

Giảng Ký Câu Xá Luận Và Tinh Hoa Kinh Luận

- Bài 39

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 23/04/2025

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

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

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 A Tỳ Đạt Ma Luận Câu Xá. Mặc dù tựa đề chúng ta [đặt] là A Tỳ Đạt Ma Luận Câu Xá, tuy nhiên thời gian vừa qua chúng ta hoàn toàn không học trong Luận Câu Xá, mà chúng ta học trong phần Kinh tạng (Tạng kinh Nikaya của Nam truyền và Tạng kinh A Hàm của Bắc truyền). Chủ yếu là như thế. Lâu lâu chúng ta có đưa [vào] một số kiến thức từ các bộ luận khác, ví dụ như Luận Thanh Tịnh Đạo bên Nam truyền. Bộ luận này chúng ta đã giới thiệu rồi, ví dụ như các đề mục tu Thiền chỉ. Từ các bộ luận [như] Đại Tỳ Bà Sa Luận của Bắc truyền, và một số kiến thức khác từ các kinh điển Đại thừa khác. Quý vị để ý là như vậy. Ngay từ đầu Thiện Trang có chia sẻ là có nhiều phần như vậy, trong đó có Vi Diệu Pháp.

Tại sao đưa nhiều hệ thống vào mà lại để [tựa đề] là A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận? Vì nếu chúng ta học một bộ thôi thì Thiện Trang thấy không đủ. Thay vì chúng ta học một bộ, chúng ta trộn bao nhiêu bộ vào [để] chúng ta học một lần. Mà cũng không biết để tựa đề gì, mình chọn bộ chính là A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận. Hiện tại, thực ra chúng ta mới học được một đoạn thôi, rồi chúng ta cũng dừng. Bây giờ đang học của những phần khác, trong đó Thiện Trang sẽ ưu tiên phần A

Tỳ Đàm của Nam truyền (Vi Diệu Pháp hay Thắng Pháp của Nam truyền), bởi vì có những tinh hoa cần thiết để tu tập. Rồi Thiện Trang ưu tiên phần Kinh tạng của Kinh A Hàm, Kinh tạng của Kinh Pali, tức là năm bộ Nikaya và bốn bộ A Hàm, những phần này để chúng ta tu tập.

Chúng ta học một thời gian nữa rồi sau đó Thiện Trang sẽ trở lại Luận Câu Xá. Chúng ta đi thì chúng ta sẽ đối chiếu, Luận Câu Xá không phải của Phật thuyết, Luận Câu Xá là của ngài Thế Thân. Ngài Thế Thân sau này mới xuất hiện, nhưng chúng ta coi, so sánh thì có một hệ thống cho chúng ta. Nó cũng tương đương một phần như bên Vi Diệu Pháp của Nam truyền. Không giống hoàn toàn, nhưng chúng ta cũng chỉ lấy đó làm đề mục để tham khảo, chứ không phải lấy [làm] cứu cánh. Cứu cánh của chúng ta là kinh, kinh Phật mới là cứu cánh, là căn cứ chính. Còn các bộ đó chúng ta học, nếu chúng ta thấy không tương ưng với kinh Phật, thì chúng ta sẽ nói là chỗ này không tương ưng.

Nói như vậy tại vì có đồng tu thắc mắc: “Muốn thầy hệ thống lại kinh điển”. Kinh điển Bắc truyền thì có Kinh A Hàm (có bốn bộ), rồi có rất nhiều kinh điển Đại thừa khác nữa. Thiện Trang đọc qua gần hết kinh điển Đại thừa rồi, thì [thấy] rất hay, nhưng thực sự pháp hành khó, xa vời với chúng ta. Cho nên chúng ta hãy học những kinh phía dưới để có pháp hành trước, rồi sau đó mình chen vô những pháp của kinh cao thì sẽ phù hợp hơn.

Thiện Trang xin phép vào bài hôm nay. Phật pháp vẫn là đến để mà thấy, chứ không phải mình nghe mà mình tin được. Cho nên Thiện Trang mới nói là quý vị cứ nghe, rồi suy xét, rồi thực hành theo, nếu thấy lợi ích thì chúng ta thực hành. Hôm nay vẫn nhẹ nhàng thôi, vào một câu chuyện để nghe cho vui. Câu chuyện này tuy là vui, nhưng cũng có nhiều bài học quan trọng.

Câu Chuyện Đức Phật Độ Ngài Nan Đà (Câu chuyện trích trong Kinh A Hàm)

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

Bấy giờ, Tôn giả Nan Đà không kham hành Phạm hạnh, muốn cưới pháp

y sống đời bạch y. Lúc ấy, các Tỳ-kheo đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát chân, ngồi qua một bên. Các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: *“Tỳ-kheo Nan Đà không kham hành Phạm hạnh, muốn cởi pháp y, sống đời tại gia”*.

Thế Tôn bảo một Tỳ-kheo: *“Người hãy đến chỗ Nan Đà, nói là Như Lai cho gọi”*.

Thưa: *“Kính vâng, Thế Tôn”*.

Câu chuyện này trong Kinh Tăng Nhất A Hàm. Câu chuyện này thực ra không chỉ xuất hiện trong Kinh A Hàm, quý vị có thể coi trong Kinh Đại Bảo Tích, Pháp hội thứ 14, 15 gì đó. Có hai lần Pháp hội đó nhắc lại câu chuyện này, và một số kinh khác nữa ở Kinh A Hàm thì cũng có. Tuy nhiên Thiện Trang chọn câu chuyện này vì có pháp hành rõ hơn, còn ở trong câu chuyện kia thì có pháp hành khác một chút. Cho nên mỗi lần chọn, tuy câu chuyện như thế, nhưng mọi người phải nghe cho kỹ, nội dung không giống nhau trong pháp hành.

Ở đây sở dĩ ngài Nan Đà có ý tưởng [đi] về, hoàn tục (trong câu chuyện khác thì rõ hơn), là do ngài đang chuẩn bị đám cưới, vừa đám cưới thì đức Phật đi về, đức Phật đưa cho ngài cái bình bát. Lúc đó ngài lật đật đi lấy cơm vào bát, đức Phật đi ra ngoài, thì ngài mới chạy theo. Ngài nhờ người khác [thì] người khác không cầm, tại vì đức Phật dặn trước rồi, [nên] ngài chạy theo đến Tinh xá luôn. Đức Phật mới thuyết bài pháp, nên [ngài] ở lại xuất gia luôn. [Vì] đang đám cưới với cô Tôn Đà Lợi nên [ngài] rất nhớ, bây giờ muốn quay trở về.

Câu chuyện này sẽ dài hơn ở trong Kinh Đại Bảo Tích. Nhưng ở đây chỉ cần tóm tắt thôi, [để] chúng ta lấy pháp hành. Còn câu chuyện đầy đủ thì quý vị có thể coi [trong] Pháp hội thứ 14, Pháp hội thứ 15 gì đó [của] Kinh Đại Bảo Tích.

Tỳ-kheo kia vâng lời Thế Tôn dạy, rời chỗ ngồi đứng dậy lễ sát chân Thế Tôn, rồi lui đi. Đến chỗ Tỳ-kheo Nan Đà kia, nói: *“Thế Tôn cho gọi Nan Đà”*.

Đáp: *“Vâng”*.

Lúc ấy Tỳ-kheo Nan Đà theo Tỳ-kheo này đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát

chân, ngồi qua một bên.

Thế Tôn bảo Nan Đà: *“Thế nào Nan Đà? Người không thích tu Phạm hạnh, muốn cưới pháp y, sống đời bạch y ư?”*

Ngài Nan Đà thưa: *“Thật vậy, Thế Tôn!”*

Thế Tôn bảo: *“Vì sao, Nan Đà?”*

Ngài Nan Đà thưa: *“Dục tâm con hừng hực, không thể tự kiềm được!”*
Điều này tất nhiên khó, vì người ta đang lễ tân hôn, cưới vợ xong thì bị dẫn đi xuất gia, tất nhiên là luôn luôn nhớ cô vợ kia, cho nên dục tâm hừng hực, không thể kìm chế được, muốn quay về thôi.

Đức Thế Tôn bảo: *“Thế nào Nan Đà? Ông không phải là thiện gia nam tử xuất gia học đạo ư?”*

Ngài Nan Đà thưa: *“Thật vậy, Thế Tôn! Con là thiện gia nam tử, do lòng tin kiên cố xuất gia học đạo”.*

Đức Thế Tôn bảo: *“Điều đó không thích hợp với ông, là thiện gia nam tử đã bỏ nhà xuất gia học đạo, tu hạnh thanh tịnh, sao lại bỏ Chánh pháp mà muốn sống đời ô uế? Nan Đà nên biết, có hai pháp không biết chán đủ. Nếu có người nào sống theo hai pháp này thì không bao giờ biết chán đủ. Hai pháp gì? **Dâm dục và uống rượu, đó gọi là hai pháp không biết chán đủ.** Nếu người nào sống theo hai pháp này, thì không bao giờ biết chán đủ. Do bởi hành quả này mà không thể đạt đến chỗ Vô vi. Cho nên, này Nan Đà, hãy ghi nhớ bỏ hai pháp này, sau nhất định sẽ thành tựu quả báo Vô lậu. Nan Đà, nay người khéo tu Phạm hạnh; con đường dẫn đến quả đạo, không thể đều không do đây”.*

Ở đây đức Phật khai thị cho ngài Nan Đà, có hai pháp mà chúng sanh nếu sống theo đó thì không biết chán đủ, đó là dâm dục và uống rượu. Cho nên nếu muốn thoát khỏi sanh tử thì phải tránh hai pháp này. Cũng hơi khó đó! Tức là hai pháp này không biết chán đủ, cho nên nếu ngài Nan Đà [mắc vào] thì sẽ khó khăn. Cho nên ai ở đời, đừng để người ta nghiện rượu, nghiện rượu rồi thì không chán, không bỏ, không đủ được đâu. Pháp đó mà [thêm] dâm dục nữa thì còn khó nữa.

Đây là đức Phật khai thị thôi, khai thị liệu có tác dụng hay không? Khai thị như vậy nhưng mình nghe cũng trơ trơ đúng không quý vị? Đức Phật khai thị cho ngài Nan Đà có tác dụng không? Chúng ta tiếp tục xem.

Bấy giờ, đức Thế Tôn liền nói kệ này:

Nhà lợp không kín,

Trời mưa ắt dột.

Người không thực hành,

Dâm, nộ, si dột.

Nhà khéo lợp kín,

Trời mưa không dột.

Người hay thực hành,

Không dâm, nộ, si.

Đức Phật đã khai thị xong, nói một bài kệ rồi. Bài kệ nói: Giống như nhà lợp mà không kín, thì mưa ắt sẽ bị dột; Còn người không thực hành được Phạm hạnh, thì dâm, nộ, si sẽ dột (nhiễm vào). Sau khi khai thị bài kệ này thì liệu ngài Nan Đà đã thức tỉnh chưa, chứng A-la-hán chưa? Chúng ta coi thử xem.

Đức Thế Tôn lại tự nghĩ: “*Thiện gia nam tử này dực ý quá nhiều. Nay Ta có thể dùng lửa trị lửa*”.

Tóm lại khai thị xong cũng không có tác dụng, cho nên đức Phật nói phải dùng lửa trị lửa. Cho nên chúng ta, ai mà bị hiện tượng Phiền não quá thì cũng bình thường. Thời xưa đức Phật khuyên như vậy mà còn không nghe nữa, hướng chỉ mình, bây giờ thầy Thiện Trang khuyên mà không nghe là bình thường, không nghe là đương nhiên. Chúng ta xem đức Phật dùng cách nào?

Rồi Thế Tôn liền dùng thần lực, tay nắm ngài Nan Đà; trong khoảnh khắc giống như lực sĩ co duỗi cánh tay, đem ngài Nan Đà lên Hương Sơn (núi

Hương). Bấy giờ trên núi có một hang đá, lại có một con khỉ cái mù lòa đang ở nơi đó. Thế Tôn, tay phải nắm ngài Nan Đà, bảo rằng: *“Nan-đà, người có thấy con khỉ cái mù lòa này không?”*

Thưa: *“Có thấy, Thế Tôn!”*

Thế Tôn bảo: *“Đằng nào xinh đẹp? Cô gái họ Thích Tôn Đà Lợi xinh đẹp hơn hay con khỉ cái mù lòa này xinh đẹp?”*

Ngài Nan Đà thưa: *“Giống như có người đả thương lỗ mũi con chó dữ, lại bôi thêm độc vào, con chó kia càng thêm dữ hơn. Ở đây cũng như vậy, Thích nữ Tôn Đà Lợi, nếu đem con khỉ cái mù lòa để cùng so sánh, thì không thể làm thí dụ được. Giống như đồng lửa lớn thiêu đốt sơn dã, còn dùng củi khô bỏ thêm vào thì lửa càng trở nên hừng hực. Ở đây cũng vậy, con nhớ cô gái họ Thích kia, không rời khỏi tâm được”.*

Quý vị thấy một ví dụ rất hay đúng không? Đức Phật cũng chỉ trong hang đá đó có một con khỉ cái mù, mà đem so sánh với vợ mới cưới của Nan Đà là Thích nữ Tôn Đà Lợi (cô gái dòng họ Thích, tên là Tôn Đà Lợi), thì lúc đó ngài càng nhớ hơn thôi. Giống như lửa đang cháy mà bỏ củi thêm vào, đốt thì cháy bùng thêm thôi. Giờ con đang nhớ cô đó rồi, mà đức Thế Tôn đem ví dụ vậy thì càng nhớ hơn, cho nên không chịu nổi. Ngài cũng nói thật là đang nhớ vợ quá.

Bấy giờ Thế Tôn trong khoảnh khắc như co duỗi cánh tay biến khỏi núi này, hiện đến trời Tam Thập Tam (trời Ba Mươi Ba là trời Đạo Lợi). Khi ấy chư Thiên trên Tam Thập Tam thiên đều tụ họp tại giảng đường Thiện Pháp. Cách giảng đường Thiện Pháp không xa, lại có cung điện, năm trăm ngọc nữ đang vui đùa với nhau, toàn là người nữ không có người nam. Ngài Nan Đà từ xa trông thấy năm trăm thiên nữ, đang ca hát kỹ nhạc vui đùa với nhau; bèn hỏi Thế Tôn: *“Đây là những đâu, mà có năm trăm thiên nữ ca hát kỹ nhạc vui đùa với nhau?”*

Đức Phật cho thấy cảnh xấu rồi, bây giờ lên trời Đạo Lợi để xem. Trời Đạo Lợi có giảng đường Thiện Pháp, giảng đường đó là để vua trời Đạo Lợi thuyết pháp cho chư Thiên. Thỉnh thoảng Phật có lên trên đó, thì Phật cũng thuyết pháp

tại giảng đường Thiện Pháp. Cách đó không xa có một cung điện, [có] 500 ngọc nữ (cô gái rất đẹp, chư Thiên đó) đang ca hát vui đùa với nhau. Ngài Nan Đà [có] tính thích gái, thấy đẹp quá nên hỏi liền mấy cô này làm gì, ở đâu mà đẹp dữ vậy, kiểu vậy đó. Ngài hỏi đức Phật ngay, quên mất cô vợ mình luôn rồi, vì thấy người đẹp hơn mà. Thiên nữ đẹp hơn chứ!

Thế Tôn bảo: “Nan Đà, ông tự đến đó mà hỏi!” (Đức Phật cũng hay, cho tự hỏi luôn).

Tôn giả Nan Đà liền đi đến chỗ năm trăm thiên nữ; thấy cung điện nhà cửa kia, trái hàng trăm thứ tọa cụ tốt; toàn là người nữ không có người nam. Tôn giả Nan Đà hỏi thiên nữ kia: “Các cô, có đúng là thiên nữ đang cùng nhau vui đùa khoái lạc phải không?”

Thiên nữ đáp: “Chúng tôi có năm trăm người, tất cả đều thanh tịnh, không có phu chủ. Chúng tôi nghe Thế Tôn có Đệ tử tên là Nan Đà, là con di mẫu của Phật. Ngài đang ở chỗ Như Lai tu Phạm hạnh thanh tịnh, sau khi mạng chung sẽ sinh về cõi này làm phu chủ chúng tôi, cùng vui đùa với nhau”.

Quý vị thấy đã rồi, đúng bài luôn đúng không ạ? Tại vì ổng đang thích, mà ổng hỏi ra thì cô đó nói sự thật luôn, các cô là cung nữ mà chưa có chủ (chưa có chồng). Tại vì 100 năm ở dưới cõi nhân gian chúng ta chỉ là một ngày một đêm trên trời Đạo Lợi thôi, cho nên các cô biết trước rồi. Các cô nghe nói sau này có một vị là Tôn giả Nan Đà, là Đệ tử của đức Phật Thích Ca, tu hành Phạm hạnh (tu xuất gia), sau khi mạng chung sẽ sanh lên đó làm phu chủ (làm chồng) của 500 người này. Nghe như vậy thì chắc [ngài Nan Đà] đã luôn đúng không? Đang khoái mà!

Lúc ấy Tôn giả Nan Đà lòng rất vui mừng không thể tự chế (Thiện Trang đoán không sai đúng không?), liền tự nghĩ: “Hiện tại ta là Đệ tử Thế Tôn, lại là con di mẫu. Những thiên nữ này đều sẽ làm vợ ta”. (Khoái quá trời đúng không?)

Bấy giờ, ngài Nan Đà thoái lui, đi đến chỗ Thế Tôn. Thế Tôn hỏi: “Thế nào Nan Đà, các ngọc nữ kia nói gì?”

Nan Đà thưa: “Các ngọc nữ kia đều nói, chúng tôi đều không có phu chủ. Nghe có Đệ tử Thế Tôn khéo tu Phạm hạnh, sau khi mạng chung sẽ sinh về nơi này”.

Thế Tôn bảo: “Nan Đà, ý ông thế nào? Nan Đà, ý ông thế nào?”

Đức Phật rất là tâm lý đúng không quý vị? Đức Phật vẫn chiều thuận thôi, thích thì hỏi thử xem thế nào?

Ngài Nan Đà thưa: “Khi ấy, con tự nghĩ: ‘Ta là Đệ tử Thế Tôn, là con di mẫu của Phật. Những thiên nữ này tất cả đều sẽ làm vợ ta’”.

Thế Tôn bảo: “Khoái thay, Nan Đà! Khéo tu phạm hạnh, Ta sẽ xác chứng cho ông, khiến cho năm trăm người nữ này đều sẽ thành những người hầu hạ ông”.

Quý vị thấy đã không? Thế Tôn bảo xác chứng luôn. Đây là [một] trong các cách để đoạn Phiền não, gọi là thọ dụng đúng pháp, trong Kinh Nhất Thiết Lưu Hoặc. Đây là đức Phật hứa cho ông luôn, đã xác chứng rồi, 500 người nữ này sẽ thành người hầu hạ ông. Nghe vậy đã rồi! Coi thử coi kết quả thế nào?

