

Tinh Hoa Kinh Luận Nguyên Thủy

Bài 64

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày: 20.11. 2025

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang

<https://youtu.be/xLv8zhgtup4?si=V6kHKz0hYvRpfPye>

mạng xã hội Facebook, Fanpage Thích Thiện Trang:

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

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Kính chào toàn thể quý vị đồng tu! Hôm nay chúng ta sẽ học tiếp bộ Câu Xá Luận và Tinh Hoa Kinh Luận, bài 64, của chuyên đề này. Chúng ta học 3 phần, đó là học phần nền tảng của Kinh A Hàm, Kinh Nikaya và phần Vi Diệu Pháp.

Cũng như mọi hôm, chúng ta bắt đầu bởi một câu chuyện, trích từ Tích Truyện Pháp Cú, tựa đề là:

Câu Chuyện Quả Báo Người Đồ Tể Và Đứa Con Trai Trong Đời Đức Phật Thích Ca

(Theo Tích Chuyện Pháp Cú)

1. Người Đồ Tể Và Đứa Con Trai

Người nay giống lá héo ...

Câu chuyện này xảy ra khi Thế Tôn ở tại Kỳ Viên, liên quan đến một đồ tể mổ bò.

Tại Xá-vệ, có một người đồ tể mổ bò. Ông ta giết hại biết bao nhiêu con bò, thường chọn phần thịt ngon nhất cho mình, sai vợ nấu nướng rồi ngồi vào bàn ăn, cùng vợ con nhậu thịt bò, phần còn lại ông bán lấy tiền.

Suốt 55 năm ông giữ nghiệp này. Trong thời gian ấy, mặc dù Đức Thế Tôn ở tại tinh xá bên cạnh nhà, nhưng không bao giờ ông cúng cho Thế Tôn một muống cháo hay muống cơm. Trừ thịt bò ra, ông ta không ăn cơm.

Tức là kể lại câu chuyện của vị này, ông này hơi thiếu thiện căn, thiếu căn lành, ông làm nghề mổ bò suốt 55 năm, một thời gian rất dài. Đã vậy rồi mà ông ăn cơm phải có thịt bò thì mới ăn, còn không là ông không ăn. Nhà ông ở gần Kỳ Viên Tinh xá (gần Đức Thế Tôn), thế nhưng ông không cúng dường cho Đức Phật một bữa nào, thậm chí một muống cơm, một muống cháo cũng không cúng dường. Cho nên nhiều khi không có duyên, ở bên cạnh, gần Phật mà không có duyên như vậy.

Ngày nọ, trời về chiều, sau khi bán vài miếng thịt, ông đưa cho vợ miếng thịt để nấu bữa tối, và đi ra ao tắm. Một người bạn đến nhà ông, hỏi bà vợ:

- Hãy để cho tôi ít thịt, nhà tôi có khách.**
- Thịt bán hết rồi. Ông ấy vừa đi tắm. (Tức là bà vợ nói hết [thịt] rồi).**
- Nếu còn miếng thịt nào, chị vui lòng để cho tôi.**
- Chẳng còn miếng thịt nào, trừ miếng thịt ông ấy dặn tôi làm đồ ăn cho ông.**

Người bạn nghĩ: "Nếu đã hết thịt bán, chỉ còn lại thịt dành riêng cho bữa ăn, và ông ấy sẽ không ăn nếu không có thịt, chắc gì ông ấy đã chịu để miếng thịt đó cho mình". Và người này tự động xách miếng thịt ra đi.

Người bạn biết tính ông này như vậy, nên còn chút nào thì lấy luôn. Vợ của ông mổ bò không đồng ý, nhưng thịt cũng bị người bạn xách đi luôn, giống như ăn trộm trước mặt.

Tắm xong, người đồ tể trở về. Khi bà vợ dọn ăn, chỉ có rau cải, ông hỏi:

- Còn thịt đâu?**
- Không có ông ạ.**

- **Tôi chưa cho bà một miếng thịt trước khi tôi đi sao?** (Tức là ông hỏi là không phải là tôi đã chưa một miếng thịt trước khi đi tắm sao?)
- **Một người bạn đến nhà nài mua thịt vì nhà có khách. Tôi trả lời hết thịt bán, mà ông cứ xách miếng thịt của ông đi về, dù tôi có nói miếng thịt đó cốt để làm thức ăn cho ông, nếu thiếu ông không ăn cơm được.**
- **Trừ khi có thịt tôi mới ăn. Tôi không ăn nữa, bà dẹp đi!**
- **Trời ơi, làm sao bây giờ? Thôi ông chịu khó ăn cơm không thịt một bữa.**
- **Tôi đã nói là không.**

Quý vị thấy là nghiệp của ông này cũng nặng thật, ông thềm thịt đến độ là không có thịt thì không ăn được cơm. Lúc này không có thịt nên ông bảo là dẹp cơm đi, không ăn nữa. Cho nên nghiệp cũng thật là nặng, tập khí này nặng.

Bắt vợ dẹp mâm cơm, ông ta xách dao ra đi. Có một con bò bị cột gần nhà, ông bước tới chỗ con bò, thò tay vào miệng lôi lưỡi ra, xẻo luôn chiếc lưỡi, rồi xách trở vô nhà, ông nướng chiếc lưỡi bò trên lò than, xong đặt trên cơm rồi mới chịu ăn uống. (Ông cũng rất là ác đúng không? Con bò đang sống vậy mà ông cắt cái lưỡi của luôn. Vì thềm ăn, vì vô minh, ham ăn mà như vậy, cho nên tâm tham).

Ông ăn một miếng cơm và một miếng thịt. Vừa để miếng thịt vào miệng, lưỡi ông đứt làm đôi, và rớt xuống đĩa cơm. Đúng lúc đó, ông nhận hình phạt mà ông gây ra. Máu tuôn thành dòng từ miệng, ông bò quanh sân nhà, rống lên như bò sắp chết.

Con trai ông đứng gần đấy, nhìn cha mình giãy chết, mẹ bảo:

- **Này con, hãy nhìn đó, hình phạt tương tự sẽ đến với con. Con đừng lo cho mẹ, hãy tìm đường an ổn mà đi.**

Quý vị thấy cảnh lúc lâm chung của ông này ghê quá, đúng không ạ? Cảnh quá ghê! Ông sắp chết, mà giống như con bò, đúng là Nghiệp tướng hiện ra. Cho nên bà mẹ cũng giác ngộ, nói là: Thôi, con lo việc của con đi, tìm đường làm nghề

khác đi, đừng lo cho mẹ. Chứ nếu con làm tiếp nghề của ba con, là sau này con cũng sẽ bị như vậy. Cho nên bà mẹ cũng biết được [nhân quả].

Đưa con sợ hãi trước cảnh tượng ấy, từ giã mẹ chạy đi, đi về thành *Takkasilà*. Người đồ tể, sau khi rống lên một lúc, bò quanh sân và chết, rồi đọa vào Địa ngục A-tỳ. Cả con bò cũng chết.

Cho nên quý vị thấy ở đây, ông đọa Địa ngục A-tỳ luôn. Quý vị đừng có nghĩ rằng tạo Ngũ nghịch mới đọa Địa ngục A-tỳ. Ở đây chúng ta thấy rõ ràng, người này chỉ có tạo nghiệp sát sanh thôi, sát sanh với tâm như thế nào và tâm ác như thế nào, nghiệp như thế nào thì cuối cùng cũng đọa Địa ngục A-tỳ. Nên ở trong vòng luân hồi sanh tử rất đáng sợ. Quý vị thấy không ạ? Đâu phải mình không làm Ngũ nghịch là không đọa Địa ngục A-tỳ, ông này giết nhiều chúng sanh quá nên đọa Địa ngục A-tỳ. Ông không đủ căn lành, nên Đức Phật không hoá độ. Chứ còn bữa trước mình học, có ông đao phủ [giết người] 55 năm thì lại có duyên, lại được độ. Cho nên Phật pháp phải có căn lành, có nhân duyên, nếu không có thì Đức Phật cũng không giúp được. Mình phải tự lực của mình.

Đến *Takkasilà* đưa con học nghề thợ bạc. Ngày nọ, chủ của đi về làng, dặn dò:

- Hãy làm món nữ trang như thế này, thế này.

Chú nhỏ làm theo lời dặn. Và khi người chủ về, nhìn món trang sức làm khéo léo theo ý mình, ông nghĩ: "Chú nhỏ này sẽ thành nghề và kiếm ăn dễ dàng". Khi chú trưởng thành được chủ gả con gái cho, rồi sanh con trai, con gái. Các con trai của ông lần lượt trưởng thành, làm nghề khác, dời nhà qua thành Xá-vệ, và trở thành Phật tử thuần thành của Đức Thế Tôn. Còn ông cha của chúng (con người đồ tể ngày xưa) ở lại *Takkasilà*, để thời gian trôi qua mà không làm được chút công đức nhỏ, rồi già nua kéo đến. Các con ông mời ông cụ trở về nhà mình nuôi nấng.

Quý vị thấy thời gian trôi qua rất nhanh, đưa con của ông mổ bò đổi nghề, đi qua thành khác làm nghề thợ bạc (nghề làm nữ trang). [Vị] làm rất tốt cho nên ông chủ rất thương và gả con gái cho, sau đó sanh được một con trai, một

con gái. Tức là cháu nội của ông thợ mổ bò đó rồi cũng lớn lên và dờn qua thành khác. Cuối cùng cũng vô thường, con của ông cũng già rồi, đến lúc già yếu thì các con của ông (tức là đứa cháu của ông mổ bò) mới mời ông trở về nhà ở thành Xá Vệ. Mấy đứa cháu của ông mổ bò (con của ông này) bây giờ đã là Phật tử thuần thành của Đức Phật rồi. Cho nên quý vị thấy, cuộc đời thay đổi nhanh lắm, mình thấy vèo vèo là hết, là qua thế hệ khác rồi, đúng không ạ?

Chúng bàn nhau: "Chúng ta hãy cúng dường nhân danh cha chúng ta". Họ mời Đức Phật và chư Tăng về nhà thợ trai. Họ sắp đặt bàn ghế tại nhà, dâng thức ăn lên Đức Phật và chư Tăng, hầu hạ kính cẩn. Cuối bữa ăn, họ bạch Phật:

- Bạch Thế Tôn, thức ăn dâng cúng hôm nay là tạo phước cho cha già hiện đang sống của chúng con, xin Thế Tôn ban phước cho ông cụ.

Quý vị thấy mấy đứa con (cháu của ông mổ bò) rất là có hiếu, họ đã là Phật tử thuần thành và nhân danh cha mình để cúng dường Đức Phật và chư Tăng, mời về thợ trai. Lúc này mới mong ban phước cho ông cụ. Nói vậy thôi chứ đâu có ai ban phước cho ai được, đúng không quý vị?

Đức Phật khuyên ông:

- Nay ông lão, ông đã già nua, thân thể ông như lá héo úa, ông không tạo việc lành để làm tư lương cho đời sau. Hãy tạo cho mình một chỗ an trụ. Hãy làm người khôn ngoan, đừng làm kẻ si mê.

Đức Phật nói kệ:

*(235) Người nay giống lá héo,
Diêm sứ đang chờ người,
Người đứng trước cửa chết,
Đường trường thiếu tư lương.*

*(236) Hãy tự làm hòn đảo,
Tinh cần, gấp sáng suốt,
Trừ cấu uế, thanh tịnh,*

Đến Thánh địa chư thiên.

Chúng ta thấy Đức Phật nói về hai bài kệ, ý nói là bây giờ ông giống như là lá héo úa rồi; Diêm sứ đang chờ người, tức là chuẩn bị chết rồi đó. Bây giờ đứng trước cái chết mà đi đường dài (đường trường) thì lại thiếu hành trang, tức là cả đời không có tu tập gì, không tạo phước báu gì, cho nên bây giờ là như thế. Rồi Đức Phật khuyên là: Hãy tự mình làm hòn đảo; Tinh cần, gấp sức suốt; Trừ cấu uế, thanh tịnh; Đến Thánh địa chư thiên. Mục tiêu là hướng để ông sanh lên cõi Trời.

Quý vị coi bài kệ Đức Phật khuyến thuyết rất đơn giản. Đoạn đầu trước cũng ngắn và thêm bài kệ nữa thôi. Kết quả là ông đạt được gì?

Nghe xong, ông cụ chứng Sơ quả, chúng hội cũng được hưởng lợi ích. (Ông chỉ nghe vậy thôi mà cũng chứng Sơ quả).

Quý vị thấy không? Thời Đức Phật rất đơn giản, nghe qua bài kinh, bài kệ, nghe có chút xíu thôi là chứng quả rồi. Còn mình bây giờ tu sao mà không chứng quả? Tất nhiên chúng ta đổ lỗi cho chúng ta là căn lành yếu kém. Nhưng phải đổ lỗi hơn nữa là đổ lỗi cho thời đại, bây giờ Phật pháp không phải chánh thống, học nhiều Tà kiến cho nên không chứng quả. Quý vị thấy thời ngài Lục Tổ Đại sư Huệ Năng, thời đó Thiền tông rất hưng thịnh, rất nhiều người ‘Minh tâm Kiến tánh, Kiến tánh thành Phật’. Nói cho ghê vậy, thật ra là chứng Sơ quả trở lên.

Thật ra cũng là pháp như vậy. Quý vị thấy rất nhiều người thành tựu là do pháp đó. Cứ có người truyền đúng, dạy đúng, có người hiểu ra một cái là chứng ngộ ngay lập tức. Giống như ông này, ông cả đời có tu gì đâu, nghe bài pháp ngắn ngắn vậy thôi, cũng chứng Sơ quả. Cho nên ráng học cho đúng, tu cho đúng, thì mình ít nhất cũng trồng căn lành để chứng quả. Nếu được tốt là mình chứng quả luôn, còn không thì trồng căn lành để chứng quả. Chứ không, là không có cơ hội phải không? Phải tu đúng!

Ngày hôm sau, các con ông cũng thỉnh Phật và chúng Tăng thọ trai. Cuối bữa ăn, họ cũng xin hồi hướng phước báo cho cha già. Đức Phật chúc phước cho ông cụ, nói thêm hai bài kệ:

Ngày hôm sau mấy đứa con mời thêm một bữa nữa, tức là thỉnh Đức Phật và chúng Tăng tới hai ngày, ngày trước và ngày sau. Bài kệ Kinh Pháp Cú:

***(237) Đòi người nay sắp tàn,
Tiến gần đến Diêm vương,
Giữa đường không nơi nghỉ,
Đường trường thiếu tư lương.***

(Gần giống bài kệ trên)

***(238) Hãy tự làm hòn đảo,
Tinh cần, gấp sáng suốt,
Trừ cấu uế, thanh tịnh,
Chẳng trở lại sanh già.***

Quan trọng là Đức Phật dạy hai điều: Một, bài trước là dạy Vô thường, bài đằng sau là dạy để mình tu tập. Mình phải tự nương vào chính mình. Nhớ! Tự mình là hòn đảo thôi, chứ không có nương ai hết. Rồi tinh cần là tinh tấn, siêng năng; gấp sáng suốt: gấp là ráng lên, nhanh lên, chứ không kịp nữa. Trừ cấu uế, thanh tịnh; Chẳng trở lại sanh già. Thật ra ông đã chứng Sơ quả Tu-đà-hoàn rồi.

(XVIII. Phẩm Cấu Uế - Tích Truyện Pháp Cú do Thiền viện Viên Chiếu dịch).

Quý vị thấy đây là một câu chuyện cũng tương đối hay, bởi vì hai cha con tuy sanh cùng nhà, nhưng hai người đi đường khác nhau. Một người là đi vô Địa ngục A-tỳ và một người chứng Sơ quả Tu-đà-hoàn. Quý vị thấy cũng không có liên quan gì, nghiệp ai người đó đi thôi, chứ không phải là [con] chứng Sơ quả rồi cha được sanh Thiên. Không có! Trong câu chuyện này chúng ta không thấy, nếu có thì đã nói rồi, đúng không ạ? Cho nên mình lo mà thương mình, ráng tu tập, không mong chờ ai hết. Và ở đây cũng không phải cầu siêu, quý vị thấy không? Đâu có cầu siêu đâu, cầu siêu được thì đã cầu siêu rồi.

Như vậy đó là một câu chuyện mà chúng ta cũng thấy nhiều đạo lý: Đạo lý thứ nhất là làm sát nghiệp nhiều thì có thể đọa đến Địa ngục, ác quá có thể đọa Địa ngục, thậm chí Địa ngục A-tỳ. Thứ hai là nếu như có duyên, có điều kiện thì

chứng quả cũng rất là đơn giản, nghe một bài pháp thôi. Và thứ ba nữa là tự mỗi người phải lực cho chính mình. Nhớ, không cầu siêu được đâu, chúng ta cũng học rất nhiều bài kinh về việc đó rồi.

Phần thứ hai là phần pháp hành trì, cũng một pháp rất đơn giản thôi. Đó là:

Chớ Chấp Hình Tượng Người Mà Sinh Tâm Khinh Mạn

(Theo Kinh Tạp A Hàm)

Nội dung này chúng ta biết, thông thường chúng ta hay nhìn vào hình tượng người để đánh giá. Nhìn người đó cao lớn, đẹp xấu, rồi mình nói thế này, nói thế kia, khinh thường họ. Ở đây, mục tiêu Thiện Trang giới thiệu bài kinh này để quý vị hiểu là điều đó không chính xác.

Tôi nghe như vậy:

Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp-cô-độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ có Tỳ-kheo hình tượng xấu xí khó coi, bị các Tỳ-kheo khinh mạn, đi đến chỗ Phật. Khi ấy bốn chúng đang vây quanh bên Thế Tôn, thấy Tỳ-kheo này đến, tất cả đều có ý khinh mạn, nói với nhau rằng: “Tỳ-kheo đang đến kia là ai? Mà hình tượng xấu xí, khó coi, bị mọi người khinh mạn vậy?”

Tức là có một người Tỳ-kheo có hình tượng xấu xí, khó coi lắm, đến [chỗ] Đức Phật thì các Tỳ-kheo khác đều có tâm khinh mạn. Đây chắc là những người chưa chứng Thánh, chứ chứng Thánh thì người ta không có như vậy. Tỳ-kheo đang đến kia là ai mà hành tượng khó coi, bị người khinh mạn. Tức là những người chưa chứng Thánh thì nghĩ như vậy thôi, thấy người khác như vậy [nên] khinh mạn thôi (Những người còn khinh mạn thì chắc chắn là người chưa chứng Thánh).

Bấy giờ, Đức Thế Tôn biết được tâm niệm của các Tỳ-kheo nên bảo các Tỳ-kheo:

“Các người có thấy Tỳ-kheo đang đến kia, hình tướng thô xấu, khó coi đang đi đến đây, bị mọi người khinh mạn không?”

Các Tỳ-kheo bạch Phật:

“Vâng, chúng con đã thấy vậy”.

Đức Phật bảo các Tỳ-kheo:

“Đối với Tỳ-kheo này, các người chớ có khởi ý tưởng khinh mạn. Vì sao? Tỳ-kheo này đã tận trừ các lậu, những việc cần làm đã làm xong, đã vất bỏ gánh nặng, đã đoạn tận các Hữu kiết, Chánh trí, tâm thiện giải thoát (tâm khéo giải thoát). Nay các Tỳ-kheo, các người chớ xét đoán lầm người. Chỉ có Như Lai mới có khả năng xét đoán người”.

Đoạn này Thiện Trang có để chữ đỏ lên, để quý vị thấy rõ ràng, Đức Phật nói là ‘các người chớ có ý tưởng khinh mạn’, vì sao? Vì vị Tỳ-kheo [bị] người ta thấy xấu xí khinh mạn đó, thật ra là đã trừ các Lậu hoặc rồi, hết Phiền não rồi, việc cần làm đã làm xong, tức là chứng quả A-la-hán rồi, đoạn hết các Hữu kiết (tức là Kiết sử Phiền não), rồi đạt được Chánh trí và tâm được giải thoát (tâm khéo giải thoát). Như vậy các người chớ xét đoán lầm người, chỉ có Phật mới có khả năng xét đoán người.

Cho nên nhiều khi mình thấy ở đời mình hay vậy đúng không quý vị? Thường thấy người ta xấu xấu là chê, đặc biệt tu rồi nói tu tâm, không tu tướng, tức là tâm sinh tướng. Cho nên người đó xấu xí như vậy chắc chẳng có tu hành gì, hoặc tu không đúng. Nói kiểu đó là coi chừng tạo nghiệp nha. Quý vị nhớ câu chuyện trong nhà Phật, Đệ tử ngài Xá Lợi Phất, đời quá khứ cũng vì chê bai như vậy mà đọa đúng không? Cho nên hãy cẩn thận với những lời nói của mình. Ở trong Phật pháp, đặc biệt mình không biết ai tu thế nào, chỉ có Phật mới biết thôi, ở đây nói chỉ có Như Lai tức là chỉ có Phật mới biết, mới có khả năng xét đoán người.

Tỳ-kheo này đi đến chỗ Phật, đánh lễ sát chân Phật rồi ngồi xuống một bên.

Bấy giờ Thế Tôn lại bảo các Tỳ-kheo:

“Các người có thấy Tỳ-kheo này cúi đầu đánh lễ rồi ngồi xuống một bên không?”

Các Tỳ-kheo bạch Phật:

“Vâng, chúng con đã thấy”.

Đức Phật bảo các Tỳ-kheo:

“Đối với Tỳ-kheo này, các người chớ có ý khinh mạn,... (tức là nói lại đoạn trên) *cho đến các người chớ xét đoán lầm người. Chỉ có Như Lai mới có khả năng biết được người*”. (Ở đây Đức Phật nói rõ: Chỉ có Phật thôi, chỉ có Như Lai mới có khả năng biết người. Còn mình không biết [mà] mình cứ nói cố vô).

Bấy giờ, Thế Tôn liền nói kệ:

Chim bay cùng thú chạy,

Tất cả sợ sự tử.

Sự tử vua loài thú,

Không có loài nào bằng.

Cũng vậy, người trí tuệ,

Tuy nhỏ nhưng mà lớn.

Chớ chấp thân tướng họ,

Mà sinh tâm khinh mạn;

Thiện Trang tô đỏ bốn câu kệ này: ‘Cũng vậy người trí tuệ; Tuy nhỏ nhưng mà lớn (đừng có xem người ta nhỏ rồi mà khinh thường); Chớ chấp thân tướng họ; Mà sanh tâm khinh mạn’.

Nào cần thân to lớn,

Thịt nhiều không trí tuệ.

Trí tuệ hiền thắng này,

Chính là bậc thượng sỹ.

Ly Đức, đoạn các Kiết,

Niết-bàn, không tái sinh.

Mang thân tối hậu này,

Hàng phục các ma quân.

Cho nên không phải cần thân to lớn đâu. Mình cũng phải hiểu như vậy. Nhớ!

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

(Kinh 967. Xú Lộ - Kinh Tạp A Hàm).

(Bản dịch của ngài Tuệ Sỹ. Nếu ở trong Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh thì đây là Kinh 1063).

Quý vị thấy đây là bài kệ, nhớ, không khinh thường người. Tại vì sao? Nhiều khi học những kiến thức không chính xác, rồi sau đó mình đánh giá người.

Ở đây, nhân bài kinh này, Thiện Trang giới thiệu phần Vi Diệu Pháp nói về Sắc, Sắc không phải tất cả là do tâm. Chúng ta nghe học, đặc biệt đồng tu Tịnh Độ nghĩ là ‘Sắc do tâm sanh’, kiến thức đó không chính xác. Cụ thể theo bộ Pháp Tụ:

Theo Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgaṇī): bộ đầu tiên trong 7 bộ Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì 4 nguyên nhân sinh ra Sắc pháp gồm:

(1) Nghiệp sinh sắc (kammaja-rūpa)	Nghiệp lực tạo ra các sắc quan trọng nhất như: 5 căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân; Mạng quyền; Tính nam, tính nữ; Ý vật.
(2) Tâm sinh sắc (cittaja-rūpa)	Tâm trong mỗi sát-na có thể sinh sắc, như: Nhiệt năng từ tâm; Thân biểu tri (cử động); Ngữ biểu tri (nói năng)
(3) Thời tiết sinh sắc (utuja-rūpa)	Nhiệt độ (nóng/lạnh) sinh ra các sắc: Sắc do môi trường; Sắc do thân nhiệt (nội nhiệt)
(4) Vật thực sinh sắc (āhāraja-rūpa)	Thức ăn nuôi dưỡng và làm tăng trưởng sắc thân.

Có 4 nguyên nhân sinh ra Sắc pháp. Quý vị thấy có những Sắc pháp là do nghiệp sanh. Ví dụ như cơ thể chúng ta, tướng mạo như thế nào là do bốn điều, chứ không phải một điều:

1. Nghiệp sinh sắc: Là nghiệp lực của đời trước rồi.
2. Tâm sinh sắc: Điều này mới nói là tâm sinh tướng này.
3. Thời tiết sinh sắc: Là do thời tiết.
4. Vật thực sinh sắc: Là do ăn uống.

Cho nên không thể nào đánh giá người ta dựa trên một yếu tố, [nói] người đó xấu quá, còi cọc, thế này thế kia. Thật ra do nghiệp là một phần, nhưng cũng có thể do tâm của họ, rồi cũng có thể do thời tiết, vùng đó ở không tốt, môi trường không tốt, cho nên là họ bị vậy. Rồi thứ tư là do ăn uống, nhà nghèo quá chế độ ăn uống của họ không được tốt hay giàu có nhưng ăn uống không tốt, v.v... thì sinh ra. Cho nên không thể đánh giá như vậy. Nhà mình giàu có, rồi mình ăn uống đồ ngon, đồ xịn, cơ thể mình tốt là đúng rồi, cơ thể khỏe mạnh là đúng rồi. Rồi mình ở vùng thời tiết tốt, cơ thể mình tốt là đúng rồi. Rồi nghiệp quá khừ nữa.

Còn mình nói tâm sinh tướng, đời này người đó tu không tốt cho nên là bị

như vậy, như vậy, cái tướng xấu òm, nhìn tướng là biết người rồi. Nói kiểu đó là không biết gì về giáo lý của Phật. Cho nên là tạo nghiệp đó, hãy cẩn thận!

Bài này nhắc về bốn nguyên nhân sinh ra Sắc pháp:

Thứ nhất là Nghiệp sinh sắc: Nghiệp lực tức là nghiệp mình tạo ra trong đời quá khứ rồi, sẽ tạo ra các căn của mình, [như] mắt của mình có sáng hay không sáng, tai nghe rõ hay không, đúng không? Rồi đẹp hay không đó. Rồi tỷ là mũi; thiệt là lưỡi, ăn có ngon hay không; thân này có nhạy bén hay không. Rồi Mạng quyền tức là những sự tồn tại, rồi Tính nam, Tính nữ, rồi Ý vật. Những điều này nằm trong 28 Sắc pháp, chúng ta sẽ học ở bài khác, bữa nay chỉ giới thiệu thôi. Sắc này trong 28 Sắc pháp, gồm có Bốn đại và 24 Y đại sinh, những điều này rõ ràng là do nghiệp lực nha.

Thứ hai là Tâm sinh sắc: Đây là do tâm. Tâm trong mỗi sát-na có thể sinh ra sắc, như: Nhiệt năng từ tâm; Thân biểu tri (cử động); và Ngữ biểu tri (nói năng). Quý vị thấy không? Ví dụ như mình nóng giận lên là tự nhiên người mình nóng lên đúng không? Đây là Nhiệt năng từ tâm. Rồi thân biểu tri tức là cử động, mình muốn cử động gì là nó sanh ra. Rồi Ngữ biểu tri tức là nói năng, là do tâm. Đây gọi là Tâm sinh sắc. Cho nên sắc do tâm sanh hay tướng do tâm sanh, thật ra có 1/4 [nguyên nhân] à, có đoạn này thôi.

[Thứ ba] Thời tiết sinh sắc: Nhiệt độ (nóng/ lạnh) sinh ra các sắc: Sắc do môi trường; Sắc do thân nhiệt. Những [sắc] này do môi trường. Ví dụ quý vị ở vùng nóng quá thì người xấu thôi, hoặc là lạnh quá thì cũng không tốt, người ở đó da thâm đi. Cho nên những yếu tố này là do môi trường, do thời tiết.

[Thứ tư] Vật thực sinh sắc: là thức ăn nuôi dưỡng và làm tăng trưởng sắc thân. Mình ăn toàn đồ dở, thể này thể kia, thì tự nhiên cơ thể mình độc tố nhiều, tối, không tốt, còi cọc. Còn ăn uống đầy đủ thì tốt. Quý vị thấy người Việt Nam mình, ai mà ra nước ngoài có chế độ ăn khác. Những đứa con sanh tại nước ngoài thì tự nhiên tốt, còn những đứa con sanh ra trong nước thì khác. Rồi ở vùng nào, ở vùng thành phố, ở vùng nông thôn, ở trong nước mình, vùng này vùng kia cũng khác, môi trường cũng khác.

Giống như người ta nói là ‘chè Thái, gái Tuyên’ chẳng hạn, miền Bắc người ta có câu như vậy. Chè thì phải [ở] Thái Nguyên mới ngon, còn gái Tuyên Quang, tức là vùng đó đất nước tốt thế nào đó mà người ta da trắng, đó là do vùng đó. Rồi ví dụ như người phụ nữ Đà Lạt chẳng hạn, người ta nói cô gái nào má cũng hồng hết, tại vì khí hậu Đà Lạt khiến cho má người ta hồng hồng. Không biết tại sao, mình không nghiên cứu, nghiên cứu thì chắc biết, nhưng mình không có thời gian để nghiên cứu, tìm hiểu tại sao. Nhưng đó là thời tiết tạo ra như thế. Như hồi xưa nghe nói có vùng nào ở đồi núi, đi nhiều thì chân to chẳng hạn, gọi là ‘gà leo đồi’, cho nên chân bự. Đó là do hoàn cảnh thời tiết.

Cho nên không phải tất cả đều do tâm, mà cái gì cũng đổ do tâm, thành ra duy tâm. Giáo lý của Đức Phật là duy duyên, do duyên. Tâm cũng là một phần thôi, *không phải là vật chất quyết định ý thức, mà cũng không phải ý thức quyết định vật chất*. Còn mình nói một hồi thành duy tâm mất tiêu rồi, thành ra là ý thức quyết định vật chất. Cho nên thành ra đạo tà.

Hôm nay nghe cho kỹ nha! Chính vì vậy không thể đánh giá người ta là có công phu hay không [có] công phu, không đánh giá được. Có nhiều yếu tố lắm, mình chỉ đánh giá một phần thôi, đúng được 1/4. Có thể do nghiệp đời trước rồi, có thể do đời trước tôi làm những nghiệp không tốt, cho nên đời này tướng tôi xấu thôi. Rồi có thể do thời tiết, do ăn uống của tôi. Như vậy mỗi người có mỗi nguyên nhân. [Quý vị] hiểu rồi nha! Chứ không, học Phật pháp nhiều khi có nhiều điều tà lắm. Mình ý, mình nói tôi khỏe mạnh rồi chắc là tu tốt v.v... thì cuối cùng đến ngày nào đó cũng chết. Cho nên học phải chính xác nha! Quý vị thấy, không học kinh Phật thì không biết đâu, có nhiều cái sai lầm lắm, rồi cứ đánh giá tất cả là do tâm. Không phải! Không phải tất cả [là] do tâm, đó là một phần, một yếu tố thôi.

Như vậy là hôm nay nhớ nha, kết hợp bài kinh này với phần Vi Diệu Pháp này. Mấy Sắc pháp này (trong 28 Sắc pháp) chúng ta sẽ học ở bài khác, ở đây chỉ giới thiệu thôi. Tính nam, Tính nữ là do nghiệp nha, nghiệp đời trước khiến sinh ra nam nữ. Rồi sống bao nhiêu lâu là do Sắc mạng quyền này. Rồi tai mình nghe được tốt hay không v.v... đó là do nghiệp. Nhưng có những cái còn do những tác động khác nữa, chúng ta biết là do tâm, do thời tiết và do vật thực (tức là ăn

uống). Vật thực trong Tứ thực. Tứ thực quý vị biết là có: Xúc thực, Đoàn thực, Thức thực và Tư niệm thực.

Chúng ta tiếp tục phần tiếp theo, bây giờ tới pháp tu, tăng mức độ lên. Mục thứ ba đó là:

Thành Tựu Được Bốn Lực Thì Tránh Xa Được Năm Sự Sợ Hãi

(Theo Kinh Tạp A Hàm)

Tôi nghe như vậy: Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp-cô-độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ Đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

“Có bốn lực. Những gì là bốn? Đó là lực giác, lực tinh tấn, lực vô tội, lực nhiếp, *như trên đã nói*. Nếu Tỳ-kheo nào **thành tựu được bốn lực này, thì tránh xa được năm sự sợ hãi**. Những gì là năm? **(1)Sợ khó nuôi mạng, (2)sợ tiếng xấu, (3)sợ giữa đám đông, (4) sợ chết, (5)sợ đường dữ**, đó gọi là năm sự sợ hãi”.

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

Bài kinh này rất ngắn, Thiện Trang xin giới thiệu đây là bài Kinh 638, Kinh Tứ Lực (2) trong Kinh Tạp A Hàm.

Đức Phật nói nếu mình thành tựu được bốn lực, thì mình sẽ trừ được năm sự sợ hãi. Bài này Thiện Trang phải coi lại bản dịch, quý vị coi trong bản dịch Kinh Tạp A Hàm, thì ‘sợ hãi’ là ‘không sống’. Mình nghe mình chẳng hiểu gì hết, Thiện Trang phải coi tra cứu lại trong Chú Giải, đối chiếu với bên Pali tạng, thì Thiện Trang thấy ở đây là ‘sợ khó nuôi mạng’. Điều thứ nhất tức là mình sợ là mình sống không được.

Tức là mình đừng lo là mình [sống] không được, nếu mình thành tựu được bốn lực: Lực giác, Lực tinh tấn, Lực vô tội, Lực nhiếp. Nếu thành tựu bốn lực thì

điều đầu tiên mình khỏi phải lo sợ nữa, đó là không sợ mình sống không được. Tức là mình sợ là không có tiền đâu để sống, không biết làm sao để sống được. Nếu quý vị tu được bốn lực đó rồi thì không sợ nữa, tức là sợ làm sao để sống đó. Ở đời, bình thường có nỗi sợ đó đúng không? Thì ở đây khỏi sợ.

Thứ hai là sợ tiếng xấu. Có nhiều người sợ tiếng xấu lắm, cho nên là né hết. Sợ tiếng xấu là do chưa thành tựu được những lực trên đúng không ạ? Có nhiều nỗi sợ lắm.

Thứ ba là sợ giữa đám đông. Có những người sợ đám đông, hôm bữa có người hỏi: “Làm sao khỏi sợ giữa đám đông?” Thì đây, cứ thành tựu được bốn lực: Lực giác, Lực tinh tấn, Lực vô tội, Lực nhiếp. Những lực này chúng ta sẽ học ở dưới, từ từ, chúng ta nói lợi ích [trước] đi.

Thứ tư là sợ chết. Có nhiều người sợ chết là tại vì cũng chưa thành tựu được bốn lực này.

Thứ năm là sợ đường dữ, tức là sợ dọa vào đường ác: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Yên tâm! Nếu quý vị thành tựu được bốn lực này: Lực giác, Lực tinh tấn, Lực vô tội, Lực nhiếp thì sẽ không sợ nữa.

Như vậy đó là năm sự sợ hãi mình sẽ xa rời được, tránh xa được. Đức Phật nói như vậy thôi, các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Đức Phật dạy thì hoan hỷ phụng hành.

Bây giờ chúng ta phải tìm hiểu mấy lực đó là gì để chúng ta tu đúng không? Thứ nhất là Lực giác. Ở trong bài kinh trước là Kinh Tứ Lực, Kinh 635 Đức Phật nói luôn. Trong kinh Nguyên thủy thì lúc nào Đức Phật cũng giới thiệu cho mình hết, chứ không phải là nói không [thôi] rồi để im đó, rồi mình không biết, mình đi tìm, rồi mình tự nói.

Giống như bên Trung Hoa, bị cái bệnh đó là không chịu học kinh Nguyên thủy, không học A Hàm, mà cứ bắt đầu từ từ ngữ đó rồi họ phân tích. Giống như ‘tinh tấn’ là gì? Thì [họ nói] ‘tinh’ là tinh chuyên; ‘tấn’ là tiến tới; là tinh chuyên tiến tới gọi là tinh tấn, chuyên một môn gọi là tiến tới. Như vậy là hoàn toàn sai, vì Đức Phật đâu có định nghĩa như vậy. Đức Phật nói tinh tấn tức là siêng năng

thực hành pháp thiện và tránh xa pháp ác, đó chính là siêng năng thực hành Tứ chánh cần. Chỉ có vậy thôi, mà mình tự nhiên mình định nghĩa tùm lum hết. Rồi thiện cần là gì? Người ta cũng không có biết chữ ‘thiện cần’ là gì, người ta không học kinh, nên giảng trật lất. Không phải như vậy! Đó là do thiếu nền tảng. Ở đây thì chúng ta có nền tảng, Đức Phật nói hết rồi.

Bây giờ muốn thành tựu: Lực giác, Lực tinh tấn, Lực vô tội, Lực nhiếp, thì ở đây nói Lực giác là thế nào? Ở bài Kinh 635, Đức Phật nói:

“Lực giác là thế nào? Biết như thật đối với pháp thiện, bất thiện; biết như thật là có tội, không tội; đáng thân cận,^[2] không thân cận; pháp thấp kém, pháp thắng diệu; pháp đen, pháp trắng; pháp có phân biệt, pháp không phân biệt; pháp duyên khởi, pháp phi duyên khởi. Đó gọi là lực giác.

Cho nên Lực giác này không đơn giản đúng không quý vị? Mình phải biết rất nhiều điều, mình phải biết như thật đối với pháp nào là pháp thiện, pháp nào là bất thiện, không biết là không được. Rồi biết như thật thế nào là có tội, thế nào là không tội. Giống như bây giờ có nhiều điều mình không biết, mình sợ, mình hoang mang, là tại vì mình không biết. Giống như mình nghe là tạo tượng Phật nửa thân thì dọa Địa ngục, cho nên mình sợ. Nhưng nếu học trong kinh thì mình thấy không có chuyện đó, thì mình không sợ. Chính vì không biết cho nên sợ. Cho nên Lực giác quan trọng lắm, người mà thành tựu được Lực giác rồi thì đâu có sợ gì đâu. Còn người không thành tựu Lực giác, bị người ta hù là sợ đủ kiểu.

Rồi ‘*đáng thân cận, không thân cận*’. Có những người mình đáng thân cận và pháp mình đáng thân cận mà mình lại không chịu thân cận, mình né tại vì mình sợ. Còn khi mình biết đây là người tốt mình nên theo, người này xấu mình né ra.

‘*Pháp thấp kém, pháp thắng diệu*’ tức là pháp nào thấp kém, pháp nào đặc biệt tốt; ‘*pháp đen, pháp trắng*’ pháp nào là xấu, pháp nào tốt; ‘*pháp có phân biệt, pháp không phân biệt*’ chứ không phải pháp nào cũng không phân biệt. Pháp nào cần phân biệt, pháp nào không cần phân biệt. ‘*Pháp duyên khởi, pháp phi duyên khởi*’, có những pháp là do duyên sanh, duyên khởi. Giống như hồi nãy mình học,

có những pháp là do nghiệp, là từ nghiệp rồi. Còn những pháp do duyên sanh cũng phải có điều kiện nữa, cho nên mình phải có duyên.

Ai hiểu được như vậy, biết như thật được rồi thì đó mới gọi là có Lực giác. Cho nên là cũng không đơn giản, phải học pháp nhiều lắm thì mới có được Lực giác, học và tu nhiều.

Lực tinh tấn là những gì? Là bốn chánh đoạn như đã nói đầy đủ ở trước. Bốn chánh đoạn tức là Tứ chánh cần, chỉ cần thực hiện hai điều tốt. Những điều tốt nào chưa làm thì nên làm, bây giờ mình làm. Còn điều tốt đã làm thì làm nhiều hơn nữa. Còn điều xấu đã làm thì ngừng đi, điều xấu chưa làm thì đừng làm. Đó chỉ cần như vậy là Bốn chánh đoạn tức là Lực tinh tấn. Tinh tấn tức là Tứ chánh cần, thực hiện nghiêm túc Tứ chánh cần.

Lực không tội là thế nào? Là thân, miệng, ý không tạo tội; đó gọi là lực không tội. Tức là mình làm sao để thân, miệng, ý mình không tạo tội.

Lực nhiếp là những gì? Là bốn nhiếp sự. Đó là huệ thí, ái ngữ, hành lợi (hay lợi hành), đồng lợi”. Điều này là Tứ nhiếp pháp. Tứ nhiếp pháp: Đầu tiên bố thí, thứ hai là ái ngữ, thứ ba là lợi hành, tức là làm cho những gì mang đến lợi ích và cuối cùng là đồng lợi tức là đang mang đến sự lợi cho người ta (có khi gọi là đồng sự).

Lực nhiếp này ở bên bộ Pali thì lại không nói (bốn) Tứ nhiếp sự này mà là nhiếp các căn, giữ gìn các căn. Cho nên là khác nhau giữa A Hàm với Pali thì có chỗ này khác, chúng ta học cả hai nha.

Tóm lại nếu mình thành tựu được bốn điều này thì mình không có sợ hãi. Năm điều trên là không sợ hãi về không sống được, tức là yên tâm đời sống mình sẽ không có lo lắng. Thứ hai không sợ vì tiếng xấu nữa, ai nói gì nói mình không sợ. Thứ ba không sợ giữa đám đông. Thứ tư không sợ chết và thứ năm yên tâm không sợ đọa đường ác. Đó là thành tựu được những điều đó là ghê gớm lắm đó.

(Trích từ Kinh 635. Tứ Lực (1)^[3] – Kinh Tạp A Hàm).

Đây là hai bài kinh Tứ Lực. Như vậy là rất rõ ràng rồi đúng không ạ?

Bây giờ chúng ta vào phần tu tiếp theo là tu về Tứ niệm xứ. Hôm nay Thiện Trang chia sẻ thêm một lần nữa về Tứ niệm xứ, bởi vì pháp tu Tứ niệm xứ cực kỳ quan trọng và nên tu. Mọi người dường như học trên văn tự, vẫn không hành được, nhiều người không hành được. Mặc dù rất dễ, Đức Phật nói rất chi tiết rồi, mà Thiện Trang thấy nhiều người vẫn phiền não, sống suốt ngày phiền não, vì sao? Vì học nhưng không để tâm trong đó hoặc là không chịu hành. Chúng ta cứ nghe đi nghe lại, hy vọng là lọt vào trong tai để thực hành.

Hôm nay Thiện Trang chia ra, phần thứ nhất ở trong Tứ niệm xứ:

8 CẶP TÂM ĐƠN GIẢN ĐỂ QUÁN TÂM TRONG TỨ NIỆM XỨ

(Theo Kinh Tăng Chi Bộ)

Thật ra không phải chỉ Kinh Tăng Chi (tức là Kinh Tăng Chi Bộ) mà nhiều bài kinh lắm, cũng đều nói đi nói lại 8 cặp tâm này. Tức là để quán Tứ niệm xứ, mình phải biết 8 cặp, tức là 16 trạng thái tâm. 16 trạng thái tâm của mình như thế nào thì mình phải biết. Đó là cơ bản, còn nếu như mở rộng ra thì nhiều hơn, nhưng ở đây mình cần biết. Và Thiện Trang cũng tranh thủ đưa dấu hiệu để cho mình dễ nhận biết, để những người mà yếu kém, không có nhớ lắm, vẫn có thể học để quý vị nhớ.

Có nhiều người cứ hỏi Thiện Trang là làm sao? Thiện Trang nói Thiện Trang làm hết ở đây rồi, quý vị coi video, bây giờ thì không nói, nhưng lúc sau này coi lại tới đoạn này thì bấm tạm dừng, xong rồi ấn nút chụp màn hình trên điện thoại là có một file ảnh ở trong máy, rồi thỉnh thoảng mở ra coi. Cẩn thận nữa thì chép ra một cuốn sách hay một cuốn vở nào đó, chép trên tờ giấy những điều quan trọng, thì mình sẽ có để mình học, mình nhớ. Cứ nhìn đi nhìn lại, chứ quên hoài thì làm sao tu. Những điều này rất đơn giản thôi, có gì đâu.

Theo Kinh Tăng Chi Bộ ở đây có đoạn này. Đoạn này gặp rất nhiều trong các bộ kinh.

"Tâm có tham, biết là tâm có tham. Tâm không tham, biết là tâm không tham. Tâm có sân biết là tâm có sân. Tâm không sân, biết là tâm không sân. Tâm có si biết là tâm có si. Tâm không si biết là tâm không si (quý vị thấy tham, sân, si chia ra là 6: Có tham và không tham, có sân và không sân, có si hoặc không si). Tâm chuyên chú biết là tâm chuyên chú. Tâm tán loạn biết là tâm tán loạn. Đại hành tâm biết là đại hành tâm. Không phải đại hành tâm biết là không phải đại hành tâm. Tâm chưa vô thượng biết là tâm chưa vô thượng. Tâm vô thượng biết là tâm vô thượng. Tâm Thiền định biết là tâm thiền định. Tâm không thiền định biết là tâm không Thiền định. Tâm giải thoát biết là tâm giải thoát. Tâm không giải thoát biết là tâm không giải thoát".

Đoạn này chỉ có bấy nhiêu đó nói đi nói lại, rất nhiều bài kinh lặp lại. Tuy nhiên người nghe thì nhiều, nhưng thời nay nhiều người nghe xong rồi không có hành được, bởi vì không có nhớ và không hiểu, mặc dù mình học rồi. Ví dụ tham là gì? Bây giờ ‘tâm có tham, biết là tâm có tham’, nhưng mình biết tham là gì không? Cứ nói tham, sân, si: ai mà chẳng biết. Nhưng tham thế nào? Thật ra nhiều bài mình đã giảng rồi, mình nhớ lại, đúc kết lại. Nhưng nhiều người không có dùng được, họ đang tham mà họ không biết.

Cho nên bữa nay Thiện Trang phân tích 8 cặp tâm, mà mỗi cặp có hai trạng thái ‘có’ hoặc ‘không’, thành ra 16. Ở đây Thiện Trang làm bảng tổng kết luôn, bảng này do Thiện Trang làm chứ không phải trong kinh, nhưng căn cứ những nội dung mà chúng ta đã học.

TT	Loại tâm	Dấu hiệu	Biết trạng thái	
1	Tham	Muốn chiếm hữu, muốn theo ý mình, dính mắc	Có	Không
2	Sân	Không hài lòng, không vừa ý, giận, ghét, oán hận, cău gắt, sợ hãi, khóc, buồn...	Có	Không
3	Si	Mê mờ, thiếu tỉnh giác, không thấy rõ sự thật, cảnh...	Có	Không

4	Chuyên chú	Tâm tập trung vào một đối tượng, một điều gì...	Được	Không (là tán loạn)
5	Đại hành	Tâm trở nên rộng lớn qua các tầng thiền	Có	Không
6	Vô thường	Tâm siêu thế (đạo, quả)	Có	Chưa
7	Thiền định	Tâm có samādhi (Chỉ hoặc Quán).	Có	Không
8	Giải thoát	Tâm thoát khỏi các phiền não (tạm thời hoặc vĩnh viễn).	Được	Không

1. