phật nói ở đâu? Phật nói trong kinh nào? Trong kinh chưa chắc là Phật nói, trong kinh có khi Tôn giả nào đó nói, nhưng được Phật ấn chứng thôi. Cho nên phải [hỏi] là kinh nào nói? Hoặc là đức Phật nói, thì đức Phật nói trong kinh nào? Trong kinh đó nói, hoặc là Tôn giả nào đó nói. Chứ không, nói tùm lum, phải cẩn thận. Thời nay chớ vội tin, nếu như người ta nói không có căn cứ.

Thiện Trang thấy thời nay, càng ngày về sau càng có người nhiều quất vô là ‘đức Phật nói’. Biết đức Phật nói rồi, Thiện Trang kêu: “Ủa! Lời này đâu có thấy trong kinh đâu mà đức Phật nói?” Mà lên mạng cứ quất vô là ‘đức Phật nói’. Cho nên nguy hiểm lắm, phải cẩn thận. Không phải điều nào cũng là Phật nói đâu, mình tự gán, điều đó là mang tội lắm quý vị.

Bữa nào Thiện Trang lấy ra trong kinh nói: Vị Tỳ-kheo nào, hay vị nào, lời đức Phật không nói mà mình cho là Phật nói, là mình có tội đó. Rồi lời nào không phải là lời của Phật nói, [thì mình] xác định đó không phải là lời Phật nói. Rồi lời nào đức Phật nói, mà mình nói đó là lời Phật nói, thì người đó có phước lắm.

Chứ không phải như bây giờ có tình trạng, ví dụ như bây giờ Thiện Trang vạch ra ‘điều đó không phải là đức Phật nói’, thì bắt đầu nổi sùng lên, nổi điên lên. Không phải! Đức Phật nói là: Điều nào đức Phật nói, thì mình phải xác định là đức Phật nói. Lời nào Phật không nói, thì không phải Phật nói. Lời nào kinh nói thì nói là kinh nói, lời nào luật nói thì nói là luật nói. Điều nào đúng mới được, chứ mình không nói ngược, nói sai là mang tội đó. Tội nhiều lắm, chứ không phải ít đâu, mất phước nhiều lắm. Cho nên phải cẩn thận, thời nay truyền pháp phải cẩn thận,

đặc biệt là quý vị muốn truyền pháp thì phải cẩn thận. Cho nên sau này mình phải coi lại, hãy kỹ càng hơn.

Ở đây, bài kinh này nói khi nào mình tu Giác chi nào, trong Bảy giác chi này? [Ở trên] là nói diệt Kiết sử rồi, Thiện Trang cũng nói rồi. Ví dụ như lúc quý vị có Tham dục nhiều quá thì nên tu Niệm giác chi, lúc Sân hận nhiều quá thì tu Trạch pháp Giác chi, quý vị Tà kiến quá thì tu Tinh tấn Giác chi, tham đắm Thế gian thì tu Hỷ giác chi, Kiêu mạn thì Khinh an Giác chi. Bệnh nào nặng thì tu pháp đó trước. Nghi thì tu Định giác chi, Vô minh thì tu Xả giác chi.

Tuy nhiên, trong quá trình tu hành có những trạng thái tâm khác nhau. Và trạng thái tâm nào, thì chúng ta căn cứ vào đây, đức Phật dạy kỹ lắm. Thiện Trang thấy đức Phật dạy kỹ lắm mà không học thì uổng. Đoạn này cực kỳ quan trọng, trong Kinh A Hàm, Kinh Nikaya cũng có đoạn này.

Tôi nghe như vậy: Một thời, đức Phật ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ Đà, nước Xá Vệ. Bấy giờ có số đông các Tỳ-kheo. Như đã nói ở trên, nhưng có một vài sai biệt: Đoạn này cũng không quan trọng lắm, không phải nhắc lại sự sai biệt này.

Có các xuất gia ngoại đạo nói như vậy, nên hỏi lại rằng: ‘Nếu tâm yếu kém, còn do dự, bấy giờ nên tu những Giác chi nào?’

Đây là câu hỏi rất quan trọng! Khi tâm mình yếu kém, còn do dự, bấy giờ nên tu những Giác chi nào? Có những đồng tu tâm yếu ớt quá, cho nên họ do dự, thì bây giờ tu Giác chi nào? Cho nên phải có điều này.

Những gì tu không đúng lúc? Nếu lại tâm trạo cử, với tâm trạo cử, do dự ấy, bấy giờ nên tu những giác chi nào? Và những gì là không đúng lúc?

Quý vị thấy không? Đây là những vấn đề rất quan trọng trong tu hành, có hai trường hợp: Khi tâm mình yếu kém, do dự, thì tu Giác chi nào để cho mạnh lên? Rồi những gì mình tu không đúng lúc? Còn khi nào tâm mình trạo cử, lăng xăng quá, nghĩ lung tung lang tang, là do dự, thì lúc đó tu Giác chi nào? Quý vị biết không?

Điều này, nếu có xuất gia ngoại đạo hỏi, thì mình hỏi [lại] họ như vậy. Ở đây mình khỏi nói xuất gia ngoại đạo, mình hỏi xuất gia bây giờ luôn. Xuất gia bây giờ mà không học điều này, thì cũng giống như xuất gia ngoại đạo. Mình hỏi: “Bây giờ tâm con yếu kém, do dự quá, thì con tu Giác chi nào?” Người ta không biết, người ta cũng thua luôn. Rồi hỏi: “Tâm con đang trạo cử quá v.v... đang do dự, vậy con tu Giác chi nào? Và tu thế nào là không đúng lúc?” Ở đây đức Phật dạy như vậy. Có phải lời này của đức Phật hay không? Lát nữa chúng ta coi, lời này là lời của ai, đây là trích giữa chừng.

Nếu hỏi như vậy, các ngoại đạo kia trong tâm sẽ giật mình, tán loạn, nói lảng sang những pháp khác; tâm sanh phần nhuế, kiêu mạn, hủy báng, hiềm hận không nhẫn thọ; hoặc im lặng, cúi đầu, không thể biện luận, âm thầm suy nghĩ. Vì sao? Vì Ta không thấy người nào trong chúng chư Thiên, Ma, Phạm, Sa-môn, Bà-la-môn, Trời, Người nghe những gì Ta nói mà hoan hỷ tùy thuận, chỉ trừ có Như Lai và chúng Thanh văn, hoặc nghe từ đây mà thôi.

Lời này là lời Phật rồi đúng không quý vị? Tức là đức Phật nói: Nếu hỏi như vậy là [họ] thua, trong các chúng chư Thiên, Ma, Phạm (Phạm là trời Phạm Thiên), Sa-môn, Bà-la-môn, Trời, Người, không có ai trả lời được đâu, trừ khi có đức Phật, chúng Thanh văn, và những người nghe từ đây mà thôi. Còn lại mình không nghe thì mình không biết đâu, hỏi như vậy là thua. Cho nên đem câu hỏi này ra mà hỏi một người thường là thua, người ta không học qua thì người ta không biết đâu, đây là lời đức Phật nói.

Khi nào tâm yếu kém, do dự, thì tu Giác chi nào? Và tu điều nào là không đúng lúc? Khi nào tâm trạo cử, hỏi tu Giác chi nào thì họ cũng không biết luôn, và lúc đó họ sẽ im lặng cúi đầu, hoặc nói qua [chuyện khác], hoặc là sân hận, phỉ báng tùm lum thôi. Quý vị mà đi hỏi người khác, thì người ta cũng vậy thôi, tại vì người ta không học, trừ Thanh văn. Mấy câu hỏi này là câu hỏi khó, chứ không phải dễ đâu, đức Phật nói mà. Bây giờ chúng ta coi thử đức Phật dạy thế nào.

Này các Tỳ-kheo, nếu lúc tâm yếu kém, tâm do dự, khi ấy không nên

tu Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.

Đức Phật nói: Khi tâm mình yếu kém, tâm do dự, thì lúc đó không nên tu Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi. Tại sao vậy? Đức Phật nói luôn.

Vì sao? Khi tâm yếu kém phát sanh, vì yếu kém, do dự, các pháp này càng làm tăng thêm yếu kém. Thí như một đóm lửa mà muốn cháy mạnh lên, lại bỏ than tro vào. Thế nào, này Tỳ-kheo, chẳng phải vì thêm tro vào khiến cho lửa tắt chẳng?

Cho nên không có nha! Có nghĩa là bây giờ tâm quý vị yếu kém, tâm do dự rồi, mà quý vị tu thêm Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi, thì càng tệ hơn thôi, là tu không đúng lúc. Bây giờ chúng ta còn nhớ Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi không?