Thế Tôn lại bảo: “Thế nào Nan Đà? Thích nữ Tôn Đà Lợi xinh đẹp, hay là năm trăm thiên nữ xinh đẹp?” Hỏi lại xem có nhớ vợ không đó?

Ngài Nan Đà thưa: “Giống như con khỉ cái mù lò trên đỉnh núi ở trước Tôn Đà Lợi, không tươi sáng cũng không nhan sắc. Ở đây cũng như vậy, Tôn Đà Lợi ở trước những thiên nữ kia cũng lại như vậy, không có tươi sáng”.

Có nghĩa là chê vợ mình chẳng khác nào con khỉ cái mù lò khi so với thiên nữ. Quý vị thấy không? Thế gian vô thường! Thấy người ta đẹp thì thích vậy thôi, bây giờ thấy người [khác] đẹp hơn nữa là quên mất rồi. Cho nên thế gian vô thường, dục là vô thường.

Thế Tôn bảo: “Ông khéo tu Phạm hạnh, Ta sẽ tác chứng cho ông được năm trăm thiên nữ này”. Tức là đức Phật tác chứng luôn.

Bấy giờ Thế Tôn lại nghĩ: “Nay Ta sẽ dùng lửa để diệt lửa Nan Đà”. Đức

Phật hứa cho rồi nên ông nghe vậy hấp dẫn nữa. Đức Phật tác chứng rồi mà, chắc chắn là được. Cho nên kiểu này khó thoát, để coi tiếp theo đức Phật dùng chiêu gì.

Trong khoảnh khắc giống như lực sĩ co duỗi cánh tay, Thế Tôn tay phải nắm cánh tay ngài Nan Đà, dẫn đến trong Địa ngục. Lúc này chúng sanh Địa ngục đang chịu ngàn ấy khổ não. Khi ấy trong Địa ngục kia có một cái vạc lớn, trống không có người. Thấy vậy, ngài Nan Đà sinh lòng sợ hãi, lông áo đều dựng đứng, đến trước Thế Tôn thưa: “Ở đây mọi chúng sanh đều chịu khổ đau, chỉ có độc nhất cái vạc này trống, không có người!”

Có nghĩa là [đức Phật đưa ngài Nan Đà] lên thiên đàng cho vui, đã rồi xuống Địa ngục liền. Thấy cảnh Địa ngục sợ hãi quá, tự nhiên có vạc dầu trống, không có người, thấy lạ quá.

Thế Tôn bảo: “Đây gọi là Địa ngục A Tỳ”. Quý vị biết Địa ngục này không? Địa ngục lớn nhất đó.

Bấy giờ, Nan Đà lại càng sợ hãi hơn, lông áo đều dựng đứng lên, bạch Thế Tôn: “Đây là Địa ngục A Tỳ, mà sao có một chỗ trống không có tội nhân?”

Thế Tôn bảo: “Nan Đà, ông tự đến đó hỏi”.

Tôn giả Nan Đà liền đi đến đó và hỏi: “Thế nào ngục tốt, đây là ngục gì mà trống, không có người?”

Ngục tốt đáp: “Tỳ-kheo nên biết, Đệ tử của Phật Thích Ca Văn tên là Nan Đà, ở chỗ Như Lai tu Phạm hạnh thanh tịnh, sau khi thân hoại mạng chung sinh về chỗ lành trên trời. Ở đó, ông ta sống lâu nghìn tuổi, tự vui đùa khoái lạc, mạng chung ở đó, lại sinh vào trong Địa ngục A Tỳ này. Cái vạc trống này chính là nhà của ông ta”.

Quý vị nghe thấy tới đây thì bắt đầu sợ rồi đó. Tức là được đức Phật xác chứng luôn: là tu đi, lên trời Đao Lợi được 500 thiên nữ, được cung điện to đẹp đó, được người ta hầu hạ. Ở đây là ngục tốt canh ở dưới Địa ngục, nói là [ngài Nan Đà] sống trên trời Đao Lợi đủ ngàn tuổi luôn. Tức là trời Đao Lợi, sống lâu nhất là 1000 tuổi. Sau đó thì sao? Mạng chung không biết sao lại rớt vô Địa ngục A Tỳ, vô

cái vạc đó.

Bây giờ nếu như biết trước được nhân quả như vậy, thì quý vị thế nào? Nếu chúng ta biết tương lai cũng sẽ rơi vào Địa ngục như vậy, thì chắc chúng ta cũng sẽ tinh tấn tu hành thôi. Cho nên đức Phật rất tuyệt vời! Đức Phật chỉ ra cách, thích thỏa mãn thì cho thấy kết quả được thỏa mãn trước mắt, tu như vậy [thì] được như vậy. Rồi cuối cùng hết phước, không biết tại sao rớt vô Địa ngục A Tỳ, ở đây không có nói nguyên nhân.

Tôn giả Nan Đà nghe xong những lời này, sinh lòng sợ hãi, lông áo đều dựng đứng, liền tự nghĩ: “Cái vạc trống này chính là dành cho ta chăng?” Rồi trở lại chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát chân bạch Thế Tôn: “Xin nhận sự sám hối tội của chính con, vì không lo tu phạm hạnh, lại còn xúc nhiều Như Lai!”

Tức là tội xúc nhiều Như Lai. Ông nhận ra là tội làm phiền đức Phật, [để] đức Phật dùng bao nhiêu phương tiện để kéo vào. Chắc là do tội đó. Không biết còn tội gì nữa mà sao lại đọa vào đây, trong kinh không có nói.

Bấy giờ Tôn giả Nan Đà, liền nói kệ này:

Đời người không đủ quý,

Tuổi trời rồi cũng tàn.

Địa ngục chua, thống khổ.

Chỉ có vui Niết-Bàn.

Bây giờ [ngài Nan Đà] nhận ra rồi đó. Đời người không đủ quý, có phú quý lắm cũng không sướng đâu. Tuổi trời rồi cũng tàn, quý vị nhớ bài kệ này nha. Địa ngục chua, thống khổ, chỉ có vui Niết-Bàn (chỉ có Niết-Bàn vui). Quý vị thấy là ở đời không có sướng đủ đâu, không có hạnh phúc. Mà tuổi trời sống lâu rồi cũng tàn; Địa ngục là chua, thống khổ; chỉ có Niết-Bàn là vui thôi. Quý vị nhớ như vậy! Cho nên ở trong một câu chuyện, một bài kinh ngắn thôi mà đủ bao nhiêu pháp.

Ở trên thì chỉ cho quý vị có hai pháp mà chúng sanh không bao giờ chán đủ, đó là uống rượu và dâm dục. Rồi sau đó có bài dẫn dụ rất hay, đức Phật rất hay,

không bao giờ nói thẳng liền là ông đọa Địa ngục đâu, mà cho ổng thoải mái. Thích lên [hưởng phước] đúng không? [Cho] lên. Vui! Nhưng cuối cùng mới vô [Địa ngục]. Cho nên Thần thông của đức Phật, từ bi trí tuệ của đức Phật thì mới dẫn dắt được. Còn chúng ta vô [là] phán người ta đọa Địa ngục không thôi, cho nên người ta sợ. Còn đây [đức Phật] cho thấy được quả vui và quả khổ, để tự so sánh, tự lựa chọn đúng không?

Cho nên tại sao Kinh A Hàm, Kinh Nikaya, hay những kinh của đức Phật luôn luôn có những câu chuyện cực kỳ hay. Và nếu như chúng ta chỉ nghe câu chuyện này qua lời kể thì thường bị tóm tắt, thiếu nhiều chi tiết, không hay. Trong khi đó mình học nguyên bài kinh thì mình cảm thấy rất hay đúng không ạ? Ngay bài kệ này cũng nhắc Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã. Đời rồi cuối cùng cũng Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã thôi. Cho nên chỉ còn một con đường duy nhất, đó là ra khỏi sanh tử, đó là hãy chứng Niết-Bàn. Bây giờ làm sao chứng đây? Ngài hiểu rồi, giác ngộ rồi, qua nạn nữ sắc rồi đó.

Bấy giờ, Thế Tôn bảo Tôn giả Nan Đà: “Lành thay! Lành thay! Như những gì ông đã nói. Niết-Bàn rất là khoái lạc. Nan Đà, cho phép ông sám hối. Ông kẻ ngu si đã tự biết là mình có lỗi đối với Như Lai. Nay Ta nhận sự hối lỗi của ông, sau này chớ tái phạm”. Xúc nhiều Như Lai, làm đức Phật phiền quá, dùng đủ các cách [để độ] đó.

Bấy giờ, Thế Tôn trong khoảnh khắc như co duỗi cánh tay, tay nắm ngài Nan Đà biến khỏi Địa ngục, trở về đến vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ Đà, thành Xá Vệ. Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo ngài Nan Đà: “*Này Nan Đà, nay ông hãy tu hành hai pháp. Hai pháp gì? Chỉ và Quán. Lại phải tu thêm hai pháp. Hai pháp gì? Sinh tử không đáng vui, biết Niết-Bàn là an lạc. Đó là hai pháp. Lại tu thêm hai pháp. Hai pháp gì? Trí và biện*”.

Như vậy ở đây chính là pháp tu cho nên Thiện Trang để chữ đỏ lên. Hai pháp tu hành đầu tiên, đó là Chỉ và Quán đúng không? Thiền chỉ và Thiền quán. Cho nên ngay trong kinh, lúc nào đức Phật cũng nhấn mạnh tu Thiền chỉ và tu Thiền quán. Đời nay có nhiều người không chuyên tu điều này, bỏ hết cả hai, thì thôi, không

có cách nào. Còn nếu [chỉ] tu một bên thì cũng khó. Đức Phật hay khuyên là tu cả hai, Chỉ và Quán. Rồi sau đó tu: Sinh tử không đáng vui và Niết-Bàn là an lạc. Thật ra là Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Quý vị nhớ ‘sinh tử không đáng vui’ là Khổ đế, ‘Niết-Bàn là an lạc’ là Diệt đế. Còn hai pháp Trí và biện, tất nhiên phải có trí tuệ và biện tài.

Bấy giờ, Thế Tôn thuyết giảng cho Nan Đà bằng nhiều pháp khác nhau. Tôn giả Nan Đà sau khi thọ lãnh những lời dạy của Thế Tôn rồi, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ sát chân Thế Tôn, rồi thoái lui ra về; đi đến rừng An Đà. Ở đó, Tôn giả ngồi kiết già dưới một gốc cây, chánh thân, chánh ý, buộc niệm trước mặt, tư duy những lời dạy này của Như Lai. Bấy giờ Tôn giả Nan Đà ở nơi vắng vẻ, lúc nào cũng tư duy về những lời dạy của Như Lai không bỏ quên giây phút nào, vì mục đích gì mà thiện gia nam tử này, do lòng tin kiên cố, xuất gia học đạo, tu Phạm hạnh vô thượng, cho đến biết như thật rằng, sinh tử đã dứt, Phạm hạnh đã lập, những việc cần làm đã làm xong, không còn tái sinh đời sau nữa. Lúc bấy giờ Tôn giả Nan Đà thành A-la-hán. Sau khi thành A-la-hán, Tôn giả rời chỗ ngồi đứng dậy, sửa lại y phục, đi đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ sát chân, ngồi qua một bên. Tôn giả Nan Đà bạch Thế Tôn:

Như vậy là ngài đã biết sự khổ trong luân hồi rồi, cho nên là về, ra nơi rừng vắng, kiếm chỗ vắng vẻ, yên tĩnh để tu, tư duy những điều mà đức Phật dạy. Quý vị nhớ là tư duy. Cho nên pháp ở đây rõ ràng là: ‘Lúc nào cũng tư duy về những lời dạy của Như Lai, không bỏ quên giây phút nào’. Chỗ này cực kỳ quan trọng, chứ không, nhiều khi mình kêu tu hành không tư duy là không đúng. Nhiều người nói không cần tư duy. Không phải! Học Phật pháp [thì] phải tư duy. Tư duy suy nghĩ là tư duy pháp, là chúng ta thực hành pháp tùy pháp, như vậy thì mới được. Và cuối cùng ngài cũng đắc được A-la-hán rồi.

Cho nên Phiền não nhiều không sợ, quan trọng là mình biết quay đầu, và ai chỉ cho mình quay đầu? Quay đầu được để tu. Và ở đây nhớ là không bỏ quên giây phút nào, tức là tinh tấn lắm đó cho nên mới được như vậy, còn mình tu không được. Trong bài kinh này có rất nhiều chuyện hay. Chưa hết đâu, sau này quý vị nghe ra còn một chi tiết này nữa. Bấy giờ ngài bạch với đức Thế Tôn thế nào đây.

“Trước đây, Thế Tôn đã hứa chứng nhận năm trăm thiên nữ cho Đệ tử. Nay con xả hết”.

Quý vị thấy điều này lạ không ạ? Thật ra chứng A-la-hán rồi thì không có chuyện dâm dục nữa, thì không cần 500 thiên nữ nữa. Nhưng tại sao lại đến để xả lời hứa của đức Thế Tôn? Bởi vì một vị A-la-hán không có vọng ngữ, cho nên dù trước kia có ý muốn như vậy, đức Phật hứa rồi thì phải xả. Cho nên bậc Thánh nhân khác với phàm phu. Phàm phu nói dối, nào là phương tiện đủ thứ. Còn bậc A-la-hán trở lên, các ngài không bao giờ nói dối. Nên nhớ vậy! Đó là sự phân biệt.

Ngày nay, những người hoằng pháp lợi sanh mà nói dối, nói phương tiện, thì quý vị biết đó là phàm phu hết. A-la-hán trở đi không bao giờ nói dối đâu, không bao giờ làm những chuyện như vậy. Thậm chí một người Sơ quả Tu-đà-hoàn, người ta cũng giữ năm giới rất tốt. Cho nên thời nay mình đừng để bị lừa, người nào mà nói phương tiện này kia, mà họ nói là Thánh nhân, thì đó là giả. Ở đây là A-la-hán thôi, mà không làm chuyện đó. Một lời hứa của Phật thôi, không có gì, mà cũng xin xả. Phật hứa chứng nhận 500 thiên nữ cho Đệ tử rồi, bây giờ con xin xả.

Thế Tôn bảo: “Nay người đã dứt sinh tử, phạm hạnh đã lập. Ta cũng liền bỏ điều đó luôn”.

Tức là đức Phật cũng đã biết điều đó, Ngài cũng bỏ rồi, không cần hứa nữa, chứ không thì mệt. Quý vị thấy bậc A-la-hán khác lắm, chứ không phải bây giờ mình chê A-la-hán, mình kêu mình hơn A-la-hán tùm lum. Không có chuyện đó! Không có đâu! Những người nào là A-la-hán thì giữ giới như vậy đó. Trên A-la-hán, Bồ-tát cũng vậy, rất là tuyệt vời.

Bấy giờ, Thế Tôn liền nói kệ:

Nay Ta thấy Nan Đà,

Tu hành pháp Sa-môn;

Các ác đều đã diệt,

Không mất hạnh Đầu đà.

Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Người đắc A-la-hán, hiện nay chính là Tỳ-kheo Nan Đà, không còn dâm, nộ, si cũng là Tỳ-kheo Nan Đà”.

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

(Kinh Số 7 – Phẩm Tàm Quý Thứ 18 – Kinh Tăng Nhất A Hàm).

Quý vị có thể tải [Kinh này] ở trên bài giảng này, ở trên YouTube. Thiện Trang có để link trên bình luận, để quý vị tải Kinh A Hàm. Nếu cần thiết thì quý vị vô Google Drive để tải về. Mặc dù file đó còn nhiều lỗi chính tả, nhưng quý vị có thể coi. Và có một vài chỗ không giống với Thiện Trang. Bởi vì Thiện Trang dùng bản này, khi giảng thì Thiện Trang rà lại với chữ Hán để chỉnh lại văn, và chỉnh lại những chỗ nào [còn] sai sót một chút. Vì bản đó là bản thảo, chứ không phải bản chính thức, tạm thời như vậy.

Câu chuyện này rất hay đúng không quý vị? Chúng ta mỗi bữa vô một câu chuyện vui vui như vậy để nghe cho vui, và có đạo lý. Như vậy nhớ là tu phải tu Thiền chỉ, Thiền quán, v.v... Và tu như thế nào thì chúng ta sẽ học ở phần tiếp theo. Lúc đầu thì không cần giảng những câu chuyện này, nhưng về sau thì quý vị đồng tu căng thẳng quá, nên đem câu chuyện ra, và thông qua câu chuyện có những vấn đề về pháp. Ví dụ quý vị thấy qua câu chuyện này, chúng ta đúc kết được ra mấy vấn đề:

Thứ nhất là độ sanh phải có phương tiện đúng không? Phải khéo léo, thường là hãy tùy thuận chúng sanh. Rồi sau đó cho họ thấy được quả báo vui, thiện ác, và trong đó luân hồi khổ như thế nào. Mặc dù lên cõi Trời rồi, [nhưng] sau đó [bị] đọa lạc, có thể rớt vào Địa ngục, nhờ đó họ giác ngộ. Tại vì chúng ta không thấy Địa ngục, nhưng ngài Nan Đà thấy rõ Địa ngục A Tỳ khổ như vậy, ngài sợ quá, ngài giác ngộ liền. Dù lửa dâm dục trước đó rất mạnh, nhưng cũng hết. Và từ đó ngài tu cũng chỉ hai pháp, đó là Chỉ và Quán, và luôn luôn tư duy những điều Phật dạy. Ngài tu một thời gian có thể đắc được A-la-hán.

Và [quý vị] nhớ, với một bậc A-la-hán, dù là lời hứa trước kia [của] Như Lai,

hứa vậy thôi, thật ra không có gì đâu, ngài bỏ cũng được mà, ngài không nhận cũng được, nhưng ngài cũng xả luôn. Từ [việc] học trong kinh điển, quý vị thấy rất tuyệt vời. Đó là tu hành như vậy.

Đó là phần thứ nhất. Phần thứ hai, hôm nay chúng ta sẽ học về các địa vị Hiền Thánh tiếp theo. Thiện Trang làm bảng tổng kết tạm thời rồi. Ở bài trước, hình như bài 28 cũng nhắc qua, bây giờ cũng chỉ chiếu lại để quý vị nhớ. Ở trong phần này có các địa vị.

Tổng Kết Về Các Địa Vị Hiền Thánh Đã Học (Tạm Thời)

TT	Địa vị	Nhân đoạn	Hiệu quả	
1	Noãn		Chắc chắn chứng Niết-Bàn	Tứ gia hạnh
2	Đảnh		Không đoạn thiện căn	
3	Nhẫn		Không đọa đường ác, không rơi vào loài noãn sinh, thấp sinh, huỳnh môn, trời Vô tưởng, Bắc Câu Lô Châu...	
4	Thế Đệ Nhất		Nhập Chánh tánh Ly sanh	

5	Tùy tín hành	Xem bài 24	Không đọa đường ác, nửa chừng không chết thì chứng Tu-đà-hoàn trong đời hiện tại.	Tu-đà-hoàn & Hướng Tu-đà-hoàn
6	Tùy pháp hành		Không đọa đường ác, nửa chừng không chết thì chứng Tu-đà-hoàn trong đời hiện tại.	
7	Hướng Tu-đà-hoàn			
8	Đắc Tu-đà-hoàn	Thân kiến, Giới cấm thủ, nghi hoặc Niềm tin bất hoại với Phật, Pháp, Tăng và thành tựu Thánh giới.		
9	Thân chứng			

10	Gia gia		<i>phải thọ sanh từ nhân gian lên thiên thượng hay từ thiên thượng xuống nhân gian, trước khi chứng đắc Niết-bàn.</i>	
11	Nhất chủng		<i>chỉ tái sanh một lần trước khi đắc Niết-bàn.</i>	
12	Tín giải thoát			
13	Kiến đạo			
14	Hướng Tư-đà-hàm			
15	Đắc Tư-đà-hàm	Thân kiến, Giới cấm thủ, Nghi và giã: Tham, Sân, Vô minh		Nhị quả
16	Hướng A-na-hàm			Tam quả hướng

17	Đắc A-na-hàm	Thân kiến, Giới cấm thủ, Nghi, Tham, Sân		Tam quả A-na-hàm
18	Trung Bát-niết-bàn		<i>nhập Niết-bàn ngay sau khi vừa thác sanh lên Tịnh cư thiên.</i>	
19	Sanh Bát-niết-bàn		<i>thác sanh Tịnh cư thiên một thời gian mới nhập Niết-bàn.</i>	
20	Hành Bát-niết-bàn		<i>thác sanh thượng giới, tinh tấn tu tập mới nhập Niết-bàn.</i>	
21	Vô hành Bát-niết-bàn		<i>không cần tinh tấn tu tập nữa cũng nhập Niết-bàn.</i>	

22	Thượng lưu Sắc cứu Cánh		<i>lần lượt tái sinh qua các cõi từ Sơ thiền, cho đến tầng cao nhất của Sắc giới, nhập Niết-bàn tại đó.</i>	
23	Hướng A-la- hán			
24	Tư pháp		<i>mong cầu Vô dư Niết-bàn cấp thời vì sợ thoái thất.</i>	Tứ quả A-la-hán
25	Thăng tấn pháp		<i>có khả năng tiến tới bất động tánh.</i>	
26	Bất động pháp		<i>căn cơ mãnh lợi, không bị chi phối bởi bất cứ duyên gì.</i>	
27	Thoái pháp		<i>gặp nghịch duyên bị sụt xuống các bậc Thánh thấp hơn.</i>	
28	Bất thoái			

	pháp			
29	Hộ pháp		<i>do thủ hộ mà không bị thoái thất.</i>	
30	Hộ tắc Bất thoái Bất hộ Tắc thoái			
31	Thật trụ pháp		<i>không bị chi phối nghịch duyên để thoái thất, nhưng không tiến tới.</i>	
32	Tuệ giải thoát			
33	Câu giải thoát			

Đầu tiên là Tứ gia hạnh: Noãn, Đánh, Nhẫn, Thế đệ Nhất vị. Ở đây từ địa vị thứ ba (Nhẫn vị), là không đọa đường ác rồi. Đây là theo Luận Câu Xá thôi, không phải theo kinh. Bốn địa vị này là theo Luận Câu Xá. Chứ còn trong kinh thì chỉ nói về người Chứng tánh hoặc là Thế đệ Nhất vị thôi, chứ không nói rõ Noãn, Đánh, Thiện Trang chưa có thấy. Nhưng các Chú Giải có rất nhiều bộ, Thiện Trang thấy là đưa ra thêm, thì chúng ta thấy hình như cũng tương ưng. Tại vì thấy cũng phù hợp, cho nên chúng ta cũng tạm chấp nhận. Còn nếu như ai không muốn chấp

nhận thì cũng không sao. Quan trọng là mình nhớ trong kinh đức Phật nói là dưới Sơ quả hướng còn có một hạng người Chứng tánh, người đó cũng không đọa đường ác. Cho nên [địa vị] Chứng tánh đó có thể là Nhân vị và Thế đệ Nhất vị này. Tức là hai vị trí này còn gọi là người Chứng tánh, [nói] trong kinh, mình có thể nghĩ như thế. Có phải như vậy không? Từ từ mình học rồi mình sẽ biết.

Tiếp theo địa vị thứ năm là Tùy tín hành. Quý vị coi lại Tùy tín hành đã giảng ở bài 24, tất nhiên theo trong kinh là không đọa đường ác, nửa chừng không chết thì chứng Tu-đà-hoàn trong đời hiện tại. Tùy pháp hành thì cũng vậy, không đọa đường ác, nửa chừng không chết thì chứng Tu-đà-hoàn trong đời hiện tại. Những địa vị này có khi xếp vô Tu-đà-hoàn hướng. Đó là theo Chú Giải thôi. Như trong Luận Câu Xá thì xếp hai địa vị này vô Tu-đà-hoàn hướng. Còn có chỗ xếp riêng ra nữa, chúng ta không biết, cứ để tạm ra là Tu-đà-hoàn hướng.

[Các địa vị tiếp theo] là Đắc Tu-đà-hoàn, Thân chứng, Gia gia, Nhất chứng, Tín giải thoát, Kiến đạo, Hướng Tư-đà-hàm, Đắc Tư-đà-hàm, Hướng A-na-hàm, Đắc A-na-hàm.

Đắc A-na-hàm thì có một số địa vị như: Trung Bát-niết-bàn, Sanh Bát-niết-bàn, Hành Bát-niết-bàn, Vô hành Bát-niết-bàn, Thượng lưu Sắc cứu Cánh. Những địa vị này thuộc Tam quả A-na-hàm, chúng ta đều học qua, Thiện Trang đã giới thiệu rồi. Nếu quý vị không nhớ thì quý vị tạm dừng video lại để đọc, Thiện Trang chỉ nói sơ qua thôi. Ví dụ như Thượng lưu Sắc cứu Cánh, thì lần lượt tái sinh qua các cõi trời từ Sơ thiên cho đến tầng cao nhất của Sắc giới là Sắc Cứu Cánh thiên, lúc đó mới nhập Niết-Bàn. Nhưng nếu đi thế này thì đi rất chậm.

[Tiếp theo là địa vị] Hướng A-la-hán. A-la-hán thì có các địa vị như: Tư pháp, Thăng tấn pháp, Bất động pháp, Thoái pháp, Bất thoái pháp, Hộ pháp, Hộ tắc Bất thoái, Bất hộ Tắc thoái (tức là nếu hộ thì không thoái, không hộ thì thoái. Những địa vị A-la-hán có thể bị thoái chuyển), Thật trụ pháp, Tuệ giải thoát, Câu giải thoát. Những địa vị này chúng ta sẽ học từ từ.

Thế nào là A-la-hán Tuệ giải thoát, thế nào là A-la-hán Câu giải thoát, thì chúng ta sẽ được học ở những bài sau. Một số địa vị này từ từ chúng ta học. Bởi vì

mục đích của Thiện Trang là đầu tiên mình nhắm vô mấy quả thấp đã, chứ còn nhắm mấy quả cao thì mình thấy không tương ưng với mình, nên chưa [giảng]. Còn ai muốn giải thoát sớm thì chịu khó coi Kinh tạng, có hết trong kinh. Thiện Trang giới thiệu sơ qua, rồi dần dần chúng ta sẽ giới thiệu đủ hết trong bảng này. Cho nên đây gọi là Đạo đế hay Diệt đế. Hôm nay chúng ta sẽ giới thiệu tiếp.

Cách Để Vào Địa Vị Tùy Tín Hành, Tùy Pháp Hành (thứ 2)

Cách Để Vào Quả Tu-Đà-Hoàn (thứ 6)

Chúng ta đã giới thiệu qua Tùy tín hành, Tùy pháp hành ở một bài rồi. Đó cũng là cách để vào Tùy tín hành, Tùy pháp hành. Hai địa vị này gọi là Sơ quả hướng (nếu như nói theo Luận Câu Xá), thì đủ để mình không đọa đường ác. Và nếu giữa chừng đời này mình không chết sớm, đủ thời gian, đủ thọ mạng thì mình chứng luôn Tu-đà-hoàn trong đời này. Đó là lời của đức Phật. Chúng ta đã giảng ở bài 24, và chúng ta đã nói đi nói lại hai địa vị này. Đó là mới nói có một cách thôi, bữa nay chúng ta sẽ nói cách hai, có cách khác nữa.

Thiện Trang đã giới thiệu có 5 cách để vào Sơ quả Tu-đà-hoàn, bữa nay giới thiệu cách thứ 6. Cho nên có rất nhiều cách để vào đúng không quý vị? Chứ không phải có một cách. Từ từ chúng ta sẽ giới thiệu tiếp. Ở đây thì trích theo Kinh Nikaya. Mấy lần trước toàn trích theo Kinh A Hàm, bữa nay trích theo Kinh Nikaya.

Nhân duyên tại Sāvatthī...

- Nay các Tỷ-kheo, mắt là vô thường, biến hoại, đổi khác. Tai là vô thường, biến hoại, đổi khác. Mũi là vô thường, biến hoại, đổi khác. Lưỡi là vô thường, biến hoại, đổi khác. Thân là vô thường, biến hoại, đổi khác. Ý là vô thường, biến hoại, đổi khác.

Đây là các pháp quán. Chúng ta quán điều gì? Quán giùm Sáu căn vô thường: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu căn của chúng ta đều là vô thường, đều sẽ biến hoại và sẽ đổi khác, thường quán như thế. Có phải quán như vậy không? Đây là phép quán như thế nào, đức Phật dạy tiếp. Điều này có vẻ dễ ha! Vào Tùy tín hành,

mở màn có vẻ nhẹ nhàng.

- Nay các Tỷ-kheo, ai có lòng tin, có tín giải đối với những pháp này; vị ấy được gọi là Tùy tín hành, đã nhập Chánh tánh, đã nhập Chân nhân địa, đã vượt phàm phu địa. Vị ấy không có thể làm những hành động gì, do làm hành động ấy phải sanh vào Địa ngục, Bàng sanh, Ngạ quỷ; một vị không có thể mệnh chung mà không chứng quả Dự lưu.

Tới đây là hết rồi, Tùy tín hành có bấy nhiêu đó thôi. Tùy tín hành là gì? Quý vị nhớ ở đây đức Phật nói: Nay các Tỷ-kheo, hãy quán giùm, hãy hiểu rằng mắt là vô thường, là biến hoại, đổi khác; Tai cũng vậy; Mũi cũng vậy; Lưỡi cũng vậy; Thân cũng vậy; Ý cũng như thế. Chỉ cần nhớ Sáu căn đó là vô thường, là biến hoại, là đổi khác. Nếu quý vị có lòng tin, quý vị có tín giải (tin hiểu) đối với pháp này. [Chỉ] vậy thôi! Đức Phật nói người ấy là Tùy tín hành, đã nhập vào Chánh tánh (Chánh tánh Ly sanh), tức là vượt qua Thế đệ Nhất vị [mà] trong Luận Câu Xá nói, đã nhập vào Chân nhân địa (địa vị của bậc Chân nhân). Quý vị thấy đã không? Đã vượt phàm phu địa tức là vượt địa vị phàm phu rồi. Và tác dụng là gì? Đức Phật nói luôn: Người như vậy không thể làm những hành động gì, do làm hành động ấy phải sanh vào Địa ngục, Bàng sanh, Ngạ quỷ. Tức là không rơi vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh nữa. Và vị đó không thể mệnh chung mà không chứng quả Dự lưu. Tức là sẽ chứng quả Dự lưu.

Điều này thì khác với bữa trước. Cách này thì Thiện Trang cảm thấy dễ hơn nữa, đúng không ạ? Hôm bữa thì nói không rõ. Đây là Kinh Nikaya, chứ không phải là Kinh A Hàm. Cho nên ai học tạng Nikaya thì phải tin vào điều này. Chút nữa Thiện Trang sẽ nói kinh này nằm ở đâu. Nhưng rõ ràng thấy dễ đúng không quý vị? Dễ! Không biết có thiếu gì không, nhưng thấy như vậy thì có vẻ dễ. Tại vì mình chỉ cần tin, hiểu đối với sáu điều thôi, đó là: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều là vô thường, biến hoại, đổi khác.

Hình như nói thì có vẻ dễ, nhưng một hồi mình cũng thấy mình thường lắm, ý của mình thường mà, mình chấp nhận ý đó, mình đâu có biết ý đó không phải của ta đâu, thân này không phải của ta v.v... Mình cứ nghĩ toàn là [của ta] không

[thôi]. Bao giờ mình nghĩ được như vậy, tin và hiểu được như vậy thì yên tâm, quý vị sẽ nhập vào được Chánh tánh Ly sanh, hay là chắc chắn vào Tùy tín hành. Và quý vị đã là bậc Chân nhân, vượt khỏi phàm phu rồi. Quý vị chắc chắn không làm điều gì để đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh hết. Và ở đây nói luôn là không thể mạng chung (không thể chết) mà không chứng quả Dự lưu.

Điều này khác với Tùy tín hành ở bữa trước là gì? Chết rồi, nhưng nếu không đủ thời gian thì vẫn chưa chứng quả Dự lưu. Không biết chỗ này tại sao như vậy? Thiện Trang rất tiếc là không biết tiếng Pali của đoạn này để tra cứu, không biết ngài Minh Châu dịch có khác không, hay là sao [mà] không giống bên kia. Theo đây [Kinh Nikaya] thì khẳng định luôn, là chắc chắn sẽ chứng quả Dự lưu trong đời chứ gì nữa, không giống bên A Hàm. Chúng ta không cần biết, miễn là chúng ta đừng có đọa Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh là được rồi đúng không? Đó là yên tâm!

Như vậy hôm nay quý vị thấy con đường giải thoát dễ hơn rồi đúng không ạ? Đây là tin vui. Nếu theo [bản] này là vui đó. Nhưng căn cứ theo Kinh A Hàm thì chúng ta thấy yên tâm. Hai điều đó là dễ rồi.

Với ai, này các Tỷ-kheo, kham nhẫn một ít Thiền quán, như vậy với trí tuệ về những pháp này; vị ấy được gọi là Tùy pháp hành, đã nhập Chánh tánh, đã nhập Chân nhân địa, đã vượt phàm phu địa. Vị ấy không có thể làm những hành động gì, do làm hành động ấy, phải sanh vào Địa ngục, Bàng sanh, Ngạ quỷ; một vị không có thể mệnh chung mà không chứng quả Dự lưu.

Mình có thể nói quả Dự lưu này có thể không phải là quả Tu-đà-hoàn, mà Dự lưu này là không đọa đường ác thôi, thì hợp với Kinh A Hàm, quý vị hiểu không? Tức là có mấy loại Dự lưu, trong đó Dự lưu này là Dự lưu không đọa đường ác thôi, chứ không phải là Dự lưu chắc chắn tối đa 7 đời nữa là chứng A-la-hán. Điều này thì hợp với Kinh A Hàm, nếu mình hiểu quả Dự lưu này như vậy thì tương ứng với Kinh A Hàm.

Ở đây điều kiện để [vào] Tùy pháp hành cũng rất dễ, là kham nhẫn, chịu khó

kham nhẫn. Rồi mình phải tu một ít Thiền quán, không có nhiều lắm, nhưng với trí tuệ của những pháp ở trên (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là vô thường, là biến hoại, là đổi khác) thì được rồi, quý vị vô luôn Tùy pháp hành. Yên tâm là đã nhập Chánh tánh (Chánh tánh Ly sanh), chắc chắn chứng quả giải thoát. Đã nhập Chân nhân địa, là địa vị của Chân nhân rồi. Vì quý vị là Tu-đà-hoàn hướng, nên quý vị cũng là Chân nhân. Và vượt địa vị phàm phu rồi. Do vậy mình không làm gì ác đến nỗi đọa Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh hết. Và chắc chắn mình sẽ vào quả Dự lưu, không thể nào chết mà không chứng quả Dự lưu được (nếu theo điều này).

Như vậy hôm nay quý vị thấy dễ chưa? Học như vậy, con đường giải thoát thênh thang mà lại không chịu học, suốt ngày lo tu cái gì đâu xa xôi, rồi nghĩ là mình không có hy vọng. Tại vì sao? Vì không có ai chỉ, đúng không quý vị? Không ai đọc kinh, thời nay kinh nhiều lắm, Kinh Nikaya nhiều lắm, đâu có ít đâu. Tính ra người ta thống kê khoảng bốn mươi mấy ngàn bộ kinh nhỏ trong Kinh Nikaya đó, cho nên dễ gì mà đọc hết.

Với ai, này các Tỷ-kheo, đối với những pháp này, biết rõ như vậy, thấy như vậy, vị ấy được gọi là đã chứng Dự lưu, không còn bị thối đọa, quyết chắc hướng đến giác ngộ.

Tức là đối với pháp này mà biết rõ như vậy, thấy như vậy. Mình biết rõ như vậy, thấy như vậy chưa? Thấy như vậy thì chứng quả Dự lưu. Dự lưu này thì không biết là Dự lưu nào. Thôi mình cứ tạm [đưa] vô Tu-đà-hoàn, mà Tu-đà-hoàn nào không biết. Không nói rõ là tối đa 7 đời. Không còn bị thối đọa, quyết chắc hướng đến giác ngộ.

(Kinh (25.1) Con Mắt: Cakkhu - Chương 25: Tương Ưng Nhập (Okkanta Samyutta) – Kinh Tương Ưng).

Kinh Tương Ưng, tạng Nikaya, quý vị mở ra, bài kinh này nằm đầu tiên trong chương này luôn. Không phải Thiện Trang nói xạo đâu, Thiện Trang căn cứ theo kinh đó.

Như vậy dễ hơn rồi đúng không? Bữa nay có vẻ vui hơn, vì con đường giải thoát gần hơn, đỡ sợ đọa đường ác nữa, cho nên yên tâm nha. Ráng tu đi! Ít nhất

vô Tùy tín hành, Tùy pháp hành là yên tâm rồi. Nếu tu khá khá chút, vô Dục lưu luôn là yên tâm. Cho nên dễ thôi! Và không phải [chỉ] như vậy đâu quý vị, ở dưới này những bài kinh sau cũng tương tự.

(25.2) Sắc: Rūpa: Như kinh trên, chỉ thể *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý bằng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*. Tức là giống như trên. Thay vì mình nghĩ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là vô thường, là biến hoại, là đối khác, thì mình đổi thành thanh, hương, vị, xúc cũng vậy.

(25.3) Thức: Viññāṇa: Như kinh trên, chỉ thể vào *nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức* (Sáu thức). Nói chung là Sáu căn, Sáu trần, Sáu thức.

(25.4) Xúc: Samphassa: Như kinh trên, chỉ thể vào *nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc*. [Kinh này] nói về xúc.

