

Giảng Ký Câu Xá Luận Và Tinh Hoa Kinh Luận

Bài 38

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 16/04/2025

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

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

mạng xã hội Facebook, Fanpage Thích Thiện Trang:

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

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nam Mô A Mi Đà Phật!

Kính chào toàn thể quý vị đồng tu! Hôm nay là thứ Tư, chúng ta học về Luận Câu Xá. Nội dung chúng ta đang học là tinh hoa của A Tỳ Đàm, của tạng kinh (Kinh A Hàm và Kinh Nikaya), và một số nội dung từ kinh khác. Chúng ta học cả bên Bắc truyền lẫn Nam truyền, để chúng ta có một nền tảng tu tập. Mong rằng quý vị đồng tu sẽ hoan hỷ với nền tảng này. Một thời gian sau chúng ta sẽ trở lại học Luận Câu Xá chuyên cho nhanh. Vì nếu như mới đầu mà chúng ta học phần Luận Câu Xá này thì cũng hơi khó khăn.

Mở đầu hôm nay, mời quý vị theo dõi một câu chuyện trong kinh như sau:

Câu Chuyện Một Người Hạ Độc Đức Phật

([Câu chuyện này] vào thời đức Phật).

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Phật trú tại Ca Lan Đà Trúc viên (vườn trúc Ca Lan Đà), thành La Duyệt, cùng với chúng đại Tỳ-kheo hai ngàn năm trăm vị.

Lúc bấy giờ trong thành La Duyệt có một Trưởng giả tên là Thi Lợi Quật, có nhiều của cải, nhiều bảo vật, vàng, bạc, châu báu, xa cừ, mã não,

không sao kể xiết. Nhưng ông lơ là Phật pháp, chỉ phụng sự ngoại đạo là Ni Kiền Tử. Quốc vương, đại thần, thầy đều quen biết ông.

Đầu tiên là kể về một câu chuyện: Vào thời đức Phật có một ông Trưởng giả giàu có, rất nhiều tài sản, nổi tiếng tại thành đó. Ông cũng quen cả quốc vương, đại thần, nhưng ông lại lơ là đối với Phật pháp, và chỉ tin vào ngoại đạo Ni Kiền Tử. Đây là một điều hơi đáng tiếc cho ông. Chúng ta xem tiếp câu chuyện:

Lúc bấy giờ, các hàng tại gia và xuất gia ngoại đạo và các đệ tử xuất gia và tại gia của Ni Kiền Tử tự nói lời phỉ báng rằng, có ngã, và chấp có thân của ngã. Chúng cùng với các nhóm sáu Tôn sư ngoại đạo tập hợp tại một nơi, bàn luận như vầy: “*Nay Sa-môn Cù Đàm không việc gì mà không biết. Ông ấy có Nhất thiết trí. Song, chúng ta không được lợi dưỡng, mà Sa-môn ấy lại có nhiều lợi dưỡng. Phải tìm phương tiện không cho ông ấy không được lợi dưỡng. Chúng ta hãy đến nhà Thi Lợi Quật, khiến Trưởng giả ấy bày kế sách*”.

Rồi ngoại đạo xuất gia, Ni Kiền Tử, cùng với sáu Tôn sư, đi đến nhà Trưởng giả Thi Lợi Quật, nói với Trưởng giả này rằng: “*Đại gia nên biết, ông là người được sinh bởi Phạm Thiên, là con của Phạm Thiên, có được lợi ích. Nay ông hãy đến chỗ Sa-môn Cù Đàm, vì thương tưởng chúng tôi, thỉnh Sa-môn cùng chúng Tỳ-kheo về nhà để tế tự. Lại sai làm một hầm lửa lớn ở trong nhà, đốt ngọn lửa cực kỳ rực rỡ. Trong các thức ăn đều bỏ thuốc độc rồi mời đến ăn. Nếu Sa-môn Cù Đàm có Nhất thiết trí, biết rõ sự việc trong ba đời, sẽ không nhận lời mời. Nếu không có Nhất thiết trí, tất sẽ nhận lời mời, dẫn Đệ tử đến đây, để tất cả đều bị đốt cháy. Trừ người sẽ được yên ổn, không có tai hại*”.

Đoạn vừa rồi tóm tắt như thế này: Lúc đó đức Phật rất nổi tiếng, cho nên hàng ngoại đạo, trong đó có ông này theo Ni Kiền Tử, và thời đó còn có sáu vị Tôn sư ngoại đạo nổi tiếng nữa. Họ họp lại để tìm cách [hại Phật], tại vì họ thấy mất lợi dưỡng. Quý vị thấy vẫn là [do] danh vẫn lợi dưỡng, thời nào cũng vậy. Cho nên [họ] tìm cách hãm hại đức Phật, bằng cách nói với ông này là Sa-môn Cù Đàm (đức Phật Thích Ca) nếu có Thần thông, có Nhất thiết trí, biết được sự việc trong

ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai) thì yên tâm, mời tới thì ổng sẽ không nhận lời. Vì đào hầm lửa ngầm để trong nhà, bỏ thuốc độc vào thức ăn. Như vậy nếu đức Phật không biết thì đức Phật nhận lời, đến là sẽ chết hết. Khi đó là họ làm cho xong, yên ổn.

Quý vị thấy thời nào cũng vậy thôi, đời xưa nhiều đồng tu không có học những kinh này, nên cứ tưởng đức Phật có Thần thông diệu dụng ghê gớm lắm. Nhưng không ngờ thời đức Phật, đức Phật cũng gặp rất nhiều chướng ngại, chướng nạn. Tại vì sao? Vì làm mất đi nguồn danh văn lợi dưỡng của họ. Đức Phật ra đời là tuyên thuyết Chánh pháp. Cho nên quý vị [thấy] thời nào cũng vậy thôi. Chúng ta thấy họ hại bằng cách là đào hầm lửa, rồi bỏ [thuốc độc] vào thức ăn, rồi sai ông đó tới mời thỉnh. Một là nếu thoát được hầm lửa thì ăn cũng chết, kiểu vậy đó. Quý vị thấy ghê chưa? Chúng ta xem tiếp theo thế nào:

Thi Lợi Quạt im lặng nhận lời của sáu Tôn sư. Ông ra khỏi thành, đi đến chỗ Thế Tôn, cúi đầu lễ dưới chân, mà trong lòng chứa chất độc hại, bạch Như Lai rằng: “Cúi xin Thế Tôn cùng Tỳ-kheo tăng nhận lời mời của tôi”.

Đức Thế Tôn biết rõ những điều suy nghĩ trong tâm ông, im lặng nhận lời. Thi Lợi Quạt thấy Như Lai im lặng nhận lời mời liền đứng dậy, đầu mặt lễ chân Phật, rồi thoái lui mà đi. Giữa đường, ông nghĩ như vầy: ‘Nay điều mà sáu Tôn sư của ta nói rất là chính xác. Nhưng Sa-môn không biết những điều suy nghĩ trong tâm ta. Họ sẽ bị lửa lớn đốt cháy.’

Đức Phật biết, chứ không phải không biết, [nhưng] đức Phật vẫn nhận lời. Không sao hết! Còn ổng thì nghĩ Sa-môn Cù Đàm (đức Phật) không phải như tin đồn, chắc là Ngài không biết, nên sẽ chết thôi, bị lửa [đốt cháy] thôi. Nói như vậy! Họ dùng chiêu đó rất hay đúng không quý vị? Đức Phật không nhận lời thì họ sẽ nói là sợ, họ sẽ chơi bài là sợ, nói là bậc Vô sở úy gì mà còn sợ. Họ chơi bài đó, cách này gọi là cách Tật lê luận. Còn nếu nhận lời tới, mà họ gài kiểu đó thì cũng chết. Kiểu nào cũng không được, khó khăn vô cùng. Chúng ta coi thử câu chuyện tiếp theo như thế nào? Tất nhiên chúng ta biết là đức Phật sẽ vượt qua, nhưng Ngài vượt qua bằng cách nào.

Rồi Thi Lợi Quật trở về nhà, sai làm một hầm lửa lớn, đốt ngọn lửa lớn hùng hực. Lại sai làm các món ăn đủ loại, tất cả đều bỏ thuốc độc. Ở bên ngoài cửa lại làm một hầm lửa lớn, với ngọn lửa lớn hùng hực. Bên trên ngọn lửa đặt các giường ngồi, cũng bôi các thứ kịch độc. Lúc giữa bữa, sai người đi báo giờ ăn đã đến.

Quý vị thấy có hai hầm lửa, trong nhà cũng có hầm lửa, đi vô cũng có hầm lửa. Rồi chỗ các giường ngồi thì bôi các thứ kịch độc, tức là ngồi vô là chết luôn. Độc này còn hơn thời hiện đại nữa đúng không quý vị? Hồi xưa đã có những chuyện như vậy rồi, cho nên không có gì lạ. Chúng ta coi tiếp thử xem đức Phật xử lý việc này ra sao?

Bấy giờ Thế Tôn biết giờ ăn đã đến, bèn khoác y, cầm bát, dẫn các Tỳ-kheo vây quanh trước sau, đi đến nhà ấy. Ngài lại lệnh các Tỳ-kheo tăng không ai được đi trước Ngài, không được ngồi trước Ngài, cũng không được ăn thứ gì trước Ngài. Trong lúc đó, các nhóm nhân dân trong thành La Duyệt nghe nói Thi Lợi Quật cho đào làm hầm lửa, lại làm thức ăn độc mà thỉnh Phật và chúng tăng; chúng bốn bộ thấy đều than khóc: *“Như Lai và Tỳ-kheo tăng tất bị hại chăng?”*.

Người ta cũng đồn chuyện đó ầm lên, vì sáu Tôn sư ngoại đạo rất nổi tiếng. Họ đã gài hai đường, đức Phật đi cũng không xong, không đi thì họ nói là sợ, thông thường họ sẽ nói vậy. Cho nên bây giờ đi. Bốn bộ chúng, tức là hai chúng tại gia và hai chúng xuất gia, lúc đó thấy đều than khóc, nghĩ là đức Phật sẽ bị hại mất.

Ở đây đức Phật đã dặn dò trước là các Tỳ-kheo không được đi trước Phật, không được ngồi trước Phật, và cũng không được ăn thứ gì trước Phật. Tức là Phật đi thì hãy đi theo Phật, Phật ngồi thì ngồi theo, Phật ăn thì ăn theo. Chứ nếu làm trước thì coi chừng chết đó. Tức là đức Phật thì có Thần thông [nên] không sao, nhưng các bậc Đề tử thì không có khả năng đó, hoặc các vị A-la-hán chưa có Thần thông thì rất có thể bị. Thậm chí A-la-hán có Thần thông thì cũng không thoát được.

Có người đi đến chỗ Thế Tôn, cúi đầu lạy dưới chân, bạch đức Phật rằng: *“Cúi xin Thế Tôn chớ đến nhà Trưởng giả đó. Ông ấy làm hầm lửa lớn, lại làm các thức ăn độc”*.

Đức Phật nói: *“Mọi người chớ ôm lòng sợ hãi. Như Lai không bao giờ bị kẻ khác hại. Giả sử ngọn lửa trong Diêm Phù Đề cao đến Phạm Thiên cũng không thể đốt cháy Ta được; huống gì ngọn lửa nhỏ ấy mà hại được Như Lai. Không bao giờ có trường hợp ấy. Các Ưu-bà-tắc, nên biết, Ta không còn có tâm gây hại”*.

Cũng có người báo cho Phật là đừng đi, tại vì nếu đi như vậy là bị [hại]. Nhưng đức Phật nói là: Giả sử ngọn lửa cháy đến trời Phạm Thiên (từ Diêm Phù Đề là Trái đất chúng ta mà cháy đến trời Phạm Thiên) thì Ngài cũng không bị sao hết. Ngài nói vậy và Ngài vẫn đi.

Bấy giờ Thế Tôn với các Tỳ-kheo vây quanh trước sau đi vào thành La Duyệt, đến nhà Trưởng giả. Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: *“Các người chớ đi vào nhà Trưởng giả trước, cũng chớ có ăn trước. Đợi Như Lai rồi mới ăn”*. Đức Phật vẫn dặn như vậy.

Khi Thế Tôn vừa cất chân lên trên ngưỡng cửa, hầm lửa tự nhiên hóa thành ao tắm cực kỳ mát mẻ, trong đó đầy các loại hoa; cũng có mọc hoa sen lớn như bánh xe, cọng bằng bảy báu; và cũng mọc các loại sen khác, trong đó ong mật bay nhớn nhोर. Với đức Phật, có thể là [do] Ba-la-mật nhiều đời của Ngài, hoặc có thể là Ngài dùng Thần thông thế nào đó, nên chuyển biến được cảnh giới đó. Không có vấn đề gì!

Trong lúc đó, Thích Đề Hoàn Nhân, Phạm Thiên vương, và Tứ Thiên vương, cùng với Càn-thát-bà, A-tu-la, các Dạ-xoa, Quỷ thần các loại, thấy trong hầm lửa mọc lên hoa sen này, ai nấy đều chúc mừng chuyện lạ, khác giọng, cùng lời, thấy đều nói: *“Thế mới biết Như Lai là đệ nhất trong các bậc đã chiến thắng”*. Quý vị thấy rất là tuyệt vời đúng không? Lúc đó vua trời Đế

Thích, Phạm vương, Tứ Thiên vương, Càn-thát-bà, A-tu-la, các Dạ-xoa, v.v... Thật ra các ngài đều đến để hộ trì, nhưng các ngài chưa cần ra tay cũng đã xong rồi.

Lúc bấy giờ trong nhà Trưởng giả có đủ các ngoại đạo dị học cùng tụ tập về đó. Khi ấy, các Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di, sau khi thấy sự biến hóa của Như Lai, hoan hỷ phấn chấn không dừng được. Các ngoại đạo dị học sau khi thấy sự biến hóa của Như Lai thì trong lòng ưu sầu. Trong hư không, chư thiên tôn thần rải xuống đủ các loại danh hoa lên trên thân Như Lai. Đức Thế Tôn lúc ấy bước trên không mà đi, cách mặt đất bốn tấc. Chỗ nào Như Lai cất chân, chỗ đó mọc lên đóa hoa sen lớn như bánh xe. Rồi Thế Tôn quay về bên phải, bảo các Tỳ-kheo: *“Các người hãy đạp lên hoa sen mà đi”*.

Khi ấy các Thanh văn đều bước trên hoa sen mà đến nhà Trưởng giả.

Đức Phật không đi dưới đất. Đi dưới đất [thì] họ đào hầm, giả bộ lấp lấp vậy, [đi lên là bị] sụp hố thì sao đúng không? Không! Đức Phật dùng hoa sen đi trên đó. Bảo các Tỳ-kheo cũng đi y chang như vậy. Quý vị thấy rõ ràng [đức Phật] có Thần thông. Thật tuyệt vời đúng không? Cho nên quý vị ráng tu, ai muốn có Thần thông, tu Thiền chỉ thì sẽ được Thần thông.

Rồi Thế Tôn nói thí dụ bằng câu chuyện cổ tích: *“Ta, từ quá khứ cho đến nay, đã cúng dường hằng sa chư Phật, thừa sự, lễ kính, chưa hề làm sai Thánh ý; nay mang những điều này ra mà thệ nguyện, khiến cho các chỗ ngồi đều được vững vàng”*.

Rồi Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: *“Ta cho phép các Tỳ-kheo trước hết lấy tay đặt lên chỗ ngồi, rồi sau đó mới ngồi. Đây là giáo sắc của Ta”*.

Nghĩa là đức Phật dùng Ba-la-mật nhiều đời, để Ngài nguyện cho những chỗ ngồi đó vững vàng, không sụp xuống hầm lửa. Ngài ngồi thì không sao, nhưng Ngài phải nguyện vậy để cho những vị Tỳ-kheo bình thường ngồi không sao. Rồi Ngài nói đặt tay lên rồi hãy ngồi, đó là một cách ám hiệu nào đó. Cho nên có Phật che chở là ok hết. Nếu chúng ta may mắn là chúng ta sanh vào thời đức Phật,

chúng ta chứng kiến được những điều đó thì chúng ta sẽ tin. Những người kia, họ cũng sẽ tin thôi.

Khi Thế Tôn và các Tỳ-kheo tăng đã ngồi lên chỗ ngồi, thì dưới chỗ ngồi ấy thấy đều mọc lên hoa sen thơm lừng. Nghĩa là tất cả đều biến thành hoa sen, hầm lửa bây giờ thành hoa sen hết rồi, nên không có tác dụng gì hết.

Thi Lợi Quạt thấy sự biến hóa của Như Lai như vậy, trong lòng suy nghĩ: “Ta bị ngoại đạo dị học dối gạt, làm ta mất đi sở hành trong loài người, vĩnh viễn mất con đường sinh thiên”. Trong lòng rất phẫn nộ, như uống phải chất độc. “Ta chắc sẽ đọa trong ba ác đạo. Quả thật, Như Lai xuất thế, rất khó gặp”. Hiểu biết điều này rồi, ông liền rơi lệ, cúi đầu lạy dưới chân Phật, bạch rằng: “Cúi mong Như Lai nghe con sám hối lỗi lầm. Con sẽ sửa đổi việc làm quá khứ, tu tập tương lai. Tự biết mình có tội đã xúc nhiều Như Lai. Cúi nguyện Thế Tôn nhận sự hối lỗi của con. Từ nay không con tái phạm nữa”.

Ông này có thiện căn, tức là ổng thấy chuyện đó là ổng nghĩ ra ngay, ổng biết mình sai rồi. ổng biết là mình bị dụ, bị lừa, bị ngoại đạo dị học lừa rồi. Quý vị thấy [ông này] có thiện căn, chứ còn bình thường nhiều người không có thiện căn, không biết được, tiếp xúc qua Thánh nhân mà không biết. Còn ổng thấy như vậy là biết, ổng cũng biết bị dối gạt như vậy là mất đi sở hành trong loài người, mất con đường sanh lên cõi Trời, mặc dù trước đó [họ] dụ làm vậy là được lên cõi Trời. Nhưng giờ ổng thấy mình sai rồi, mình làm vậy là mình mất con đường lên cõi Trời rồi, thậm chí là mình đọa vào đường ác. Và ông tin được đức Phật, Như Lai là xuất thế (ra đời) rất khó gặp, cho nên ổng mới đi sám hối với đức Phật liền. Quý vị thấy đó là căn lành.