Khinh an Giác chi thì phải nói lại, chứ không, quý vị quên mất rồi, nhiều người nghe Bảy giác chi nhưng không nhớ. Khinh an Giác chi là thân khinh an và tâm khinh an. Bây giờ tâm đang yếu kém, mà [tu] môn nào để tâm khinh an, để thân khinh an, thôi [đi] nghỉ ngơi, thì còn yếu hơn nữa. Rồi tu Định giác chi là vô Thiền chỉ thì rớt hơn nữa. Rồi Xả giác chi là thọ xả, không thọ khổ, không thọ lạc, như vậy thì càng yếu kém hơn nữa. Mình tưởng là mình tu đúng rồi, ai ngờ tệ hơn nữa. Thấy chưa? Không học thì làm sao biết tu.

Cho nên ngay từ đầu mình tu làm sao đắc lực được, nên nhiều đồng tu niệm Phật, tại sao vô niệm Phật lại ngủ gục? Lúc đó đang tâm yếu kém rồi, mình [tu] Định giác chi, Khinh an Giác chi, ngồi im, rồi mình chơi Xả giác chi luôn, thì buồn ngủ hơn nữa. Giống như đức Phật nói: muốn đống lửa cháy mạnh, mà quý vị bỏ than tro vào, thì không thể nào [lửa cháy] mạnh lên, mà chỉ có tắt đi thôi.

Quý vị thấy không? Đức Phật dạy đầy đủ hết, không học Kinh A Hàm, không học [Kinh] Nikaya thì làm sao biết được. Phải học chứ! Nhiều đồng tu vô cú nhất môn thâm nhập, trường thời huân tu. [Quý vị] kiểm coi Kinh Vô Lượng Thọ chỗ nào dạy điều này? Ai giảng Kinh Vô Lượng Thọ, [nói] một bộ Kinh Vô Lượng Thọ là đủ rồi, viên mãn rồi, kiểm giùm coi, người ta giảng có điều này không? Không

có thì coi chừng.

Cho nên mình phải ‘y pháp bất y nhân’. Nếu đức Phật giảng một bộ kinh mà đủ rồi, thì đức Phật sẽ nói là thôi các người không cần học các bộ kia đâu, học bộ này đủ rồi. Không có lời nào trong kinh mà đức Phật nói học một bộ này đủ rồi hết. Quý vị kiểm đi, Tam tạng Kinh điển của Phật, không có chỗ nào đức Phật nói tu một kinh này đủ rồi. Quý vị nghe cho kỹ, chứ không, người thời nay đề xướng, rồi mình cũng tin sái cổ, mình không học nhiều, mình không phản biện [được]. Mà đức Phật nói phải đa văn, phải học, phải hiểu, chứ không phải [như vậy]. Những nền tảng, mình lấy từ chỗ này một chút, từ chỗ kia một chút, mình không thể duyệt hết Tam tạng thì mình cũng phải lấy ra những phần căn bản để mình tu.

Chúng ta thấy đầu tiên là gì? Tâm đang yếu kém, tâm còn do dự thì không nên tu ba Giác chi là: Khinh an Giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Nếu tu [ba giác chi] đó, thì [tâm yếu kém] tăng thêm thôi, giống như muốn lửa cháy lại thêm tro vào nữa.

Tỳ-kheo bạch Phật: “Đúng vậy, bạch đức Thế Tôn!”

“Cũng vậy, Tỳ-kheo, yếu đuối, do dự, nếu tu Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi, đây là không phải thời, vì tăng thêm lười biếng thôi.

Quý vị thấy chưa? Tâm đang yếu kém, đang do dự rồi, mà tu thêm ba giác chi: Khinh an, Định, và Xả, thì càng thêm lười biếng, tóm lại đi ngủ luôn được rồi. Nên là [tu ba giác chi] đó không được. Vậy thì chúng ta coi thử đức Phật dạy tu điều gì, ở đây nói tiếp:

Hoặc khi tâm trạo cử khởi lên; nếu tâm trạo cử, do dự, bấy giờ, không nên tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi.

Ở đây nói đến trường hợp tâm mình đang trạo cử, do dự rồi, thì không nên tu Trạch giác chi, Tinh tấn Giác chi và Hỷ giác chi. Quý vị nhớ, Trạch giác chi là chọn pháp nào là thiện, pháp nào không phải là pháp thiện. Rồi Tinh tấn Giác chi là siêng đoạn các pháp bất thiện, và siêng làm cho các pháp thiện lớn mạnh. Còn

Hỉ giác chi là sao? Hỉ là vui và hỉ xứ. Mình đang trạo cử rồi, mà mình đi vô chỗ vui, có nhạc, cạch, cạch, cạch... thì càng tệ hơn nữa. Hoặc là thế nào đó, nó đang trạo cử thì trạo cử hơn nữa. Ở đây có thể giải thích:

Vì sao? Vì khi tâm trạo cử khởi lên, với tâm trạo cử, do dự, các pháp này làm cho tăng thêm (quý vị thấy đức Phật nói rõ ràng). Thí như lửa đang cháy, muốn dập tắt mà đem cỏ khô thêm vào. Ý các người thế nào? Há không khiến cho lửa cháy bùng lên đó sao?"

Cho nên tâm đang trạo cử mà tu mấy [Giác chi] này, tinh tấn cho cố vô, thì càng trạo cử hơn nữa. Tu Hỉ giác chi thì tâm càng hưng phấn hơn nữa, là thôi, càng trạo cử nữa. Rồi Trạch pháp Giác chi là chọn lựa, chọn này chọn kia, lại trạo cử thêm nữa. Quý vị thấy không? Thật ra tâm lý học rất hay. Cho nên là không học thì không biết. Bây giờ ai trạo cử quá thì tránh ba pháp đó. Bây giờ tu pháp gì, thì từ từ đức Phật sẽ nói.

Tỳ-kheo bạch Phật: “Đúng vậy, bạch đức Thế Tôn!”

Có nghĩa là bây giờ nếu tâm trạo cử mà tu [ba giác chi] đó, là bị ngược hoàn toàn luôn đó, [khiến] trạo cử tăng thêm, nặng thêm thôi.

Đức Phật bảo Tỳ-kheo: “Khi tâm trạo cử khởi lên; nếu tâm trạo cử, do dự, mà tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỉ giác chi, làm tăng thêm trạo cử. Cho nên có tâm trạo cử thì đừng bao giờ tu ba [Giác chi] này.

Này các Tỳ-kheo, khi tâm yếu đuối sanh khởi, nếu tâm yếu đuối, do dự, lúc bấy giờ nên tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỉ giác chi.

Có nghĩa là đức Phật dạy cho chúng ta trường hợp trên, khi tâm yếu đuối thì lúc đó quý vị nên tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, và Hỉ giác chi.

Vì sao? Vì khi tâm yếu đuối sanh khởi; nếu tâm yếu đuối, do dự, bằng các pháp này mà được khai thị, chỉ giáo, khích lệ, làm cho hoan hỷ. Thí như một đóm lửa, muốn cho nó cháy lên, nên cho cỏ khô vào. Thế nào, Tỳ-kheo, lửa này có cháy bùng lên không?"

Có nghĩa là đức Phật đưa ra một ví dụ, bây giờ mình muốn đốt lửa nhỏ cháy bùng lên. Đốt lửa nhỏ tức là tâm mình đang yếu ớt quá, bây giờ mình muốn cháy bùng lên, thì mình cho thêm cỏ khô vào, thì sẽ cháy mạnh lên. Còn nếu mình cho tro vô là tắt luôn, tắt ngấm luôn. Cho nên là phải hiểu.

Tỳ-kheo bạch Phật: “Đúng vậy, bạch đức Thế Tôn!”

Đức Phật bảo Tỳ-kheo: “Khi tâm yếu đuối sanh khởi như vậy; nếu tâm yếu đuối, do dự, lúc bấy giờ nên tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi để được khai thị, chỉ giáo, khích lệ, làm cho hoan hỷ.

Tóm lại khi gặp trường hợp như vậy, thì chúng ta nên tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi và Hỷ giác chi. Còn tu thế nào thì quý vị coi lại, chứ bây giờ giảng nữa thì mất thời gian quá.

Hoặc khi tâm trạo cử sanh khởi; nếu tâm trạo cử, do dự, nên tu Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.

Ở đây tâm trạo cử thì mình tu ngược lại, mình tu Khinh an Giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Tại sao bảy [giác chi], mà ở trên thì nói tu ba Giác chi, ở dưới nói tu ba Giác chi, vậy còn [một] Giác chi nữa nói ở đâu? Từ từ, chút nữa sẽ nói.

Có nghĩa là nếu tâm trạo cử thì quý vị hãy cố gắng tu Khinh an Giác chi, để tâm khinh an và thân khinh an. Tức là khi tâm trạo cử, thì làm sao cho thân thể mình dễ chịu một chút. Ví dụ trạo cử quá thì quý vị nên đi dạo, thả lỏng người, đó là Khinh an Giác chi. Rồi quý vị vô tu Thiền chỉ giữ cho Thiện Trang, là Định giác chi, rồi tu Xả giác chi là không lạc, không khổ.

Đa số đồng tu là bị trạo cử, Thiện Trang nói rất nhiều lần từ xưa đến nay, ví dụ hồi xưa có đồng tu tội lắm, ăn rồi suốt ngày nghe [pháp], nghe suốt cả ngày, nghe Sư bà Hải Triều Âm, nghe này nghe kia v.v... Một hồi nói chuyện với Thiện Trang, thấy nhẩn toản nói pháp không, mà nói suốt ngày, không cho mình nói luôn, thế mà cứ khoe pháp. Thiện Trang nói tâm cô trạo cử quá. [Cô nói]: ‘Con biết, nhưng con không biết tại sao như vậy?’ Thiện Trang nói là tại vì tu không

cân bằng giữa Quán và Chỉ, tức là Thiền chỉ và Thiền quán. Nghe pháp nhiều coi như là Quán, thì phải có thời gian tu Định đi, hãy tĩnh tọa v.v... Đó là thuộc về Định giác chi. Nhưng [cổ] nói là con không có thời gian. [Thiền Trang nói]: Không có thời gian thì chịu thua rồi, [không] có cách nào đâu. Như vậy tu [theo] năm tháng thì quý vị trạo cử quá nhiều, càng ngày càng trạo cử thôi. Quý vị nghe pháp nhiều thì bị trạo cử, nên quý vị phải có thời gian tu Định.

Cho nên Thiền Trang khuyên các đồng tu, khi nào có thời gian thì vô tu các đề mục Thiền chỉ, để có Định giác chi và được Khinh an nữa. Còn không thì đi dạo nhẹ nhàng, là tu Xả. Ba trạng thái đó là tu Khinh an Giác chi, Định giác chi và Xả giác chi, đi Thiền hành nhẹ nhẹ thôi, đừng quan tâm gì cho lắm, thả người, ngắm cảnh nhẹ nhẹ, thì trừ được trạo cử. Còn lúc đó mà mình học pháp vô thì trạo cử càng mạnh, quý vị nên nhớ [như vậy]. Cho nên phải cẩn thận, mình tin là tu Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi thì trạo cử mạnh thêm thôi. Đức Phật nói thì mình phải nghe.

Vì sao? Vì khi tâm trạo cử sanh khởi; nếu tâm trạo cử, do dự, bằng các pháp này mà có thể khiến cho an trú bên trong, nhất tâm nhiếp trì. Thí như lửa đang cháy, muốn cho nó tắt, chỉ cần cho than tro vào, lửa này sẽ tắt.

[Muốn lửa tắt] thì cho than tro vào thì lửa sẽ tắt thôi, vì mình đang trạo cử. Đức Phật lấy hai ví dụ quá hay. Có nghĩa là đức Phật đưa ra hai ví dụ: Một là trạng thái tâm chúng ta yếu đuối, do dự, giống như muốn ngọn lửa cháy bùng lên, thì mình phải cho củ khô vào để nó cháy lên. Còn nếu mình cho tro vô, thì nó tắt luôn. Còn trường hợp thứ hai là tâm mình trạo cử, lăng xăng quá, khởi lên nhiều ý tưởng quá, tầm lum hết, thì mình tu thế nào? Mình phải cho than tro vào để lửa tắt đi. Tro than đó chính là Khinh an giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Thật ra còn một pháp nữa, thì chút nữa sẽ nói đằng sau. Chúng ta coi tiếp:

Như vậy, này các Tỳ-kheo, nếu tâm trạo cử, do dự, mà tu Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi thì không đúng thời (đây là trường hợp nói ngược lại thôi). Nếu tu tu Khinh an, Định, Xả giác chi thì tự nó mới đúng thời (tức là tâm trạo cử thì phải tu Khinh an, Định, và Xả giác chi). Vì các pháp

này khiến cho an trụ bên trong, nhất tâm, nhiếp trì. (Và cuối cùng là Niệm giác chi). **Niệm giác chi thì hỗ trợ cho tất cả”.**

Dòng đỏ này cũng quan trọng. Có nghĩa là trong hai trường hợp đó, chúng ta đều có Niệm giác chi. Niệm không phải chỉ là nhớ, mà biết được cảnh, tâm dù thế nào thì mình cũng phải biết. Dù tâm yếu đuối thì cũng phải biết tâm đang yếu đuối, tâm đang trạo cử thì cũng phải biết tâm đang trạo cử. Không có Niệm giác chi là thua, làm sao mình biết bệnh để cho thuốc. Cho nên trong hai trường hợp đó đều tu Niệm giác chi. Nên trong tất cả các trường hợp tâm, điều phải có Niệm giác chi. Và Niệm giác hỗ trợ cho tất cả.

Quý vị thấy không? Học kĩ như vậy thì mới tu được, còn không học kĩ thì chắc hơi khó tu. Cho nên đôi khi Thiện Trang ở trong Tịnh Độ lâu, Thiện Trang thấy tội cho các đồng tu Tịnh Độ lắm. Không học kĩ những pháp căn bản này, nên tu lâu năm vẫn còn Phiền não nhiều, đa số rơi vào Trạo cử. Trạo cử lâu năm sinh ra hoang tưởng. Quý vị nên nhớ, Trạo cử lâu năm sinh ra hoang tưởng. Hoang tưởng là gì? Lên hỏi câu hỏi, mà không nói ra được vấn đề gì cả, tâm mình vọng quá, vấn đề này chấp nối những vấn đề kia. Đó là những người Định, Huệ không đẳng trì, tức là tu Chỉ và tu Quán không được. Những người đó thì nên tu ba đề mục trên nhiều hơn, tức là hãy tu: Khinh an giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Và tất nhiên là phải có Niệm giác chi. Niệm giác chi lúc nào cũng phải tu mà.

Còn trường hợp tâm ai yếu đuối, lơ đãng, không hiểu pháp gì hết, cứ mơ mơ màng màng, thì quý vị ráng tu Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi, thì tâm rõ ràng. Đức Phật dạy rất kỹ, bữa nay mình được học rồi.

Đức Phật nói kinh này xong. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

(Kinh 682. Hỏa - Kinh Tạp A Hàm).

Cho nên quý vị thấy không ạ? Toàn là bữa tối, Kinh Tạp A Hàm, dòng chữ Hán nè. Bữa nay Thiện Trang thỉnh được đúng bộ A Hàm dày 10 quyển, 10 quyển A Hàm bằng chữ Hán luôn, để dò, chúng ta vừa có chữ Việt vừa có chữ

Hán nữa. Trên mạng có, chúng ta cũng có thể coi. Tất nhiên trên mạng cũng có, nhưng đôi khi phải cẩn thận, phải coi trong kinh nữa, chứ nhiều khi trên mạng thiếu một hai chữ rồi mình không hiểu, thì mình coi trong này đầy đủ, hoặc coi trong sách không hiểu, bị thiếu chữ, thì mình coi trên mạng đầy đủ. Cho nên phải coi càng nhiều nguồn càng tốt.

Quý vị thấy không? Toàn là trong kinh. Và để cho dễ nhớ thì Thiện Trang tóm tắt lại thành bảng như sau:

Bảng Tóm Tắt Khi Tâm Thế Nào Thì Tu Giác Chi Nào Phù Hợp (Theo Kinh 682 – Hoả - Kinh Tập A Hàm)		
	Tình trạng tâm	Giác chi cần tu
1	Yếu đuối, do dự	Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi.
2	Trạo cử, do dự	Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi
*Niệm giác chi thì hỗ trợ cho tất cả trường hợp tâm.		

Đây là bảng tóm tắt, khi tâm thế nào thì tu giác chi nào phù hợp. Theo Kinh 682, Kinh Hỏa trong Kinh Tập A Hàm. Tình trạng tâm yếu đuối, do dự, thì giác chi cần tu là Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi. Tình trạng tâm trạo cử, do dự, thì tu Khinh an Giác chi, Định giác chi, Xả giác chi. Nói chung quý vị nhớ dùng Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định và Xả. Và quý vị nhớ trường hợp Niệm giác chi lúc nào cũng hỗ trợ cho cả hai, lúc nào cũng có tu hết, chứ không phải không có niệm, thất niệm là thôi rồi đó, tu mà thất niệm là đọa lạc chắc luôn.

Quý vị không đọa vào đường ác là quý vị nhờ có Chánh niệm, nên nhớ vậy. Chánh niệm quan trọng lắm, bởi vì quý vị lúc nào cũng nhớ, mình biết cảnh, biết các pháp đang diễn ra, và biết tâm mình như thế nào. Tâm đang sân thì biết tâm đang sân, tâm đang si thì biết tâm đang si, cảnh đang thay đổi thì biết cảnh đang thay đổi, động đất thì biết đang động đất, không hốt hoảng, không hoảng loạn.

Quý vị hãy coi đi, có video quay được cảnh trong lúc mà nhà cao tầng sắp sập, rung lắc, bồn nước trên khách sạn đó đổ ra quá trời, có mấy người chạy. Đó là một cảnh. Nhưng cũng có một cảnh khác, ở một góc khác, có một số người điềm tĩnh lắm. Có ông đó dựa vào trong cái thành, ông cứ để cho nó lắc tự nhiên như vậy. Còn hai người kia thì nằm dài ra đó, gục gật vậy đó. Tại vì họ nghĩ rằng chẳng nào cũng chết rồi. Và mấy người đó là mấy người phương Tây, chắc là họ tới Thái Lan để đi du lịch.

Cho nên Thiện Trang thấy đúng, thật ra là những người ở phương Tây (mấy nước Châu Âu) thì có định hơn người Việt mình. Mặc dù đời này họ không tu, nhưng Thiện Trang tin là đời trước họ tu, cho nên họ điềm tĩnh lắm, gặp chuyện gì họ cũng tỉnh bơ, còn mình thì hốt hoảng, chạy. Quý vị thấy ngay cả bên Myanmar, có những quý thầy cũng tỉnh, nhưng có những người cũng hốt hoảng. Hốt hoảng đó thì đâu có giải quyết được vấn đề gì, tu hành làm sao phải có định. Mà định đó nhờ đâu? Nhờ Niệm giác chi. Tức là mình biết rất rõ: À! Thế gian vô thường, bây giờ động đất tới rồi, động đất thì động đất thôi, động đất thì quý vị chạy đằng trời.

Không phải sợ, mà là xui, đủ duyên như thế thì chết. Nhà sập, ngã vô mình, mình có né kịp không? Không né kịp. Nếu hên thì nó [sập] trật qua một bên, hoặc là nó sập trúng lỗ hổng nào đó, chui vào được thì thoát nạn. Còn không thì thôi, chịu, không có cách nào, số mạng hết thì chết thôi. Có hốt hoảng hay không hốt hoảng cũng vậy mà thôi. Nếu hốt hoảng mà giải quyết vấn đề được, thì cũng nên hốt hoảng. Đời này hốt hoảng cũng không được, hốt hoảng cũng vậy thôi, mà thậm chí hốt hoảng đọa vào đường ác, mất niệm.

Cho nên hãy cố gắng, tu hành là phải có Niệm giác chi. Chúng ta đã học qua

Tâm sở Niệm, quan trọng là biết được tâm mình đang sợ hãi: À! Không nên sợ hãi. Nhà sắp sập, động đất sắp tới. Không sợ hãi! Không sợ hãi! Tất cả đều luân hồi mà, các pháp vô thường mà, chết thì thôi, đi đầu thai tiếp. Còn đồng tu Tịnh Độ thì kêu: Thôi! Cầu nguyện vãng sanh, không hốt hoảng, không sợ hãi, cứ điềm tĩnh. Quý vị tu như vậy thì không sao hết.

Cho nên phải tu, không thể nào không tu được, thời đại động loạn lắm, sắp chết rồi cũng phải ráng nhớ: À! Ta không sao hết, chết không phải là vấn đề lớn lắm. Chết là thân chết thôi, ta sẽ tiếp tục tái sanh nữa nếu như chưa chấm dứt được sanh tử. Cho nên là cứ thế thôi.

Đó là Thiện Trang đã chia sẻ xong một phần rất rõ ràng về Thất giác chi. Còn nữa, nhưng thôi, để bữa khác. Bây giờ chúng ta sẽ trở lại với Thiền chỉ. Lúc này có đồng tu thắc mắc, thì một lần nữa Thiện Trang nhắc lại về tầm quan trọng của Thiền chỉ và Thiền quán. Đây là mục lần thứ ba rồi đó, ba lần đều nói khác nhau.

Tầm Quan Trọng Của Thiền Chỉ Và Thiền Quán (3)

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, hai pháp cần phải tu tập. Thế nào là hai? Chỉ và Quán. Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, hai pháp này cần phải tu tập.

(19. Phẩm Tham: Rāgaṭṭhānāyika-sutta- Kinh Tăng Chi).

Quý vị nhớ là ở đây khác với lần trước. Lần trước nói là để đoạn trừ tham thì chỉ cần tu Chỉ thôi. Nhưng tại sao ở đây nói để thắng tri (thắng tri là biết rõ) về tham, thì phải tu hai pháp, là Chỉ và Quán. Tại sao vậy? Nó khác nhau.

Tu Thiền chỉ, quý vị nhớ câu chuyện ông Tượng Xá Lợi Phất, hoặc là nhiều câu chuyện nữa về tiền thân đức Phật, như câu chuyện Hoàng hậu Từ Tâm chẳng hạn, khi chứng được năm Thắng trí, tức là đắc được Thiền chỉ là có được năm loại Thần thông. Khi có tâm định, thì Chỉ đó sẽ [giúp] không khởi tham, cho nên được tâm giải thoát, tu một hồi sẽ đạt tâm giải thoát. Tuy nhiên nếu không có Thiền quán thì mình khó biết được tham. Ở đây là biết được tham. Muốn biết

rõ thì quý vị phải có Thiền quán, tâm tham thì biết tâm tham. Mà Thiền quán muốn mạnh thì phải có Thiền chỉ. Cho nên ở trong đây đức Phật nói: là phải tu Thiền chỉ và Thiền quán.

Bây giờ nhiều người nghe rồi, nhưng không biết gì hết. Bên Tịnh Độ nói Chỉ là buông xuống, còn Quán là nhìn thấu. Như vậy không đúng. Quý vị học kỹ coi, Thiền chỉ là người ta ngồi xuống tu mấy đề mục. Trong 40 đề mục tu Thiền chỉ, trong đó có 10 đề mục Biến xứ v.v... mà mình nói buông xuống không [thôi], thì làm sao đúng được. Không phải! Còn Thiền quán thì ok, Thiệu Trang nói Thiền Trang học bao nhiêu năm bên Tịnh Độ, tu Thiền quán thì ok, không có vấn đề, nhưng Thiền chỉ thì không ổn. Chính vì thiếu điều đó, cho nên sự thành tựu không lớn, phải nói là khó thành tựu. Bây giờ mình học thì mình thấy trong kinh nói rất rõ.

Cho nên bây giờ muốn giúp thẳng tri tham, tức là biết rõ về tham, thẳng là vượt qua, thì phải tu tập Chỉ và Quán. Còn Chỉ giúp cho phục được tham. Phục có nghĩa là lúc đó đắc Thiền chỉ, đắc các đề mục Thiền chỉ, thì tham sẽ dứt. Quý vị cứ tu đi, quý vị tu chỉ cần tới Vị đạo định thôi là quý vị bớt ăn, bớt ngủ rồi, chưa cần vào đắc Định đâu. Còn quý vị đắc được Thiền chỉ là quý vị càng tốt nữa.

Cho nên mỗi ngày ráng, có thời gian thì hãy tu, không cần nhiều. Quý vị đừng ép quý vị là phải tu 10 tiếng 12 tiếng Thiền chỉ, không cần nhiều. Thiệu Trang nói với quý vị, quý vị có thời gian thì vô tu, ví dụ quý vị mở cái đèn này, đèn to to chút, rồi ngồi đó quán đề mục tu ánh sáng, thích màu nào thì bật màu đó, ngồi coi. Ngồi nửa tiếng cũng được, một tiếng cũng được, không cần nhiều, hoặc 15 phút cũng được, là quý vị thấy định tâm, dễ chịu. Chỉ cần ngồi quan sát thôi, mình nhìn vào đó, trong tâm chú ý cảnh đó. Quý vị cứ ngồi nhìn [cái đèn] ở đây thôi thì cũng thấy dễ chịu. Giờ Thiệu Trang thấy để ra trước mặt này, nhìn thôi thì cũng thấy dễ chịu rồi. Quý vị cũng thấy dễ chịu mà, đâu có khó gì đâu.

Cho nên [tu] đó là có định, ngồi 10, 15 hoặc 30 phút, 1 tiếng thôi, thấy đau thì nghỉ, đừng ép. Ép là sân, Tâm sở Sân xuất hiện, đau rồi mà cố chịu đau là sân. Không cần, mình cứ ngồi, bữa sau tự động lên. Rồi mình ráng giữ giới nữa, phải

giữ giới, thì mới có định được. Còn không có giới thì cứ trạo cử tùm lum, khó lắm, buồn ngủ, rồi thế này thế kia. Cho nên là hãy tu. Rồi còn thời gian thì tu Thiền quán, đi, đứng, nằm, ngồi gì đó, v.v... nhớ quán cho rõ.

Thiền chỉ là phải ngồi xuống tu, chứ không phải Thiền chỉ là không ngồi xuống tu, như bên Tịnh Độ nói là không cần ngồi, là chết rồi đó. Đó là sai, quá sai. Cho nên phải cẩn thận, mình phải học theo lời Phật dạy. Vậy chúng ta biết rồi đúng không? Tầm quan trọng là như vậy.

Tiếp tục ở đây có một bài quan trọng nữa. Thiện Trang Trang hay nói bài này nè: Tùy thời biết nên tu Thiền chỉ hay Thiền quán. Đây là trích thôi, chứ bài kinh này dài lắm.

Tùy Thời Biết Nên Tu Thiền Chỉ Hay Thiền Quán

“Sao gọi là Tỳ-kheo biết thời nghi? Ở đây, Tỳ-kheo biết thời tiết khi nên tu Quán thì tu Quán, khi nên tu Chỉ thì tu Chỉ, nên im lặng biết im lặng, nên đi biết đi, nên tụng biết tụng, nên trao người trước liền trao cho người trước, nên nói biết nói.

Quý vị thấy không? Ở đây quan trọng là dòng chữ màu đỏ thôi, là nên biết thời tiết (thời tiết là lúc nào), khi nào nên tu quán thì tu quán, khi nên tu chỉ thì tu chỉ. Để từ từ, chúng ta phân tích từng điều. Ở đây chúng ta phân tích là: phải tu Quán và tu Chỉ, rõ ràng đúng không? Chứ không phải là cứ vô là nhất môn thâm nhập. Không phải! Lúc nào quý vị tu là phải biết thời, lúc tâm đang trạo cử quá thì nên tu Chỉ, lúc tâm đang buồn ngủ quá hay có vấn đề gì đó, thì đừng nên tu Chỉ, mà nên tu Quán.

Thiện Trang cũng kẹt trong lớp dẫn chúng tu vào Chủ nhật, lẽ ra lúc buồn ngủ thì mình nên đứng dậy, tu Thiền quán, chứ không phải ngồi đó. Nhưng bây giờ dẫn chúng thì không biết sao, nhưng chắc bữa sau cũng phải ráng cố gắng, khi nào buồn ngủ thì đứng dậy để tu Thiền quán, tư duy quán pháp, v.v... chứ không tu Thiền chỉ. [Lúc đó tu] Chỉ thì không nên. Tùy thời mà, biết lúc nào tu pháp này, lúc nào tu pháp kia, đừng cố chấp, đừng cố gắng ép mình, mà phải biết. Đây là lời

Phật dạy, chúng ta phải nghe. Đó là nói về tu Thiền chỉ, Thiền quán. Thật ra môn nào cũng là Thiền hết. Tịnh Độ cũng vậy thôi.

Ở đây có nhiều người nói thế này: Nên im lặng biết im lặng, rồi đằng sau nói là nên nói biết nói. Về điều này, thì bên Tịnh Độ có thêm trường hợp, nói là im lặng ba năm đi thì thành tựu. Không phải! Trong kinh đức Phật không bao giờ đề xướng im lặng (tịnh khẩu). Có một mùa hạ nọ, các chư Tăng sau khi báo cáo với đức Phật rằng: ‘Ba tháng hạ vừa qua, tụi con dùng pháp là im lặng, tức là không nói’. Đức Phật mới nói: ‘Các ông thật ngu si. Tại sao các ông lại học pháp của loài câm’. Nói để làm gì? [Nói] để biết. Cho nên khi nào cần nói thì nói, khi nào cần im lặng thì im lặng. Đó là một điều sai nha. Cho nên người đề xướng im lặng ba năm là không đúng.

Quý vị coi kỹ lại nha, sự khác biệt giữa kinh Phật với Đạo gia bên Trung Quốc rất nhiều. Bên Trung Quốc họ có cái gọi là nhập thất kín, bên kinh Phật thì không có nhập thất kín. Quý vị nghe cho kỹ, nhập thất kín là gì? Là họ cho vô trong một cái phòng, gọi là bế quan, không tiếp xúc với ai hết, không nói gì hết, v.v... ở trong đó mấy năm tu. Đó là tu theo Đạo gia, đức Phật không dạy như vậy. Quý vị coi, đức Phật nói là: Hằng ngày kiếm chỗ vắng, chỗ cây bìa rừng nào đó [để] ngồi, hết thời gian thì đi Thiền hành, đi nơi này nơi kia khát thực v.v... Đức Phật không cho phép, bởi vì tu pháp đó thuộc về cực đoan. Cho nên nhớ!

Quý vị cứ coi đi, coi tất cả kinh luận của Phật đi, rồi mình mới biết là có rất nhiều điều du nhập từ Đạo gia vào. Rồi cuối cùng bây giờ mình tin như vậy. Cho nên rất nhiều người sai lầm, là đóng thất, đóng cửa phòng lại tu thời gian dài. Đó là điều không nên. Chỉ [tu] thời gian vừa phải, ngắn thôi thì được, chứ tu dài quá là coi chừng bị điên, bị tẩu hỏa nhập ma.

Cho nên bên Phật không có tẩu hỏa nhập ma, chỉ có Đạo gia mới có tẩu hỏa nhập ma. Quý vị coi đi, ngôn ngữ nhà Phật không có. Trong nhà Phật nói tu là biết thời nào, lúc nào. Lúc ta đang tu Thiền chỉ thì tu Thiền chỉ, [tu] Thiền quán thì tu Thiền quán. Còn vô đó cứ bị ép như vậy riết, dễ bị tẩu hỏa nhập ma là đúng rồi, quý vị coi pháp hành đó. Thiện Trang coi Tam tạng Kinh điển của Phật, Thiện

Trang [thấy] hoá ra pháp tu nhập thất kín lâu dài không phải bên của nhà Phật. Nhà Phật tu rất rõ ràng.

Nhập thất là gì? Thông thường là vào đó một thời gian thôi, tỉnh rồi ra phải quán, đi Thiền hành thế này thế kia. Để làm gì? Để tâm của mình [lắng] xuống, tức là tu Chỉ, [tu] Quán và tu Thất giác chi như đoạn trên nói, chứ không là quý vị tu bị lệch rõ ràng. Và lệch lâu năm quá thành ra có khả năng bị thần kinh, [bị] tẩu hỏa nhập ma. Cho nên là phải hiểu.

Quý vị coi đi, kinh Phật đâu có nói luyện, vô đó nhập thất 7x7 là 49 ngày, hay 9x9 là 81 ngày đâu. Không có! Cho nên mình học rất nhiều thứ, bị [du] nhập từ Đạo gia vào, rồi lâu quá mình cứ tưởng như vậy. Cho nên điều đó là một sai lầm, mà nhiều khi mình không lọc ra được. Nên nhớ: có nhiều pháp trong nhân gian nhập vô riết rồi thành pháp Phật. Mình không học kinh Phật rồi mình cứ hành theo đó.

Quý vị cứ hỏi nhập thất, có ai nhập thất lâu đâu. Có nhập thất. Như đức Phật là có nhập thất nửa tháng. Nói chung thời gian không quá dài, còn phải ra. Và đặc biệt, ở đây kinh nói ‘nên im lặng biết im lặng, nên nói biết nói’, chứ không phải là im luôn đâu. Không có! Cho nên rất nguy hiểm, nếu không học kinh Phật. ‘Nên đi biết đi, nên tụng biết tụng’, tức là nên biết lúc nào nên đi thì biết đi, chứ không phải bắt quý vị ở nguyên một chỗ. Nên tụng biết tụng, nên trao người trước liền trao cho người trước. Tức là lúc nào muốn người ta đi trước thì để cho người ta đi trước.

Tỳ-kheo không biết những việc ấy , không biết thời thích hợp tu chỉ, tu quán, tiến, dừng, đó chẳng phải là Tỳ-kheo (quý vị thấy không ạ? Cho nên là tóm lại mình coi chừng mình không phải Tỳ-kheo luôn. Tại vì mình không biết lúc nào tu Chỉ, lúc nào tu Quán. Lúc nào tiến, lúc nào dừng, thì đó không phải Tỳ-kheo). **Tỳ-kheo biết thời tiết ấy thì không để mất thời cơ thích hợp, đó gọi là biết tùy thời thích hợp. Tỳ-kheo như vậy là biết thời nghi.**

(Trích Từ Kinh Số 1 – Phẩm 39 – Kinh Tăng Nhất A Hàm).

Quý vị thấy không ạ? Phải tu như vậy. Cho nên phải cẩn thận nha! Tu phải biết thời, lúc nào tâm mình căng quá thì dừng nhập thất kín quá. Thấy căng thẳng quá rồi thì đi ra ngoài, đi dạo, đi tu Xả giác chỉ cho đỡ căng, thì quý vị tu mới bền được.

Thiện Trang coi kỹ lại trong Kinh A Hàm, Kinh Nikaya đâu có chỗ nào nói bị ma nhập, bị tẩu hỏa nhập ma đâu. Quý vị coi lại kỹ đi, coi kinh, nghe kinh trên mạng [cũng] có hết mà. Tại vì sao? Vì tu trung đạo. Biết lúc này bị chuyện này, lúc kia bị chuyện kia thì điều chỉnh được. Còn mình tu lệch quá, lâu ngày thành ra nhiều bệnh, bệnh hoang tưởng, bệnh này bệnh kia, đó là do mình tu sai.