(25.5) Thọ: Vedanā: Như kinh trên, chỉ thể vào *thọ do nhãn xúc sanh* (cảm thọ do mắt mang lại), *thọ do nhĩ xúc sanh* (cảm thọ do tai mang lại), *thọ do tỷ xúc sanh* (cảm thọ do mũi mang lại), *thọ do thiệt xúc sanh* (cảm thọ do lưỡi mang lại), *thọ do thân xúc sanh* (cảm thọ do thân mang lại), *thọ do ý xúc sanh* (cảm thọ do ý mang lại).

(25.6) Tưởng: Saññā: Như kinh trên, chỉ thể vào *sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng*.

(25.7) Tư: Sañcetanā: Như kinh trên, chỉ thể vào *sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư*.

(25.8) Ái: Taṇhā: Như kinh trên, chỉ thể vào *sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái*.

(25.9) Giới: Dhātu: Như kinh trên, chỉ thể vào *địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới*.

(25.10) Uẩn: Khandha: Như kinh trên, chỉ thể vào *sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn*.

Ở đây thật ra có đến mười cách để vào những địa vị trên. Chúng ta tóm lại chỉ là những pháp rất căn bản thôi. Cho nên tu đạo Phật đâu có xa đâu, tu ngay đây, tu rất căn bản, không có gì xa xôi hết. Tu gì xa xôi mà cuối cùng không có thành tựu gì hết, còn tu rất căn bản lại thành tựu rất dễ, đúng không quý vị? Thật sự rất dễ, cứ nghe lời đức Phật thì thấy dễ lắm. Còn nghe người nào đâu, họ nói gì một hồi thành ra xa xôi, mà mình chẳng thấy có kết quả gì.

Cho nên Thiện Trang khuyên là học theo kinh, cứ học theo kinh thôi. Nếu mình yếu quá, mình chưa coi được kinh nhiều, thì mình kiếm người nào giảng theo kinh [để] mình học, rồi từ từ mình coi cho khá, giỏi lên, rồi mình tu. Mình đủ các pháp hành rồi, mình tin tưởng rồi thì mình tu nhẹ nhàng, không có gì hết. Bởi vì sao? Để chứng quả giải thoát, nếu mình đi đúng đường thì mình mới chứng quả giải thoát. Còn mình đi sai đường rồi thì làm sao chứng được, đúng không quý vị? Mình đi lạc đường rồi thì làm sao tới, không thể đến nơi được, và nhiều người nghe vậy thì sợ.

Ở đây Thiện Trang cũng chia sẻ thêm một chút, nếu mình tu vào địa vị Tùy tín hành, Tùy pháp hành rồi, thì cho dù mình có luân hồi chỉ [trong] cõi Người, cõi Trời. Ở đây không nói dọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh thôi, chứ còn đường lành như đường A-tu-la cũng có thể vào, nhưng mình không đến nỗi dọa vào ba đường kia, tất nhiên cũng có những nỗi khổ. Và đừng có lo quá, vì dù sao tới đó là cũng ngon rồi.

Nhiều người kêu lên cõi Trời không tu được. Thật ra lên cõi Trời vẫn có thể tu được. Quý vị biết trong kinh nói lên cõi Trời thì điều đầu tiên là gì không? Ví dụ cõi trời Dục giới, quý vị lên đó thì quý vị phải quán là từ đâu mà sanh lên đó, và quý vị nhớ lại đời quá khứ. Trong thời gian nhớ lại đó, nếu quý vị có chủng tánh tu hành thì chúng ta phát nguyện tu tiếp. Còn nếu mình không nhớ, vì sao mình không nhớ? Trong kinh nói ở trời Dục giới, khi Thiên nam đến với Thiên nữ, gặp Thiên nữ sẽ khiến cho mê, quên mất đời quá khứ. Cho nên đừng ham sắc dục, thì lên trên đó yên tâm là không mê, thì còn tu tiếp được, ở trời Dục giới đó.

Giống như câu chuyện trong Kinh Nikaya, trong Kinh Tiểu Bộ, có vị Tỳ-kheo

vì tu hành tinh tấn quá, không ăn, cuối cùng chết luôn. Chết thì ổng cũng không biết, tới khi ổng tỉnh dậy thì ổng thấy vây quanh mình toàn là người nữ không. Thật ra là ổng đã tái sinh lên trời Đao Lợi, được 500 cung nữ hầu hạ. Nói số 500 tức là số nhiều, chứ 500 không hẳn là 500 đâu quý vị, 500 là được nhiều cũng nữ hầu hạ. ổng thấy vậy nên kêu: *“Sao các cô lại tới [đây], tôi là Tỳ-kheo mà?”* Các cô đó mới nói: *“Không, ở đây là cõi Trời, ngài lên đây thì chúng em hầu hạ ngài”*. Họ nói vậy đó. Ngài mới nói: *“Không! Ta không cần điều đó”*, cho nên ổng phát tâm tu tiếp.

Quý vị thấy không? Quan trọng là mình có chủng tánh tu hành hay không. Hay lên đó thấy Thiên nữ đẹp quá, gặp Thiên nam đẹp quá, mình mê thì mình mất, không tu được nữa. Nhưng địa vị Tùy tín hành, Tùy pháp hành, cho dù lên đó có mê, thì quý vị cũng chơi trên đó rồi từ từ rớt xuống, từ từ cũng tu tiếp thôi, tại vì không đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh nữa thì yên tâm. Nhưng lỡ không gặp được Phật pháp thì ở trong cõi Người cũng khổ, lỡ có ngày bị chặt tay, chặt chân, tai nạn giao thông, bệnh đau gì tùm lum hết, không biết bao giờ giải thoát, chưa biết.

Bây giờ chúng ta tu theo con đường này. Còn các đồng tu tu theo Tịnh Độ thì càng tốt, vì mình không đọa đường ác nữa, mình hướng tâm vãng sanh Tây Phương Cực Lạc thì rất dễ dàng. Đó là nói cho những đồng tu Tịnh Độ. Thiện Trang cũng không khuyến khích tất cả mọi người tu Tịnh Độ. Tùy mọi người, ai muốn tu pháp nào cũng được, quan trọng là chúng ta tu đúng theo lời Phật dạy thì mới hiệu quả. Còn nếu quý vị tu không đúng theo lời Phật dạy thì hiệu quả sẽ thấp hơn.

Ví dụ thời gian qua có nhiều đồng tu nhắn tin cho Thiện Trang, nói là: Sau khi áp dụng pháp Thiền chỉ thì có hiệu quả rất nhiều, và họ được an lạc. Như Thiện Trang thôi, mỗi ngày Thiện Trang thích tu Thiền chỉ, vì hồi xưa mình không biết, không ai chỉ cho tu Thiền chỉ. Nhưng bây giờ tu Thiền chỉ rất nhẹ nhàng, đâu có mất nhiều thời gian đâu, tu một chút thôi là vào được một chút, là mình cảm thấy an lạc nhẹ nhàng, một ngày bớt sân, bớt tham. Đúng như đức Phật dạy trong kinh, tức là muốn giảm tham, giảm sân thì quý vị phải tu Thiền chỉ.

Còn có người nhắc cho Thiện Trang, nói: “Con chia sẻ về thiền Tứ niệm xứ rất hiệu quả”. Tất nhiên mỗi người có mỗi duyên, Thiện Trang thì chưa giỏi về Tứ niệm xứ, Thiện Trang vẫn còn lẩn tránh điều này điều kia, cho nên tu Thiền chỉ để định tâm, và dùng định đó để mình tu các pháp khác. Tùy mỗi người, nhưng đức Phật nói là hãy tu Chỉ [và] Quán, dù quý vị tu bất cứ pháp nào, mà quý vị không tu Chỉ thì khó mà lên công phu, nếu quý vị chỉ tu Quán thôi thì khó. Dù quý vị quán Phật, quán Pháp, quán Tăng, hay [quán] gì v.v... cũng khó, nếu quý vị không tu Thiền chỉ. Đó là giới thiệu sơ, chúng ta đến cách tiếp theo.

Cách Để Vào Quả Tu-Đà-Hoàn (thứ 7)

Đây là cách thứ bảy. Đoạn trên là theo Kinh Nikaya, hôm nay toàn theo Kinh Nikaya, vì 5 cách trước Thiện Trang đã theo Kinh A Hàm của Bắc truyền rồi.

Bấy giờ có Gia chủ Anāthapiṇḍika đi đến Thế Tôn, ... Thế Tôn nói với Gia chủ Anāthapiṇḍika đang ngồi xuống một bên: Ông Gia chủ này, quý vị tưởng là ông Gia chủ nào, thì thật ra là ngài Cấp Cô Độc.

Ở đây Thiện Trang cũng xin nói luôn, để tu thì có hai người chứng tánh trong hàng Đệ tử của đức Phật, quý vị coi bài kinh (Thiện Trang nhất thời quên bài kinh gì đó) nói về ngài Xá Lợi Phất và ngài Mục Kiền Liên. Quý vị biết ngài Xá Lợi Phất là chuyên gia dẫn người ta vào Sơ quả Tu-đà-hoàn. Còn ngài Mục Kiền Liên là chuyên dẫn người ta từ địa vị Tu-đà-hoàn lên những địa vị cao hơn. Cho nên hai ngài ấy giống như thượng thủ hai bên của đức Phật Thích Ca.

Từ đó mình hiểu ra: người chứng tánh trí tuệ thì dễ dẫn người khác vào Sơ quả Tu-đà-hoàn, còn người chứng tánh có Thần thông thì có thể dẫn lên các quả vị cao hơn. Không biết nha, đây là mình đoán mò, chứ không biết có đúng hay không. Những gì Thiện Trang nói với quý vị thì quý vị chớ vội tin, tại vì đức Phật nói là ‘chớ vội tin’. Chúng ta phải suy xét, chúng ta phải trải nghiệm, thực hành có lợi ích thì mình mới tin. Chứ mình chỉ nghe thôi mà tin, thì đó là một sai lầm rất lớn. Thời nay Phật pháp có nhiều người vọng ngữ, họ nói có rất nhiều lợi ích, nhưng nếu mình tu theo mà không có lợi ích, thì đó không phải là Phật pháp chân chánh. Mà đức Phật luôn luôn nói là chúng ta chớ có vội tin, mà chúng ta hãy áp

dụng, hãy suy xét. Quan trọng là được người trí ngợi khen, mà bây giờ đâu biết ai là người trí đâu, thôi mình dùng trí của mình đi.

Chúng ta coi bài kinh này nói cách để vào quả Dự lưu tiếp theo là như thế nào:

- Nay Gia chủ, khi nào vị Thánh đệ tử làm **cho lắng dịu năm sợ hãi hận thù, thành tựu bốn chi phần Dự lưu, khéo thấy, khéo thể nhập Thánh lý với trí tuệ**; nếu vị ấy muốn, có thể tự trả lời với mình rằng: "Ta đã đoạn tận Địa ngục; ta đã đoạn tận Bàng sanh; ta đã đoạn tận Ngạ quỷ; Ta đã đoạn tận các cõi dữ, ác thú, đọa xứ; **ta đã chứng Dự lưu, không còn bị đọa lạc, quyết chắc chứng đạt cứu cánh giác ngộ**".

Ở đây là nói về địa vị Tu-đà-hoàn, cũng là một địa vị Tu-đà-hoàn, Thiện Trang tô chữ đỏ lên điều kiện, đức Phật nói là: 'Làm cho lắng dịu năm sợ hãi hận thù'. Làm cho lắng dịu thôi, không có dứt được, mà chỉ lắng dịu thôi. Rồi 'thành tựu bốn chi phần Dự lưu'. Là chín [điều kiện] rồi, thêm điều kiện nữa, là 'khéo thấy, khéo thể nhập Thánh lý với trí tuệ'. Tức là lý của bậc Thánh (của đức Phật) với trí tuệ. Khi đó mình được như vậy rồi, mình có thể tự trả lời với mình rằng: Ta đã đoạn tận được Địa ngục, đoạn tận Bàng sanh, đoạn tận Ngạ quỷ, tức là không rớt vào ba đường đó nữa. Và 'chứng được quả Dự lưu, không còn bị đọa lạc, quyết chứng đến quả giác ngộ', tức là trước sau gì cũng chứng A-la-hán.

Quý vị thấy không? Điều này rõ hơn Kinh A Hàm. Hồi bữa Kinh A Hàm không nói là 'trả lời với mình rằng', mà là 'tự khẳng định rằng'. Có nghĩa là mình có quyền nói với người khác. Nhưng rõ ràng ở đây Kinh Nikaya thì nói là 'tự trả lời với mình rằng', không cho nói với người khác, là đúng đó. Cho nên chỗ Kinh A Hàm hồi bữa cũng giống giống vậy, nhưng lại thiếu đoạn này.

Cho nên chúng ta học phải đối chiếu hai bên, để mình so sánh, để mình coi thử, mình bổ sung cho nhau. Có những đoạn bên này có, bên kia không có. Rồi có những đoạn bên này rất rõ ràng, bên kia không rõ ràng, thì chúng ta sẽ bổ sung qua cho nhau, thì sẽ phù hợp. Hầu như những kinh nào cũng vậy đó quý vị, những nội dung nào quan trọng đức Phật nói rất nhiều lần, rất kỹ trong nhiều bộ kinh.

Cho nên chúng ta học một số lần, đọc nhiều kinh thì mình sẽ được cái nhìn đầy đủ, và yên tâm là không có sai.

Thế nào là năm sợ hãi hận thù được làm cho lắng dịu? Quý vị nhớ không ạ? Bên Kinh A Hàm mình có học điều này rồi đó.

Này Gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, tạo ra sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ khổ ưu. (Đầu tiên là sát sanh, điều này là mình phải trừ sát sanh đúng không?) **Người từ bỏ sát sanh, không tạo ra sợ hãi hận thù trong hiện tại, không tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong tương lai, không khiến tâm cảm thọ khổ ưu.** Người từ bỏ sát sanh, làm lắng dịu sợ hãi hận thù này.

Đầu tiên là mình phải không có sát sanh, thì tâm mình không cảm thọ sợ hãi, không có hận thù thì mới lắng dịu được. Vậy là phải giữ Ngũ giới được đó quý vị. Cho nên điều kiện để vào Sơ quả Tu-đà-hoàn là phải giữ được Năm giới, ở đây thật ra là Năm giới thôi.

Này Gia chủ, lấy của không cho... tà hạnh trong các dục... nói láo... đắm say trong rượu men, rượu nấu; do duyên đắm say trong rượu men, rượu nấu, tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, tạo ra sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến cảm thọ khổ ưu về tâm. Nếu chúng ta làm những hạnh ác đó, thì tự nhiên tạo ra sự sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến cho thọ khổ ưu về tâm.

Ở đây sẵn Thiện Trang cắt một chút, Thiện Trang nói thêm, có người hỏi làm sao để tránh đọa vào đường ác? Quý vị hãy cố gắng giữ giới, bởi vì trong kinh hôm bữa Thiện Trang đã trích dẫn rồi đó, trong kinh nói giữ Năm giới là quý vị chắc chắn sanh vào trời Đao Lợi, giữ Năm giới thôi đó. Đó là theo Kinh Du Hành nói vậy. Còn chỗ khác (Thiện Trang quên mất chỗ kinh nào) nói nếu giữ ba giới thì được làm người. Thậm chí quý vị không thọ Năm giới, giữ một giới thôi đó, tức là phát tâm quy y Tam Bảo, giữ chắc trọn vẹn một giới, thì cũng vẫn được làm người.

Cho nên phước Quy y Tam Bảo rất là lớn. Tuy nhiên chúng ta giữ một giới thì mong manh lắm, Thiện Trang khuyên quý vị nên giữ Năm giới. Chứ còn mình

giữ một giới hoặc ba giới vẫn mong manh, nên giữ năm giới. Ở đây đức Phật cũng khuyên. Tại sao? Vì khi mình giữ giới thì mình không có sợ hãi, mình không có lo lắng gì cả, rất là thoải mái.

[Quý vị biết] khi lâm chung, trong Vi Diệu Pháp mà chúng ta sẽ học sau này về lộ trình tử, lộ trình tâm khi chết, thì có hai lộ trình: Một là lộ trình, khi mình tới đó, các căn hoại rồi thì mình không nghe được bên ngoài, mình không thấy gì hết, thì tích tắc ôn lại quá khứ giống như cuộn phim chiếu chậm. Nó chiếu rất nhanh lên những cảnh tượng trong đời, mình ấn tượng, mình ôm chấp điều gì đó, là mình đi tái sinh đời sau luôn. Tái sinh vào cảnh nào đó, là do mình chấp giữ điều nào.

Cho nên trong Kinh Phân Biệt Nghiệp, Kinh Trung A Hàm thì phải, quý vị thấy, đức Phật nói là: Không chắc chắn những người làm lành, là sẽ sanh vào cõi lành hết đâu. Tại vì sao? Đến lúc đó hiện ra một cảnh xấu nào đó, mà họ nhớ đến cảnh xấu, hoặc chấp giữ một Tà kiến, là họ sẽ đọa. Cho nên muốn được như vậy, thì quý vị phải giữ Năm giới. Giữ được Năm giới rất tuyệt vời, thì quý vị không có lo sợ, sợ hãi gì hết. Đó là điều kiện để mình không bị đọa.

Người từ bỏ đắm say trong rượu men, rượu nấu, không tạo ra sợ hãi thù hận ngay hiện tại, không tạo ra sợ hãi hận thù trong tương lai, không khiến cảm thọ khổ ưu về tâm. Với người từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu, như vậy sợ hãi hận thù này được lắng dịu.

Tóm lại trên đây là giữ Năm giới, ở đây Thiện Trang tô đỏ mấy chữ này rồi: là không tà hạnh, không lấy của không cho, tức là không trộm cắp, rồi không nói dối. Ở đây, ngài Minh Châu dịch là nói láo (nói theo kiểu miền Nam), ai miền Bắc thì nghe câu này hơi nặng, nhưng thực tế là ngài Minh Châu dùng thôi. Nếu chúng ta coi bản bên Kinh A Hàm hôm bữa là nói dối thôi.

Năm sợ hãi hận thù này được lắng dịu. Thế nào là thành tựu **bốn Dự lưu phần? (Tức là bốn chi phần của quả Dự lưu).**

- Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử **thành tựu tịnh tín bất động đối với đức Phật**: "Đây là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên

Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

Đây chính là thành tựu niềm tin bất động đối với Phật. Điều này chúng ta học hoài, chỉ cần bốn niềm tin bất động. Nhưng ở đây khác với Kinh A Hàm, khác chỗ nào? Ở đây nói rõ luôn, có thêm một đoạn mười danh hiệu của Như Lai. Mình hiểu về mười danh hiệu Như Lai, cho nên mười danh hiệu của Như Lai mình học cho kỹ để nhớ, mình hiểu, để mình tôn trọng đối với Phật. Mình có niềm tin bất hoại đối với Phật, là nhờ mười danh hiệu của đức Như Lai này.

Vị ấy thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu".