Người thời nay nhiều khi không có căn lành như vậy, cho nên dù có Thánh nhân ra đời, dù có Chánh pháp Như Lai chẳng nữa cũng không dễ dàng để họ quay đầu. Rất khó! Đó là do căn lành. Phải có căn lành, mới thấy được sự kiện, mới biết là mình sai, chứ không phải dễ đâu. Ông [này] cũng có căn lành, cũng có nhân duyên tuyệt vời. Chúng ta coi tiếp câu chuyện.

Đức Phật bảo ông Trưởng giả: “Sửa đổi lỗi lầm, dẹp bỏ tâm ý trước kia, mới có thể tự biết đã xúc phạm Như Lai. Trong pháp của Hiền Thánh, thật là rộng rãi. Ta nghe ông sửa lỗi, tùy pháp mà xả bỏ, Ta nay nhận sự hối lỗi của ông. Về sau chớ tái phạm”.

Nói như vậy ba lần. Tức là đức Phật cũng nhận lời sám hối của ông, và nói như vậy ba lần.

Lúc bấy giờ, Vua A Xà Thế nghe Trưởng giả Thi Lợi Quật đặt bày hầm lửa và pha thức ăn độc để hại Như Lai, bèn nổi cơn thịnh nộ, bảo các quần thần: “Cần phải tiêu diệt hết những người trên Diêm Phù Lý Địa có cùng tên Thi Lợi Quật này!”

Tức là câu chuyện này đã diễn ra sau sự kiện Kinh Sa Môn Quả. Vua A Xà Thế lúc này đã quy y với Phật (đã theo Phật). Ông nghe câu chuyện đó là ông sợ, ông nổi cơn thịnh nộ và ra lệnh giết hết tất cả người trên Diêm Phù Lý Địa (tức là Trái đất, là Diêm Phù Đề). Người nào có tên [Thi Lợi Quật] là giết hết. Ông tức như vậy đó. Vua mà quý vị! Quý vị thấy vua, dù sao hộ trì Phật mà cũng tức vậy đó.

Rồi Vua A Xà Thế lại nhớ đến công đức của Như Lai, buồn khóc rơi lệ, cời mũ Thiên quan xuống, nói với quần thần: “Ta nay sống mà làm gì, nếu như Như Lai bị lửa đốt cháy, và chúng Tăng cũng đều bị đốt cháy. Các người hãy đến nhà Trưởng giả mà trông chừng Như Lai”.

Quý vị thấy rất tuyệt vời đúng không ạ? Nếu thầy của mình, một vị như vậy mà mất, thì ngài cũng khóc rơi lệ. Và ngài cũng nói là sống làm gì! Quý vị thấy không? Tức là niềm tin của vua A Xà Thế rất tuyệt vời. Chính vì vậy chúng ta biết sau này ông mới đắc đạo. Tức là sau quả báo đọa Địa ngục, ông được giảm tội, sau đó ở trong Địa ngục ra thì ông sanh lên trời Tứ Thiên Vương. Ông sanh vòng vòng một hồi, trong suốt 20 kiếp không đọa đường ác nữa, và cuối cùng ông đắc thành một vị Bích-chi-phật tên là Vô Ưu. Có kinh khác nói tên khác một chút, nhưng [nội dung] cũng giống vậy thôi. Như vậy chúng ta thấy rất tuyệt vời.

Khi ấy Vương tử Kỳ Bà Già tâu vua A Xà Thế: *“Đại vương, chớ có lo rầu, cũng đừng khởi lên ý tưởng ác. Vì sao? Bởi Như Lai không bao giờ bị kẻ khác hại. Hôm nay Thi Lợi Quật sẽ làm Đệ tử của Như Lai. Ngưỡng mong Đại vương hãy đến xem sự biến hóa”*. Quý vị thấy ông Vương tử Kỳ Bà Già rất tuyệt vời. Ông hiểu được đức Phật không sao, không bị chuyện gì.

Bấy giờ vua A Xà Thế theo lời khuyến dụ của Kỳ Bà Già, bèn cưỡi con voi lớn Tuyết Sơn, đi đến nhà Trưởng giả Thi Lợi Quật. Vua xuống voi, đi vào nhà Thi Lợi Quật. Lúc ấy đám đông đang tụ tập ngoài cửa, có đến tám vạn bốn nghìn người. Khi A Xà Thế trông thấy hoa sen lớn như bánh xe, hoan hỷ phấn khởi không dừng được, bèn nói lên rằng: *“Cầu cho Như Lai hằng thắng các chúng ma”* (tức là luôn thắng được các chúng ma).

Rồi vua bảo Vương tử Kỳ Bà Già: *“Lành thay, Kỳ Bà Già, ông mới tin có sự việc như vậy nơi Như Lai!”*

Bấy giờ vua A Xà Thế đi đến Thế Tôn, cúi đầu lạy dưới chân, rồi ngồi xuống một bên. Khi ấy vua A Xà Thế thấy từ miệng Như Lai phóng ra ánh sáng, và cũng nhìn thấy nhan sắc lạ thường của Như Lai, trong lòng hết sức hoan hỷ không dừng được.

Lúc bấy giờ Trưởng giả Thi Lợi Quật bạch đức Thế Tôn: *“Những thức ăn mà con dọn ra đều có độc. Cúi mong Thế Tôn đợi giây lát, con sẽ cho dọn thức ăn khác. Sở dĩ như vậy, để không khiến thân thể của Như Lai có tăng tổn”*.

Ông biết sai rồi, cho nên nói để đổi thức ăn, để ông dọn thức ăn khác, chứ thức ăn đó có độc. Quý vị thấy ông tính hạ độc Phật. Theo tội đó thì chúng ta thấy nãy giờ ông tạo tội ghê gớm, có ác ý làm hại Như Lai đúng không ạ? Quý vị thấy tội rất nặng, nhưng bây giờ ông sám hối rồi. Chúng ta coi tiếp đức Phật xử lý như thế nào.

Phật bảo Trưởng giả: “Như Lai cùng các Đệ tử không bao giờ bị kẻ khác làm hại. Những thức ăn mà Trưởng giả đã dọn lên, hãy tùy thời thích hợp mà dâng cúng”.

Khi ấy Trưởng giả tự tay san sát, bưng lên các món thức ăn.

Nghĩa là đức Phật vẫn ăn thức ăn [có độc] đó. Ở đây thì không nói là kịch độc, chúng ta không biết. Nhưng thật ra mấy độc nhỏ nhỏ, mà quý vị có tu Thiền, có định sâu thì giải được một phần. Còn nếu là chất cực độc thì mình không giải nổi đâu, phải có Thần thông, phải biết trước, quán sát được thể nào đó, chứ còn không... Đây là đức Phật, để coi đức Phật giải độc như thế nào.

Bấy giờ đức Thế Tôn nói bài kệ này:

Chí thành Phật, Pháp, Tăng,

Giải độc không còn gì.

Chư Phật không có độc.

Chí thành Phật, giải độc.

Chí thành Phật, Pháp, Tăng,

Giải độc không còn gì.

Chư Phật không có độc.

Chí thành Pháp, giải độc.

Chí thành Phật, Pháp, Tăng,

Giải độc không còn gì.

Chư Phật không có độc.

Chí thành Tăng, giải độc.

Độc tham dục, sân nhuế;

Thế gian có ba độc.
Như Lai hằng không độc.
Chí thành Phật, giải độc.
Độc tham dục, sân nhuế;
Thế gian có ba độc.
Pháp Như Lai không độc.
Chí thành Pháp, giải độc.
Độc tham dục, sân nhuế;
Thế gian có ba độc.
Tăng Như Lai không độc.
Chí thành Tăng, giải độc.

Một bài kệ cũng giống như một bài chú giải độc vậy đó. Đức Phật đọc lên, thật ra là Ngài đọc có ba độc: Tham, Sân, Si; Thế gian có ba độc; dùng Phật, Pháp, Tăng trị ba độc đó. Ngài đọc [bài] đó, cũng không biết là ý Ngài thế nào, có thể là dùng chú để giải độc, cũng có thể là dùng nguyện lực của mình để giải độc, hoặc là Ngài dùng Ba-la-mật của Ngài để giải độc. Hoặc là [Ngài] đọc như vậy để cho mọi người hiểu rằng: thật sự vì Phật, Pháp, Tăng thì giải độc được cho Tam thế chúng sanh (chúng sanh trong ba đời). Đó là ba bệnh: Tham, Sân, Si. Chúng ta thấy rất là hay đúng không? Chúng ta không có trí tuệ, không biết được ý nghĩa của bài kệ đó để làm gì, hay đó là bài chú.

Đức Thế Tôn sau khi nói bài kệ này bèn ăn thức ăn có pha chất độc. Đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Các người chớ có ăn trước. Hãy đợi Như Lai ăn đã, sau đó mới ăn”.

Bấy giờ Trưởng giả tự tay san sát, bưng dọn đủ các món thức ăn cúng dường Phật và Tỳ-kheo tăng. Khi Trưởng giả Thi Lợi Quật thấy Như Lai đã

ăn xong, cất dẹp bát, ông lấy một cái ghế nhỏ ngồi trước Như Lai. Thế Tôn bèn thuyết vi diệu pháp cho Trưởng giả và đám đông tám vạn bốn nghìn người.

Quý vị thấy không ạ? Sau bữa ăn cũng không sao. [Ngài] ăn xong rồi, bây giờ thuyết pháp. Ông cũng theo cách là dọn cơm, dọn đồ ăn; ăn xong thì thu dọn rồi lấy ghế nhỏ ngồi một bên trước Phật để nghe giảng pháp. Bây giờ quan trọng là đức Phật giảng điều gì? Chúng ta coi thử Ngài giảng điều gì cho ông và 84.000 người.

Ngài thuyết các đề tài về Thí, về Giới, về sinh Thiên, dục là bất tịnh, dâm dật là tai họa lớn, xuất yếu là lạc. Như Lai xem xét thấy tâm ý của Trưởng giả cùng tám vạn bốn nghìn người đã khai tỏ, không còn bụi bấn, như pháp mà chư Phật thường thuyết là Khổ, Tập, Tận, Đạo; Ngài thuyết cho hết thấy chúng tám vạn bốn nghìn người, phân biệt chi tiết các hành của chúng.

Đoạn này Thiện Trang đánh dấu đỏ, bởi vì đoạn này quan trọng. Đó là thuyết pháp. Thuyết điều gì? Quý vị thấy thông thường mới đầu là đức Phật thuyết về bố thí, trì giới, sanh thiên. Đó là những điều mà người ta thích. Được lên cõi Trời vui như thế nào, bởi vì người ta thích lên cõi Trời. Nhưng sau đó đức Phật giải thích tiếp: Dục là bất tịnh, dâm dật là tai họa lớn. Điều quan trọng nhất là ra khỏi sanh tử mới là vui, xuất yếu là lạc. Rồi sau đó đức Phật mới quan sát đại chúng, thấy tâm ý của Trưởng giả cùng tám vạn bốn nghìn người đã khai tỏ, không còn bụi bấn, thì lúc đó đức Phật mới thuyết. Ở trên này là thuyết Vi diệu pháp (pháp vi diệu). Thật ra pháp vi diệu này không phải là Vi Diệu Pháp bên A Tỳ Đàm, mà pháp này gọi là vi diệu. Là pháp gì? Có bốn điều: Khổ, Tập, Tận, Đạo. Đó là pháp vi diệu. Tại vì thật ra Tứ thánh đế này là quan trọng nhất.

Ngài thuyết cho hết thấy chúng tám vạn bốn nghìn người, phân biệt chi tiết các hành của chúng. Tức là phân biệt chi tiết Tứ thánh đế này ra. Còn ở đây là Phật nói gọn cho mình. Thật ra đức Phật thuyết đi thuyết lại nhiều lần rồi, thuyết hoài, thuyết tới thuyết lui, cho nên là không cần nói nữa. Thật sự nếu quý vị muốn, thì quý vị mở Kinh A Hàm, Kinh Nikaya, hay là hầu như tất cả bộ kinh nào, đức

Phật cũng thuyết về bốn điều này. Kinh A Hàm, Kinh Nikaya là nói nhiều nhất, và chúng ta thấy hầu như kinh nào cũng có. Cho nên ở đây chỉ là tóm lược lại thôi, khi đó [đức Phật] thuyết cho họ. Và xong bài thuyết thì có được gì không?

Ngay lúc ấy, mọi người từ trên chỗ ngồi mà sạch các bụi bẩn, đắc Pháp nhãn tịnh, cũng như tấm vải mới dễ nhuộm màu sắc, mọi người lúc bấy giờ cũng như vậy, mỗi người đều ngay trên chỗ ngồi mà thấy được dấu tích của Đạo, thấy pháp, đắc pháp, phân biệt các pháp, vượt qua nghi hoặc, được vô sở úy, không thờ ai khác làm Thầy, tự quy y Phật, Pháp, Tăng, thọ năm giới.

Ở đây chúng ta cần để ý kỹ chi tiết. Đầu tiên là đức Phật thuyết pháp theo trình tự. Quý vị nhớ cách thuyết pháp, Thiện Trang có nói đi nói lại nhiều lần, đầu tiên là hãy nói cho họ về bố thí, trì giới, về sanh thiên, những công đức như vậy. Bố thí thì được gì, rồi trì giới được những phước báo gì. Ví dụ như trì giới, giữ năm giới thì được sanh lên cõi trời Đao Lợi, ít nhất là vậy. Rồi giữ những giới như Bát quan trai thì được sanh thiên v.v... Nhưng sau đó đức Phật giảng tiếp: Dục là bất tịnh, dâm dật là tai họa lớn, ra khỏi sanh tử mới là niềm vui tốt nhất. Như vậy là mình phải giảng từ từ. Đức Phật thì Ngài giảng như thế. Sau đó Ngài thấy mọi người tâm ý khai tỏ rồi, thì Ngài mới giảng về pháp Tứ đế. Đó gọi là Vi diệu pháp.

Thật ra Vi diệu pháp cũng là pháp Tứ đế thôi. Nguyên bộ đó cũng là [nói về] bốn điều đó, nhưng là nói dài hay nói ngắn. Ở đây là nói chi tiết các hành của chúng, tức là nói chi tiết ra Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Sau khi nghe như vậy thì mọi người mới đắc Pháp nhãn tịnh. Ngôn ngữ này rất quen. Quý vị thấy còn là ‘thấy được dấu tích của Đạo’, hay chữ Hán gọi là ‘Dĩ kiến Đạo tích’. Tức là đã thấy được dấu tích, dấu vết của Đạo. Trong Kinh Trường A Hàm, chúng ta biết đó chính là Sơ quả Tu-đà-hoàn.

Và chúng ta thấy kết quả của Sơ quả Tu-đà-hoàn được là gì? Mọi người vượt qua nghi hoặc: tức là Tu-đà-hoàn luôn đắc được bốn niềm tin bất hoại: Bất hoại tịnh đối với Phật, bất hoại tịnh đối với Pháp, bất hoại tịnh đối với Tăng, bất hoại tịnh đối với Thánh giới (hay là) thành tựu Thánh giới. Và nhớ là họ sẽ không sợ nữa, được vô sở úy; rồi không thờ ai khác làm Thầy. Cho nên ai đắc đạo rồi mà

còn sợ sệt, thì chuyện đó không có. Quý vị nhớ nha! Được vô sở úy. Cho nên hạng nhất chết là chưa đắc đạo, quý vị nên nhớ vậy. Tại vì người ta đã bất hoại tịnh đối với Phật, bất hoại tịnh đối với Pháp, bất hoại tịnh đối với Tăng, bất hoại tịnh đối với Thánh giới. Và ở đây để ý là họ không thờ ai khác làm thầy. Dù Sơ quả Tu-đà-hoàn, cũng nhớ chi tiết là không thờ ai khác làm thầy. Và lúc đó họ cũng sẽ tự quy y Phật, Pháp, Tăng, tự giữ Năm giới (thọ Năm giới).

Đó là những điều mà mình học, chứ ngày nay bắt đầu tuyên truyền: Người này là Phật, Bồ-tát tái lai, người kia là Phật, Bồ-tát tái lai, nhưng người ta nhất chết, người ta nói xạo, là không được, không giữ được năm giới. Người ta còn thờ người này người kia, thờ người khác làm thầy, thậm chí thờ ngoại đạo. Chuyện đó là không bao giờ có.

Cho nên mình học trong kinh, mình thấy rất rõ những tiêu chuẩn, thì mình mới phân biệt giữa phàm phu và Thánh nhân; vừa phân biệt người, vừa phân biệt chính mình. Chính mình có được những điều đó chưa? Nếu chưa được thì mình là phàm phu chính cống rồi, chưa tới Sơ quả Tu-đà-hoàn. Quý vị nên nhớ như vậy! Mình tự xét mình đi! Còn khi nào quý vị làm được những điều như trong kinh nói, thì quý vị mới thấy được dấu tích của Đạo, tức là Kiến đế. Ngôn ngữ khác gọi là Kiến đế hay là đắc Pháp nhãn tịnh. Những từ này, thật ra trong kinh dùng rất nhiều. Và quý vị nhớ, đây cũng là nói ra tiêu chuẩn [chứng quả] đúng không ạ? Cho nên tuy là một bài kinh, một câu chuyện, nhưng trong đó có rất nhiều kiến thức ngầm tải theo cho chúng ta. Chúng ta học được là ok.

Lúc bấy giờ Trưởng giả Thi Lợi Quật tự biết đã thấy được dấu tích của Đạo, bèn đến trước đức Phật bạch rằng: “Cúng thí chất độc cho Như Lai mà lại được quả báo lớn; cúng thí cam lộ cho các ngoại đạo dị học lại thọ nhận tội. Vì sao vậy? Bởi hôm nay con đem chất độc cúng dường Phật và Tỳ-kheo tăng mà ở ngay trong hiện pháp được chứng nghiệm này. Đã từ lâu con bị ngoại đạo mê hoặc nên mới móng tâm như vậy đối với Như Lai. Những ai phụng sự ngoại đạo dị học đều bị rơi vào biên tế”.

Đức Phật bảo ông Thi Lợi Quật: “Đúng như điều ông nói, không có gì khác, đều là bị người khác dối gạt”.

Trưởng giả Thi Lợi Quật bạch Phật: “Từ nay về sau, con không còn tin ngoại đạo dị học này nữa. Con cũng không thuận cho chúng bốn bộ tại gia cúng dường”.

Ở đây quý vị thấy ông này được như vậy. Ông nói là cúng chất độc cho bậc Như Lai, mà được lợi ích quả báo lớn như vậy. Còn cúng cam lộ cho ngoại đạo dị học, mà lại bị nhận tội. Tại vì nghe lời [nên] bị nhận tội, quý vị thấy không ạ? Cho nên là ông nói vậy và ông cũng không chịu cúng cho ngoại đạo nữa. Đức Phật không như thế, đức Phật luôn từ bi, đức Phật nói thế này.

Đức Phật bảo Trưởng giả: “Chớ nói như vậy. Ông trước kia thường cúng dường các vị ngoại đạo này. Bố thí cho súc sinh còn được phước khó lường, huống gì bố thí cho người. Nếu có ngoại đạo dị học hỏi ‘Thi Lợi Quật là Đệ tử của ai?’ Ông trả lời như thế nào?”

Ông Thi Lợi Quật tức thì rời chỗ ngồi đứng dậy, chấp tay quỳ dài, bạch Thế Tôn: “Con là Đệ tử của Thích Ca Văn, là đấng Tiên nhân thứ bảy, dũng mãnh mà giải thoát, nay thọ thân người này”.

Đức Thế Tôn nói: “Lành thay, Trưởng giả, ông đã có thể nói lời tán thán vi diệu ấy”.

Rồi Thế Tôn lại nói lần nữa pháp thậm thâm cho Trưởng giả, tức thời thuyết bài kệ này:

*Tế tự, lửa trên hết,
Các thư, tụng hơn hết;
Vua tôn quý trong người,
Các dòng, biển là nhất.*

*Các sao, trăng đứng đầu,
Chiếu sáng, mặt trời trước;
Bốn bên, trên và dưới,
Ở các phương, cảnh vực,
Trời cùng người thế gian,
Phật là bậc tối thượng.
Ai muốn cầu phước kia,
Nên cúng dường Tam Phật.*

Đức Thế Tôn sau khi nói bài kệ này bèn rời chỗ ngồi đứng dậy.

Bấy giờ Trưởng giả Thi Lợi Quạt và những người đến hội nghe những điều đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

(Kinh Số 7 – Phẩm 45 – Kinh Tăng Nhất A Hàm).

Có đồng tu nào đó, chắc mới vô nghe nên không biết. Thật ra những điều mà Thiện Trang giảng không hoàn toàn là Luận Câu Xá. Mấy buổi rồi, chúng ta không học Luận câu Xá. Chúng ta đang giảng đây là giảng tinh hoa của A Tỳ Đàm, tức là Vi Diệu Pháp bên Nam truyền và Kinh A Hàm, Kinh Nikaya. Còn Luận Câu Xá chúng ta mới học được một khúc. Bởi vì phần đó chúng ta học khác nhau. Thiện Trang đã nói ngay từ đầu, có lẽ đồng tu này chưa nghe bao giờ đúng không ạ? Rất là đáng tiếc!

Thiện Trang nói là những bộ nào của Phật giảng thì chúng ta lấy làm chuẩn, còn Luận Câu Xá thì chúng ta học sau, chúng ta đối chiếu trong đó. Nếu có những kiến thức gì không giống với kinh, chúng ta vẫn nói đây là Luận Câu Xá nói. Thiện Trang luôn nói nhất định như vậy. Chính vì Luận Câu Xá của ngài Thế Thân viết, nên không thể bắt người ta tin hoàn toàn được. Chúng ta chỉ có thể tin hoàn toàn vào những điều kinh Phật nói. Ngay cả bên Nam truyền cũng có một nhóm người

không tin cả A Tỳ Đàm cơ mà. Chúng ta cứ lấy kinh làm chuẩn. Cho nên chúng ta hãy nghe cho kỹ, đừng có lâu lâu chui vô một bữa rồi nói lung tung. Xin lỗi quý vị đồng tu!

Câu chuyện này muốn nói lên điều gì? Quý vị thấy rất hay ở chỗ, là một người có ý định hãm hại đức Phật, nhưng sau đó được đặc độ, thậm chí còn đặc được Sơ quả Tu-đà-hoàn. Ý Thiện Trang muốn nói là: Quý vị thấy Phật pháp tuyệt vời như vậy, chứ không phải như thời nay, chưa gì hết mà hù người ta rồi. Như vậy là tiêu rồi. Không phải! Quý vị thấy không ạ? Trước đó có ý định, và thậm chí ra tay rồi. Nhưng ra tay không được thôi, tức là sự việc đó không thành thôi. Nhưng quý vị thấy sau đó ổng sám hối, nghe pháp, thì vẫn đặc Sơ quả Tu-đà-hoàn được. Đây là trong Kinh Tăng Nhất A Hàm.

Cho nên chúng ta thấy Phật pháp rất tuyệt vời như vậy. Đừng có bị bi lụy! Quý vị tạo nhiều nghiệp chướng quá, ‘xưa nay con tạo nhiều nghiệp chướng quá’. Quý vị nghĩ mình đọa thì quý vị đọa luôn, nên nhớ vậy! Mình học Phật, hồi xưa mình mê, mình chưa biết, bây giờ mình biết rồi thì mình có thể quay trở lại tu hành được. Đó là tinh thần trong câu chuyện này, mà Thiện Trang muốn giới thiệu để quý vị biết. Cho nên là cần phải hiểu nha!

Câu chuyện này rất hay, đúng không quý vị? Cho nên rất tuyệt vời! Đúng như ông Trưởng giả nói, cúng dường thuốc độc rồi, còn hại đức Như Lai, mà cuối cùng ổng không bị sao, ổng còn chứng đạo quả nữa. Những chi tiết trên rất hay. Quý vị nên theo dõi lại chi tiết: nhớ là người đặc Tu-đà-hoàn thì không nhận ai khác làm thầy ngoài Phật.

Chúng ta đến phần tiếp theo. Trong những buổi gần đây, tại vì có đồng tu nói là học phần tạng Vi Diệu Pháp với một số phần chuyên môn cao siêu quá, khó quá, nên Thiện Trang mới hạ thấp xuống bớt, nhẹ nhẹ bớt, có câu chuyện cho nhẹ nhàng. Rồi trong câu chuyện đó cũng có đạo lý trong đó, vừa ôn lại những kiến thức mình đã học, ví dụ như điều kiện chứng quả v.v... và mình có thể bổ sung phần hành pháp trong đời sống. Rồi sau đó chúng ta mới học tới phần gọi là về chuyên tu. Cho nên là chúng ta chia ra mấy phần như vậy để cho nhẹ nhàng xuống.

Chúng ta đến phần thứ hai là:

Hạng Người Nào Nên Thân Cận Và Hạng Người Nào Không nên Thân Cận (1)

Thiện Trang đánh số 1, vì còn có phần số 2 nữa. Ở đây trích theo Kinh Nikaya. Ở trên là trích theo Kinh A Hàm, ở dưới mình trích theo Kinh Nikaya, để cho vừa Nam truyền vừa Bắc truyền. Ít có người vừa học Nam truyền vừa học Bắc truyền lắm, thông thường người ta chỉ học một bên thôi.

- Có ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Có hạng người này, này các Tỷ-kheo, không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường. Có hạng người, này các Tỷ-kheo, nên thân cận gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Có hạng người, này các Tỷ-kheo, sau khi cung kính, tôn trọng, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường.

Tức là đức Phật đưa ra có ba hạng người, ở đây là Thiên Ba Pháp của Kinh Tăng Chi. Kinh Tăng Chi có ba pháp, thì có ba hạng người: Một hạng người thì không nên gần gũi, không nên sống chung và không nên hầu hạ cúng dường. Hạng người thứ hai thì nên thân cận gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Hạng người thứ ba còn đặc biệt hơn nữa, sau khi cung kính tôn trọng, thì nên gần gũi, nên sống chung, và hầu hạ cúng dường. Như vậy đó là hạng người nào thì đức Phật nói luôn.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người thấp kém về Giới, Định, Tuệ. Hạng người như vậy, này các Tỷ-kheo, không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường, trừ khi vì lòng thương tưởng, vì lòng từ mẫn.

Ở đây trả lời cho câu hỏi, nhiều đồng tu nói 'bây giờ nên thân cận người nào?' Thì ở đây, đức Phật dạy hết rồi. Thiện Trang nói là tất cả đều có trong kinh, chịu khó đọc trong kinh là có. Quý vị đồng tu tại gia bận quá, không có thời gian

đọc kinh, thì Thiện Trang đọc và tạm rút ra những điều quan trọng. Tuy nhiên quý vị cũng nên y theo kinh, tức là những điều Thiện Trang nói thì cũng là một phần thôi. Kinh rất nhiều, quý vị có thời gian thì quý vị nghe thêm để cho đầy đủ. Và đối chiếu với những điều Thiện Trang chia sẻ [để xem] có chính xác không? Chứ nhiều khi mình sai, rồi mất công quý vị cũng sai theo. Chớ có vội tin! Tất cả những người thầy bây giờ cũng chỉ là tham khảo cho quý vị thôi. Kinh, lời Phật thì mới quan trọng.

Ở đây đức Phật nói hạng người mà thấp kém về Giới, Định, Tuệ, người như vậy thì không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường. Người ta không giữ giới, không tu định, không có trí tuệ, thì thôi khỏi. Nhưng trừ khi vì lòng thương tưởng, vì lòng từ mẫn, tức là mình thương họ, rồi mình từ bi, v.v... thì mình mới như vậy. Chứ còn nếu không, thì thôi.

Cho nên nhiều người đồng tu nói tại sao ở với gia đình khó khăn này kia quá. Quý vị thấy không được thì thôi, đừng ở. Đức Phật nói rõ ràng, là không nên sống chung, không nên gần gũi, không nên hầu hạ cúng dường mà. Trừ khi quý vị vì lòng thương tưởng thì quý vị bên cạnh thôi. Đó là hạng người thứ nhất.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **hạng người nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường?** Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người **đồng đẳng với mình về Giới, Định, Tuệ**. Hạng người như vậy, này các Tỷ-kheo, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Vì có sao? Với ý nghĩ: "(Cả hai) thiện xảo về Giới, câu chuyện của chúng ta sẽ thuộc về Giới, được diễn tiến (lợi ích) cho cả hai chúng ta, và sẽ làm cho hai chúng ta được an lạc. (Cả hai) là thiện xảo về Định... (Cả hai) là thiện xảo về Tuệ, câu chuyện của chúng ta sẽ thuộc về Tuệ, được diễn tiến (lợi ích) cho cả hai, và chúng sẽ làm cho hai chúng ta an lạc". Cho nên, người như vậy nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường.

Ở đây quan trọng là quý vị thấy người nào là đồng đẳng với mình về Giới, về Định, về Tuệ, tức là cùng ngang ngang nhau. Hạng người đồng đẳng là ngang ngang nhau, về Giới, về Định, về Tuệ. Như vậy đức Phật khuyên là nên sống chung,

nên gần gũi, và nên hầu hạ cúng dường. Vì sao? Vì những người như vậy, thì khi đó ý nghĩ hai bên nói chuyện qua lại, sẽ làm Giới của mình được lợi ích thêm, giúp nhau giữ giới tốt hơn. Về Định cũng vậy, cũng được tốt hơn. Về Tuệ cũng được tốt hơn. Còn nếu không, mình ở với hạng người thấp kém hơn mình là rớt xuống. Trừ lòng thương tưởng thôi, chứ không là mình rớt chắc. Đức Phật dạy rất rõ ràng đúng không quý vị? Rất là tuyệt vời, rất rõ ràng! Không có chuyện gì giấu giếm cả. Rõ ràng như vậy mà không học thì uổng phí.

Thế nào là **hạng người**, này các Tỷ-kheo, **sau khi cung kính, tôn trọng, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường?** Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người **thù thắng về Giới, Định và Tuệ**. Hạng người ấy, này các Tỷ-kheo, sau khi cung kính, tôn trọng, cần phải gần gũi, cần phải sống chung, cần phải hầu hạ cúng dường. Vì có sao? Với ý nghĩ: "Như vậy, nếu giới chưa đầy đủ, ta sẽ làm đầy đủ, hay nếu Giới được đầy đủ, ta sẽ hỗ trợ thêm cho chỗ này chỗ kia với trí tuệ. Hay nếu Định chưa đầy đủ, ta sẽ làm cho đầy đủ, hay nếu Định được đầy đủ, ta sẽ hỗ trợ thêm cho chỗ này chỗ kia với trí tuệ. Hay nếu Tuệ chưa đầy đủ, ta sẽ làm đầy đủ, hay nếu Tuệ được đầy đủ, ta sẽ hỗ trợ thêm cho chỗ này chỗ kia với trí tuệ". Cho nên, với hạng người này, sau khi cung kính tôn trọng, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường.

Nghĩa là hạng người thứ ba là người ta vượt hơn (thù thắng) hơn mình, đặc biệt về Giới, về Định, về Tuệ, vì vậy nên thân cận. Bởi vì thân cận như vậy [thì] những chỗ nào mình khuyết, người ta có trí tuệ thì người ta sẽ chỉ cho mình, người ta giúp mình lên, đúng không ạ? Người Trung Hoa có câu: "*Đọc ngàn quyển sách, không bằng một đêm gặp người có trí tuệ (bậc cao nhân)*". Thật sự là vậy. Cho nên có một số đồng tu có duyên đến gặp Thiện Trang, Thiện Trang chỉ cho họ thì họ thấy rõ ràng hơn, đa số là cũng đỡ hơn. Đỡ hơn là bởi vì Thiện Trang biết nhiều hơn thôi.

Trong kinh chúng ta học phần tu Thiền chỉ có dạy, nếu như không tìm được người đắc A-la-hán thì tìm xuống người đắc A-na-hàm, tìm một hồi xuống người

thông mấy bộ kinh, thông tạng. Dần dần không có, thì [xuống tìm người] thông mấy bộ kinh xài đỡ cũng được. Miễn sao [người đó] hơn mình về Giới, về Định, về Tuệ là được. Giống như câu nói dân gian là: “*Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng*”. Biết vậy, nhưng trong đường tu cũng phải như vậy. Cho nên chúng ta thấy đức Phật dạy đầy đủ hết.

Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Đức Phật nói bài kệ:

*Người gần kẻ hạ liệt
Rồi cũng bị hạ liệt
Thân cận người đồng đẳng
Được khỏi bị thoái đọa
Ai gần bậc thù thắng
Mau chóng được thăng tiến
Do vậy hãy sống chung
Bậc ưu thắng hơn mình.*

(Kinh (326) Cần Phải Thân Cận: Sevitaḥḥa – Kinh Tăng Chi Thuộc Tạng Nikaya).

Quý vị thấy ở đây đức Phật tổng kết lại [thành] một bài kệ này thôi, chỉ cần nhớ [bài kệ này]. Đức Phật khuyên rất rõ ràng. Còn bây giờ hình như có nhiều đồng tu, tuy mình tu chưa được, nhưng cũng thương tưởng quá cho nên ở gần bậc hạ liệt, cuối cùng mình cũng bị thoái đọa, rồi mình cũng bị hạ liệt. Đức Phật nói mà: “Thân cận người đồng đẳng” tức là người ngang ngang với mình, thì khỏi bị thoái đọa. Còn nếu thân cận với người thù thắng, thì tất nhiên là mau chóng được thăng tiến. Đức Phật khuyên là hãy ưu tiên như vậy. Nhưng thời nay, càng về sau càng khó, tìm người ưu thắng thì hơi khó, cho nên càng ngày càng khó, mình phải tự thấp đuốc lên mà đi, cho nên khổ hơn.

Đó là một phần nền tảng, Thiện Trang xin giới thiệu tiếp một phần nền tảng nữa. Học nền tảng này nhẹ nhàng, quý vị ghi nhớ bài kệ này trong kinh vừa rồi là được.

Sự Khác Biệt Giữa Người Có Bồ Thí Và Người Không Có Bồ Thí

(Chữ này thì quý vị biết là từ Kinh Nikaya ra).

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthī, Jetavana, tại khu vườn của Anāthapiṇḍika (tức là Vương xá Thành, vườn ông Cấp Cô Độc, rừng cây Thái tử Kỳ Đà). Rồi Sumanā, con gái vua, với năm trăm thiếu nữ hộ tống trên năm trăm cỗ xe, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Sumanā, con gái vua bạch Thế Tôn:

- Ở đây, bạch Thế Tôn, có hai đệ tử của Thế Tôn **đồng đẳng về tín, đồng đẳng về giới, đồng đẳng về tuệ, một có bồ thí, một không bồ thí. Sau khi thân hoại mạng chung, cả hai được sanh lên cõi lành Thiên giới. Giữa hai vị Thiên ấy, có sự đặc thù gì, có sự sai khác gì?**

Ở đây chúng ta để ý hai người Đệ tử giống nhau được ba điểm: Điểm thứ nhất là giống về Tín (niềm tin), thứ hai là giống nhau về Giới, và thứ ba là giống nhau về Tuệ (trí tuệ). Nhưng một người có bồ thí, một người không bồ thí. Tất nhiên đồng đẳng về Tín, đồng đẳng về Giới, đồng đẳng về Tuệ đối với Phật rồi, thì chắc chắn họ sanh lên cõi Trời. Vậy sanh lên cõi Trời thì hai người đó có khác gì nhau hay không? Có khác mỗi hạnh là bồ thí và không bồ thí. Bồ thí ở đây không phải nói cúng dường cho người xuất gia, mà quý vị bồ thí cho tất cả chúng sanh, làm những việc gì đó, cũng là bồ thí. Chớ đừng có hiểu lầm, rồi cứ nói bồ thí lộn với cúng dường, phải nói rõ ở đây là bồ thí. Chúng ta coi thử khác nhau như thế nào, đức Phật trả lời:

Thế Tôn đáp:

- Có sự sai biệt, này Sumanā. Người có bồ thí, khi được làm vị Thiên, vượt qua vị Thiên không có bồ thí trên năm phương diện. **Về thiên thọ**

mạng, về thiên sắc, về thiên lạc, về thiên danh xưng, về thiên tăng thượng. Người có bố thí, này Sumanā, khi được làm vị Thiên, vượt qua vị Thiên không bố thí trên năm phương diện này.