Từ việc ăn uống cũng sai, chữa bệnh cũng sai, điều này cũng sai, điều kia cũng sai. Rất nhiều điều tu không đúng theo kinh Phật, vì mình du nhập từ nhân gian vào, du nhập từ Đạo gia vào, hay du nhập của đạo Nho vào, du nhập quá nhiều. Dần dần không biết điều nào là của Phật, điều nào của bên ngoài hết.

Rồi Thiền cũng vậy, cũng không biết thế nào là Thiền. Thiền thì có 40 đề mục tu Thiền chỉ thôi. Mà mình không biết, vô rồi ngồi xếp [bằng], để vậy, thả lỏng người lung tung lung tang, rồi không biết tâm đi đâu. Quý vị coi trong 40 đề mục tu Thiền chỉ, không có đề mục nào tu kiểu đó hết.

Cho nên mình học mình thấy sai, thời nay có nhiều điều sai lắm, rồi truyền như vậy. Cho nên chúng ta đã học Kinh Kalama rồi, là chớ vội tin dù đó là truyền thống, chớ vội tin dù đó là thầy mình dạy, chớ vội tin dù được xuất phát từ uy quyền ủng hộ v.v... Đừng vội tin, từ từ, mình phải suy xét xem có đúng với Kinh, đúng với Luật, đúng với A Tỳ Đàm không? Không đúng thì thôi, không theo. Phải cẩn thận! Thời nay mình học phải rõ ràng. Nên hy vọng quý vị học được tới đây rồi, ba mươi mấy bài, đã cung cấp cho quý vị nền tảng tu học tương đối, thì quý vị sẽ tu không lạc đường. Quý vị cứ tu tốt đi, thì dần dần quý vị sẽ ảnh hưởng những người khác.

Thiện Trang nói là Thiện Trang đi trên con đường ngược với thời nay, mỗi người đến với nhân gian này đều có nguyện. Thiện Trang nghĩ do nhiều đời mình cũng có nguyện là học đúng Chánh pháp của Như Lai. Và có một nguyện Thiện

Trang hay phát, khi thấy ai lạc đường thì Thiện Trang luôn phát nguyện rằng: ‘Sau này mình thành tựu, mình sẽ kéo họ lại’. Có lẽ như thế, nên cuối cùng đời này mình phần nào cũng bị ảnh hưởng của nguyện đó. Thiện Trang đi vào Tịnh Độ, đi vào Phật giáo Bắc truyền trước, xong rồi Thiện Trang kéo một hồi, mọi người cũng về lại với Chánh pháp của đức Thế Tôn. Vẫn là Phật pháp, tức là không bỏ Bắc truyền, nhưng học đúng Chánh giáo của đức Thế Tôn (đức Phật). Còn những điều sai lạc thì bị văng ra.

Tất nhiên đó là một điều rất khó, bởi vì thực sự mình sẽ bị ăn gạch đá rất nhiều. Nhưng sự thật mãi mãi là sự thật, chúng ta không thể che giấu một sự thật nào mãi được. Đức Phật nói rõ ràng, trong Kinh Bồ Tát Giới, quý vị thấy ví dụ: Sự thật giống như một hòn đá ở dưới sông, đến một lúc nào đó thì đá sẽ nổi lên thôi. Tại vì sao? Vì có ngày nào đó sông sẽ cạn thì đá sẽ nổi, không thể che giấu mãi được. Quý vị học điều nào đúng Chánh pháp, thì mãi mãi là Chánh Pháp. Đến lúc nào Phật pháp suy đồi, thì sẽ có người chấn hưng Phật giáo. Cho nên điều gì không đúng, thì từ từ sẽ bị loại, quý vị nên nhớ là vậy. Điều nào đúng thì sẽ được duy trì, Phật giáo Bắc truyền hay Nam truyền đều tốt cả, và cứ học đúng theo kinh là được. Nên nhớ là vậy! Mình cứ học đúng đi thì sẽ hiệu quả.

Có những điều mình học xưa kia không đúng, thì bây giờ sửa lại. Không sao! Hồi xưa mình nói không đúng, thì bây giờ mình nói lại, có sao đâu! Mình chưa phải là bậc thành tựu mà, bao giờ thành tựu thì mình sẽ nói đúng, bao giờ thành Phật mới đúng thôi.

Bữa nay trở lại với tu Thiền chỉ. Chúng ta ôn lại 40 đề mục tu Thiền chỉ. Có đồng tu vẫn không nắm được điều này, thì chúng ta phải coi lại. Bởi vì điều này cực kỳ quan trọng.

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

Tên loại	Số lượng	Cụ thể	Kết quả
A. Biến xứ	10	Đất; Nước; Lửa; Gió; Xanh; Vàng; Đỏ; Trắng; Hư Không Giới Hạn; Ánh Sáng	<i>Chứng tới Tứ thiên Sắc giới</i>
B. Bất mỹ (tịnh)	10	Tử thi sinh trương; Tử thi xanh tái; Tử thi tràn dịch; Tử thi nứt nẻ; Tử thi bị gặm xé; Tử thi bị rời rạc; Tử thi bị phân đoạn; Tử thi bê bết máu; Tử thi bị dòi đục; Tử thi hài cốt.	<i>Chỉ chứng tới Sơ thiên</i>
C. Tùy niệm	10	Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm giới; Tùy niệm thí; Tùy niệm thiên; Tùy niệm chết; Tùy niệm tịch tịnh;	<i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến cận định hay định cận hành.</i>
		Niệm thân thể trực;	<i>Chỉ chứng tới Sơ thiên</i>
		Niệm hơi thở;	<i>Chỉ chứng tới Tứ thiên Sắc</i>

			<i>giới</i>
D. Phạm trú	4	Từ; Bi; Hỷ;	<i>chứng tới Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền</i>
		Xả.	Chứng Tứ thiền Sắc giới
E. Vô sắc	4	Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ; Vô sở Hữu xứ; Phi tướng Phi phi Tướng xứ.	Chứng Tứ thiền Vô Sắc giới
F. Tưởng	1	Tưởng nhòm Góm thức ăn	<i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành</i>
G. Phân biệt	1	Phân biệt Bốn nguyên tố	<i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành.</i>

40 đề mục tu Thiền chỉ (Samatha) theo Luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhaghosa (Phật Âm), trong đó có 10 đề mục Biến xứ thì hầu như ai cũng tu được, đó là: Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư không giới hạn, và Ánh sáng. Hình như Thiện Trang đã giới thiệu hết những đề mục này rồi. [Đề mục Biến xứ] này chứng tới Tứ thiền Sắc giới. Tức là trong nhà Phật chúng ta, dạy tới Tứ thiền Bát định, thì đề mục này tới Tứ thiền Tứ định rồi. Còn bốn định sau là: Không vô Biên xứ, Thức vô Biên xứ, Vô sở Hữu xứ, và Phi tướng Phi phi Tướng xứ, thì không tới. Mình tu được [10 Biến xứ] này.

Ví dụ chúng ta giới thiệu cái đèn này, hoặc là quý vị mua cái đèn càng to càng tốt, để ở trong nhà nhiều vô, để tu. Đó là tu đề mục nào? Đó chính là chúng ta tu

về đề mục Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, hoặc Ánh sáng, là tu được.

Thứ hai là 10 Đề mục Bất mỹ (tức là Bất tịnh): Tử thi sinh trương, Tử thi xanh tái, Tử thi tràn dịch, Tử thi nứt nẻ v.v... thì quý vị lên mạng coi. Tu đề mục này thì chỉ chứng tới Sơ thiền thôi, nhưng Sơ thiền là được lắm rồi, đừng có chê. Có những người thích những điều này, thì nên tu điều này. Như Thiện Trang thì không thích tu những điều này, có lẽ nhiều đời mình tu trong cảnh thuận, mình sống trong cảnh tốt nhiều.

Còn người nào đời quá khứ hay làm trong nhà xác, hay làm giết mổ, hay làm trong an táng, giải phẫu v.v... thì chắc họ thích tu đề mục Bất tịnh được. Thiện Trang thì thấy đề mục Bất tịnh ghê quá, nên Thiện Trang xin phép không tu đề mục này. Nhưng cũng sẽ giới thiệu cho quý vị những đề mục này ở những bài sau, từ từ, mình ưu tiên mấy đề mục kia trước, những đề mục cần thiết.

Rồi 10 đề mục Tùy niệm, đó là: Tùy niệm Phật, Tùy niệm Pháp, Tùy niệm Tăng, Tùy niệm giới, Tùy niệm thí, Tùy niệm thiên, Tùy niệm chết, Tùy niệm tịch tịnh. Chỗ này niệm chết cũng là niệm Vô thường. Tu 10 đề mục này không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định, hay Định cận hành, tức là Vị đạo định thôi. Nhưng cũng nên tu, tại vì điều này tu để đưa lên điều trên, nhiều khi tu điều trên không được, mình tu xuống dưới này, thì thành tựu. Thành tựu rồi thì mình sẽ tu những đề mục trên.

Rồi niệm thân thể trước, niệm hơi thở. Niệm thân thể trước thì chỉ chứng tới Sơ thiền thôi, còn niệm hơi thở thì chứng tới Tứ thiền Sắc giới. Và đề mục niệm hơi thở này thì chắc là bữa nào chúng ta phải coi lại cho rõ, làm sao để tu, để phân biệt Thiền chỉ và Thiền quán. Chúng ta đã có dạy rồi, nhưng có lẽ là quý vị không nhớ.

Rồi tu bốn đề mục Phạm trú là: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Ba đề mục trên tu tới Tam thiền, còn Xả tu tới Tứ thiền Sắc giới. Điều này chúng ta chưa học, mới giới thiệu thôi, chưa học, để từ từ học.

Đề mục Vô sắc là: Không vô Biên xứ, Thức vô Biên xứ, Vô sở Hữu xứ, Phi

tướng Phi phi Tướng xứ. Bốn đề mục này chứng tới Tứ thiền Vô Sắc giới.

Đề mục Tướng: Tướng nhòm Góm thức ăn, không đặc Thiền, chỉ đến Cận định, Định cận hành.

Đề mục Phân biệt: Đất, Nước, Lửa, Gió, bốn Đại chủng. Tu đề đó (Phân biệt Giới) thì không đặc Thiền, chỉ đưa đến Cận định.

Và muốn có Thần thông thì quý vị phải tu 10 đề mục Biến xứ. Cho nên Thiện Trang hay thích tu 10 đề mục Biến xứ: Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng. Hay tu những đề mục này trước, những đề mục này để tu, và tu mấy [đề mục] Tùy niệm, là Thiện Trang thích. Rồi tu cả đề mục niệm hơi thở. Sau này lên cao thì mình tu thêm Từ, Bi, Hỷ, Xả. Chứ còn mấy [Đề mục Vô sắc] thì chắc giới thiệu qua thôi, bây giờ mình chắc cũng không nhắm tu tới mấy tầng Tứ thiền Vô sắc này. Đề mục đó thì giới thiệu cũng nhanh thôi. Bữa nay chúng ta sẽ giới thiệu tiếp:

Các Đề Mục Tu Thiền Chỉ (Tiếp Theo)

***Đề mục Tùy niệm thí**

Theo Luận Thanh Tịnh Đạo

Nhiều người nói điều này theo Luận Thanh Tịnh Đạo, thì có nên tin hay không? Thiện Trang nói: thật ra những điều này, nếu quý vị coi kinh, thì trong Kinh Tăng Chi cũng giống như vậy. Quý vị cứ so sánh với Kinh Tăng Chi, quý vị sẽ thấy phần mấy Tùy niệm ở trên thì hoàn toàn giống như trong Kinh Tăng Chi. Nên không có sai đâu, quý vị yên tâm! Chỉ có ngài Phật Âm viết cho rõ thêm thôi.

C5. Tùy niệm thí: Thí là gì? Ở đây thí là bố thí. Mục này là C5, tức là trong các mục A,B,C,D... thì mục C là Tùy niệm. Bữa trước chúng ta đã Tùy niệm giới rồi, bữa nay học Tùy niệm thí. Còn Tùy niệm thiên, với Tùy niệm chết, Tùy niệm tịch tĩnh nữa là hết phần Tùy niệm ở trên.

1. Định nghĩa: Tùy niệm thí là sự niệm tưởng có cảm hứng từ hạnh xả thí của mình, nhớ lại các đặc tính của bố thí là không bị ô nhiễm bởi tham lam bôn xén, tâm rộng mở phóng khoáng, có nhiều lợi ích, có nhiều lợi lạc.

Điều này đơn giản lắm! Tùy niệm thí, bây giờ mình cố gắng nhớ là mình đã bố thí nhiều rồi, cứ nhớ, suy nghĩ bố thí đó. Mình bố thí mà mình không có tham, cho nên mình bố thí vậy đó. Không tham lam, không bòn xén, rộng rãi, phóng khoáng. Và bố thí này có nhiều lợi ích, nhiều sự lợi lạc, mình nhớ như vậy. Đó là Tùy niệm thí.

2. Các bước tu:

B1. Người muốn tu tập niệm thí nên chuyên bố thí một cách tự nhiên, thường cho và san sẻ, và nên có quyết định: “Từ nay trở đi, lúc nào có người hiện diện để nhận, ta sẽ cho không tiếc”.

Bây giờ quý vị muốn bố thí, muốn tu đề mục này, thì quý vị phải tu được hạnh bố thí một cách tự nhiên, tức là thường cho và san sẻ, và nên có quyết định là từ nay trở đi, nếu có duyên, ai muốn được nhận là mình cho luôn, không tiếc gì hết. Như vậy mấy người keo quá thì tu không được điều này đâu, không tu được Tùy niệm thí. Cho nên có thể thấy, mới bước một mà đã khó rồi, rút rồi.

B2. Ngay hôm ấy, trước khi hành giả đi đến chỗ yên tĩnh độc cư để tu tập niệm tưởng đức tính bố thí của mình, thì hãy bố thí một vật gì tùy phương tiện và khả năng đến người có đức hạnh mà có thể khiến hành giả dễ phát tâm hoan hỉ san sẻ.

Có nghĩa là trước khi tu, thì quý vị tới nơi yên tĩnh, độc cư. Ở đây khác với Phật giáo bây giờ, toàn tu đông người. Thật ra tu mấy đề mục này thì phải đi đến nơi yên tĩnh, độc cư, chứ không phải chui vô phòng. Tại vì bây giờ chúng ta không có chỗ nên bắt buộc phải chui vô phòng thôi, còn hồi xưa tu trong rừng thì dễ tu, nơi nào có cây cối nhiều, ra đó tu thì dễ hơn. Đầu tiên mình hãy bố thí một cái gì đó cho người đức hạnh, mình cảm thấy hoan hỉ. Trước khi tu [đề mục] này thì phải bố thí để mình nhớ, ấn tượng. Cho nên khó!

B3. Sau đó, hành giả đến một chỗ vắng vẻ ngồi lại và bắt đầu niệm tưởng đến hạnh bố thí của mình (nghĩa là tiếp theo mình đến chỗ vắng vẻ ngồi, bắt đầu nghĩ, nhớ đến hạnh bố thí của mình. Bây giờ niệm như thế nào, ở đây có

chỉ luôn):

“Thật hoan hỷ cho ta, khi cuộc đời bị ô nhiễm bởi lòng ích kỷ bỏn xẻn, còn ta trú với tâm không ô nhiễm bởi xan tham, ta bố thí rộng rãi với bàn tay mở rộng, thích thú trong sự từ bỏ sở hữu, vui thích được san sẻ với người khác, và mong có người yêu cầu”.

Nghĩa là đầu tiên mình nghĩ đến: Thật ra ở đời người ta keo kiệt quá, còn mình thì rộng rãi, mình không xan tham, không ô nhiễm, mình bố thí thoải mái, không có gì hết, và rất thích được san sẻ với người khác. Nếu người ta có mong cầu gì đó là mình bố thí liền. Mình nghĩ như vậy thì mình vui vẻ. Ai mà hay tu mấy hạnh bố thí, từ thiện nhiều, thì chắc tu được môn này.

“Thật là lợi ích cho ta, được gặp giáo pháp, thực hành lời dạy của đức Phật, được làm thân người, lại an trú với tâm không ô nhiễm vì xan tham, có tâm vui thích bố thí san sẻ”.

Điều thứ hai phải nghĩ tới là lợi ích cho mình quá, mình đã quá. Thứ nhất là mình được gặp giáo pháp, được thực hành theo lời Phật dạy, được thân người. Rồi mình lại được tâm rất tuyệt vời, đó là tâm mình không ô nhiễm, xan tham, mà mình vui thích bố thí, chia sẻ, san sẻ với mọi người. Quý vị thấy mình phải có tâm này, ai mà keo quá thì không tu được đề mục này. Cho nên tùy đề mục. Hồi xưa mình không học, không biết bố thí là gì, niệm thí là gì không biết, nhưng bây giờ rõ ràng.

“Thật là lợi lạc cho ta, sẽ có được những lợi lạc của người bố thí là được thọ mạng, được an vui ở cõi người, được an vui ở cõi trời, được nhiều người lui tới, được bậc trí yêu mến”.

Nghĩa là quý vị cũng cảm thấy mình được lợi lạc, mình thấy hoan hỷ, lợi ích cho mình, là được gặp giáo pháp, v.v... Điều thứ ba thì lại nói lợi lạc cho mình, tại vì mình bố thí thì mình được thọ mạng, được an vui ở cõi Người, được an vui ở cõi Trời, được nhiều người tới lui. Tại vì mình bố thí thì được nhiều người biết lắm. Quý vị làm Phật sự là nhiều người tới và được bậc trí yêu mến.