Đây là thành tựu niềm tin bất động đối với Pháp. Ở bên Kinh A Hàm là thành tựu niềm tin bất hoại tịnh đối với Pháp thôi, không giải thích rõ. Nhưng ở đây giải thích rõ cho chúng ta: là 'Pháp được Thế Tôn khéo thuyết' tức là đức Phật khéo giảng, giảng rất hay; rồi 'thiết thực hiện tại', điều này ở bài niệm Pháp, trong bộ Luận Thanh Tịnh Đạo, hôm bữa Thiện Trang đã giới thiệu cho quý vị, là chép từ đây ra. Cho nên hôm bữa quý vị thấy lạ lạ, thật ra là được chép lại, Thiện Trang nói ngay là trích từ Kinh Nikaya, chứ không phải từ đâu hết. Cho nên những điều bộ Luận nói, tuy là không nói trích từ đâu, nhưng chúng thấy có trong kinh là được.

'Không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu'. Nhớ cuối cùng là được người trí tự mình giác hiểu. Thiện Trang nhớ trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, có chỗ nào nói là: 'Pháp của Ta dành cho người trí, chứ không dành cho người ngu', người ngu không hiểu được. Cho nên cũng khổ lắm, nhiều khi mình cứ nói ngược lại, mình nói 'người ngu dễ tu', nhưng thật ra người ngu khó tu lắm.

Tại vì đức Phật nói: Pháp của Ta dành cho người trí, không phải dành cho kẻ ngu mà. Cho nên đó là trong kinh đức Phật nói như vậy, bữa nào Thiện Trang trích Kinh A Hàm ra xem. Cho nên rất khó cho những người [đó]. Nhưng thật ra chúng ta thấy điều kiện ở trên, cũng đâu cần trí lắm đâu, chỉ cần vừa vừa thôi, tin

theo là đi theo con đường Tùy tín hành. Còn nếu quý vị có trí tuệ là đi theo con đường Tùy pháp hành.

Vị ấy **thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng**: "Diệu hạnh là chúng Đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng Đệ tử Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng Đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng Đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng Đệ tử Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được đánh lễ, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời".

Đoạn này chúng ta đã học bên bài niệm Tăng, ở trong pháp niệm Tăng, trong các đề mục tu Thiền chỉ. Đoạn này là ngài Phật Âm (Buddhaghosa) trích ra. Cho nên chúng ta thấy mặc dù là Luận, nhưng vẫn là trong kinh. Và bốn đôi tám bậc là từ Tu-đà-hoàn hướng, Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm hướng, Tư-đà-hàm, A-na-hàm hướng, A-na-hàm, A-la-hán hướng, A-la-hán.

Vị ấy thành tựu với những giới được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hủy, không bị bể vụn, không bị điểm chấm, không bị uế nhiễm, đưa đến giải thoát, được bậc trí tán thán, không bị chấp trước, đưa đến Thiền định.

Đoạn cuối cùng này là Giới phải được thành tựu, đoạn này chúng ta học kỹ bên kia rồi, là Giới không bị phá hủy, không bị bể vụn. Thế nào là không bị phá hủy, không bị bể vụn, thì quý vị coi lại bài đó. Bây giờ không có thời gian nói lại [thế nào] là bể vụn, thế nào bị điểm chấm, không bị uế, v.v... những điều đó thì coi lại bài cũ. Bây giờ nói nữa thì không có thời gian. 'Đưa đến giải thoát, được bậc trí tán thán, không bị chấp trước, đưa đến Thiền định'. Nhớ là giữ giới đưa đến Thiền định.

Đây là thành tựu bốn chi phần Dự lưu này. Thế nào là Thánh lý được khéo thấy, khéo thể nhập với trí tuệ?

Đức Phật ở trong những bộ kinh này, luôn luôn giải thích cho chúng ta rất đầy đủ. Tức là Kinh A Hàm và Kinh Nikaya khác với kinh điển Đại thừa. Kinh điển Đại thừa, tại mình học qua rồi, tốt nghiệp Tiểu học rồi, nên lên Trung học không cần phải dạy lại. Nói điều gì đó, ví dụ như Chánh kiến thì khỏi cần nhắc Chánh kiến

là gì. Nhưng quý vị coi trong Kinh A Hàm, Kinh Nikaya thì nói rõ Chánh kiến là gì, Chánh tư duy là gì v.v... nói đầy đủ hết.

Chính vì vậy, nếu ai mà không học những bộ A Hàm và Nikaya, thường người ta giảng một hồi là người ta giảng sai, tại vì người ta giảng theo ý nghĩa của họ thôi. Chứ chúng ta coi trong kinh thì đức Phật lúc nào cũng rất từ bi, đức Phật luôn định nghĩa điều gì là Chánh kiến, Chánh kiến là thế nào, Tinh tấn là gì v.v... điều gì cũng rõ ràng, đầy đủ.

Cho nên Thiện Trang mới khuyên mọi người nên học những nền tảng này, dù quý vị tu theo bất kỳ tông phái nào, Phật giáo Nam truyền hay Bắc truyền, dù tông phái Thiền tông hay Tịnh Độ v.v... mà quý vị thiếu những điều này là không được. Chắc chắn không thể thiếu những nền tảng nhỏ như thế này.

- Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử quán sát như sau: (đây là giải thích cho Thánh lý được khéo thấy, khéo thể nhập với trí tuệ) **"Do cái này có, cái kia có. Do cái này sanh, cái kia sanh. Do cái này không có, cái kia không có. Do cái này diệt, cái kia diệt. Tức là do duyên vô minh, có các hành. Do duyên các hành có thức. Do duyên thức có danh sắc. Do duyên danh sắc có sáu nhập. Do duyên sáu nhập có xúc. Do duyên xúc có thọ. Do duyên thọ có ái. Do duyên ái có thủ. Do duyên thủ có hữu. Do duyên hữu có sanh. Do duyên sanh có già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não. Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này. Do vô minh diệt không có dư tàn, nên các hành diệt. Do các hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt. Do sáu nhập diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này diệt. Đây là Thánh lý được khéo thấy và khéo thể nhập với trí tuệ".**

Đoạn này tuy dài như vậy, nhưng thật ra mình chỉ cần nhớ, đúc kết lại là: 'các pháp do duyên sanh, và cũng do duyên mà diệt'. Bài kệ này rất đơn giản, cái này sanh thì cái kia sanh, và đoạn sau là nói 12 Nhân duyên.

Như vậy đây là một cách để vào Sơ quả Dự lưu, mấy cách kia thì không nói 12 Nhân duyên, nhưng có những người họ giỏi 12 Nhân duyên, thì họ sẽ vào quả Dự lưu bằng cách này. Tức là dùng phép quán 12 Nhân duyên, hiểu được 12 Nhân duyên.

Quý vị thấy như vậy là có rất nhiều con đường vào Sơ quả Tu-đà-hoàn, chứ không đến nỗi là mình chỉ có một cách. Không phải chỉ có một cách mà có rất nhiều, chúng ta vẫn chưa trình bày hết, vẫn còn nữa. Tóm lại không khó gì đối với điều này, quý vị chỉ cần nhớ: cái này có thì cái kia có, cái này sanh cái kia sanh.

Thực ra đoạn đó chúng ta đã học ở đầu bộ này rồi, quý vị có nhớ học ở đâu không? Học ở 24 Duyên hệ, cái này sanh, Tiền sanh duyên, Câu sanh duyên, Hậu sanh duyên, cho nên học điều đó bổ trợ vào đây, quý vị thấy hay không? Chứ không phải mình học dư thừa đâu. Mình hiểu được rất ráo, thế nào là Tiền sanh duyên, là Câu sanh duyên, là Hậu sanh duyên v.v... 24 duyên.

Thiện Trang khuyên quý vị chỉ cần học hiểu thôi, không cần đọc như cái máy. Nhưng mình học để hiểu, để hành, mỗi điều mình hành. Ví dụ như mình nhớ về Tâm sở, thế nào là Tâm sở Niệm, mình nhớ thế nào? Tâm sở Niệm rất đơn giản, có hai điều: Một là nhớ về những điều gì trong quá khứ, và hai là bắt được cảnh hiện tại các pháp đang diễn ra thế nào, trong nội tâm ta như thế nào, ở ngoài đang diễn biến thế nào, vậy thôi. [Đó] là Tâm sở Niệm.

Nếu mình không biết được chuyện gì đang xảy ra, ví dụ mình ngồi, cầm chìa khóa, để qua để lại, rồi một hồi không biết chìa khóa để ở túi nào, ở đâu, đó là thất niệm. Tại vì sao? Vì mình không bắt được cảnh, mình không nhớ được cảnh, đơn giản như vậy. Cho nên người tu Tứ niệm xứ thì họ mạnh về điều này, còn mình ít tu Tứ niệm xứ thì tất nhiên không mạnh, nên dễ bị thất niệm. Mỗi người có năng lực khác nhau.

Thiện Trang chỉ là giới thiệu lại, tức là cách học của chúng ta là không học theo kiểu thuộc lòng, mà chúng ta hãy hiểu vấn đề ở trong đó, để hành. Tại vì chúng ta [học] là để tu, chứ không phải học để thành học giả, học theo kiểu học giả là chỉ đọc vanh vách. Với lại thật ra mấy điều này, Thiện Trang sau khi chia sẻ một thời

gian sau, có những đồng tu chép lại, Thiện Trang kiểm lại, và đăng lên trang dieuphap.net rồi, quý vị lên đó tải về, coi lại được mà.

Cho nên chỉ cần hiểu thôi, coi làm sao để hiểu, hiểu để hành, hành một thời gian rồi có lợi lạc. Khi có lợi lạc rồi thì mình sẽ cảm nhận được Phật pháp rất tuyệt vời. Tất nhiên pháp nào cũng tuyệt vời hết, giống như có đồng tu nói ‘niệm Phật cũng nhiệm màu vậy’. Thì đúng! Nhưng Thiện Trang thấy tùy mỗi người, Thiện Trang thấy rõ ràng là mình niệm Phật cũng nhiệm màu, cũng an lạc. Nhưng sau khi mình áp dụng những cách này thì càng hiệu quả hơn, vì cách của Phật đơn giản và mang lại sự lợi lạc hơn nữa.

Ai muốn biết thì phải thực hành, có thực hành thì mới so sánh, chứ còn mình nói trên miệng không [thôi] thì cũng chả ai tin, mình phải tự kiểm nghiệm những điều này. Trong thời gian qua, rất nhiều đồng tu nói là ‘con nhận được rất nhiều lợi ích từ những thực hành này’. Thiện Trang cũng nói là Thiện Trang cũng cảm nhận như vậy. Tại vì những điều thực hành này rất đơn giản, và mọi người nói không vất vả như xưa nữa, hồi xưa tu rất là mệt. Còn bây giờ tu khỏe hơn, tại vì Thiền nhẹ nhàng v.v... và không dùng nhiều sức. Ví dụ đồng tu Tịnh Độ kêu: “Không biết tại sao cứ buông Thiền ra, là câu Phật hiệu khởi rồi”. Cho nên rất là nhẹ nhàng, không có mệt mỏi gì đâu, thì mình tu dễ hơn. Tại sao dễ hơn mà mình không tu, thì uống đúng không? Cho nên Thiện Trang muốn giới thiệu pháp này cho mọi người, là cũng vì phát tâm thôi. Nhưng ai hiểu thì hiểu, còn ai không hiểu thì tùy duyên mỗi người, đó là duyên của chúng sanh khác nhau.

Này Gia chủ, khi nào với vị Thánh đệ tử, năm sợ hãi hận thù này được lắng dịu, bốn Dự lưu phần này được thành tựu, và Thánh lý này được khéo thấy và khéo thể nhập với trí tuệ, thời nếu muốn, vị ấy có thể tự mình trả lời về mình rằng: "Ta đã đoạn tận địa ngục; ta đã đoạn tận bàng sanh; ta đã đoạn tận ngã quý; ta đã đoạn tận cỗi dũ, ác thú, đọa xứ; ta đã chứng được Dự lưu, không còn bị đọa lạc, quyết chắc chứng đạt cứu cánh giác ngộ".

(Kinh (10.92) Sợ Hãi: Bhaya (AN 9.27*) – Kinh Tăng Chi Bộ).

Ở đây chúng ta thấy không khó lắm, để vào Sơ quả Tu-đà-hoàn thì có thêm

một cách nữa. Tùy căn cơ của quý vị, quý vị chọn lấy cách nào. Mà thật ra là quý vị tu qua tu lại, cũng là mấy phương pháp căn bản đó thôi, không có khó gì hết. Cho nên mình học được các pháp căn bản rồi mình tu.

Bữa nay chúng ta đến đề mục tu Thiền chỉ, giới thiệu thêm một lần nữa. Chúng ta biết ở trong Luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Phật Âm, có 40 đề mục tu Thiền chỉ, ngài trích theo kinh Phật, và trích đầy đủ hơn. Cho nên Thiện Trang thích dẫn ở trong này hơn, trong kinh thì kinh này một ít, kinh kia một ít, một quá. Cho nên Thiện Trang giới thiệu lại.

40 Đề Mục Tu Thiền Chỉ (Samatha) Theo Luận Thanh Tịnh Đạo Của Ngài Buddhaghosa (Phật Âm)			
Tên loại	Số lượng	Cụ thể	Kết quả
A. Biến xứ	10	Đất; Nước; Lửa; Gió; Xanh; Vàng; Đỏ; Trắng; Hư Không Giới Hạn; Ánh Sáng	Chứng tới Tứ thiền Sắc giới
B. Bất mỹ (tịnh)	10	Tử thi sinh trướng; Tử thi xanh tái; Tử thi tràn dịch; Tử thi nứt nẻ; Tử thi bị gặm xé; Tử thi bị rời rạc; Tử thi bị phân đoạn; Tử thi bê bết máu; Tử thi bị dòi đục; Tử thi hài cốt.	Chỉ chứng tới Sơ thiền

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

G. Phân biệt	1	Phân biệt Bốn nguyên tố	<i>không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành</i>
*10 đề mục biến xứ là điều kiện cho đắc Thần thông Thắng trí			
*Đề mục niệm hơi thở là đề tài vừa Chỉ vừa Quán.			

A. Đề mục Biến xứ (10): là Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh; Vàng; Đỏ; Trắng; Hư không Giới hạn; Ánh sáng. Nếu tu [10 đề mục Biến xứ] này thì chứng đến Tứ thiền Sắc giới. Nhưng chứng Tứ thiền Sắc giới là cũng cao lắm, đòi nay khó lắm. Nhiều người tu chỉ tới Tam thiền thôi.

B. Đề mục Bất mỹ (Bất tịnh) (10): là quán về tử thi sinh trướng, tử thi sanh tái, tử thi tràn dịch, tử thi nứt nẻ v.v... Ai mà tu thì chỉ chứng Sơ thiền thôi, mà Sơ thiền là cũng ngon rồi.

Quý vị nên nhớ trong Kinh Bát Thành, điều kiện tối thiểu để chứng giải thoát Tam quả A-na-hàm và Tứ quả là phải chứng Sơ thiền đúng không? [Muốn chứng] Tứ quả A-la-hán là phải [đắc] Sơ thiền. Khi đắc được Sơ thiền hoặc đắc Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền hoặc là Tứ vô Lượng tâm v.v... mình dùng định đó để quán sát về Khổ, Không, Vô thường Vô ngã, Xả ly thì đắc đạo. Cho nên phải tu như vậy. Còn ngay từ đầu chúng ta nói về Sát-na định, nhiều người cũng mong thôi khỏi tu định, khỏi tu Thiền chỉ, chỉ cần Thiền quán thôi là được rồi, chứ cần gì đâu mà tu Thiền chỉ làm chi. Thật ra Sát-na định rất khó, nếu như quý vị hàng ngày không tu định. Nhớ là hàng ngày không tu Định thì rất khó được Sát-na định, nên là phải tu.

C. Đề mục Tùy niệm (10): Tùy niệm Phật; Tùy niệm Pháp; Tùy niệm Tăng; Tùy niệm Giới; Tùy niệm Thí; Tùy niệm Thiên; Tùy niệm chết; Tùy niệm tịch tịnh: [những đề mục] này không chứng được Thiền, tức là không đắc được Sơ thiền, mà chỉ đi đến Cận định hoặc Định cận hành.

Điều này hồi xưa Thiện Trang cũng không biết, Thiện Trang nghe nói là niệm

Phật có thể đến được công phu của Tứ thiền Bát định. Tại vì đây là hồi xưa vị Sư Nam truyền nói cho Thiện Trang, cho nên Thiện Trang cũng tin. Tức là bên Bắc truyền mình nói rồi, mà bên Nam truyền cũng nói, không biết sao vị Sư đó lại nói là mình niệm Phật bằng câu Phật hiệu có thể chứng tới Tứ thiền Bát định.

Sau này Thiện Trang học nhiều hơn thì nhận biết: Ủa! Sao hồi xưa mình niệm hoài cũng không biết, sau này thì mới biết là nó không nằm trong những đề mục này để đắc Sơ thiền được. Mà trong Kinh Vô Thích hay nhiều bộ kinh nói là: **“Âm thanh là gai nhọn để nhập Sơ thiền”**. Tức là nếu còn âm thanh, còn có tướng âm thanh thì không thể vào Sơ thiền. Và nhập Sơ thiền là ngôn ngữ tịch diệt. Cho nên Thiện Trang xin phép đính chính lại những điều mà hồi xưa Thiện Trang chia sẻ. Ví dụ hồi xưa Thiện Trang chỉ cho mọi người video tọa thiền, niệm Phật. Ngồi tọa thiền, [tu theo] đề mục theo hơi thở, rồi gắn câu Phật hiệu vào. Cách đó cũng định, cũng an lạc, dễ chịu, nhưng chỉ tới Vị đạo định thôi.

Hôm nay Thiện Trang cũng chia sẻ luôn, sẵn nói về Vị đạo định, nhiều đồng tu không biết phân biệt đâu là Vị đạo định, đâu là Trì tướng, Tọa tướng và đâu là Sơ thiền. Thôi để chút nữa, quý vị ráng chờ, để chia sẻ luôn phần dưới này cho xong, cho rõ ràng nha.

Niệm thân thể trước cũng chứng tới Sơ thiền. Niệm hơi thở thì chứng đến Tứ thiền Sắc giới. Đề mục hơi thở là tuần trước Thiện Trang giới thiệu rồi. Quý vị thấy rất dài, có 16 cách, và nếu quý vị dùng là tới Tứ thiền Sắc giới, thậm chí là chứng được quả A-la-hán luôn.

D. Đề mục Phạm trú (4): Từ, Bi, Hỷ thì chứng đến Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền. Xả thì chứng đến Tứ thiền.

E. Đề mục Vô sắc (4): Không vô Biên xứ; Thức vô Biên xứ; Vô sở Hữu xứ; Phi tướng Phi phi Tướng xứ vv... [Đề mục này] thì chắc nhiều người cũng không quan tâm. Thiện Trang nghĩ Thiện Trang cũng không quan tâm [đề mục] này lắm. Thiện Trang mục tiêu tới Tứ thiền là đủ xài rồi, mà chắc hơi khó đó.

F. Đề mục Tưởng: Tưởng nhòm Gốm thức ăn thì không đắc Thiền, mà chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành, tức là Vị đạo định.