Nghĩa là đức Phật nói [tuy cùng] sau khi sanh lên cõi Trời, nhưng thứ nhất về thiên thọ mạng, thì người có bố thí thọ mạng dài hơn. Nhiều người kêu tại sao thọ mạng cõi Trời có dài hơn, có ngắn hơn? Đó là ai không học kỹ. Chúng ta học kỹ thì đã biết rồi, có dẫn trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, [và] một số kinh, đức Phật nói rõ ở cõi Trời, tuổi thọ không cố định, tức là nhiều nhất thôi. Ví dụ tuổi thọ ở trời Tứ Thiên Vương, tính theo tuổi trời là 500 năm, đó là tối đa, nhưng đức Phật thêm một câu: “Phần nhiều là dưới”, tức là phần đông là không tới 500 năm. Tuổi thọ ở cõi trời Đao Lợi là 1000 tuổi trời, nhưng thực tế phần nhiều là dưới. Nếu lên trời mà không có bố thí, thì tuổi thọ của mình ngắn hơn tuổi thọ của người kia. Ví dụ lên trời Đao Lợi, tuổi thọ người ta được 1000 năm hay 800 năm, còn mình đôi khi chỉ được 500 năm hay 400 năm tuổi, thì rút mất rồi. Cho nên thua về thọ mạng. Không bố thí thì thọ mạng ngắn hơn, không bằng.

Về thiên sắc, là sắc đẹp của cõi Trời, [người] không bố thí thì cũng xấu hơn. Về thiên lạc, là niềm vui của cõi Trời, ai bố thí nhiều thì niềm vui nhiều hơn. Về thiên danh xưng, có nghĩa là danh phận, chức gì đó v.v... Về thiên tăng thượng, là tăng thêm (đi lên).

Đó là hai người. Chúng ta chắc không mong muốn lên cõi Trời đâu, mà chúng ta mong muốn điều khác. Mình coi thử đức Phật có trả lời nữa không?

- Bạch Thế Tôn, nếu họ từ đây mạng chung, trở lại trạng thái này, khi họ trở lại làm người, bạch Thế Tôn, có sự đặc thù gì, có sự sai khác gì?

Thế Tôn đáp:

- Có sự sai biệt, này Sumanā. Người có bố thí, khi được làm người, vượt qua vị làm người không bố thí trên năm phương diện: Về nhân thọ mạng, về nhân sắc, về nhân lạc, về nhân danh xưng, về nhân tăng thượng.

Người có bố thí, này Sumanā, khi được làm người, vượt qua vị làm người không bố thí trên năm phương diện này.

Ở đây cũng tương tự như trên. Nếu hai người đó làm người trở lại, thì người bố thí cũng có tuổi thọ được lâu hơn, được nhân sắc tức là đẹp hơn, được niềm vui (nhân lạc) nhiều hơn, và được danh xưng như quyền chức, được tăng thượng. Năm điều giống như trên, nói chung cõi Người, cõi Trời tương tự nhau. Cho nên cũng quan trọng đúng không ạ? Chúng ta cũng phải nên tu phước.

Và đây cũng là một điều này mình cần để ý, nhiều khi mình tu bị lệch thì khổ. Tất nhiên quý vị cầu giải thoát thì khác, đằng sau đức Phật cũng nói luôn, chúng ta yên tâm, những bài kinh này hay lắm. Cho nên trong kinh, Thiện Trang thấy hầu như đức Phật dạy hết rồi, mình chỉ cần học kinh là đủ, không cần giảng đâu xa vời, bịa thêm, giảng tùm lum tùm la, rồi giảng trái với kinh. Thiện Trang thấy thời nay hơi đáng thương cho nhiều người nghe pháp, bởi vì người ta giảng mà người ta không học kinh, nhiều người thôi chứ không phải là tất cả, đa phần là ít đọc kinh, không học kinh, nên giảng một hồi, chỉ một hồi, thì đi đâu đó, không đúng với kinh, rồi sai lệch. Cho nên rất là đáng tiếc! Thực hành theo đó thì sai. Trong khi đó đức Phật giảng hết mà không chịu học để giảng.

- Bạch Thế Tôn, nếu cả hai đều xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Giữa hai người xuất gia ấy, bạch Thế Tôn có thể có những đặc thù gì, những sai khác gì?

Bây giờ giả sử hai người đó đi xuất gia, một người bố thí nhiều và một người không bố thí nhiều thì sao? Đi xuất gia ở đời này hoặc đời sau, thì có khác không? Thiện Trang tin là quý vị nói là đều khác, chắc chắn khác, không thể giống nhau được.

Thế Tôn đáp:

- Có sự sai biệt, này Sumanā. Người có bố thí, khi được xuất gia, vượt qua vị xuất gia không có bố thí trên năm phương diện: Thường hay được yêu cầu nhận y, ít khi không được yêu cầu (điều thứ nhất là đi xuất gia thì có

y. Bình thường mình không có y, nhưng được bố thí, được Cư sĩ yêu cầu thầy nhận y đi. Kiểu vậy đó. Chứ ít khi không được yêu cầu. Còn người kia thì chắc không được, ít hơn); **thường hay được yêu cầu nhận đồ ăn khất thực, ít khi không được yêu cầu** (đi khất thực cũng được người ta mời cúng dường luôn, ít khi không được); **thường hay được yêu cầu nhận sàng tọa, ít khi không được yêu cầu** (về chỗ ngủ, chỗ ngồi thì cũng được hơn); **thường hay được yêu cầu nhận được phẩm trị bệnh, ít khi không được yêu cầu** (tức là được được phẩm trị bệnh).

Vị ấy sống với những vị đồng Phạm hạnh nào, các vị này đối với vị ấy, xử sự với nhiều thân nghiệp khả ái, với ít thân nghiệp không khả ái, với nhiều khẩu nghiệp khả ái, với ít khẩu nghiệp không khả ái, với nhiều ý nghiệp khả ái, với ít ý nghiệp không khả ái, giúp đỡ với nhiều giúp đỡ khả ái, với ít giúp đỡ không khả ái.

Điều này quan trọng! Đi xuất gia, mấy điều trên là bốn nhu cầu về y phục; về chỗ ngồi, chỗ nằm ngủ; về trị bệnh; về đồ ăn. Quan trọng là đi xuất gia được nhiều người đối xử tốt với mình, nói tóm lại là vậy. Cho nên tại sao nhiều người nói: “Con đi xuất gia sao mà bị người ta chửi, người ta thế này thế kia quá, ở trong chùa không yên thân”. Đó là do mình thiếu hạnh này ở đời trước, và đời này mình thiếu.

Cho nên hạnh bố thí quan trọng, quý vị bố thí được thì đi xuất gia mới yên thân. Còn quý vị vô xuất gia, tại sao những người đồng phạm hạnh, những người xuất gia khác không giúp đỡ quý vị, thế này thế kia. Thiện Trang thấy điều này đúng, rõ ràng. Cho nên ráng tu, mình tu được, mình hiểu rồi, những điều này căn bản. Còn người ta nói một câu Phật hiệu đầy đủ phước báo, đầy đủ gì đó. Không có! Quý vị thấy rõ ràng, ở đây đức Phật nói hạnh đơn giản. Không phải như vậy! Chúng ta phải tu từ nhân. Cho nên mình học, mình phải hiểu.

Này Sumanā, người có bố thí khi được xuất gia, vượt qua người không có bố thí trên năm phương diện này.

Cho nên ai bị nhiều người đối xử không tốt, ở trong đại chúng suốt ngày bị người ta nói xấu này kia, người ta đối xử với mình không tốt, thì mình phải trách mình, đời trước hoặc đời này chưa trồng nhân bố thí rộng rãi, cho nên cuối cùng bị đối xử tệ. Rõ ràng! Hoặc là mình gây quá nhiều nghiệp.

- Nhưng bạch Thế Tôn, nếu cả hai đều chứng quả A-la-hán. Với hai vị chứng đạt A-la-hán ấy, bạch Thế Tôn có sự đặc thù nào, có sự sai khác nào?

[Ở đây] đưa ra vấn đề, mấy điều đó toàn là phước Hữu lậu thôi, bây giờ là xuất thế gian, chứng A-la-hán rồi, thì một người trước đó bố thí nhiều, và một người không bố thí, thì có khác nhau gì không? Đố quý vị có khác không? Vấn đề là chứng A-la-hán rồi. Cô công chúa này hỏi hay thật đó.

- Ở đây, này Sumanā, Ta nói không có sự sai khác nào, tức là so sánh giải thoát với giải thoát.

Có nghĩa là [thành] A-la-hán rồi thì hết Hữu vi, hết Hữu lậu rồi, nếu so sánh về giải thoát, thì như nhau. Quý vị thấy hay không?

Chỗ này do đức Phật không nói nữa, nên Thiện Trang xin mở ngoặc nói thêm một chút. Trong Tích Truyện Pháp Cú, Kinh Tiểu Bộ Nikaya, có câu chuyện hai anh em từ thời đức Phật Ca Diếp. Hai người đi xuất gia, một người thì siêng bố thí cúng dường, nhưng không trì giới. Còn người anh thì siêng tu Giới, Định, Huệ, giữ giới, nên đời sau hai người cũng khác nhau. Tới thời đức Phật Thích Ca, người anh đi xuất gia trong thời giáo pháp của đức Phật Thích Ca, được đắc đạo A-la-hán. Nhưng vị này bị nghèo, [vì] không lo bố thí, không gì hết, nên đi khát thực được bữa đói bữa no, ít được ăn. Còn vị kia, vì tu không giữ giới, nên đọa làm Súc sanh, làm con voi mà được nhà vua thương yêu. Con voi đó được gọi là ‘đại tượng quấy anh lạc’. Người ta có bài kệ:

“Tu phước không tu huệ, đại tượng quấy anh lạc.

Tu huệ bất tu phước, La-hán bùng bát không”.

Nhưng thực ra đó là nói tắt. Chúng ta phải nói là: Tu phước không giữ giới, thiếu Giới, Định, Huệ, thì mới làm voi, làm súc sanh. Còn người kia, do tu Giới, Định, Huệ, mà không tu phước, thì [đắc] A-la-hán, đi [khất thực] hơi đói, chứ không đến nỗi đói hoàn toàn. Trong câu chuyện không phải nói là đói hoàn toàn, nhưng đi khất thực sẽ khó khăn. Cho nên thành A-la-hán rồi mà vẫn chịu nghiệp.

- Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Xa cho đến như vậy là vừa đủ để bố thí, là vừa đủ để làm cho các công đức. Vì rằng chúng là những giúp đỡ, những công đức cho chư Thiên, chúng là những giúp đỡ, những công đức cho loài Người, chúng là những giúp đỡ, những công đức cho các người xuất gia. Tức là vị công chúa này nói: Tuy là vậy, nhưng việc bố thí, đều giúp đỡ cho chư Thiên, cho loài Người, cho những người xuất gia.

- Sự việc là như vậy, này Sumanā, là vừa đủ, này Sumanā, để bố thí, là vừa đủ để làm các công đức. Chúng là những giúp ích, những công đức cho chư Thiên. Chúng là những giúp ích, những công đức cho loài Người. Chúng là những giúp ích, những công đức cho những người xuất gia.

Thế Tôn thuyết như vậy. Bạc Thiện Thệ nói như vậy xong, bạc Đạo Sư lại nói thêm:

*Như mặt trăng không uế,
Đi giữa hư không giới,
Với ánh sáng bừng chói,
Giữa quần sao ở đời.
Cũng vậy, người đủ giới,
Hạng người có lòng tin,
Với bố thí, bừng chói,
Giữa xan tham ở đời.
Như mây mưa sấm sét,
Vòng hoa chớp trăm đầu,
Tràn đầy cả thung lũng,*

*Lan tràn cả đất bằng.
Cũng vậy, đầy tri kiến,
Đệ tử bậc Chánh Giác,
Bậc trí vượt xan tham,
Trên cả năm phương diện,
Thọ mạng và danh xưng,
Dung sắc và an lạc,
Với tài sản sung mãn,
Chết hưởng hỷ lạc thiên.*

Tóm lại đoạn cuối cùng, quý vị nhớ là nếu bố thí, thông thường vượt lên được năm phương diện: đó là thọ mạng; là danh xưng; là dung sắc (dung nhan tướng mạo); là an lạc; và tài sản, thì hơn.

***(Kinh (5.31) Sumanā (SA 94*, EA 17.8*, MA 148*) – 4. Phẩm Sumanā:
Sumanāvagga - Kinh Tăng Chi Bộ – thuộc tạng Nikaya).***

Chúng ta thấy những kiến thức này cũng rất căn bản, mọi người hầu như học hết rồi. Đó là giới thiệu về phần kiến thức Thế gian một chút. Còn bây giờ chúng ta vào phần tu để xuất thế.

Pháp Nào Cần Chuyên Tinh Tư Duy? Tác Dụng Của Thiền Chỉ Và Thiền Quán

Điều này đã nói qua mấy lần rồi, nhưng hôm nay lại giới thiệu nữa, vì điều này quan trọng, phải nói đi nói lại.

Tôi nghe như vậy: Một thời, đức Phật ở tại vườn Cù Sur La, nước Câu Diệm Di. Bấy giờ Tôn giả A Nan đi đến chỗ vị Thượng tọa tên là Thượng Tọa. Khi đến nơi ấy Tôn giả cung kính thăm hỏi, rồi ngồi lui qua một bên, bạch vị Thượng tọa tên là Thượng Tọa: “Nếu có Tỳ-kheo ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây, hay ở trong tăng xá yên tĩnh tư duy, nên bằng pháp gì để chuyên tinh tư duy?”

Tức là câu chuyện này là một đoạn kinh. Chúng ta thấy mới đầu là ngài A Nan đi đến một vị Thượng tọa, vị này cũng tên là Thượng Tọa luôn. Thượng Tọa là tên người. Còn Thượng tọa, hồi xưa nói người nào tu lâu, thì gọi là Thượng tọa. Bây giờ để ra nhiều danh xưng hơn, chứ thực tế hồi xưa [thời] đức Phật, Thượng tọa là ngồi ở trên, là cung kính thôi.

Bây giờ ngài A Nan hỏi: Nếu Tỳ-kheo ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây, hay ở trong tăng xá yên tĩnh tư duy, nên bằng pháp gì để chuyên tinh tu như thế nào? Đây là hỏi về pháp tu. Bây giờ mà gặp mấy đồng tu Tịnh Độ, là họ nói chỉ cần một câu Phật hiệu niệm tới cùng. Nhưng trong này có phải như vậy không? Tức là chúng ta học bao lâu rồi, chúng ta đâu có thấy, bây giờ coi thử coi, tu điều gì.

Thượng tọa đáp: “Này Tôn giả A Nan, nếu người nào ở chỗ vắng vẻ, dưới bóng cây hay trong Tăng xá yên tĩnh, nên bằng hai pháp này để chuyên tinh tư duy, đó là Chỉ và Quán.”

Quý vị nhớ đoạn này, cho nên Thiện Trang nhấn mạnh đi nhấn mạnh lại, tu Pháp môn nào cũng phải tu Chỉ và Quán. Mình thì cứ một câu Phật hiệu niệm tới cùng, là mình biết, mình tu không đúng theo lời kinh. Chỉ và Quán, dù pháp nào thì cũng tu Thiền chỉ và Thiền quán. Mà hai pháp, chứ không phải là một môn thâm nhập theo kiểu không đúng, không phải chuyên một [pháp]. Vì trong bộ kinh khác, hình như Thiện Trang trích dẫn rồi, đức Phật nói: “Tùy thời biết tu Chỉ thì tu Chỉ, tu Quán thì biết tu Quán”, có nghĩa là khéo vận dụng. Mà Thiện Trang đã chia sẻ rồi, lúc nào tu Chỉ, lúc nào tu Quán, chúng ta đã học bài trước đó, bài về Thất giác chi, thì quý vị cũng có thể áp dụng.

Khi nào tâm mình lăng xăng, phóng dật, thì mình nên tu bốn đề mục của Thất giác chi, thuộc về tu Chỉ, tu Định giác chi, tu Xả giác chi, tu Khinh an Giác chi. Và lúc nào trong hai trường hợp, thì mình cũng phải tu Niệm giác chi. Còn trong trường hợp mà tâm mình đang yếu đuối, đang do dự, nghi ngờ, rồi đang buồn ngủ v.v... thì phải dùng bốn Giác chi, gồm có: Trạch pháp Giác chi, Tinh tấn Giác chi, Hỷ giác chi, và Niệm giác chi. Bảy Giác chi đó, thì Niệm giác chi lúc nào cũng tu hết. Niệm là ghi nhớ rõ ràng các tình huống, tức là mình thấy rõ hiện tại, các đối tượng

đang di chuyển như thế nào, ví dụ pháp như thế nào, tâm mình như thế nào v.v...
Mình không nhớ thì là mình thất niệm. Cho nên Niệm [giác chi] quan trọng.

Và trong kinh nào, rất nhiều kinh, đức Phật nói trong Kinh A Hàm, hay Kinh Nikaya cũng nói, bữa Thiện Trang dẫn rồi, còn có chỗ khác nói nữa, chỉ có một con đường độc nhất để chứng Niết-Bàn, một con đường độc nhất để ra khỏi sanh tử, đó là Tứ niệm xứ. Nhớ là vậy, tu Pháp môn nào, thì quý vị cũng phải quay về đó. Còn nếu mình tu niệm Phật, mà mình không quay về được Tứ niệm xứ, tức là mình niệm mơ mơ màng màng, mình không biết gì hết, thì chắc chắn không thành công. Và tu pháp gì thì cũng phải có Chỉ và Quán.

Cho nên không học kinh nên không biết. Thiện Trang nói kinh này là Kinh A Hàm, chứ không phải Kinh Nikaya, rồi lại đổ qua, [nói] là thầy dẫn Kinh Nikaya. Không! Quý vị để ý, Thiện Trang dẫn luân phiên, vừa kinh này vừa kinh kia, để mọi người thấy là mình đứng ở giữa, mình rất là trung gian, rất là trung lập, chứ không thiên về bên nào hết. Không nói Nam truyền hay, Bắc truyền hay, mà Thiện Trang nói cả hai bên đều hay. Và nên vận dụng cả hai bên, bởi vì có những điều bên kinh này có, bên kinh kia không có. Ngược lại có những điều mình không rõ bên này, nhưng coi bên kia thì rõ. Nên nhớ là vậy! Nếu coi hai bên kết hợp là rất tuyệt vời.

Vậy thì chúng ta làm sao? Chúng ta nên học. Ví dụ Thiện Trang giới thiệu Kinh Kalama, là một bộ kinh quan trọng, có mười điều chó vọi tin. Bên Nam truyền thì rất tuyệt vời, nhưng bên Bắc truyền thì lại cắt mất đoạn đó, cắt mất rất nhiều. Ví dụ như [câu]: Chó vọi tin dù đó xuất phát từ uy quyền, là bị cắt mất. Tại vì bên Trung Hoa, người ta kết tạng, in ra Đại tạng kinh là do vua duyệt, mà vua thấy câu đó đụng đến ống rồi, nên phải cắt đi, cho nên mất. Rồi chó vọi tin dù lời đó là thầy của mình nói, thì cũng cắt luôn. Như vậy không được! Đạo sư của mình nói mà mình cũng chưa tin nữa, thì không được. Bên Trung Hoa là bắt phải tin, tin đi, kiểu vậy. Nhưng Kinh Nikaya thì có chỗ đó, cho nên mỗi bên đều có điều hay.