Như vậy điều này có phải là ngược với hành giả Đại thừa không? Làm rồi phải quên hết, Ba-la-mật mà. Quý vị thấy không? Nó ngược, ngược ở chỗ nào? Tại sao kỳ vậy? Tại vì mình chưa làm Bồ-tát đạo được đâu. Mình làm phàm phu đạo thì mình lo tu để ra khỏi sanh tử, chứ mình đòi bay lên, học Bồ-tát, thì cuối cùng không thành được cái nào hết. Cho nên tu hoài, xả xả, toàn làm việc thiện cũng không nhớ việc thiện, làm gì tốt cũng không nhớ, thì cuối cùng đi về đâu? Lúc lâm chung niệm thiện cũng không hiện lên, niệm ác cũng không hiện lên, mơ mơ màng màng rồi đi [vào] cảnh mơ mơ màng màng.

Còn thà mình chấp thiện thì đỡ hơn. Quý vị thấy đây cũng là một cách chấp, tu [đề mục] Tùy niệm này chỉ được Vị đạo định thôi mà. Quý vị chỉ cần vui như vậy, nghĩ là mình bố thí như vậy thì mình được thọ mạng dài lâu, mình được an vui ở cõi Người, mình được an vui ở cõi Trời, sau này mình được sanh lên trời, vì bố thí là hạnh được sanh lên trời mà. Rồi mình được nhiều người qua lại với mình, mình được người trí yếu mến khen ngợi. Vậy là tuyệt vời! Quý vị thấy không? Toàn chấp tướng thôi đó.

Cho nên chưa học Tiểu thừa mà học Đại thừa là nguy hiểm ở chỗ đó. Ai học Đại thừa, [điều gì cũng] ‘không, không’, là không làm được gì hết, cuối cùng không có được gì. Ngay cả để đắc đạo, quý vị coi trong kinh, các vị cúng dường đức Phật, cúng dường bậc này bậc kia, thì các ngài luôn luôn nguyện rằng: Tôi nguyện có công đức nào từ việc này, tôi hồi hướng cho đời sau tôi đắc đạo, v.v... được này được kia. Cúng dường Bích-chi-phật cũng vậy. Chứ đâu có vô tướng, vô nguyện đâu. Chưa! Mình chưa làm tới vô nguyện được đâu, đó là thành Bồ-tát rồi. Còn bây giờ mình là phàm phu, thì mình cố gắng tu một cách đúng đắn nhất, phải chấp nhận như vậy thì mới thành tựu.

Chúng ta học Tâm sở Tư trong A Tỳ Đàm rồi, tác ý việc đó khác nhau, nghĩ khác nhau, thì sẽ có quả báo khác nhau. Theo A Tỳ Đàm, ví dụ khi chúng ta ăn cơm, thì có thể niệm Phật, và nguyện rằng tất cả chúng sanh sẽ có niềm vui ăn cơm an lạc như tôi. Quý vị ăn cơm, tôi ăn cơm này, thì mai một đều sẽ đắc đạo, thành đạo. Phải nguyện như thế. Chứ không phải ‘không, không’, rồi cuối cùng Tâm sở thế nào?

Quý vị hãy nhớ trong kinh đức Phật có kể câu chuyện, đời đó Ngài có cúng dường cho một vị Bích-chi-phật. Ngài nói là do Ngài không biết đó là vị Bích-chi-phật, nếu Ngài biết đó là Bích-chi-phật thì quả báo của Ngài lớn hơn rất nhiều. Quý vị thấy không? Chấp tướng quả báo lớn hơn. Tại vì trong A Tỳ Đàm nói mình làm với tâm mạnh mẽ, dứt khoát, nghĩ đến quả báo thế nào thì được quả báo đó.

Cho nên khi cúng dường, khi làm gì đó, thì hãy nghĩ rằng cúng dường cho người đó, để người đó tu hành đắc đạo, có được sức khỏe v.v... Mình nghĩ điều gì thì được điều đó. Mình nghĩ người ta đắc đạo thì mình sẽ được đắc đạo, mình nghĩ người ta được sức khỏe thì mình có phước sức khỏe, mình nghĩ người ta được giàu có thì mình được giàu có.

Cho nên quả báo trong luân hồi là như vậy. Mình học Đại thừa mà chưa học Tiểu thừa, thì mình toàn xả, 'không, không', cuối cùng phước mình nhỏ, và mình cũng không đắc đạo được luôn. Bao giờ quý vị lên Bồ-tát đạo, tức là thành A-la-hán đi đã. Quý vị chứng được rồi, lên Bồ-tát đạo thì không cần, [lúc đó mới] vô tướng. Cho nên nhiều khi, có nhiều điều không đúng. Còn kể công là không đúng nữa. Ở đây ý nói là đừng kể công mà chỉ cần nhớ, nghĩ an vui, thành quả, không phải cấm quý vị nghĩ đến thành quả, mà quý vị không nên kể công. Phải hiểu như vậy, học Phật pháp rõ ràng lắm.

Như vậy ở đây là ba niềm vui, mình nghĩ tới lợi ích cho mình.

B4. Hành giả theo cách đó suy tưởng nhiều lần, nhiều lần... cho đến khi tâm tràn ngập hân hoan. Đây là bắt đầu có khinh an. Cho nên cứ nghĩ như vậy thôi, nghĩ đi nghĩ lại, nghĩ nhiều lần là được, đó là Tuỳ niệm thí.

3. Kết quả: Khi hành giả niệm tưởng đến công hạnh bố thí thì lúc ấy tâm hành giả không bị tham sân si ám ảnh (quý vị thấy, cũng được không bị tham, sân, si, ám ảnh) **được chánh trực do cảm hứng từ hạnh bố thí** (được tâm chánh trực do cảm hứng từ hạnh bố thí). **Nhờ vậy, hành giả nhiếp phục được các Triền cái, và các Chi thiền xuất hiện** (quý vị thấy, cũng giúp cho mình bỏ được năm Triền cái và các Chi thiền xuất hiện, cho nên mới hỗ trợ để tu Thiền), **nhưng chỉ đạt đến Cận định, không phải là An chỉ định, vì do hành giả bận**

tưởng đến nhiều đặc tính tốt đẹp của hạnh bố thí.

Vì pháp này nghĩ nhiều thứ quá, muốn đắc Thiền chỉ thì quý vị chỉ tập trung vào một cái thôi. Ví dụ nhìn bóng đèn, thì chỉ nhìn vào bóng đèn thôi, không nghĩ gì khác. Chỉ nhìn vậy thôi, nghĩ nhớ cảnh, tức là bắt được cảnh đó rõ ràng, thì một hồi mới định được. Còn bây giờ mình nghĩ lung tung, mình nhớ mình bố thí cái này, bố thí cái kia, v.v... mình được bao nhiêu điều lợi ích, [thế] này, [thế] kia, thì đề mục đó rộng quá, không đắc Định được. Cho nên mình phải biết, tại sao mình [tu] mấy đề mục Tùy niệm này không đắc tới Sơ thiền là vậy.

Tuy pháp môn Tùy niệm thí không giúp đạt đến quả vị gì cao siêu, nhưng khi một người chuyên tâm niệm tưởng hạnh bố thí, sẽ khiến tăng trưởng tánh vô tham, tâm từ, vô úy, vị ấy có nhiều hạnh phúc, và cũng là điều kiện để dẫn tới một cảnh giới an lạc trong tương lai.

Tức là pháp này tu không cao siêu gì ghê gớm, nhưng nhờ vậy quý vị cũng sẽ bớt được tham, quý vị có thêm tâm từ, quý vị cũng có tâm vô úy (tức là không sợ hãi), rồi từ đó mình được nhiều hạnh phúc. Và đó cũng là điều kiện để dẫn đến một cảnh giới an lạc trong tương lai. Cho nên là cũng nên tu. Quý vị thấy rõ ràng, mình cứ dò những pháp nhỏ nhỏ này, ai tu được thì tu. Mình ưu tiên tu pháp cao, còn nếu không được thì mình nên lui xuống để tu các pháp thấp này, và những đề mục thấp hơn.

Thời gian hôm nay cũng hết rồi, có lẽ chúng ta học tới đây. Hẹn quý vị vào hôm khác, chúng ta sẽ học tiếp. Hy vọng là quý vị sẽ hoan hỷ với những đề mục tu thế này. Chúng ta học từ từ, thời gian [nửa] là học hết mấy phần căn bản, rồi chúng ta sẽ chuyên vào học Luận Câu Xá thì nhẹ nhàng hơn. Vì Luận Câu Xá thực ra cũng lặp lại những nội dung tương tự như thế này. 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 thế 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!