G. Đề mục Phân biệt: Phân biệt bốn nguyên tố Đất, Nước, Lửa, Gió thì không đắc Thiền, chỉ đưa đến Cận định hay Định cận hành.

*10 đề mục Biến xứ là điều kiện để đắc Thần thông Thắng trí: Nếu quý vị muốn có Thần thông thì quý vị phải tu 10 đề mục Biến xứ đầu tiên thì quý vị đắc Thần thông. Nếu không tu Biến xứ thì dù chứng quả cũng không có Thần thông.

*Đề mục niệm hơi thở là đề tài vừa Chỉ vừa Quán. Chúng ta đã học rồi.

Hôm nay xin giới thiệu lại đề mục gọi là Biến xứ xanh. Hồi trước giới thiệu rồi, nhưng bây giờ giới thiệu lại. Đây là theo Luận Thanh Tịnh Đạo, chữ #kasina là Biến xứ, chữ #nila là xanh, dịch là Biến xứ xanh. Quý vị cứ lên mạng đánh vô Kasina, thì ra là đề mục Biến xứ. Cách tu rất đơn giản.

A.5. Biến xứ xanh (Nīlakasina) - theo Luận Thanh Tịnh Đạo

Người hành Thiền đề mục Biến xứ xanh là nắm lấy tướng màu xanh, người đã từng thực hành trong đời trước, ấn chứng khởi lên nơi người ấy khi thấy một bụi cỏ xanh hay mảnh vải màu xanh hoặc nhìn viên ngọc xanh.

Tức là những người nào mà đời trước tu [đề mục này] mạnh, thì họ nhìn thấy [màu xanh] đó là đắc rồi. Điều này thì hồi xưa Thiện Trang cũng không biết tại sao, hồi nhỏ Thiện Trang nhớ quê của Thiện Trang ở Quảng Ngãi có biển. Thiện Trang nhớ lâu lâu mới được về quê một lần, các buổi chiều ở đó Thiện Trang không biết tại sao Thiện Trang thích ra ngắm nước biển lắm, ngắm nhìn mê say, nhìn không biết mệt mỏi luôn. Người lớn kêu: ‘Ôi! Tối lắm rồi đi về thôi cháu. Cháu còn ngồi đó nữa, còn không chịu về’. Cuối cùng một hồi tối om, hết thấy đường rồi mới đi về, mà về đi qua rừng cây dương liễu, toàn là mờ mả không. Hồi đó sợ ma, cho nên sợ lắm, nhưng thấy an lạc, dễ chịu lúc đó.

Cho nên Thiện Trang không biết tại sao mà Thiện Trang thích màu xanh. Thiện Trang kêu: Ủa! Tại sao mình lúc nào cũng thích màu xanh, rồi thích nhìn cái gì tròn tròn. Những điều đó sau này học thì mới biết là do đời quá khứ mình có tu Thiền chỉ. Nên khi mình tu Thiền chỉ là mình nhìn được những cái đó, đó là một đề mục để mình tu. Hồi xưa người ta phải ra biển, ra sông để ngắm, để tu đề mục

này. Thời đại nay chúng ta thấy chúng ta khỏe hơn, chúng ta sẽ có cách tu khác. Nói xong [đề mục] này thì Thiện Trang sẽ giới thiệu cách tu của thời chúng ta.

Người mới tu tập đề mục này thì phải dùng những cánh hoa có màu xanh hay lá xanh trái lên chiếc mâm, cái nĩa có vòng tròn đường kính hơn gang tay, tạo thành mảng xanh phẳng như mặt trống rồi ngồi nhìn mặt phẳng xanh ấy tác ý niệm “xanh! xanh!” Tác ý niệm chứ không có đọc lên, nghĩ màu xanh thôi.

Ở đây thời hiện đại, Thiện Trang xin giới thiệu, quý vị không phải mất công, bây giờ Thiện Trang chỉ cho. Cách đầu tiên là chúng ta nên chọn màu xanh nào phù hợp với mình. Có nhiều màu xanh đúng không ạ? Thứ hai là mình nên chọn một hình tròn hơn một gang tay (khoảng 20 cm). Bây giờ hiện đại rồi, Thiện Trang hay khuyên các vị đồng tu, có hai cách [để tu đề mục này]: Một là dùng màn ảnh tivi, màn ảnh máy tính v.v... Có đồng tu làm rồi, nhưng Thiện Trang chưa hài lòng với các màu lắm, cho nên chưa giới thiệu. Không thích [hợp] với Thiện Trang lắm, nhưng chắc có thể hợp với quý vị.

Thiện Trang sẽ chia sẻ cho quý vị một số màu. Để vòng tròn ở giữa phải màu đen hết, rồi quý vị nhìn đó là được. Thiện Trang giới thiệu quả [bóng đèn tròn] này, Thiện Trang đặt mua đường kính là 25 cm. Quả này tròn tròn để tu Thiền chỉ rất dễ. Mình chỉ cần bấm lên là biến thành màu xanh, nhưng tại vì camera không quét được màu xanh giống [ở chỗ] Thiện Trang. [Quý vị] có thể đổi màu đỏ, tùy màu, mình có thể bấm chọn màu được. Quý vị đầu tư cái [bóng đèn] này thì dễ tu. Tùy màu, quý vị thích màu nào thì chỉnh màu đó, mình không cần phải mất công đi lo mấy cái kia. Tiếp theo là quý vị đặt ra trước mặt. Và Thiện Trang chỉ cho quý vị, để tu được [đề mục] Thiền chỉ này, thì quý vị phải để ý kỹ, chứ còn quý vị làm sai là không bao giờ vô được đâu. Nghe cho kỹ!

Đầu tiên khi đặt đối tượng để nhìn, thì phải đặt ở nơi làm sao mà đằng sau, đằng trước không bị vướng một cái gì cả, đằng sau chỉ có một màn màu đen. Quý vị nên kiểm miếng vải đen treo đằng sau, để che hết, làm sao đó chỉ còn thấy cái [đèn tròn] này thôi. Chứ quý vị vừa thấy cái [đèn tròn] này, vừa thấy cái micro hay

vừa thấy cái gì đó là bị phân tâm. Hoặc là có những ánh sáng nào chiếu qua chiếu lại đằng trước, thậm chí thấy sợi dây trắng trắng này lòi ra, là không vào trì tướng được, bị nhiễu, không vào được đâu. Đây là Thiện Trang chia sẻ cho quý vị. Thiện Trang đã thử rồi, chỉ cần có một cái gì vướng vướng, hiện hiện là tới lúc vào trì tướng không được.

Cho nên nhiều người tu không được, lí do là khâu chuẩn bị của mình chưa đúng. Quý vị muốn trên màn hình, hay muốn gì, thì tất cả đều màu đen hết, chỉ có để vậy, ở trong phòng tắt đèn hết, đừng để ánh sáng nào lọt vào, để khỏi phân tâm. Rồi khi đó mình mới nhìn (trong này có nói), để Thiện Trang nói xong lý thuyết rồi nói luôn thực hành.

Khi đó hai ấn chứng trì tướng và tợ tướng xuất hiện gọi là định cận hành, tiếp tục chú tâm đến tợ tướng đó đến khi chứng định an chỉ (tức là vào Thiền).

Nói đơn giản là như thế này, ví dụ Thiện Trang chia sẻ, lấy cái đèn này. Theo kinh nghiệm của Thiện Trang thôi, quý vị có thể tham khảo đúng hay sai, quý vị thực hành rồi mình đối chiếu, chứ chưa chắc, vì ‘chớ vội tin’, phải thực hành chứ.

Quý vị thực hành là quý vị nhìn như thế này, Thiện Trang để ra đằng trước và tắt hết đèn, không có [vướng] gì, rồi nhìn v.v... Và trong phòng đó đừng có tiếng ồn, không có tiếng gì hết. Nếu ồn thì quý vị kiểm bông tai chống ồn hay cái gì đó nhét lại, đừng để nghe tiếng âm thanh gì, rồi khi đó mình nhìn. Có thể quý vị không quen, quý vị nhìn một hồi cũng chưa vô. Nhưng mình nhìn thôi, đừng suy nghĩ gì lung tung, bỏ hết tất cả suy nghĩ. Chúng ta phải nhớ bước chuẩn bị là quần áo sạch sẽ, mặc sao ngồi cho dễ dàng v.v... ngồi cho ngay ngắn, không cần kiết già, bán già cũng được. Nếu ngồi kiết già đau thì ngồi bán già, không ngồi bán già được thì ngồi kiểu khác cũng được. Quý vị muốn ngồi kiểu nào cũng được, không sao, không quan trọng. Sau đó quý vị hãy tập trung nhìn, nhìn đến một lúc nào đó thì tự nhiên chuyển thành Trì tướng hay Tợ tướng.

Trì tướng và Tợ tướng là gì? Điều này không có nhất định, mỗi lần mỗi khác, mỗi người mỗi khác, không biết nhân duyên thế nào. Ví dụ quý vị có thể tự nhiên

thấy quả này to đùng lên trước mặt, bự lắm. Hoặc là tự nhiên mình thấy mình ngồi trong một cái nhà hoàn toàn là màu này, và nhà đó tròn. Hoặc là mình ngồi trong nhà vuông, mà tự nhiên có quá nhiều quả tròn tròn như vậy, đặt đầy hết. Hoặc là khắp hư không là toàn quả nhỏ nhỏ như thế này v.v... đủ các màu, các kiểu. Đó gọi Trì tướng hay là Tợ tướng.

Và quý vị vẫn tiếp tục nhìn, nhưng thông thường tới lúc đó quý vị có cảm giác là không muốn nhìn nữa, mà quý vị nhắm mắt để thấy như vậy. Tới lúc đó thì tự động nhắm mắt thôi, mà nhắm mắt thì sẽ thấy như vậy. Nếu như lúc đầu thì trì tướng đó sẽ kéo dài, quý vị chưa nhập Thiền được thì trì tướng đó kéo dài, một thời gian sau thì rơi vào trạng thái là dường như không có gì cả. Mọi người sẽ nói là dừng tâm luôn, tâm của mình không có suy nghĩ gì hết, và dường như là không có gì cả, thì trạng thái đó là nhập Thiền.

Khi đó không có lo sợ, mình cứ hưởng an lạc trong đó, bởi vì lúc đó [thấy] hỷ lắm, an lạc lắm, một cảm giác thế nào mà đã lắm, đó là quý vị nhập được Thiền. Còn quý vị không nhập được Thiền thì Trì tướng cứ xuất hiện liên tục. Trì tướng xuất hiện liên tục mà không nhập Thiền, thì quý vị coi lại môi trường của mình ồn, hay là ánh sáng bị nhiễu hay là gì đó, hay là tâm của mình đang còn suy nghĩ gì, trạng thái như vậy thì mình không vào được. Mà cứ duy trì Tợ tướng nhiều, lúc đó là Vị đạo định có thể xuất hiện, xuất hiện thế nào? Là có thể xuất hiện những cảnh nhiễu. Cảnh nhiễu, tức là không phải Tợ tướng đó nữa, mà quý vị thấy xuất hiện ra rùng..., thấy gì đó tùm lum. Rồi nhiều người tưởng đó là đắc Thiền, bắt đầu thả hồn theo đó, thì quý vị coi chừng rớt vào Ngũ ấm ma. Tại vì không tương ưng với đề mục đang tu.

Đề mục ta đang tu là cái này, chứ không phải cái đó. Mà nếu vô đó thì cũng an lạc lắm, mới đầu cũng an lạc cho nên nhiều người cũng thích vô đó. Rồi bắt đầu tưởng tượng, thấy chuyện gì đó quá khứ, chuyện tương lai xuất hiện tùm lum trong đó. Quý vị mà theo trong đó, theo một thời gian thì coi chừng quý vị rớt vào Ngũ ấm ma. Cho nên Ngũ ấm ma nằm ở chỗ đó đó.

Còn khi nhập Thiền rồi là nhanh lắm. Lần đầu có thể lâu, nhưng về sau có thể

rất nhanh thôi, có thể Tợ tướng chớp chớp chừng mấy giây thôi là vào Thiền luôn, là vào một trạng thái dường như không có gì. Mình vẫn quan sát được, nhưng dường như là không có gì hết, lúc đó mình an lạc lắm, mình chỉ muốn hưởng trạng thái rất là an lạc đó, mình không muốn làm gì nữa hết, thì đó là nhập Thiền.

Và đừng tác ý rằng là mất hết rồi, ta phải tìm lại Tợ tướng. Không phải! Tìm lại Tợ tướng là rớt ra lại. Chỉ cần khởi một ý niệm nào đó, hoặc là lúc đó tai mình thính lắm quý vị, có thể nghe một giọt mưa rớt ở trên mái nhà thôi, là bay ra lại. Lúc đó quý vị phải [tu] đề mục lại, phải tập lại từ đầu. Mà tập lại từ đầu, thì đầu quý vị phải nhớ, phải kiểm tra trước khi vào Thiền là có 5 Chi thiền, và bỏ 5 Triền cái, gồm có: Một là tham dục. Tham là gì? Là tham muốn. Quý vị đừng mong muốn gì hết. Ngay cả mong muốn nhập Thiền, mong muốn thấy Tợ tướng, mong muốn gì thì cũng đừng mong, mà mình chỉ nhìn thôi. Nếu tu đề mục này thì chỉ nhìn thôi.

Rồi Triền cái thứ hai là Thùy miên cái. Thùy miên là buồn ngủ. Ngồi một hồi mà cảm thấy buồn ngủ, thì thôi, đừng tu. Buồn ngủ thì tu [môn] khác đi, lúc đó thì đừng tu Thiền chỉ. Tại vì chúng ta học bài Thất giác chi rồi, khi buồn ngủ thì quý vị hãy tu bốn Giác chi kia, đừng tu Định giác chi. Nhớ như vậy! Cho nên người mà buồn ngủ thì không thể tu được, mà phải ngủ cho đủ giấc, lựa lúc nào đó.

Giống như Thiền Trang, buổi trưa thì Thiền Trang thấy hơi buồn ngủ. Mà Thiền Trang làm biếng đi ngủ, Thiền Trang sợ ngủ lắm, nên kêu: Thôi! Vô Thiền đi. Bây giờ mình đã buồn ngủ lắm rồi, mà thôi mình ráng vô Thiền cho an lạc. Tại vì chỉ cần vô được một chút thôi là đỡ buồn ngủ rất nhiều, tỉnh táo. Mà vô thì thông thường đa số là ngủ thôi, chứ không thể nào Thiền được. Tức là vào một hồi là mình rớt vào trạng thái, mình nhìn thấy là thấy Tợ tướng thiệt, nhưng vô Tợ tướng xong rồi là bắt đầu bị nhiễu cảnh. Tức là lúc đó mình thấy là cái gì đâu á, thấy [cảnh] gì đó xuất hiện, chứ không phải là [đề mục] đó, là mình biết mình trật rồi, thì giác ngay, mình phải thoát ra ngay. Thoát ra ngay thì mình biết đó là hôn trầm, hôn trầm vi tế. Mặc dù [điều] đó cũng rất dễ chịu, vẫn dễ chịu hơn bình thường, nhưng mình thấy là sai rồi. Tại vì nhiễu cảnh, hiện ra cảnh gì đâu đâu.

Sẵn đây nói thêm một điều nữa, Vị đạo định cũng là hiện cảnh, khác với Thụy miên, Hôn trầm. Đôi khi ở Vị đạo định lâu quá thì quý vị sẽ thấy, ví dụ như quý vị thấy ở trong nhà rất rõ, mặc dù quý vị chẳng mở mắt, nhưng quý vị thấy xung quanh. Rồi quý vị nghe những tiếng gì đó rõ ràng lắm. Cảnh đó là cảnh cực kỳ rõ, thì đó là cảnh của Vị đạo định.

Còn nếu như bị pha cảnh, tức là nhiều cảnh. Nhiều cảnh là gì? Mình đang ở đây, mình thấy cảnh gì trong đó, mà còn thấy gì đó mờ mờ ảo ảo, không rõ nữa, đó là quý vị rớt vào Hôn trầm rồi. Nếu là Vị đạo định, thì ví dụ quý vị thấy thác nước chảy, quý vị thấy ngồi trong rừng v.v... nhưng quý vị thấy cảnh đó cực kỳ rõ, thì đó là Vị đạo định. Còn cảnh mà bắt đầu mờ mờ, ảo ảo, thì thường là rớt vào Hôn trầm.

Chính vì nhiều người không phân biệt được hai cảnh đó, nên cứ ở trong Hôn trầm. Hôn trầm cũng đã, cũng dễ chịu, dễ chịu hơn bình thường. Nhưng xin lỗi quý vị! So với trạng thái nhập Thiền thì chưa là gì hết. Và cảnh đó mà quý vị để nhiều, thì Thiện Trang nói là nguy hiểm. Sau này quý vị dễ bị rớt vào ma cảnh, tức là rớt vào Ngũ ấm ma. Cho nên nếu buồn ngủ, thì hãy mau dùng bài kinh chữa buồn ngủ của đức Phật. Quý vị còn nhớ không? Nếu không nhớ thì bữa nào Thiện Trang sẽ đem bài kinh đó trình bày lại. Hồi bữa đã trình bày bài kinh chống buồn ngủ bên Kinh A Hàm rồi. Bữa nào lấy bài kinh chống buồn ngủ của đức Phật dạy cho ngài Mục Kiền Liên ở bên Kinh Nikaya đưa vào cho quý vị cũng được. Hai bộ kinh, thì có hai bài để so sánh. Chúng ta hãy rửa mặt hay làm gì đó, 11 bước để chống buồn ngủ, thì quý vị hãy tu tiếp. Còn nếu buồn ngủ thì đừng tu Định, hãy tu Thiền quán, tức là hãy đi vận động, rồi làm việc gì đó, chứ không, thì một hồi là ngủ luôn đó.

[Như vậy] quý vị phân biệt được rõ chưa? Mà quan trọng là chúng ta biết trạng thái khi mình vào Thiền, đó là mới Sơ thiền thôi. Sơ thiền là ly dục, ly các pháp ác bất thiện, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Ly dục là không có mong muốn gì. Cho nên người đắc được Thiền, hoặc là mình nhập Sơ thiền hoặc là Vị đạo định thôi, thì ra ngoài mình bớt tham. Mình ăn uống gì cũng nhẹ nhàng, đỡ, nhẹ nhàng lắm quý vị. Mỗi ngày mà quý vị thiền được một chút,

ra là quý vị bớt nổi sân, nhẹ nhàng lắm. Và trong gia đình quý vị tự nhiên sẽ hạnh phúc.