Ví dụ chúng ta so sánh Kinh Tứ Niệm Xứ ở bên Nam truyền và bên Bắc truyền, thì rõ ràng Kinh Tứ Niệm Xứ bên Bắc truyền dài hơn, đầy đủ hơn. Nhưng bộ ít đó tất nhiên không sao, tại vì học nhiều bộ thì cũng vô được. Cho nên chớ đừng vội chê khi mình chưa tìm hiểu rõ, hãy tìm hiểu rõ đã. Chứ còn mình chưa tìm hiểu rõ, mà cứ vô chê, [nói] tôi theo học pháp này thôi, thì đó là điều đáng tiếc, nhiều khi mình bỏ đồ quý trong đó rồi, thì tiếc lắm.

Ở đây ngài Thượng Tọa đáp với ngài A Nan rằng: Tu là tu ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây, hay trong Tăng xá yên tĩnh. Khi đó tu hai môn Chỉ và Quán.

Tôn giả A Nan lại hỏi Thượng tọa: “Tu tập Chỉ, sau khi tu tập nhiều, sẽ thành tựu được pháp gì? Tu tập Quán, sau khi tu tập nhiều, sẽ thành tựu được pháp gì?” Đây cũng là vấn đề mà chúng ta hay hỏi, đồng tu cứ hỏi hoài. Ở đây cũng cho thêm một đáp án nữa, chúng ta đã học nhiều rồi.

Thượng tọa trả lời Tôn giả A Nan: “Tu tập Chỉ, cuối cùng thành tựu được Quán. Tu tập Quán, cũng thành tựu được Chỉ. Nghĩa là Thánh đệ tử tu tập gồm cả Chỉ và Quán, chứng đắc các Giải thoát giới”.

Có nghĩa là bây giờ mình cứ thường tu một bên. Phải tu hai bên, cuối cùng pháp này [thành] ra pháp kia, tu tập Chỉ cuối cùng được Quán, và tu tập Quán cuối cùng thành tựu được Chỉ. Như vậy cũng như nhau, phải tu cả hai thì mới chứng đắc được các Giải thoát giới.

Tôn giả A Nan lại hỏi: “Bạch Thượng tọa, thế nào là các Giải thoát giới?” Mình không hiểu Giải thoát giới là thế nào, thì ngài cũng hỏi luôn.

Thượng tọa đáp: “Này Tôn giả A Nan, Đoạn giới, Vô dục giới, Diệt giới, đó gọi là các Giải thoát giới”. Mình nghe, mình cũng không hiểu luôn. Nhưng không sao! Ngài A Nan từ bi lắm.

Tôn giả A Nan lại hỏi Thượng tọa: “Thế nào là Đoạn giới cho đến Diệt giới?” Tức là ngài không biết mấy giới đó là giới nào, nên ngài hỏi luôn. Quý vị

thấy, gặp những người xưa tuyệt vời, chứ quý vị gặp mà hỏi những người bây giờ thì cũng không biết luôn.

Thượng tọa đáp: “Này Tôn giả A Nan, đoạn tất cả hành, đó gọi là Đoạn giới (đoạn tất cả hành, gọi là Đoạn giới). Đoạn trừ ái dục, đó là Vô dục giới. Tất cả hành diệt, gọi là Diệt giới”. Tức là đoạn tất cả hành, thì gọi là Đoạn giới. [Đoạn] ái dục, thì gọi là Vô dục giới, tức là mình hết dục. Rồi tất cả hành diệt, thì gọi là Diệt giới, là chứng Niết-Bàn rồi.

(Kinh 463. Đồng Pháp - Kinh Tập A Hàm).

Quý vị có thể coi, bài này nằm trong 464 Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. Ở đây Thiện Trang chỉ nhắc lại một lần nữa, chúng ta học điều này nhiều lắm rồi. Tu tập Chỉ và Quán được điều gì, Thiện Trang đã nói nhiều rồi, bây giờ nói lại thêm lần nữa.

Ở đây nói tu hai pháp này để đi đến giải thoát. Ví dụ như quý vị thấy trong những bộ kinh, quý vị muốn chứng A-la-hán, thông thường đức Phật nói Kinh Bát Thành hay kinh gì đó, thì có những cửa để giải thoát. Thiền chỉ phải tu tới Sơ thiền, rồi quý vị sẽ chứng, tu thêm Thiền quán để vào. Tức là dùng định Sơ thiền, để hướng tâm về Thiền quán, thì khi đó đắc được A-la-hán, hoặc là Nhị thiền, hoặc Tam thiền, hoặc Tứ thiền, hoặc là Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Vô Xứ. Có Kinh A Hàm thì nói [chứng tới] Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, còn kinh bên kia thì không nói Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Đó là những cửa để giải thoát đạo. Hoặc là mình có thể tu trên Tứ vô lượng tâm, với định của Tứ vô lượng tâm rồi hướng tâm về giải thoát.

Bây giờ chúng ta học qua 40 đề mục Thiền chỉ rồi, chúng ta biết, chính là phải tu những đề mục Thiền chỉ đó, rồi hướng tâm qua thì mới đắc đạo A-la-hán. Đúng là như vậy! Tuy nhiên có những trường hợp đắc đạo A-la-hán mà không qua các Thiền đó. Lý do là họ có Sát-na định hay là Vị đạo định. Trong một sát-na định họ có thể đắc được Định đó, cho nên họ đạt được. Cũng có sự giải thích như vậy, bởi vì có những trường hợp như vậy. Giải thích đó là giải thích của đời sau

thôi, chứ không phải là giải thích của Phật, nhưng trong kinh có những trường hợp như vậy, nên người ta giải thích như vậy.

Chúng ta thấy đó là để đắc đạo A-la-hán, còn nhiều người nói: “Thôi con chỉ [muốn] đắc Tu-đà-hoàn, con không tu Thiền chỉ, mà tu Thiền quán không [thôi] thì có được không?” Nếu quý vị học từ trước tới giờ, thì quý vị thấy điều đó là một điều khó khăn. Tại vì sao? Nếu có hai pháp [thì] dễ hơn. Ví dụ như mình muốn đoạn trừ các Phiền não, ngôn ngữ bên Bắc truyền gọi là phục, giống như lấy đá đè cỏ, đè xuống đã, đè để khỏi sâu, khỏi tham, thì mình nên dùng Thiền chỉ sẽ dễ tu hơn. Và khi có Thiền chỉ rồi thì tâm sáng, mình tu Thiền quán dễ dàng, thì dễ dàng đắc đạo.

Rồi tu Thiền chỉ để cơ thể mình khỏe mạnh, bớt đau, đến lúc lâm chung được tỉnh táo. Những người đắc từ Sơ thiền trở lên là ok, yên tâm, người ta đắc Thiền thì chắc chắn người ta sanh về Phạm Thiên, tức là từ Sơ thiền trở lên. Nếu mình tu nữa thì rõ ràng, sáng suốt, không sao. Nếu đắc được tới Tứ thiền, với định công của Tứ thiền thì có thể khống chế đau đớn, không đau, tự tại ra đi. Còn Sơ thiền thì vẫn đau, nhưng đau có chừng mực, còn không có Thiền thì đau hơn nữa. Rồi [Thiền chỉ] giúp cho có Thần thông v.v... Và hai [pháp] đó hỗ trợ nhau, cái này hỗ trợ cái kia. Còn tu Thiền quán là để đắc đạo, sẽ vào các Thánh quả. Chúng ta đã học rất rõ như vậy.

Bởi vì nếu chỉ tu Thiền chỉ thôi, thì phải nói tới ông Uất Đầu Lam Phất, ông tiên A Tư Đà, ông A La Lam, những ông đó tu rất dữ, lên tới trời thứ 27, 28 là trời Vô Sở Hữu Xứ và trời Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Nhưng cuối cùng cũng không đắc đạo được, tại vì tới đó là hết. Cho nên sự khác biệt giữa Thiền chỉ và Thiền quán là vậy. Thiền chỉ là lên tới đó rồi thôi. Nhưng nếu quý vị chỉ tu theo Thiền quán không [thôi], thì lộ trình tu tập sẽ lâu hơn rất nhiều. Đức Phật nói là tùy thời, biết lúc nào tu Chỉ thì tu Chỉ, lúc nào tu Quán thì tu Quán. Và ở đây nói là tu cả hai, chứ không phải là nhất môn thâm nhập. Không phải như vậy!

Như vậy [có sự] khác nhau giữa kinh với người, kinh dạy khác, người dạy khác, Phật dạy khác, người đời nay dạy khác. Vô một cái là bảo tu một kiểu thôi,

như vậy là bị lệch qua một bên. Thậm chí muốn tu được Thiền chỉ hay Thiền quán, thì phải bắt đầu từ Giới nữa, phải giữ giới được. Giữ giới đơn giản, quý vị tại gia thì hãy ráng giữ Năm giới và ngày nào tu thì ráng giữ thêm Tám giới (Bát quan Trai giới) thì có định, dễ tu hơn rất nhiều.

Có người nhắn tin cho Thiện Trang: Có ngày hôm nay, nhờ giữ giới Bát quan trai cho nên tự nhiên có mấy tiếng bừng sáng, tự nhiên hiểu biết lên rất nhiều, nhưng được có mấy tiếng đồng hồ thôi. Sáng lắm, rõ ràng mọi thứ, nhưng sau đó hết. Thiện Trang nói là có lần bừng lên là được rồi, tại vì một lần như vậy thì sẽ có nhiều lần, rồi sau này mình mới vào công phu. Đó là niềm tin, mình sẽ có niềm tin hơn. Quý vị tu được như vậy thì quý vị mới thấy giá trị.

Còn nhiều người, đặc biệt bên Tịnh Độ, Thiện Trang thấy cứ đề xướng mà không quan trọng Giới, cũng chẳng nhắc gì đến Bát quan Trai giới hết, đó là một điều thiệt thòi rất lớn. Đức Phật dạy là Tăng thượng Giới học, Tăng thượng Tâm học (Tăng thượng Định) học, và Tăng thượng Huệ học, ba điều đó là phải tu Giới, Định, Huệ. Không có đủ ba nền tảng đó thì không thể giải thoát được đâu. Cho nên tu lâu năm rồi Thiền nào nhiều hơn, thậm chí khó có thành tựu lắm, trừ những người có thiện căn sâu dày.

Thật ra theo quan điểm của Thiện Trang thôi, đa số từ trước là họ đã vào dòng Thánh rồi. Tức là họ vào dòng như Tứ gia hạnh trong Luận Câu Xá này, hay là chúng ta thấy họ đã vào Tu-đà-hoàn hướng rồi, hoặc là như trong kinh [nói] là người [có] chủng tánh. Cho nên cuối cùng họ tu môn nào cũng ngon hết, dù tu môn đó [người ta] dạy không được, nhưng họ tu cũng ngon. Nên cuối đời họ ra đi an nhàn tự tại thôi. Chứ còn người mà chưa tới đó thì khó tu, tại vì pháp đó không chính xác theo lời của Phật. [Nhiều người] nói hên. Không phải hên đâu! Mà thật ra là pháp tu [phải] đúng cách thì mới quan trọng.

Trong kinh, không phải một bộ kinh mà nhiều bộ kinh, cả A Hàm lẫn Nikaya, đức Phật nói: Không phải là mong muốn hay không mong muốn, mà [phải] tu đúng. Dù quý vị mong muốn, mà tu sai, thì cũng không chứng quả, không có thành tựu. Quý vị không mong muốn, mà quý vị tu sai, thì cũng không thành tựu. Rồi

quý vị vừa mong muốn vừa không mong muốn, mà quý vị tu sai, thì cũng không thành tựu. Quý vị chẳng mong muốn, cũng chẳng không mong muốn, mà quý vị tu sai, thì cũng không thành tựu. Còn nếu [tu đúng], thì có mong muốn hay không mong muốn cũng thành tựu. Giống như con gà, ấp trứng đúng cách thì thể nào trứng cũng nở.

Đức Phật lấy ví dụ khác, giống như vắt sữa bò, quý vị biết vắt sữa bò không? Quý vị cứ vắt sừng bò thì có ra sữa không? Dù quý vị rất mong muốn có sữa. Đức Phật nói là dù người đó mong có sữa lắm, nhưng vắt sừng con bò thì không thể nào ra sữa được. Muốn vắt sữa bò thì phải làm sao? Dù mong muốn hay không mong muốn, quý vị phải vắt cho đúng. Đứa nhỏ không mong muốn gì hết, mà nó vô vắt đúng cái vú con bò thì sẽ ra sữa thôi, nó cũng đâu có mong muốn gì đâu.

Cũng vậy, một người tu đúng, tu đủ, thì sẽ đắc đạo. Nhớ vậy! Đức Phật lấy ví dụ như vắt sữa bò đó, lấy ví dụ dễ nhất cho quý vị, vắt sữa bò thì quý vị [phải] vắt đúng cái vú con bò. Và con bò đó, đức Phật nói cho con bò ăn cỏ đủ thì một thời gian nó [có] sữa, rồi cứ thế mà vắt thì sẽ ra sữa thôi. Dù đứa nhỏ đó có muốn lấy sữa hay không muốn lấy sữa, nó giỡn chơi, nó vắt cũng ra sữa. Còn mình muốn lắm, nhưng mình vắt sữa sai chỗ, vắt cái chân của con bò, vắt cái sừng của nó, thì làm sao có sữa.

Rồi đức Phật lấy thêm ví dụ về cái bật lửa nữa. Ví dụ đó là đời xưa, thôi mình lấy ví dụ đời nay. Bây giờ quý vị đưa cái hộp quẹt ra, muốn có lửa, bây giờ là hộp quẹt ga, [thì] bấm một cái là có lửa thôi. Quý vị rất muốn có lửa, nhưng nếu quý vị bấm sai, quý vị bấm [vào] cái đuôi của nó, quý vị có bấm hay đập thì cũng đâu ra lửa. Mà đứa nhỏ chả muốn có lửa gì hết, nó cầm chơi chơi thôi, [nhưng] nó bật đúng một cái thì cũng có lửa, dù nó không mong muốn.

Tu hành cũng như vậy, quan trọng là phải tu đúng cách, mà muốn đúng cách thì hãy học kinh Phật. Thời nay nhiều người dạy theo cách của họ, sau đó quý vị tu, nhiều khi là giao huệ mạng của mình [cho họ], một đời nhiều khi không thành tựu. Thiện Trang xin nói lại, Thiện Trang đồng ý với ý kiến của Sư Toại Khanh là: Tất cả những vị Thầy, những vị Cô, dù có khả kính thế nào, thì cũng chỉ là địa chỉ

để tham khảo mà thôi. Quý vị phải tự trải nghiệm, phải tự học, phải tự tu. Tất nhiên bây giờ mình không có thời gian học, mình tham khảo rồi mình tu. Nhưng phải căn cứ theo kinh, kinh nói như vậy thì mình tu như vậy. Còn ai giảng ngoài kinh, tự nói là thôi khỏi coi luôn, khỏi mất thời gian.

Bây giờ Thiện Trang rút kinh nghiệm, ai gửi nào là thầy này giảng, thầy kia giảng v.v... Thiện Trang hỏi: ‘Thầy đó giảng ở đâu ra vậy?’ Người kia kêu: ‘Không biết thầy ạ! Không có nói, không có trích dẫn từ kinh?’ Thiện Trang kêu: Thôi khỏi nghe, khỏi mất thời gian. Rất là rõ ràng, không có mất thời gian. Họ giảng lung tung lang tang, mệt lắm, họ nói theo ý của họ thôi. Rồi đem vấn đề nào là thầy đó nói thế này có đúng hay không, [thế] này [thế] kia. Thiện Trang hỏi: ‘Có trong kinh hay không?’ Nếu vị thầy đó nói có trong kinh, thì quý vị hỏi lại: ‘Trong kinh nào? Ở phẩm nào?’ Ít nhất người ta phải đọc kinh, thì người ta mới nói được là ở phẩm nào. Người ta nói có trong kinh, mà người ta không biết điều đó ở phẩm nào hết, thì điều đó chứng tỏ người ta cũng không biết có trong kinh [hay không], nhiều khi nghe nói lại.

Cho nên mình [phải] hỏi lại, quý vị nên tập cách đó. Bây giờ nghe những vị Pháp sư, những vị Thầy, Cô nào giảng điều đó [mà] mình thấy lạ, thì mình phải hỏi rằng: Thưa thầy! Thưa cô! Theo anh, theo chị, điều đó nói trong kinh nào? Ở phẩm nào? Nếu người ta không nói ra, mà nói: ‘Tôi không biết, tôi nói đại’. Vậy thì thôi, mình không tin. Nghe thầy này nói, thầy kia nói thì thôi, những người như vậy không đáng tin. Chúng ta làm chặt một thời gian đi, rồi sau này tất cả mọi người giảng điều phải y kinh, y sách, thì như thế là ổn hơn, nên nhớ vậy. Lấy Kinh làm chuẩn; lấy Luận, lấy Chú giải đời sau làm thứ yếu, có thể chấp nhận một phần, nếu như đời sau không đúng.

Giống như chúng ta, mặc dù đang học bộ Luận Câu Xá, nhưng nếu thấy có những điều không giống với kinh, thì chúng ta nói luôn, khi Thiện Trang đọc tới đó mà thấy không giống với kinh, [thì nói] đây là Luận Câu Xá nói thôi, chứ trong kinh không có. Mình phải nói như vậy, chúng ta có quyền chấp nhận hay không chấp nhận, tùy mỗi người, rõ ràng như vậy thì mới được. Chứ học mơ mơ màng

màng, mà tin hết là cũng không nên. Mình phải là ‘chớ vội tin, chớ vội tin’, phải suy xét. Phải học như vậy, một thời gian thì Phật pháp sẽ hưng thịnh. Sau này không có ai dám hó hé, mà giảng lung tung lang tang nữa. Tại vì họ ngại.

Chứ còn bây giờ tại vì sao? Quý vị ủng hộ, những người thời nay nghe pháp [lại] ủng hộ những người sáng tạo, ủng hộ những người nói bậy. Những người đó lại được nhiều người nghe nữa, thành ra Phật pháp mới mạt. Chứ còn nếu mình nghe pháp bằng tâm ‘lúc nào người giảng cũng [phải] nói có nguồn gốc’. Còn không là nói ở đâu? Chỗ nào? Dẫn đâu? Một hồi mà thấy trái với kinh là xong, khỏi nói nữa.

Đây là [lần] nữa Thiện Trang nhắc lại Thiền chỉ và Thiền quán. Phần quan trọng là tu Thiền chỉ. Hôm nay giới thiệu Thiền chỉ. Có 40 đề mục tu Thiền chỉ (Samatha) theo Luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Phật Âm. Chúng ta đã giới thiệu qua một số đề mục như: Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Hư Không Giới Hạn và Ánh Sáng. [Mấy đề mục] này chứng đến Tứ thiền Sắc giới.

Thiện Trang xin nói lại lần nữa, tu thì mỗi người tu mỗi kiểu, đừng có nghĩ là sẽ giống nhau. Để tu mấy đề mục thì có nhiều cách. Ví dụ ở đây Thiện Trang giới thiệu, là Thiện Trang có đèn nhỏ nhỏ như thế này. Trong Luận Thanh Tịnh Đạo nói là chỉ cần một gang tay, thì [đèn] này chưa đủ. Một gang tay phải là 20cm hoặc là 25cm, quý vị mua cái đèn 25cm. Nếu [đèn] sáng quá thì mình cũng không thể nào quán được. Sáng như vậy chói mắt, quý vị lấy cái nào vừa vừa thôi, đừng có sáng quá.

Khi quý vị dùng cái [đèn] này để tu, thì quý vị nên tắt đèn khác để nhiếp tâm. Đó là tùy [quý vị], nhưng phải chọn. Quý vị nên mua những đèn như vậy. Để tu [đề mục] gì thì hôm bữa Thiện Trang nói rồi. Ví dụ như Thiện Trang thích tu màu này, thì thấy màu này nhiếp hơn là dùng màu kia. Mỗi người có mỗi màu mình ưa thích. Thiện Trang mua bóng này thôi, có bộ điều khiển tông màu, mình bấm là đổi màu. Có thể Camera không nhận được đổi màu, vì camera dùng hồng ngoại nên mắt [Thiện Trang] thì nhìn thấy đổi màu, còn quý vị không nhìn thấy.

Thiện Trang dùng cách đó để lựa, lựa tới lựa lui, thì cũng mua được dụng cụ (bóng đèn) có bộ đổi màu đi kèm, có [điều chỉnh] độ sáng tối, như cái bóng [đèn] này là E27, quý vị lựa để cho phù hợp với mỗi loại. Dòng này thì bấm được, phải điều chỉnh độ sáng bớt xuống, chứ đừng để sáng quá, sáng quá thì sẽ khó tu, bị chói mắt. Cách nào đó để giảm độ sáng. Và đèn đừng to quá, to quá thì phải để xa. Còn nhỏ quá, để gần thì cũng khó chịu, vừa phải thôi. Thiện Trang thấy là tầm cỡ 20cm, 25cm hoặc 30cm cũng xài được, chứ 40cm thì to quá, là phải để rất xa, thì cũng dễ nhiều.

Đồng thời, nếu quý vị dùng những đèn này để tu đề mục ánh sáng hoặc màu sắc, thì quý vị nên che đằng sau làm sao đó để không bị nhiễu màu. Ví dụ quý vị để đằng sau có bức tranh đủ các kiểu, thì quý vị sẽ khiến cho bị nhiễu đi, cho nên là phải làm sao đó để không bị các màu [làm nhiễu]. Mà tốt nhất là mình kiếm tấm vải đen hay cái gì đó mình che, làm sao cho đen hết, thì mình để màu gì cũng nổi hết, thì dễ.

Còn những đề mục khác như đề mục lửa, thì Thiện Trang chỉ cho quý vị, đó là quý vị nên mở YouTube, trên đó có kênh phát về lửa không [thôi] đó, thì tu đề mục đó được.

Rồi các bước tu như thế nào, thì phải dùng theo các bước Thiện Trang đã chia sẻ ở những bài trước rồi, quý vị mở vô đó. Còn đề mục nước cũng vậy, chúng ta có thể kiếm nước. Và đề mục hư không, thì chọn bầu trời. Chọn bầu trời đừng động quá, tối tối thôi. Chúng ta tu được ba đề mục đó thì dùng tivi cũng được. Còn không thì phải dùng mấy tấm ảnh, thì khó nhiếp hơn ti vi. Và đừng [chọn hình ảnh] động quá, nước chảy vừa vừa thôi. Ví dụ như Thiện Trang chọn sóng biển hoặc sóng hồ, sóng gì đó gọn nhẹ nhẹ thôi, gọn vừa phải thôi, thì Thiện Trang ngồi tu được, ok. Rồi lửa thì cũng vừa phải thôi. Còn đề mục hư không thì cũng vậy, nhưng Thiện Trang chưa tìm thấy cái nào ưng ý về hư không, chỉ tìm được lửa và nước thì tạm tạm.

Quý vị tu, quý vị hỏi là tu như thế nào? Về cách tu thì quý vị phải coi kỹ lại các bài trước. Nhưng Thiền thì không giống nhau, cho nên là đừng có mong là

Thiền Trang nói ra thế nào, rồi quý vị chấp vào đó, quý vị tu thì quý vị [sẽ rớt] vô so sánh. Mà quý vị nên nhớ, tướng trạng sau khi Thiền, sẽ vào trạng thái trì tướng hay là tợ tướng không giống nhau, hoặc là nhập định thì cũng không giống nhau. Cho nên đức Phật cũng không nói rõ là tướng như thế nào.

Ví dụ cho quý vị quán cái đèn này, giả sử là màu vàng, màu trắng, hay màu xanh gì đó, quý vị thích màu gì thì quý vị quán màu đó. Nhưng khi vô thì mỗi người mỗi khác nhau, thậm chí mỗi lần mình vô sẽ khác nhau. Ví dụ như lần đó mình vô, quán màu hồng chẳng hạn, thì mình thấy toàn màu hồng khắp nơi. Có hồi thì mình thấy nhiều hình tròn màu hồng, có lúc thì thấy toàn màu hồng, có lúc thì hình tròn màu hồng quá trời hết, có lúc thì mình thấy mình chui ở trong lồng kính hình tròn màu hồng như vậy. Cho nên không có cố định, vì không cố định nên mình không thể nói được gì hết.

Quý vị đừng có tưởng tượng tại sao nó có hay không, mà quan trọng là khi sắp vào Thiền hay định một chút, thì mình thấy thứ nhất là tâm mình không muốn nghĩ gì hết, gần như là không nghĩ được gì hết, dừng tâm luôn. Đó là trạng thái định của Thiền chỉ bắt đầu xuất hiện. Còn định nào thì tùy, quý vị coi ở trong kinh nói là một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Có nghĩa là nếu quý vị vào định, thì tự nhiên quý vị ra rồi quý vị ngồi, quý vị cũng không muốn ăn uống gì hết, không ham ăn, ham uống, ham gì chuyện gì hết. Đó là ly dục.

Rồi có tầm có tứ, là lúc đó mình thấy tâm mình sáng suốt, mà thích duyên tới đối tượng. Duyên tới đối tượng nào? Giống như khi mình vào Thiền hoặc là ra Thiền, thì mình cũng thích coi cảnh này, coi cảnh kia, mà lúc ở trong Thiền mình duyên tới. Ví dụ như hồi này Thiền Trang nói là quán quả (đèn tròn) này, thì mình thấy rất nhiều quả này, mình nhìn mà lúc đó không phải nhìn bằng mắt, mà mình thích nhắm mắt hơn, mình nhìn, chẳng hạn.

Đó là những trạng thái và không cố định, mỗi người mỗi khác, đừng mong và đừng nghĩ gì hết. Tu thì cứ tu như vậy thôi. Cứ nhìn, tu theo đúng như vậy, thì tự nó đến như vậy. Chứ còn đừng mong cầu, mong cầu thì sẽ không tới. Nên nhớ như vậy! Tại vì tâm mong cầu là tâm tham, Tham dục là một trong năm Triền cái,

thì không đắc Thiền được. Và nên chọn nơi nào yên tĩnh v.v... Hoặc là không có nơi yên tĩnh thì lấy bông tay, hay tai phone, hay là cái gì đó gắn vô để chống ồn, chứ không, đang vô mà nghe ầm ầm, nghe tiếng gì đó là rớt Thiền. Tại vì âm thanh là gai nhọn hay là chướng ngại để nhập Sơ thiền. Cho nên là chúng ta biết rồi, thì chúng ta tu như vậy đó, [và] còn tùy đề mục.

Chúng ta trở lại 40 đề mục này, có những đề mục đã giới thiệu, hôm nay sẽ dành thời gian giới thiệu đề mục Niệm hơi thở một cách kỹ càng. Tại vì hồi trước mới giới thiệu sơ thôi, nhiều người hành trì sẽ không vào được sâu, bởi vì mình chưa học kỹ. Đề mục này rất dài, vì chứng tới Tứ thiền Sắc giới. Và đề mục này cao vậy đó, coi vậy chứ cũng không dễ tu đâu, mình phải coi cho kỹ. Đề mục này là vừa Thiền chỉ vừa Thiền quán.

Bây giờ muốn có Thần thông thì tu 10 đề mục Biến xứ này, chúng ta đã nói rồi. Bữa nay chúng ta sẽ học chi tiết về đề mục Niệm hơi thở. Đề mục Niệm hơi thở này nằm trong đề mục Tùy niệm. [Quý vị] nhớ là đề mục này chứng đến Tứ thiền Sắc giới là đủ xài rồi nha, còn tới Thiền Vô sắc thì khỏi đi, mình chỉ cần tới Thiền Sắc giới là ghê gớm lắm rồi, vấn đề là có tu tới hay không thôi.

Nói Chi Tiết Đề Mục Niệm Hơi Thở

1. Sự Tán Thán Của Đức Phật:

Đức Thế Tôn đã tán thán Pháp môn Niệm hơi thở như sau: “Có một pháp, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ có quả lớn, có lợi ích lớn. Một pháp ấy là gì? Là Niệm hơi thở (nhập xuất tức niệm)”. (S. V, 311²⁵⁶)

Giống như Kinh Tăng Nhất A Hàm cũng dạy như vậy đúng không quý vị? Kinh Tăng Nhất A Hàm dạy là hãy tu hành một pháp, hãy quảng bá một pháp, pháp này được quả báo lớn, được thậm chí đến Niết-Bàn. Pháp nào mà đưa đến Niết-Bàn thì là Thiền quán, còn pháp nào mà chỉ nói là đắc cái này cái kia thôi, thì là Thiền chỉ. Môn này là vừa Thiền chỉ, vừa Thiền quán. Hôm nay chúng ta học để phân biệt đâu là Thiền chỉ, đâu là Thiền quán. Đây là trích từ Kinh

(S.V,311), Thiện Trang coi lại rồi, ở đây Thiện Trang có chú thích: chữ S này là viết tắt của Samyutta-Nikaya: “Tương Ưng Bộ Kinh”. Kinh này ở đầu Tập V – Thiên Đại Phẩm, chương X. Thiện Trang đã tra kinh này rồi. Đức Phật nói:

“Này các Tỳ-kheo, định nhập xuất tức niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, là lạc trú an tịnh tinh lương thuần khiết, dập tắt dẹp yên các ác bất thiện pháp ngay khi chúng sanh khởi”. (S. V, 321)

S. V, 321 cũng là trong Kinh Tương Ưng. Ở trên là Kinh 311, còn ở đây là Kinh 321, tập 5. Quý vị thấy quan trọng là tu theo môn này, thì cũng được là dập tắt và dẹp yên các pháp ác bất thiện ngay khi chúng sanh khởi. Cho nên từ đó mình không có sân, không có tham. Còn tu Thiền quán là mình chỉ quan sát thôi, quan sát là tâm tham thì biết tâm tham, tâm sân thì biết tâm sân, tâm đang thế nào đó thì biết tâm đang thế nào đó, tâm chưa vô thượng thì biết tâm chưa vô thượng. Tức là mình chỉ quan sát thôi, chứ mình không chặn được. Còn muốn chặn được thì phải tu Thiền chỉ.

Quý vị để ý đi, mỗi ngày quý vị chỉ cần tu Thiền chỉ một chút thôi, là ngày đó quý vị cũng đỡ nổi sân, đỡ tham ăn. [Dù] không đắc Thiền chẳng nữa thì cũng đỡ rất nhiều, nhẹ nhàng người hơn. Còn người tu, ví dụ như người ta tu niệm Phật, tu Tịnh Độ thì người ta không biết điều này, người ta cho đó là xen tạp, v.v... nên họ không tu. [Vì vậy] họ chỉ có Thiền quán. Mà quán không tới nơi cho nên họ thường nổi sân. Hồi xưa tưởng một câu niệm Phật là đủ Thiền chỉ, Thiền quán. Nhưng chúng ta học đúng theo kinh Phật, thì chúng ta không thấy điều đó, không có Thiền chỉ được đâu, không xài được. Niệm Phật theo [pháp] Tùy niệm thì đâu phải niệm kiểu đó, đâu có trì danh đâu mà Thiền chỉ.

Như vậy đây là sự tán thán của Phật đối với Pháp môn này, tức là đối mục niệm hơi thở này.

2.Thực Hành:

Đức Phật dạy 16 cách niệm hơi thở trong bài kinh ấy (S. V, 321) (bài Kinh 321, tập 5 của Kinh Tương Ưng) như sau:

Ở đây này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đi đến khu rừng, hay đến gốc cây, hay đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng, đặt niệm trước mặt; Vị ấy thở vô niệm, thở ra niệm:

Điều này thì chúng ta nghe quen rồi đúng không? Nhưng 16 cách niệm thì chúng ta chưa học. Quý vị thấy không ạ? Thông thường chúng ta học được mấy cách đầu, nhưng trong bài kinh này có tới 16 cách lận.

Bước tu đầu tiên là phải đến nơi vắng vẻ, ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng, đặt niệm trước mặt. Nếu không ngồi kiết già được thì ngồi bán già, ngồi đờ cũng được, ngồi kiểu nào cũng được, đờ hơn là không ngồi. Nhưng nếu quý vị nhập được Thiền thì không đau đâu, quý vị sẽ ngồi được kiết già. Còn chưa nhập được Thiền thì đau, tại mình còn nghiệp chướng nhiều lắm. Rồi thở ra thở vô thôi. Tiếp tục:

(1) Khi thở vô dài, nhận biết “Ta thở vô dài”. Khi thở ra dài, nhận biết “Ta thở ra dài”. Điều này giống như Tứ niệm xứ đúng không ạ? Hôm bữa mình học điều này rồi.

(2) Khi thở vô ngắn, nhận biết “Ta thở vô ngắn”. Khi thở ra ngắn, nhận biết “Ta thở ra ngắn”. Thực tế thì mình có thể bỏ chữ ‘ta’, không cần chữ ta đâu. Khi thở vô ngắn, nhận biết đang thở vô ngắn. Cứ vậy, thở ra ngắn, nhận biết đang thở ra ngắn. Có chữ ta, vì đây là ngôn ngữ Pali, nhưng mình dịch sang tiếng Việt thì không cần chữ ta cũng được.

(3) Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác toàn thân”. Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác toàn thân”. Tức là khi mình thở, mình hít vô, mình sẽ cảm giác toàn thân luôn. Rồi mình thở ra thì cũng cảm giác toàn thân. Điều này thì quý vị đồng tu chưa tu đúng không? Mình thường tu [những điều] ở trên thôi, dài biết dài, ngắn biết ngắn, còn ở đây là cảm giác toàn thân.

(4) Tập “Ta sẽ thở vô an tịnh thân hành”. Tập “Ta sẽ thở ra an tịnh thân hành”. Điều này tức là mình thở, mình cảm thấy rất an tịnh thân. Mình thở ra hay thở vô gì cũng vậy. Đó là bốn cách.

(5) Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác hỷ”. Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác hỷ”. Tức là mình cảm giác dễ chịu, thở ra hỷ. Chữ hỷ với lạc thì Thiện Trang đã nói ở bài trước rồi. Có nhiều cách nói, có người thì nói đây là trạng thái của thân, có người thì nói là trạng thái của tâm. Hỷ là gì? Trong kinh, hình như là đức Phật hay ai đó lấy ví dụ, Thiện Trang không nhớ lắm. Tức là giống như đang khát nước, mà thấy chai nước thì vui, đó gọi là hỷ. Rồi uống nước vô thì đã, đó là lạc. Hỷ và lạc có thể giải thích như thế.

Quý vị hiểu không ạ? Hỷ là vui rồi, nhưng chưa vui bằng niềm vui uống nước, đang khát nước mà uống vô thì thấy đã, gọi là lạc.

(6) Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác lạc”. Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác lạc”. Hỷ rồi tới lạc, đó là [điều] 5 và 6. Thở ra cũng vậy, gắn thêm chữ đó thôi.

(7) Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác tâm hành”. Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác tâm hành”. Tức là tâm mình thay đổi.

(8) Tập “Ta sẽ thở vô an tịnh tâm hành”. Tập “Ta sẽ thở ra an tịnh tâm hành”. Cũng tương tự như thế, bây giờ chỉ an tịnh luôn được tâm. Tức là mình quán, điều này là thành quán rồi đó quý vị, gọi là hơi quán rồi đó.

(9) Tập “Ta sẽ thở vô cảm giác về tâm”. Tập “Ta sẽ thở ra cảm giác về tâm”.

(10) Tập “Ta sẽ thở vô tâm hân hoan”. Tập “Ta sẽ thở ra tâm hân hoan”. Tức là cảm thấy vui, hân hoan mà.

(11) Tập “Ta sẽ thở vô tâm định tĩnh”. Tập “Ta sẽ thở ra tâm định tĩnh”. Nói chung là thở vô với thở ra thôi, mà cứ nhớ là lúc nào tâm cũng định tĩnh.

(12) Tập “Ta sẽ thở vô tâm cởi mở”. Tập “Ta sẽ thở ra tâm cởi mở”.

(13) Tập “Ta sẽ thở vô quán vô thường”. Tập “Ta sẽ thở ra quán vô thường”. Điều này chắc được đúng không? Cởi mở rồi vô thường.

Thiện Trang nói với quý vị, 16 pháp này thì hồi xưa Thiện Trang thấy cũng hơi khó, đọc qua thấy hơi khó nên ngại chia sẻ cho quý vị. Mà quý vị mới tu nữa nên quý vị ngán lắm. Sau này mình coi kỹ thì mình thấy: Đúng rồi! Ngán là phải, mới đầu chỉ đề xướng tu mấy [cách] quán [đầu] thôi. Còn mấy [cách quán] sau là không phải bình thường, chút nữa chúng ta học, cho nên nghe ngán. Nhưng thực tế muốn tu thành tựu là [phải] tu hết.

(14) Tập “Ta sẽ thở vô quán ly tham”. Tập “Ta sẽ thở ra quán ly tham”. Tức là lúc đó mình thở vô, mình nghĩ mình không tham nữa, tập thở ra mình cũng không tham.

(15) Tập “Ta sẽ thở vô quán đoạn diệt”. Tập “Ta sẽ thở ra quán đoạn diệt”.

(16) Tập “Ta sẽ thở vô quán xả bỏ”. Tập “Ta sẽ thở ra quán xả bỏ”. Nói chung nhớ chữ đằng sau thôi. Còn thở ra với thở vô gắn liền với [cách] quán đó. Ví dụ khi thở ra, mình nghĩ là quán xả bỏ thôi, mình không có cần, đời mình chết rồi là hết, trước sau gì cũng chết, cho nên không cần tham cái đó đâu. Tính mua cái xe đó nhưng thôi khỏi mua đi. Rồi thở ra cũng như vậy, thôi khỏi mua xe, thôi bỏ hết, thế gian này không cần. Cứ thở [và] quán như vậy. Tức là đem quán đó ra tập.

16 [cách] này không phải tu cùng một lúc hết 16 [pháp] đó, mà thật ra chỉ tu mấy [cách đầu] thôi.

Đề mục niệm hơi thở là đề tài vừa Chỉ vừa Quán. Quý vị thấy đằng sau có quán, là quán Vô thường, quán ly tham, quán đoạn diệt, quán xả bỏ. Chúng ta sẽ hiểu rõ hơn qua mục (3).

3. Mười sáu mục niệm hơi thở chia làm 4 bộ tứ. Tức là 16 thì chia 4.

+Bộ tứ thứ nhất, gồm bốn mục niệm từ (1) đến (4), thuộc phạm trù Chỉ và Quán. Tức là từ (1) đến (4) là tu Chỉ [và] Quán luôn. Thông thường mình tu được hai [pháp] trên đúng không quý vị? Thở ra dài thì biết dài, ngắn thì biết

ngắn. Rồi mấy [cách] như cảm giác toàn thân với an tịnh thân hành thì cảm giác thì cách đó được, đó thuộc về Chỉ và Quán.

+Bộ tứ thứ hai gồm bốn mục niệm từ (5) đến (8) cũng thuộc về phạm trù Chỉ và Quán. (5) đến (8) là bộ tứ thứ hai rồi. Hỷ, lạc, cảm giác tâm hành và an tịnh tâm hành.

+Bộ tứ thứ ba gồm bốn mục niệm từ (9) đến (12) cũng thuộc phạm trù Chỉ và Quán. (9) đến (12) là thuộc Chỉ và Quán. Nhưng bốn [cách] cuối cùng là chuyên về Quán.

+Bộ tứ thứ tư gồm bốn mục niệm từ (13) đến 16 là phạm trù thuần quán. Tức là đằng sau là tu Quán không [thôi] đó.

Cho nên mấy cách đầu là vừa tu Chỉ vừa tu Quán được, nhưng bốn [cách] cuối cùng là chỉ có tu Quán thôi. Quán Vô thường; quán ly tham; quán đoạn diệt là trước sau gì cũng chết, cũng hết; quán xả bỏ là thôi, bỏ hết đi, không cần.

Mình tu như thế nào [thì] từ từ nha, [ở] đây mới nói giới thiệu thôi.

*** Mặc dù bất cứ đề mục thiền nào cũng thành công nếu hành giả có chánh niệm tỉnh giác; Và các đề mục khác khi hành giả liên tục tác ý thì càng lúc càng hiện rõ. Riêng về pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó tu tập (không dễ đâu quý vị, coi vậy chứ hồi xưa Thiện Trang tu thấy cũng hơi khó đó. Mấy cách đầu dễ, nhưng cách sau là khó), đó là một địa hạt mà chỉ có chư Toàn giác, chư Độc giác và một số vị Thanh văn giác mới quen thuộc (có nghĩa là không phải tu dễ đâu. Toàn giác là Phật, rồi Độc giác, và một số Thanh văn mới tu được). Đó không phải là chuyện bình thường và những người tầm thường không thể tu tập. Càng chú ý đến hơi thở thì hơi thở càng trở nên an tĩnh và vi tế hơn nữa.**

Điều này có nhiều đề mục khó, cho nên mình tu không được thì cũng bình thường thôi. Mình tu được Tứ niệm xứ, thở ra thì biết thở ra, thở vô thì biết thở vô, rồi thở dài thì biết dài, ngắn thì biết ngắn. Mấy [cách] đầu dễ, còn mấy [cách]

sau thì khó, vì càng ngày càng chú ý hơi thở, thì hơi thở tịch diệt, nên làm sao mà quán được nữa, khó lắm. Quý vị tu thử đi [thì] biết, [tu] một hồi tâm mình không muốn nghĩ gì hết trơn. [Cho] nên nhiều đồng tu nói niệm Phật theo hơi thở, đến lúc đó là mình không muốn niệm nữa, chỉ muốn [chú ý] hơi thở thôi, đâu muốn nghĩ gì nữa đâu. Đó là bắt đầu vô tri tướng, bắt đầu có định một chút đó. Bây giờ mình đâu có muốn nữa đâu mà bảo mình quán đi, quán ly tham, quán Vô thường.... thì chắc khó. Nên là mới đầu thì được, nhưng lúc sau thì chỉ có chú ý vào hơi thở thôi. Đó là lý do, chúng ta tu rõ ràng, quý vị cứ thử đi. Mà thực ra buông đi, đừng quán nghĩ gì nữa thì sẽ dừng tâm, rồi sẽ vào Thiền chỉ. Còn nếu quý vị vừa kéo được Thiền quán luôn thì quý vị thành tựu lớn. Điều đó khó!

***Dù vậy, phương pháp tu tập về đề mục Niệm hơi thở vẫn được bàn đến trong Thanh Tịnh Đạo, nhưng chỉ nói cho bốn đề mục hơi thở của phần đầu như là những đề mục Thiền hơi thở dành cho người sơ cơ.** Quý vị thấy không? Bốn điều đầu là dành cho người sơ cơ tu được. Quý vị chỉ cần nhớ bốn điều đầu thôi thì cũng tu được rồi. Không cần phải cao siêu gì quá.

Ba nhóm 12 đề mục sau thì để cho một người đã đắc thiền trong bốn niệm đầu (đắc Thiền rồi mới tu tiếp 12 điều sau. Tức là bốn điều đầu giúp mình đắc Thiền, đắc rồi thì mình tu tiếp 12 điều sau). Vả lại, Thanh Tịnh Đạo nói theo số giải không có phương pháp nào riêng biệt cho sự tu tập đề mục hơi thở ở trường hợp ba bộ tứ: thứ hai, thứ ba, thứ tư (12 mục niệm sau). Bởi thế, nếu hành giả sơ cơ muốn tu tập đề mục thiền hơi thở này, và nhờ tuệ phát sinh ở Thiền định qua phép niệm hơi thở để chứng quả A-la-hán thì hãy tìm một vị thầy giỏi mà học cho thông thạo đề mục thiền hơi thở phần đầu (bốn mục). Đầu tiên là mình hãy tu bốn mục trước đi.

Bốn mục niệm hơi thở phần đầu đó là:

(1) Biết hơi thở vô - ra dài.

(2) Biết hơi thở vô - ra ngắn.

(3) Tập thở vô - thở ra cảm giác toàn thân.

(4) Tập thở vô - thở ra an tịnh thân hành.

Tức là thân mình an tịnh, tập bốn điều này thôi. Mình mới đầu tu vậy là đắc Thiền được rồi. Nếu quý vị muốn đắc quả A-la-hán luôn thì quý vị tu những cách sau tiếp. Một pháp tu này tuy nói dễ nhưng không dễ. Phải đắc Thiền rồi thì mới tu những cách sau. Đó là mới giới thiệu thôi, còn bây giờ vào thực hành.

5. Vào Thực Hành

+ Hành giả sau khi học đề mục thiền nơi một vị thầy, hãy đi đến một trú xứ thích hợp (khu rừng, hay gốc cây, hay ngôi nhà trống), phải đoạn trừ những ý niệm nhỏ, rồi ngồi xuống trong tư thế thoải mái; Hành giả cũng nên làm cho tâm phẩn chấn bằng cách niệm tưởng các ân đức đặc biệt của ba ngôi báu (Tam Bảo). Bắt đầu tác ý đến đề mục hơi thở.

Đây là các bước chuẩn bị, ta quá quen rồi. Nhiều người tu không có thành tựu, vì quý vị không áp dụng điều này. Đầu tiên là phải chọn đề mục, sau đó tìm đến nơi trú xứ thích hợp yên tĩnh. Rồi trước hết phải dẹp bớt những ý niệm nhỏ đi, chứ lăng xăng nghĩ chông thế này, con thế nào, giận người này người kia, đủ thứ chuyện phiền não trong đầu thì không tu được đâu. Rồi ngồi xuống trong tư thế thoải mái, tất nhiên kiết già được thì tốt. Còn không kiết già được thì ngồi tư thế nào thoải mái thì tu cũng được.

Ở đây hành giả cũng nên làm cho tâm phẩn chấn bằng cách niệm tưởng các ân đức đặc biệt của ba ngôi báu, tức là Phật, Pháp Tăng. Phải tu điều này rồi mới vô, chứ chưa gì hết mà nhào vô bắt đầu thở thì sẽ khó thành tựu. Trừ khi mình tu quen rồi, tu thành tựu rồi đó, thì lần nào quý vị vô là vô luôn. Không cần mấy thứ đó, vì mình có kinh nghiệm rồi. Đặc biệt là những lần đầu thì quý vị [tu thấy] khó lắm. Lần đầu quý vị chưa làm tốt những bước trước, thì quý vị tu Thiền chỉ sẽ không vô là bình thường.

Ví dụ như tâm mình đang lăng xăng, rồi trú xứ không thích hợp, rồi quần áo mình dơ, ngồi khó chịu, ray rứt, nóng bức, v.v... những điều đó là rớt Thiền rồi. Vì những Chi thiền không khởi lên, mình đang khó chịu ở trong người là Sân cái

v.v.... Mình nghĩ chuyện này chuyện kia, đó là Phóng dật cái, là Trạo hối cái đó. Như vậy thì làm sao vô Thiền được. Hoặc nghi, nghi không biết là mình tu [pháp] này có đắc Thiền không, chắc là thầy Thiện Trang tu mới đắc, chứ mình tu chắc không đắc đâu. Đó là Nghi cái, thì lấy đâu ra [mà đắc]. Rồi không biết pháp tu này có đúng hay không nữa, thì rớt sạch các Chi thiền, thì làm sao tu được.

Cho nên phải làm các bước để tu Thiền chỉ cực kỳ cẩn thận. Trong đó có đề mục quán là gì quý vị nhớ không? Đó là đề mục quán: Các bậc Thánh như đức Phật, những vị Tăng v.v... bao nhiêu người đã tu tập [cách] này đã thành tựu rồi, nên mình tu thì cũng sẽ thành tựu. Phải quan trọng điểm đó, không có thì rớt [niềm] tin mất rồi, rớt mất hỷ là không đắc Thiền được đâu. Nên nhiều người không biết tu, rồi kêu sao tu không được. Đầu tiên là mình học không kỹ, cho nên mình rớt.

+ Cách thức tác ý đề mục là đếm, theo dõi, xúc chạm, gắn vào, quan sát chuyển hướng, thanh tịnh và nhìn lại. Tác ý theo bảy điều, bữa nay mới học kỹ. Mấy bữa trước mà quý vị tu được là quý vị giỏi đó, vì chưa dạy mà học tu được. Tại vì dài quá nên Thiện Trang làm biếng, để từ từ bao giờ quý vị hứng thú thì mới dạy.

+ Ở đây, (1) đếm là đếm số theo hơi thở. Tức là bảy mục, thì mục đầu tiên là đếm số theo hơi thở.

(2) Theo dõi là bỏ đếm số mà chỉ liên tục ghi nhận sự có mặt của hơi thở vào và hơi thở ra. Thông thường chúng ta không tu đề mục đếm số. Nhưng đếm số là dễ nhất, là điều đầu tiên. Chút nữa sẽ dạy kỹ hơn, còn đây mới nói sơ thôi. Thông thường mình chỉ vô [cách] hai thứ này. Hai là mình theo dõi hơi thở ra và hơi thở vào.

(3) Xúc chạm là ghi nhận gió của hơi thở vào chạm mũi và gió của hơi thở ra chạm mũi. Chỗ này nhiều người lầm lẫn, chỉ tập trung lên mỗi chóp mũi là không hiểu điều này. Học điều này thì thấy rõ hơn. Tức là mình để ý là hơi thở vô từ mũi, rồi ra [từ] mũi, để ý điều đó, chứ không phải mình tập trung ở mũi.

Nhiều người học kinh văn, vì kinh văn nói không chi tiết. Nói như vậy là tập trung vào chóp mũi, rứt thành ra đề mục ngoại đạo luôn. Trong khi đó mình chỉ là ghi nhận là gió của hơi thở vào chạm mũi, rồi gió hơi thở ra cũng chạm mũi.

(4) Gắn vào là tâm dán chặt vào đề mục với các Chi thiền, đây chính là An chỉ định. Tức là tâm phải dán chặt vào đề mục của các Chi thiền, mình nhớ năm Chi thiền đó. Đó là An chỉ định.

(5) Quan sát là thẩm sát hơi thở thấy rõ danh sắc, đây thuộc lĩnh vực quán hay minh sát. Quan sát này hơi thở thấy danh sắc, danh và sắc là thân thể với các thức (Thọ, Tưởng, Hành, Thức). Đây là tu Quán rồi. Nếu tu Chỉ thì mình có thể bỏ qua [bước] này.

(6) Chuyển hướng là chứng đắc đạo. Đây là cũng thuộc về tu Thiền quán để đắc đạo, chuyển hướng là chứng đắc đạo luôn. Nếu tu tới An chỉ định này, mà quý vị quật qua [cách] này, thêm bước nữa là quý vị đắc đạo luôn.

(7) Thanh tịnh là chứng đắc quả. Đắc đạo như là Sơ quả hướng đó quý vị. Giống như A-la-hán hướng, thì gọi là A-la-hán đạo. Đó là chuyển hướng sắp vào rồi. Còn thanh tịnh là đắc quả luôn.

(8) Nhìn lại là trí phản kháng. Đây là đắc đạo rồi mới làm điều này.

Cho nên nếu quý vị tu mà tới Thiền chỉ thôi, thì quý vị chỉ cần tu bốn [cách] đầu thôi. Còn các [cách] sau bỏ cũng được. Còn nếu quý vị tu Minh sát tuệ, quý vị muốn đắc đạo luôn, thì quý vị tu tới bước (5), (6). Thật ra tới (5) rồi thì tự động chuyển hướng tới (6), tới (7) rồi cuối cùng tới (8) thôi. Đó là tự nhiên.

Đó là mới giới thiệu sơ, bây giờ mới giải rộng ra. Quý vị thấy phải học kỹ như vậy, chứ đâu phải học mơ mơ mà thực hành được.

6. Giải rộng năm cách thức tác ý đề mục:

a. Một người sơ cơ chưa quen khấn khít hơi thở, mới khởi sự tu tập thì trước hết hãy tác ý đến đề mục hơi thở bằng cách đếm. Cách đầu tiên là

đếm. Trong tám cách đó, thật ra mình chỉ quan tâm mấy cách đầu thôi. Đầu tiên là đếm, mới tu thì phải đếm. Thật ra quý vị biết ngay bên Bắc truyền, [là] tu Ngũ đình Tâm quán trong Năm pháp quán để dừng tâm. Và điều này là điều kiện chính để vào dòng Tứ gia hạnh trong Luận Câu Xá, thì tu những đề mục đơn giản này. Thật ra tâm mình thô quá, bây giờ mình hãy đếm hơi thở, gọi là Sổ tức quán.

Khi đếm, không nên dừng lại dưới 5, cũng không đếm quá 10 (quý vị thấy không? Không dừng lại dưới 5, cũng không đếm quá 10); **Lúc đầu nên đếm chậm (nghĩa là thở rồi mới đếm)**. (Rất chi tiết! Ví dụ như mình thở ra, mình [đếm] 1... 2 ...3 cứ hít vô, thở ra, đếm đếm, không dừng dưới 5 mà cũng không đếm quá 10. Đếm từ 5 tới 10 thôi chứ không đếm quá. Ở đây cũng chỉ cho chúng ta đếm rõ luôn), **cho đến khi hơi thở trở nên rõ rệt** (tức là khi nào hơi thở trở nên rõ rệt), **hành giả có thể đếm nhanh (tức là đếm rồi mới thở)**.

Quý vị thấy chi tiết không? Nhớ học cho kỹ. Mới học lúc đầu thì nên chậm thôi, đếm chậm là thở rồi mới đếm. Nhưng sau đó hơi thở rõ rồi, mình quan sát được rõ rồi, thì mình nên đếm nhanh, tức là đếm rồi mới thở.

Hành giả bắt nhịp hơi thở ra hoặc hơi thở vào để đếm “một... một”, “hai... hai”, “ba... ba” cho đến khi “mười... mười”. Quý vị có hiểu cách đếm này không? Nhiều người không hiểu đó. Ví dụ Thiện Trang thở ra trước hay hít vô trước cũng được, Thiện Trang hít vô thì một... thở ra cũng một, “hai... hai”, “ba... ba”, “bốn... bốn” Cứ như vậy, cứ hít vô thở ra “bốn... bốn”, đếm cho đến “mười... mười”. Chỉ vậy thôi, có gì đâu, mình thực hành. Bắt đầu đến “mười... mười” là không đếm nữa.

Hành giả hãy đếm đi, đếm lại. Nghĩa là đến “một... hai... ba... bốn... năm...”; Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu...”;

Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy...”; Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám...”; Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám... chín...”; Rồi đếm lại “một... hai... ba... bốn... năm... sáu... bảy... tám... chín...mười...”; Đến đây hành giả đếm lại “một...

hai... ba... bốn...năm” v.v... Đó gọi là “đếm đi đếm lại” và “đếm không dưới 5, không trên 10”.

Ở đây cách đếm đơn giản thôi, tức là mới đầu mình đếm “một... một”, “hai... hai”, “ba... ba”, “bốn... bốn”, “năm... năm”. Rồi bắt đầu mình đếm lại “một... một”, “hai... hai”, lần sau thì mình lên sáu, lần sau nữa thì mình lên bảy, lần sau nữa mình lên tám, lần sau nữa mình lên chín, lần sau nữa lên mười. Rồi bắt đầu quay lại năm... sáu... bảy... tám... chín... mười. Quý vị giỏi thì quý vị đếm luôn mười. Chính vì vậy nên tâm mình chú ý đến hơi thở cực kỳ luôn, không có vọng tưởng nào khác hết, không có thời gian chen vào, vì quý vị [đếm] liên tục mà. Hít vô một, thở ra một, “một... một”, “hai... hai”, “ba... ba”, “bốn... bốn”, “năm... năm”, thì quý vị còn thời gian đâu mà vọng tưởng được. Tu như vậy thì mới vào.

Cho nên quý vị thấy cách này dễ hơn rất nhiều, vì theo hơi thở thôi. Quý vị thử đi, quý vị không có điều kiện mua đèn, không có bức tranh, không có nước v.v... thì quý vị tu đề mục hơi thở này. Và chủng tánh nào tu được đề mục hơi thở này, thì quý vị coi lại bài trước, quý vị coi mình có phải chủng tánh đó không. Cách đó rõ ràng như vậy. Quý vị thấy học rõ ràng như vậy mà, pháp tu rõ ràng lắm, chứ không phải mơ mơ màng màng, không phải vô đó rồi không biết đường tu.

Vì sao phải đếm? Vì bao lâu đề mục thiền còn liên kết với số đếm thì chính nhờ trợ lực của sự đếm ấy mà tâm trở nên chuyên nhất. Quý vị thấy không? Tâm trở nên chuyên nhất là nhờ số đếm. Nhưng đây mới là bước một, hồi sau là bỏ số đếm này đi, chỉ theo dõi hơi thở thôi. Còn mình giỏi hơn, mình vô theo dõi hơi thở luôn cho nên không thành công, đúng không quý vị? Một hồi mình mệt, là do mình không bắt đầu từ đây.

+ Cần phải đếm tiếp tục như vậy trong bao lâu? Cho đến khi nào, mặc dù không đếm mà niệm vẫn được an trú trên đối tượng là hơi thở vô – hơi thở ra. Bởi vì đếm chỉ là một phương tiện để an trú niệm trên những hơi thở vô và thở ra làm đối tượng, cắt đứt sự phân tán của tâm tư (phóng dật).

Thực ra đếm là phương tiện để bắt đầu thôi, để tâm mình an trú trên hơi thở, đến khi được rồi [thì] mình thở ra thở vô. Người nào tâm theo được hơi thở ra vô rồi thì không cần đếm nữa, bỏ bước đó, chuyển qua [bước] khác.

b. Sau khi tác ý hơi thở theo cách đếm, đối tượng đã hiện rõ rệt, hành giả từ bỏ đếm hơi thở và lúc này nên tác ý hơi thở bằng cách theo dõi (chúng ta thường tu tới đây), nghĩa là đi theo hơi thở bằng niệm, ghi nhận sự có mặt của hơi thở vào hoặc hơi thở ra. (Phật dạy tới đây đúng không?) Cần lưu ý rằng, khi tác ý hơi thở bằng cách theo dõi, hành giả không nên với niệm theo dõi chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở vô (chóp mũi, tim, rốn) hoặc theo dõi chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở ra (rốn, tim, chóp mũi), mà tác ý theo dõi ở đây chỉ là ghi nhận liên tục sự chạm xúc của hơi thở ở chóp mũi, vậy thôi.

Quý vị hiểu không ạ? [Pháp] này nhiều người thực hành sai, vì sao? Tức là mình vô, mình thở một hồi thì không đếm nữa. Bây giờ mình thở, thì mình không quan tâm là hơi thở đang ở [mũi], ở bụng, ở ngực, hay ở tim. Mà mình chỉ quan tâm là hơi thở chạm, hơi thở bây giờ đang vô ngay chóp mũi, rồi ra cũng ra ngay chóp mũi, chỉ thế thôi. Nên gọi là tập trung ở chóp mũi. Nhiều người không biết là tập trung cái gì. Thật ra là tập trung hơi thở đang ra vô đó, chứ đừng để ý [ở] bụng, rồi [ở] tim, [ở] rốn gì đó, không để ý [những chỗ] đó. Quý vị thấy không? Dạy kỹ như vậy đó. Nhiều khi mình không có duyên học (đọc) những bài này, cho nên mình thực hành không tới, nên khó đạt hiệu quả.

c. Tiếp theo, nói về sự tác ý hơi thở bằng cách biết xúc chạm. Sự tác ý đề mục hơi thở bằng cách xúc chạm không tách rời “đếm” và “theo dõi”. Giai đoạn đầu, khi hơi thở vô ra xúc chạm mũi thì đếm; Giai đoạn sau, khi hơi thở vô ra xúc chạm mũi thì ghi nhận theo dõi, bỏ sự đếm. Cả hai giai đoạn gọi là niệm xúc chạm. [Cách] này là tổng hợp hai [cách] trên thôi, không có gì.

d. Khi đã nhận biết hơi thở xúc chạm như vậy, hành giả liên tục ghi nhận đếm khi tâm gắn vào nghĩa là dán chặt vào đề mục thì lúc đó An chỉ định sanh khởi, chứng đắc Tâm thiên (tức là đắc Thiền). Mai mốt chúng ta học

121 tâm, trong [đó] có Tâm thiền là cái này. Có nghĩa là mình cứ dán chặt vô đề mục như vậy, thì An chỉ định sẽ xuất hiện, lúc đó mình sanh khởi thì chứng đắc được Tâm thiền (tức là đắc Thiền). Đơn giản vậy thôi, [quý vị] làm được một thời gian là đắc.

+ Bằng cách nào để đắc Thiền với đề mục hơi thở? Hơi thở vô ra là đối tượng; Tâm ghi nhận đối tượng là niệm (ở đây giải thích cho chúng ta đối tượng là niệm); Niệm khấn khít sẽ sanh ấn chứng (tức là trì tướng và tợ tướng); Vừa khi ấn chứng xuất hiện, những Triền cái nơi vị hành giả được lắng xuống, niệm được an trú, và tâm vị ấy đạt đến Cận hành định (hay Định cận hành), tiếp tục duy trì ấn chứng, vị ấy chứng và trú các tầng thiền lần lượt (tức là sẽ chứng được Sơ thiền, Nhị thiền). [Cách] này chúng ta cứ thực hành đi rồi biết.

+ Đề mục niệm hơi thở đưa hành giả chứng đắc bốn thiền (theo Kinh tạng) hoặc năm thiền (theo A Tỳ Đàm).

e. Sau khi nỗ lực như vậy, hành giả đắc Thiền định rồi, vị ấy muốn đạt đến sự thanh tịnh phiền não thì nên tu tập đề mục hơi thở theo phương pháp quan sát danh sắc tức là Thiền minh sát. Tức là bây giờ đắc Thiền xong rồi thì mới tu Thiền quán, là mấy cách đằng sau, quý vị nhớ không? Ở đây mình giới thiệu sơ qua thôi, quý vị muốn tu thì quý vị coi cho kỹ. Thiện Trang chưa tu tới đây, Thiện Trang không tu tới đây vì thấy khó. Thực ra mình chỉ tu ở [mấy cách] trên thôi.

+ Quán hơi thở định rõ danh sắc như thế nào? Khi xuất Thiền, hành giả thấy rằng những hơi thở vô ra xuất phát từ thân và tâm; Hành giả định rõ hơi thở vô ra là Sắc, Sắc này do tâm tạo nên gọi là Sắc tâm, rồi định rõ tâm tạo Sắc tâm ấy chính là Danh. Thực ra ở đây là quan sát Danh và Sắc. Sắc là thân thể. Ở đây, rõ hơi thở ra vô là Sắc. Sắc này do tâm tạo nên, gọi là Sắc tâm. Đó gọi là Danh và Sắc; Danh là tinh thần.

+ Sau khi định rõ hơi thở là Danh - Sắc, hành giả tìm kiếm điều kiện phát sinh Danh - Sắc; Do tìm kiếm thấy được, vị ấy vượt khỏi những hoài nghi về đường lối Danh - Sắc; Sau khi đoạn nghi, vị ấy thấy rõ ba tướng của danh sắc là Vô thường – Khổ – Vô ngã v.v... (cuối cùng cũng đưa về Khổ, Không, Vô thường, Vô ngã thôi), hành giả tiếp tục đạt đến các tuệ minh sát cuối cùng là Tuệ chuyển tộc (gotrabhūñāṇa).

Quý vị để chữ này (gotrabhūñāṇa) mai một quý vị tra từ điển Pali sẽ giải thích cho. Vì Thiện Trang không tu theo [cách] này, Thiện Trang tu đề mục hơi thở thì chỉ tu cách dưới thôi, không tu những cách trên. Thiện Trang dùng cách khác để tu Thiền quán. Cho nên Thiện Trang không tu Thiền quán bằng cách này. Mình tu Tứ niệm xứ theo kiểu Tứ niệm xứ thôi, chứ không tu kiểu này, hoặc là mình dùng cách khác, có nhiều cách, nhiều đề mục. Vì thấy cách này hơi không hợp với mình, [và] cũng chưa thử hết cỡ. Nhưng nếu có thời gian thì chắc cũng liệu, bởi vì thực ra theo [cách] này thì phải đắc tới bốn thiền, mà [mình] chưa đắc tới Tứ thiền mà.

f. Cách thứ sáu về tác ý đề mục hơi thở, là đạt đến tâm chuyển hướng (điều này là vào Đạo, Tâm đạo là sắp chứng quả đó). Ở đây, khi hành giả minh sát đề mục hơi thở (e) thì các Kiết sử được đoạn trừ, Tâm đạo khởi lên (tự động chứng thôi chứ đâu có lo. Đúng phương pháp rồi, Kiết sử được đoạn trừ, Tâm đạo khởi lên); Vì khi tâm đạo khởi, hành giả chuyển hướng khỏi phạm phu tánh nên gọi giai đoạn tác ý này là chuyển hướng (tức là sắp đắc đạo rồi).

g. Sau khi đạt được Thánh đạo, thì Tâm quả Siêu thế khởi lên. Đây gọi là thanh tịnh vì những Phiền não đã được Thánh đạo tuyệt trừ sẽ không còn làm ô nhiễm tâm hành giả khi chứng Thiền quả nữa. Lúc này tự nhiên Tâm siêu thế khởi lên. Tâm quả Siêu thế nằm trong 121 tâm. Mai một chúng ta sẽ học Tâm quả Siêu thế, tức là ra khỏi thế gian, thành công rồi, đắc đạo rồi.

h. Sau khi tuần tự chứng Thánh đạo, Thánh quả, cuối cùng thì hành giả đạt đến loại tri kiến thẩm sát, tức là trí phản khán (paccavekkhaṇaṇāṇa) nhìn lại đạo – quả – Niết-bàn đã chứng, nhìn lại phiền não đã diệt trừ. Điều

này khỏi cần, tới lúc đó đắc đạo rồi thì tự nhiên có điều này, cần gì phải lo nữa. Bây giờ vấn đề là làm sao mình [tu] mấy mục trên đây. Quý vị cứ thử đi, bao đâu có được, đôi khi mình liều, mình thử.

Ở đây Thiện Trang xin nói luôn, là tại vì không có Pháp môn nào tốt cho tất cả mọi người, mà tùy căn tánh mỗi người tu nhiều đời. Cho nên không thể tu giống nhau, Thiện Trang có thể không giống quý vị. Có thể Thiện Trang tu được đề mục này, nhưng quý vị có thể tu được đề mục khác. Nên nhớ như vậy! Cho nên trong Kinh Kim Cang nói là: **“Pháp pháp bình đẳng, vô hữu có hạ”**, tức là pháp pháp thì bình đẳng, không có pháp nào cao, không có pháp nào thấp. Quý vị nên thử dò, xem thử tu cách nào.

Nhiệm vụ của Thiện Trang là chia sẻ hết tất cả các đề mục tu Thiền [chỉ], và những [pháp] tu Quán cho quý vị, còn quý vị phải tự thực hành. Có những [cách] quý vị sẽ thực hành cao hơn Thiện Trang, bởi vì Thiện Trang không giỏi [môn] đó. [Ví dụ] như các đề mục màu, Thiện Trang cũng thấy có những màu Thiện Trang không thích. [Và] đề mục tu Quán bất tịnh thì Thiện Trang không thích lắm, chẳng hạn. Những đề mục đó Thiện Trang vẫn giới thiệu cho quý vị, nhưng quý vị tu thôi, chứ còn Thiện Trang có lẽ không tu [đề mục] đó. Quý vị thông cảm! Bởi vì mình không phải như đức Phật, mình không thể làm được hết tất cả, cho nên mình phải lựa tu [pháp] nào phù hợp với mình. Và pháp nào phù hợp với mình thì pháp đó tốt. Chứ còn quý vị ép mọi người đi về một phương pháp, thì chắc chắn không thành công. Tại vì quý vị không giống Thiện Trang, Thiện Trang không giống quý vị, mỗi người mỗi khác. Đó là điều sai trong cái gọi là Nhất môn thâm nhập.

Tại sao đức Phật dạy nhiều Pháp môn? Tại vì nhiều người với căn tánh khác nhau, người ta tu pháp đó thì mới thành tựu. Rồi quý vị muốn vãng sanh Tịnh Độ, thì quý vị chỉ cần đem công đức đó, đem khả năng đó, đem công phu đó, quý vị hồi hướng qua là xong. Điều đó tốt hơn là mình cố tu môn không sở trường của mình, cứ tu hoài thì cũng không thành công.

Tại vì mình phải có sở trường chứ, quý vị không có khả năng làm Bác sĩ mà bắt quý vị làm Bác sĩ thì sao được. Cầm con dao mà sợ máu quá thì làm sao mổ được, mổ chết người thì sao. Không được! Không thể nào làm ngành Bác sĩ được. Rồi quý vị không có khả năng ghi nhớ được, thì làm sao bắt quý vị học làm Pháp sư được, không thể làm giáo viên giảng dạy được. Không được! Đó là mỗi người có một năng lực khác nhau. Vì vậy, đức Phật đưa ra rất nhiều cách, và mình tu thì mình phải lựa. Thiện Trang thấy tinh thần trong kinh Phật là như vậy. Chứ còn người nào đề xướng giống nhau hết, mới đầu thì mình tưởng giống được, nhưng sau này [thấy] không được. Phải theo Phật, nghe Phật.

Như vậy đó là phương pháp [niệm hơi thở], bữa nay rõ rồi đúng không? Chúng ta còn chút thời gian thì giới thiệu lại phương pháp niệm hơi thở theo Kinh Tăng Nhất A Hàm đã học. Đây là Thiền quán đã học ở bài 21, thậm chí có thể nói là Thiền chỉ cũng được, mình coi thử có giống không? Ở đây chỉ nói đơn giản lắm:

Pháp Tu Niệm Hơi Thở Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm

Tôi nghe như vậy: Một thời đức Phật trú tại vườn ông Cấp Cô Độc, rừng cây Thái tử Kỳ Đà ở nước Xá Vệ. Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

“Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Đã tu hành một pháp rồi, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ Vô vi, liền được Thần thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa-môn, tự đến Niết-Bàn. Những gì là một pháp? Là Niệm an ban” (là niệm hơi thở).

Đức Phật bảo các Tỳ-kheo: “Thế nào là tu hành Niệm an ban, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ Vô vi, liền được Thần thông, trừ các loạn tưởng được quả Sa-môn, tự đến Niết-Bàn?”

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

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

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

Sau khi các Tỳ-kheo thọ giáo rồi, đức Thế Tôn bảo rằng:

“Tỳ-kheo chánh thân, chánh ý, ngồi kiết già, buộc niệm ở trước, không có tư tưởng nào khác, chuyên tinh niệm An ban. Nói An ban, tức là khi hơi thở dài, hãy quán biết hơi thở ta hiện đang dài; Nếu hơi thở lại ngắn, hãy quán biết hơi thở ta hiện đang ngắn; Nếu hơi thở rất lạnh, hãy quán biết hơi thở ta hiện đang lạnh; Nếu hơi thở lại nóng, hãy quán biết hơi thở ta hiện đang nóng. Quán khắp thân thể từ đầu đến chân, tất cả đều nên quán biết. Nếu hơi thở lại có dài ngắn, cũng hãy quán hơi thở có dài ngắn. Dụng tâm đặt nơi toàn thân, biết hơi thở dài ngắn, tất cả đều biết rõ, cho đến khi hơi thở ra vào được phân biệt rõ ràng. Nếu tâm đặt nơi thân, biết hơi thở dài ngắn, cũng lại biết rõ, đếm hơi thở dài ngắn cũng phân biệt rõ ràng”.

Đây chính là bốn [cách] đầu, cho nên tu cách này vừa Chỉ vừa Quán. Cho nên tu [cách] này phải nói là Thiền chỉ, Thiền quán luôn mới đúng. Chúng ta thấy cách tu đức Phật nói rất rõ ràng.

(Kinh số 8, phẩm Quảng diễn thứ ba, Kinh Tăng Nhất A Hàm).

[Cách niệm theo hơi thở này] chúng ta học rồi. Quý vị nên học cách trên thì đầy đủ hơn. Tu theo [cách] dưới thì cũng được, [cách] dưới đức Phật nói tắt, thiếu bước đếm. Phật cũng nói đếm nhưng không nói kỹ, vì đức Phật đã dạy nhiều rồi.

Như vậy hôm nay cũng đã hết thời gian rồi, hôm nay không còn thời gian chia sẻ những phần khác, hẹn quý vị vào thời gian khác sẽ chia sẻ tiếp. Chúng ta học thôi, học theo kinh, học theo luận. Có những điều trong luận có, và chi tiết hơn kinh. Cho nên đó là lý do tại sao cũng phải thỉnh thoảng học luận. Nếu mình học kinh không thôi, thì nhiều khi không rõ, bởi vì thời xưa đức Phật chỉ chi tiết

cho từng người, nhưng các vị Tôn giả thấy điều này hiển nhiên, không cần ghi lại, nhưng đời sau cần phải chỉ kỹ hơn.

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

“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”.

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

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Nam mô A Mi Đà Phật!