Cho nên tại sao mình không tu? Và quý vị muốn tu Tịnh Độ, thì quý vị dùng định đó, hướng tâm vắng sanh thì dễ. Trong Kinh Vô Lượng Thọ đâu có bắt quý vị là tu chuyên 100% đúng không? Nếu có chúng sanh tu pháp nào đó, mà hướng tâm về thì cũng được mà. Mà khi mình có định Sơ thiền thì đầu tiên là đỡ đau. Lúc đó quý vị bị cảm, bị trúng gió, bị gì đó, giống như Thiện Trang hay bị trúng gió, vì người Thiện Trang bị hàn. Nếu quý vị đắc Thiền thì tự nhiên không có cảm giác trúng gió gì hết, người lâng lâng, dễ chịu, mặc dù mình vẫn bị trúng gió đó quý vị. Sau đó, hai ba ngày sau mà mình không thiền nữa, không có thời gian thiền nữa, thì bắt đầu mình thấy mình bị trúng gió thiệt, vẫn bệnh như cũ. Nhưng lúc đó mình không có cảm giác gì hết. Mình có những nỗi đau như mỗi chân, mỗi tay, mỗi lưng thì tự nhiên không có. Như vậy nếu quý vị lâm chung (lúc sắp chết), với công phu như vậy, thì quý vị ok, tự tại ra đi được đúng không ạ? Ra đi nhẹ nhàng.

Đó là lý do tại sao phải tu Thiền chỉ. Bởi vì trong kinh đức Phật nói là tu Thiền chỉ để giảm đau, đỡ đau. Sơ thiền thì giảm đau thôi, chứ cũng chưa hết đau hoàn toàn. Quý vị muốn hết đau hoàn toàn, mà tự tại ra đi, là quý vị phải chứng Tứ thiền. Còn Sơ thiền thì chỉ giảm đau thôi. Nhưng giảm đau là cũng đỡ lắm rồi quý vị, mấy bệnh như trúng gió, cảm, v.v... mà quý vị thiền thì [mấy bệnh đó] không thấy tác dụng gì hết, tức là hình như nó không có. Mặc dù mình mang bệnh trong người, nhưng hình như nó không có. Mà ngày nào mà cũng thiền được, thì coi như mấy bệnh đó không ăn thua gì hết. Quý vị thấy Thiền chỉ đặc biệt [như vậy].

Và nhiều đồng tu nói với Thiện Trang, là bình thường không có Thiền thì không ngồi bán già được, nhưng tự nhiên lúc đó ngồi bán già được; rồi bình thường không ngồi kiết già được, nhưng sau khi Thiền thì tự nhiên ngồi kiết già được. Cho nên Thiền hay và lợi lạc như vậy đó. Cho nên quý vị thực hành đi. Chứ còn nhiều đồng tu lười thực hành quá. Mà thực hành thì lần đầu thấy khó. Lần đầu khó là tại mình chưa có kinh nghiệm, khó vào Trì tướng thôi. Mình nhìn hoài,

mình kêu: Ủa! Sao không vào, không vào.

Nhưng thật ra quý mà càng [nghĩ] không vào bao nhiêu, thì không vào. Mà quý vị cứ nhìn vậy thôi, nhìn một hồi thì tự nhiên đến lúc nào đó sẽ vào Tợ tướng, vào Trì tướng. Sau Tợ tướng, Trì tướng một lát thì bắt đầu chuyển sang nhập Thiền. Nhập Thiền rồi thì mình chỉ cần chú tâm ở trong đó, an tĩnh ở trong đó, đừng tác ý gì, thì quý vị vẫn còn có tầm, tứ.

Còn ai muốn lên Nhị thiền, thì mình phải có một thời gian lâu dài, mình quen rồi, lúc đó mình biết là mình chẳng còn muốn nghĩ gì nữa hết, cũng chẳng còn quan sát sự an lạc, hỷ lạc gì đó luôn, thì hết tầm hết tứ. Tầm, tứ là quan sát, là nhìn dán vào đối tượng đúng không? Lúc đó mình còn đối tượng gì quý vị biết không? Thường người ta có cảm giác là đối tượng 'không', tức là không có gì; hoặc là một trạng thái hỷ lạc. Mình quan sát vào đó, thì đó là tầm, tứ. Bao giờ mình không quan sát nữa, mình dừng luôn, thì lên Nhị thiền.

Nhị thiền là gì? Là một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ. Hết tầm, tứ rồi thì lên Nhị thiền. Lên Nhị thiền thì theo trong kinh là quý vị có một chút Thần thông rồi đó, cho nên ngon rồi đó. Rồi muốn lên Tam thiền thì lại tiếp tục nữa. Tam thiền là một trạng thái định do lìa hỷ lạc. Mình còn thấy hỷ lạc là không lên được Tam thiền. Rồi nếu muốn lên đến Tứ thiền là mình phải lìa niệm luôn, lúc đó không biết gì luôn. Cho nên người nhập Tứ thiền thì có thể ngồi mấy chục ngày như như bất động. Tại vì lúc đó cả hơi thở tịch diệt luôn, dừng luôn, tới mức độ cỡ đó. Cho nên Tứ thiền rất khó. Tại vì tâm mình lúc nào cũng chạy, chạy hoài, mà làm sao không có tâm được. Không có tâm là ý niệm hết, dứt, tạm dừng, thì rất khó.

Nhưng chúng ta cứ tu được tới mức nào thì tu. Quý vị tu đi, biết đâu quý vị có căn cơ, quý vị tu một phát lên được Nhị thiền, quý vị có Thần thông. Và lúc đó quý vị có thể thử một chút, lúc đó mình mở lại mấy bài mà thầy Thiện Trang chia sẻ. Quý vị muốn có Thần thông gì, ví dụ quý vị muốn chui xuống đất thì quý vị chỉ cần nhập vào Biến xứ nước. Tức là quý vị tu Biến xứ nước cho thật nhuần nhuyễn, lúc nào mình muốn thì chỉ cần nhập Biến xứ nước, vừa nghĩ nước một

cái, tưởng tượng nước là thành nước hết, thì nhập Biển xứ nước. Nhập Biển xứ nước thì thấy nước không [thôi], cho nên chui xuống nước là người ta không thấy mình nữa, chẳng hạn như vậy.

Đó là mình sẽ dùng trí tuệ thông minh của mình, để mình suy coi đề mục nào có thể dùng cho Thần thông nào. Nhưng chắc đồng tu cũng không quan tâm đến đó, mà chỉ quan tâm là tu để an lạc thôi đúng không? Và nhớ là trong kinh đức Phật nói: tới Sơ thiền là vượt được ma rồi. Tức là Sơ thiền là tâm mình dừng rồi, không có cảnh giới Ngũ ấm ma đâu. Yên tâm! Đừng có sợ! Chỉ sợ là mình ở Vị đáo định thì rất dễ bị nhiều cảnh, mình chấp vào cảnh Tợ tướng, một hồi rồi mình rớt vào ma cảnh thôi. Chứ nhập Sơ thiền trở lên thì không sao.

Như vậy Thiện Trang đã chia sẻ rồi, còn một điều nữa sẵn nói luôn. Có đồng tu hỏi: giống như lúc này, là con đang nhìn [đề mục nào đó] một hồi, rồi bây giờ tự nhiên con muốn nhắm mắt lại và chuyển qua đề mục hơi thở, tức là bắt đầu đếm hơi thở 1...1; 2...2 v.v... Hoặc là lúc đó chuyển tới trạng thái là không phải đếm nữa, mà là theo dõi hơi thở thì có được không?

Thiện Trang nói là mình tu, mặc dù mới đầu mình nhắm đến đề mục kia, nhưng một hồi nó chạy qua hơi thở, thì mình cứ để thả theo hơi thở luôn. Mình vô bằng đề mục hơi thở, mình tu cũng được, miễn là nhập định thôi. Tại vì mình đâu có quan trọng đề mục nào đâu, mình cứ nhập định luôn, mình chuyển sang. Thiện Trang cũng thấy vậy đó, nhiều khi đang tu, tự nhiên nó chuyển sang hơi thở, mình thấy: Ủa! Sao mình đang tu đề mục này mà nó chuyển sang hơi thở, thì mình cứ thả theo hơi thở. Lúc đó thường là không đếm nữa, không cần đếm nữa, qua bước đếm luôn, thả một chút nữa là vô luôn Trì tướng, Trì tướng xuất hiện rồi thì bắt đầu vào luôn, lúc đó cũng an lạc.

Tùy [quý vị]! Bởi vì đề mục cũng có tác dụng. Ví dụ như ban ngày, trời nắng quá, trời sáng quá, ồn ào quá, thì tu mấy đề mục Biển xứ hơi khó. Bởi vì ánh sáng chiếu vào làm nhiều, nhưng tu đề mục hơi thở thì dễ. Còn ban đêm vắng rồi đó, trời tối rồi, v.v... thì mình mở cái đèn, mở cái gì đó, v.v... mình tu mấy đề mục [như] xanh, vàng, đỏ, trắng thì dễ.

Và Thiện Trang sẽ cố gắng, từ từ Thiện Trang sẽ tuyển chọn làm một kênh YouTube riêng cho quý vị, chỉ đưa những đề mục Biến xứ lên thôi, để mở vô trong đó thì dễ dàng. Chứ bây giờ đưa vô kênh của Thiện Trang nữa, thì có nhiều người mở bằng tivi sẽ khó mở. Nên Thiện Trang sẽ đưa vào một kênh riêng, cho quý vị mở để tu.

Như vậy là ok rồi nha. Đây là chỉ cho quý vị các cách rõ ràng rồi. Bây giờ chúng ta [trở lại] Biến xứ màu xanh. Biến xứ màu xanh thì mình dùng màu xanh nào cũng được, miễn là quý vị thích màu xanh nào thì dùng màu xanh đó.

A6. Biến xứ vàng (Pītakasiṇa)- theo Luận Thanh Tịnh Đạo

Đề mục Biến xứ vàng cũng tương tự vậy thôi. Pītakasiṇa là biến xứ.

Đề mục này là nắm tướng màu vàng của cánh hoa vàng, hay tấm vải vàng, hay vật gì đó màu vàng. Đó là do hồi xưa, chứ bây giờ mình dùng vật gì đó tròn tròn thì mau vào. Thiện Trang để ý là một vật gì hình tròn thì có định hơn, và hình tròn thì dễ vào hơn là những cái khác, nhìn khối vàng thì khó hơn. Nhưng quý vị cứ thử đi. Biết đâu do Thiện Trang thấy hình tròn thì dễ vào, còn quý vị nhìn hình khác lại dễ vào. Cho nên mình thích cái nào, quan trọng mình là thích cái nào, thì mình dùng cái đó.

Một người đã thuần thực biến xứ từ quá khứ, bây giờ chỉ nhìn đóa hoa vàng hay miếng vải vàng với chú tâm là ấn chứng hiện ra rồi. Cho nên có những người cũng rất tuyệt vời, người tu rồi thì nhìn mấy vật đó là đã rồi. Cho nên có người ra ngoài là thích nhìn nước. Thích nhìn nước thì quý vị tu Biến xứ nước. Quý vị thích nhìn cái gì thì quý vị tu Biến xứ đó, là phù hợp. Chúng ta có bài lựa chọn căn cơ rồi đó, nhưng quý vị cũng nên dùng theo sở thích, thì dễ và phù hợp hơn.

Với người sơ cơ thì phải làm một cái án xứ thiền màu vàng là một cái mâm trái hoa vàng, hay căng miếng vải màu vàng trên cái khung tròn (cũng là tròn thôi quý vị ạ), rồi đặt trước mặt vừa tầm mắt nhìn và niệm “vàng! vàng!” đến khi phát sanh ấn chứng và đạt đến An chỉ định.

Điều này giống như trên, trạng thái đó thì Thiện Trang cũng nói như quý vị. Quý vị cứ thực hành vài lần thì quý vị quen, rồi dần dần quý vị có kinh nghiệm, quý vị sẽ điều chỉnh những trạng thái như thế nào, điều chỉnh qua điều chỉnh lại thì mình sẽ được thôi, không có khó gì. Phải thực hành thôi, chứ còn nghe nói mà không thực hành thì không được.

Mà thực hành thì Thiện Trang đã chia sẻ rất nhiều kinh nghiệm rồi, cố gắng làm cho đúng. Trước khi thực hành, nhớ có mấy bước: Đầu tiên vô, không phải là ngồi nhìn liễn, mà nhớ quán Vô thường, đời là vô thường, là khổ, không v.v... Khổ quá cho nên con mới tu, con muốn xuất ly sinh tử. Rồi nghĩ rằng: Mình tu môn này, thì không phải [có một mình] mình tu, mà trước đó các đức Phật và các bậc A-la-hán, các bậc Thánh v.v... đã tu rồi. Các ngài đã đắc được rồi. Mình tu môn này thì cũng sẽ chắc chắn được. Mình phải tin như vậy đó. Chứ không, quý vị có Nghi cái là không được, rớt mất Chi thiền.

Nhớ! Không được nghi đúng không? Năm Triền cái [mà] Thiện Trang [vừa] nói: là Tham dục cái, Thùy miên cái, thứ ba là Nghi [cái], thứ tư là Sân hận. Mình còn sân, mình còn nóng thì khó. Nếu quý vị bị sân thì Thiện Trang chỉ cho quý vị phương pháp để tu, đó là dùng hơi thở trước. Dùng đếm hơi thở sẽ giảm sân rất nhanh, bởi vì mình lo đếm hơi thở, một hồi mình quên mất sự sân đó, quên mất chuyện đó. Tức là mình đếm 1...1; 2...2, cứ hít vô thở ra như vậy, một hồi thì đâu còn nhớ chuyện gì đâu mà sân. Tâm lo đếm thì sẽ giảm được sân.

Cho nên nếu mình tu đề mục này mà không được, thì mình hãy dùng đề mục kia để hỗ trợ. Hỗ trợ trước rồi mình hãy tu. Như vậy nếu bị sân thì quý vị có thể dùng đếm hơi thở để bớt sân thì cũng được. Hoặc quý vị có cách nào khác thì tùy mỗi người. Còn Thiện Trang mà cảm thấy hơi khó chịu, thì Thiện Trang dùng hơi thở là quên mất, thì mau diệt được và đề được chuyện đó.

Còn một điều nữa là phóng dật, phóng dật là tâm mình lao xao, trạo cử. Thật ra tâm lao xao thì đừng nghĩ gì hết, nhớ quán Vô thường v.v... thì [sẽ] bớt. Rồi khi đó mình nhìn [đề mục] đó. Mình đừng nghĩ gì hết, đừng nhìn màu xanh rồi nghĩ chuyện hẹn hò yêu đương gì hết. Mình chỉ cần nhìn một [đề mục] thôi, thế là xong.

Như vậy là xong [các đề mục tu Thiền chỉ]. Bữa nay còn thời gian, chúng ta chia sẻ một chút [về] Tâm sở. Trong A Tỳ Đàm có 52 món Tâm sở, xin giới thiệu lại 13 món Tâm sở Tợ tha, gồm có 7 Tâm sở Biến hành. Tợ tha tức là nương tựa, đi theo cái khác, tức là luôn luôn đi với Tâm sở Bất thiện hoặc là Tâm sở Thiện. Tâm sở Thiện tức là Tâm sở Tịnh hảo. 7 Tâm sở Biến hành tức là 7 Tâm sở này lúc nào cũng có. Rồi 6 Tâm sở Biệt cảnh thì lúc có, lúc không.

Trong 14 món Tâm sở Bất thiện thì chúng ta có 4 Tâm sở Bất thiện Biến hành là: Si, Vô tà, Vô úy và Trạo cử. Còn 10 Tâm sở Biệt cảnh là: Tham, Tà kiến, Ngã mạn, thuộc nhóm Tham phần; Sân, Tật, Lận, Hối là nhóm Sân phần; Hôn trầm, Thụy miên, Nghi là nhóm Trì trệ và Do dự.

Chúng ta đang học 25 Tâm sở Tịnh hảo gồm có 19 Tâm sở Tịnh hảo Biến hành, gồm có: Tín, Niệm, Tàm, Úy, Vô tham, Vô sân, Trung hòa, Tịnh tâm, Tịnh thân, Khinh tâm, Khinh thân, Nhu tâm, Nhu thân, Thích thân, Thích tâm, Thuần tâm, Thuần thân, Chánh thân, Chánh tâm. Đó là 19 [Tâm sở]. Còn 6 Tâm sở Tịnh hảo Biệt cảnh, gồm có: 3 Tâm sở Tịnh hảo Giới phần (về Giới), 2 Tâm sở Tịnh hảo Vô lượng phần, và 1 Tâm sở Tịnh hảo Trí quyền, [Tâm sở] này rất quan trọng.

Ở đây chúng ta đã học đến [Tâm sở] Tịnh tâm (8) và [Tâm sở] Tịnh thân (9). Hôm nay chúng ta sẽ học về [Tâm sở] Khinh tâm (10) và [Tâm sở] Khinh thân (11). Những [Tâm sở] này có 6 cặp đi chung với nhau, mình học một lúc. Tại vì hai [Tâm sở] này lúc nào cũng đi chung với nhau hết.

Tâm sở Khinh tâm (10) và Tâm sở Kinh thân (11)

Thế nào là Khinh tâm và Khinh thân? Khinh tức là nhẹ, sự nhẹ nhàng hay nhanh nhẹn. Trạng thái chính của Khinh thân là ngăn chặn được sự nặng nề của ba uẩn là: Thọ uẩn, Tưởng uẩn và Hành uẩn. (Thọ, Tưởng, Hành, Thức trong Ngũ uẩn).

Thọ là gì? Định nghĩa của đức Phật rất đơn giản, Thọ là cảm thọ, cảm nhận. Cảm nhận gồm có ba cảm nhận: Cảm nhận khổ, cảm nhận vui và cảm nhận không khổ không vui (gọi là Xả thọ).

Rồi Tưởng và Hành. Tưởng là gì? Tưởng là nghĩ nhớ về những điều quá khứ, nghĩ nhớ về những điều hiện tại và nghĩ nhớ về những điều tương lai, ba đời kết nối nhau. Mình suy nghĩ lung tung, kết nối ba đời, nhờ quá khứ mà kết nối với hiện tại, rồi hiện tại kết nối với tương lai, rồi tưởng ra tum lum hết. Đó là Tưởng.

Còn Hành là gì? Hành nói đơn giản là những suy nghĩ bất thiện, hay thiện, hay không thiện hay ác. Những yếu tố đó trong suy nghĩ mình thì gọi là Hành.

Khi ba điều này mà nhẹ nhàng thì gọi là Tâm sở Khinh thân. Tức là ba uẩn: Thọ, Tưởng, Hành trong Năm uẩn. Năm uẩn là: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, thì mình bỏ Sắc ra. Sắc là thân thể thì không nói, đang học về tâm, nên tâm chỉ có bốn thứ là Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Ba uẩn đầu Thọ, Tưởng, Hành mà nhẹ nhàng thì gọi là Khinh thân. Còn sự nhẹ nhàng của Thức uẩn thì gọi là Khinh tâm. Định nghĩa rất đơn giản. Quý vị hiểu không? Thức là uẩn cuối cùng mà nhẹ nhàng [thì gọi là Khinh tâm]. Vậy nên mình có hai trường hợp này, thì người mình nhẹ nhàng lắm. Vì tâm mình nhẹ nhàng, nên mới gọi là Tâm sở Tịnh hảo.

Hai Tâm sở này cùng có đặc tính là trạng thái nhẹ nhàng của bốn danh uẩn (bốn uẩn trên), đối lập với Phiền não Hôn thụ làm nặng nề thân tâm.

Tức là [Tâm sở này] đối lập với Phiền não Hôn trầm, Thụ miên làm cho mình nặng nề. Ví dụ như mình đang thấy tâm mình nặng nề, buồn ngủ, đó là do không có mặt của hai thăng này. Còn khi có hai Tâm sở Khinh thân và Khinh tâm này, thì tự nhiên mình thấy nhẹ nhàng. Cho nên trạng thái nhập Thiền, tu Thiền thì rõ ràng lắm, nó nhẹ nhàng là nhờ điều này. Nên nếu không tu Thiền chỉ thì khó có được điều này, khó lắm! Cho nên thường phải tu Thiền chỉ, [để] giúp cho hai Tâm sở này mạnh.

Hai Tâm sở này có tướng trạng là sự vắng lặng nặng nề của thân tâm (nghĩa là thân và tâm vắng lặng luôn sự nặng nề. Vì tâm mình nhẹ nhàng rồi thì thân mình cũng nhẹ nhàng, cảm giác nhẹ nhàng). **Có nhiệm vụ là trấn áp sự nặng nề của thân tâm** (tức là trấn áp sự nặng nề. Cho nên muốn nhẹ nhàng là quý vị phải có hai Tâm sở này). **Có biểu hiện là sự không trì trệ của thân tâm.** Thân tâm mình lúc đó nhẹ nhàng, làm việc gì cũng nhanh.

Quý vị cứ thử tu Thiền chỉ đi, quý vị không cần nhập định đâu, chỉ cần Vị đạo định thôi là quý vị thấy nhẹ nhàng hơn rồi. Làm việc gì cũng chuẩn xác mà nhanh nhẹn. Nên nhiều người không tu, họ không biết rồi họ cứ tưởng tu mấy điều này không có lợi ích. Nhưng thực tế ai tu rồi mới biết. Đặc biệt có những đồng tu Tịnh Độ, Thiện Trang khuyên là nên tu. Đừng chấp trước quá, vì tu câu Phật hiệu không có nhẹ nhàng, an lạc bằng Thiền chỉ đâu, Thiền chỉ dễ hơn. Rồi sau đó mình trở lại niệm Phật cũng nhẹ nhàng thôi. Đó là Thiện Trang khuyên những đồng tu Tịnh Độ.

Như Thiện Trang thấy là: vì lâu rồi mình niệm Phật quá nhiều, nên vừa mới ra Thiền là thấy Phật hiệu khởi rồi. Nó tự động khởi, nên lúc đó đâu cần phải niệm Phật nữa, mình chỉ cần nghe thôi, mình lắng tâm là nó khởi. Đi, đứng, nằm, ngồi gì mình cũng niệm được. Còn một hồi mình không thích thì mình chuyển sang niệm đề mục khác, chuyển sang niệm Pháp, rồi khi nghe pháp thì niệm pháp lắng.

Cho nên chỉ cần tâm mình thanh tịnh thì tu [môn] gì cũng được. Mà muốn thanh tịnh là phải tu Thiền chỉ mới dễ lắng được. Đức Phật nói, mà mình không tin nữa, mình cứ tin những người đời sau nói thế này, nói thế kia, thì thật sự mình sẽ bị hoang mang. Thực tế là đức Phật nói như vậy, mình tin lời Phật là ok. Nên cứ tin lời Phật rồi thực hành đi, thì sẽ thấy hiệu quả.

Khinh thân trong khi có ra sao? Sự nhẹ nhàng và cách thay đổi nhẹ nhàng, không nặng nề, không sần sượng của Thọ uẩn, Tướng uẩn và Hành uẩn.

Tức là khi nào có trường hợp đó thì Khinh thân có mặt. Bao giờ mình cảm thấy Thọ uẩn là gì? Ví dụ như mình cảm thấy nóng, lạnh, v.v... thì mình vẫn thấy nhẹ nhàng, không có vấn đề gì hết. Rồi mình không nghĩ phức tạp, không nghĩ lung tung, không nghĩ những điều bất thiện tùm lum...

Ví dụ như những người bị hoang mang, bị hoang tưởng, thì cách đối trị là quý vị kéo được hai Tâm sở này lên là đỡ. Mà muốn kéo Tâm sở này chỉ có cách tu Thiền chỉ thôi. Nên nhớ: Tu Thiền chỉ là nhanh nhất. Cho nên đức Phật nói khi mình đắc được Sơ thiền thì không sợ hãi, hết sợ hãi. Còn mình không đắc Sơ thiền

nên mình sợ, rồi mình hoang mang này kia. Những người nào bị như vậy, thì quý vị cố gắng dạy cho họ đề mục tu Thiền chỉ. Họ chỉ cần vượt qua được, họ đắc được là họ khác lắm.

Cho nên ráng tu, những đề mục cũng dễ mà, chúng ta học qua rồi, không khó đâu, cứ nghiên cứu đi. Tu một thời gian là vô, rồi thời gian sau, nhẹ nhàng, không cần nhiều thời gian đâu. Lúc đầu quý vị sẽ mất nhiều thời gian, nhưng khi vào được rồi, thì lần sau nhanh lắm, nhiều khi chỉ cần tích tắc mấy giây là vào được. Sau này càng ngày càng nhẹ. Và mỗi ngày quý vị có thể chỉ cần nửa tiếng thôi. Buổi sáng tu nửa tiếng, buổi chiều nửa tiếng, thậm chí nửa tiếng buổi trưa nữa là cả ngày an lạc, hoan hỷ cả ngày. Rất nhẹ nhàng. Đó là mình tu để chống Phiền não. Còn nếu quý vị muốn tu sâu hơn, thì tất nhiên quý vị phải có nhiều thời gian hơn. Mà về sau này quen rồi thì nhập được định sâu hơn.

Khinh tâm trong khi có ra sao? Là sự nhẹ nhàng, cách thay đổi nhẹ nhàng, không nặng nề, không sần sượng của Thức uẩn.

Tức là trong khi Thức uẩn có, thì Khinh tâm sẽ có. Thức tức là sự biết, biết xanh, vàng, đỏ, trắng v.v... biết này, biết kia, âm thanh hay, âm thanh dở. Những sự biết đó thuộc về Thức trong sáu thức. Chúng ta thấy sự biết này sẽ nhẹ nhàng hơn. Ví dụ như Thiệu Trang nói thế này, bình thường mình nghe một âm thanh lớn thì mình thấy khó chịu. Nhưng khi có Tâm sở này hay là có định, thì tự nhiên quý vị nghe âm thanh lớn, quý vị cũng thấy bình thường. Hay quý vị ăn thấy cay quá, nhưng cũng bình thường, nhẹ nhàng. Sức chịu đựng của mình tốt hơn, nên bớt sân.

Hai Tâm sở này là pháp đối trị, đối lập với Hôn Thụy (tức là Hôn trầm và Thụy miên). Hai Tâm sở này giúp cho hành giả tuệ quán trở nên linh hoạt hơn trước cảnh danh sắc, bằng cách hạn chế số lượng hữu phần xen kẽ giữa các Tâm lộ.

Mình chưa học Tâm lộ, mình chỉ nói thôi. Điều này làm cho Tuệ quán của mình (tức là trí tuệ quan sát hay là Minh sát tuệ) trở nên linh hoạt hơn trước các cảnh danh sắc. Sắc tức là vật chất hoặc là về tinh thần. Bằng cách nó hạn chế số

lượng hữu phần xen kẽ giữa các Tâm lộ. Mình chưa học tâm lộ, không thể giải thích được hữu phần xen kẽ giữa các tâm lộ là như thế nào. Để đợi khi nào mình học tới đó thì mình giải thích.

Tốc độ suy nghĩ của mỗi người nhanh chậm khác nhau, một phần là do số lượng hữu phần xen kẽ nhiều hay ít. Đây cũng nói luôn là tại sao suy nghĩ chậm hay nhanh, là do số lượng hữu phần này xen kẽ vào trong Tâm lộ đó nhiều hay ít. Cái nào xen kẽ càng nhiều hay xen kẽ ít, thì sau này để học tới Tâm lộ (là lộ trình tâm) thì mình từ từ học.

Bốn ý nghĩa của Tâm sở Khinh thân và Khinh tâm:

1. Là trạng thái nhẹ nhàng của Tâm sở và tâm không nặng nề: nói chung là nhẹ nhàng.

2. Phận sự là làm cho những yếu tố (Thọ, Tưởng, Hành) và tâm bài trừ được sự nặng nề.

3. Thành tựu là sự không đình trệ của các yếu tố đó và tâm.

4. Nhân gần nhất là có các thành phần đó (Thọ, Tưởng, Hành và tâm). Chúng ta hiểu là như vậy.

Thật ra những điều này thì chúng ta chỉ cần biết qua thôi, quan trọng là thực hành. Cũng không biết tại sao, Thiện Trang giảng vô tình hợp đúng lúc mình tu Thiền chỉ. Nên muốn được hai Tâm sở này, Thiện Trang thấy kinh nghiệm tốt nhất là nên thường xuyên tu Thiền chỉ nhiều hơn, thì hai Tâm sở này sẽ mạnh.

Chúng ta sẽ chia sẻ thêm Tâm sở Nhu tâm và Nhu thân.

Tâm sở Nhu tâm (12) và Nhu thân (13).

Quý vị biết chữ Nhu không? Chữ nhu trong đối lập với chữ cương. Nhu là gì? Là dùng nhu thắng cương, nhu trong nhu nhược, nhu yếu, nhưng ở đây là sự mềm dẻo.

Hai Tâm sở Nhu tâm và Nhu Thân là sự mềm dẻo của ba uẩn. Cũng giống

như trên, nếu ba uẩn là: Thọ, Tướng, Hành, mà mềm dẻo thì gọi là Nhu thân. Còn một uẩn cuối cùng là Thức uẩn, thì là Nhu tâm. Sự mềm dẻo của Thức uẩn gọi là Nhu tâm.

Tóm lại mình học về Thọ, Tướng, Hành, Thức, bốn uẩn đó. Nếu ba uẩn đầu mà mềm dẻo, thì gọi là Nhu thân; còn cái cuối cùng là Thức, mà mềm dẻo thì gọi là Nhu tâm. Cũng tương tự như trên, bữa giờ mấy bài đều có công thức giống nhau như vậy. Cứ ba thằng đầu là cho chữ thân, còn thằng cuối là chữ tâm. Tất cả sáu cặp đó đều như vậy. Mình nhớ vậy cho dễ, không phức tạp, chứ không thì mình học toàn chữ nghĩa, mình thấy khó hiểu. Thực tế thì mình chỉ cần nhớ đơn giản như vậy thôi.

Có bốn uẩn về Danh, tức là Thọ, Tướng, Hành, Thức, thì ba thằng đầu thuộc về thân, còn thằng cuối (Thức) là tâm. Mình nhớ ba thằng đầu thôi, ba thằng đầu tự mình kể ra được đúng không? Vậy cho dễ nhớ, cho đơn giản, chứ không, Thọ, Tướng, Hành, đọc một hồi không biết cái nào nữa. Ba điều đầu gọi là thân, điều cuối cùng là tâm, vậy cho dễ nhớ.

Hai Tâm sở này có cùng đặc tính là trạng thái nhu nhuyến của bốn Danh uẩn (Thọ, Tướng, Hành, Thức), đối lập với Phiền não Tà kiến và Kiêu mạn, làm cho thân tâm cứng ngắc.

Tức là Tà kiến và Kiêu mạn làm cho thân tâm mình cứng ngắc, tức là bốn yếu tố đó cứng ngắc. Điều này thì ngược lại, làm cho mềm dẻo, nhẹ nhàng. Cho nên có điều này thì sẽ không có Tà kiến, không có Kiêu mạn.

Cho nên đang Kiêu mạn, Tà kiến là bốn Danh uẩn: Thọ, Tướng, Hành, Thức cứng ngắc. Nếu đang Tà kiến, Kiêu mạn thì thường cảm thấy thọ khổ. Tất nhiên đôi khi kiêu mạn cũng thọ lạc, đôi khi cũng cảm thấy mình cao ngạo quá, mình vui chứ. Nhưng nó cứng ngắc, không có đổi.

Rồi Tướng cũng vậy, lúc đó mình quyết định, thì Tướng đó cũng cứng luôn. Tức là mình sẽ suy nghĩ theo một chiều hướng nào đó rất là cứng [ngắc]. Rồi Hành tức là tư duy thiện ác, thì tất nhiên thường Tà kiến với Kiêu mạn là ác rồi. Còn Thức là biết, mình cho là biết như vậy, thường mình khẳng định là như vậy, gần

như là Thắng giải. Mình cho Thắng giải đi theo, mình cho như vậy, quyết định như vậy.

Hai Tâm sở này có tướng trạng là giải tỏa sự cứng ngắc của thân tâm (tất nhiên có hai Tâm sở này thì sẽ giảm bớt sự cứng ngắc). **Có nhiệm vụ là trấn áp sự cứng cõi của thân tâm** (tất nhiên [hai Tâm sở này] chống lại sự cứng cõi). **Có biểu hiện là không đối kháng.** Cho nên lúc đó mình không đối kháng. Quý vị thấy mình còn đang đối kháng, mình đang cạnh tranh, mình đang phân biệt, mình đang biện luận, v.v... cứng cáp, thì thường là đang có Tà kiến và Kiêu mạn.

Cho nên bữa nay mình học tới đây, thì mình sẽ quan sát được kỹ hơn. Tức là khi nào ta đang muốn thắng, đang muốn chiến thắng, đang muốn điều gì đó v.v... là ta đang có Tà kiến và Kiêu mạn đang chạy lên. Khi nào mà mình có những điều ở trên, là Hôn trầm, Thuy miên thôi, thì cũng không nhẹ nhàng. Hôn trầm, Thuy miên là [cũng] không tốt rồi. Còn ở dưới này, là khi nào có Tà kiến và Kiêu mạn là không tốt, mình phải đi ngược lại.

Cho nên có cái này thì không có cái kia, nó đối lập nhau. Cho nên muốn đi vào Tâm sở tốt thì đừng để Tà kiến, Kiêu mạn khởi lên. Đừng có cứng ngắc, đừng cho mình hơn, đang tranh luận thì thông thường sẽ đã rơi vào đây. Học dần dần, mình biết rồi thì mới quán được tâm, chứ nếu không thì mình không quán được mấy điều vi tế này.

Cho nên những người không học Tâm sở, khi tu Tứ niệm xứ thì họ quán không được sâu. Nhưng nếu ai học được 52 món Tâm sở này rồi thì quý vị quán được sâu lắm, trạng thái nào là tâm mình đang như thế nào. Quý vị chỉ cần nhớ, hiểu thôi, không cần phải thuộc lòng, mình cần nhớ đại ý như vậy thôi, thì mình biết là tâm mình như thế nào. Tà kiến, Kiêu mạn là tâm cứng ngắc. Ngược lại thì là tâm mềm dẻo, là Nhu thân và Nhu tâm.

Nhân gần là thân và tâm: tức là bốn uẩn đó là nhân gần để [Tâm sở này] xuất hiện.

Ở đây chúng ta dễ hiểu, khi có hai Tâm sở này thì mình không có sự ngoan cố và giúp mình khỏi bị Tà kiến và Kiêu mạn. Hai Tâm sở này hỗ trợ cho Tâm sở

Tín và Vô sân. Ở đây Thiện Trang xin nói lại là: khi có hai Tâm sở này thì quý vị sẽ không có sự ngoan cố, vì nó là Tâm sở thiện, giúp cho mình khỏi bị Tà kiến và Kiêu mạn. Cho nên lúc nào mình bị Tà kiến, Kiêu mạn thì là không có Tâm sở này.

Rồi [hai Tâm sở này] hỗ trợ cho hai Tâm sở nữa là Tín và Vô sân (tức là hỗ trợ cho niềm tin). Tại sao vậy? Vì khi tâm quý vị cứng ngắc rồi, thì quý vị chẳng tin điều gì nữa hết. Quý vị cho là như vậy rồi, quyết định như vậy rồi, nên ai nói gì cũng không tin, nghe gì cũng không tin, v.v... tại mình xác định như vậy là tâm cứng ngắc rồi, thì Thức uẩn không nhận được gì cả. Thọ, Tưởng, Hành, Thức đó, thì bây giờ mình đưa điều gì vô cũng chỉ suy nghĩ theo chiều đó. Ví dụ nghĩ ông đó xấu rồi thì suốt ngày xấu, xấu, xấu, không bao giờ nghĩ được điều tốt. Cho nên mình nghe như vậy rồi, thì nghe làm sao mà có niềm tin. Ví dụ như người ta Tà kiến rồi, [thì] người ta không tin Tam Bảo, người ta cứng ngắc rồi thì người ta đâu có nghe nữa.

Và thứ hai nữa là Vô sân (Vô sân là không sân), nếu khi tâm đã cứng ngắc rồi là hay sân. Nên ai hay sân thì chịu khó để ý Tâm sở này, cố gắng kéo hai Tâm sở này lên thì đỡ sân. Kéo bằng cách nào? Bây giờ mình thấy khó quá vì nó nhu (nhu hòa). Quý vị cứ coi giùm khi nào mình có Kiêu mạn không, có Tà kiến không, có khi nào tâm mình cứng ngắc không, là được. Hai Tâm sở này gây ra những Tâm sở Bất thiện như Tà kiến và Ngã mạn, điều này là rõ ràng rồi, mình học ở trên rồi, không có gì.

Bốn ý nghĩa của hai Tâm sở này:

1. Trạng thái là sự mềm dịu của các thành phần tâm và tâm: tức là gồm bốn Danh uẩn đó.

2. Phận sự là hạn chế sự cứng cõi, sần sượng của bốn Danh uẩn.

3. Thành tựu là bốn Danh uẩn đó không uế oải.

4. Nhân gần cũng là bốn Danh uẩn đó.

Nói tóm lại, điều này để quan sát được tâm vi tế hơn, và chúng ta sẽ biết từ từ, khi nào học hết rồi chúng ta lược lại.

Hôm nay cũng hết giờ rồi, Thiện Trang chia sẻ tới đây, hy vọng là quý vị áp dụng được. Chúng ta có mấy pháp hành [là] Thiền chỉ và Thiền quán. Học điều này để hỗ trợ Thiền quán. Học về Tâm sở là để tu Minh sát tuệ. Còn học về các đề mục Thiền chỉ là để hỗ trợ. Và chúng ta học về các quả vị nữa, đó là con đường giải thoát. Chúng ta phải học Khổ, Tập, Diệt, Đạo (Tứ đế), mình học nhuần nhuyễn thì mình sẽ dễ dàng hơn. Hôm nay quý vị thấy mừng hơn đúng không? Ít nhất là chúng ta biết được thêm Tùy tín hành, Tùy pháp hành cũng không khó lắm, nếu theo kinh. Cho nên có hy vọng hơn rồi.

A Mi Đà Phật! Hôm nay thời gian đã hết, chúng ta tạm dừng ở đây. 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!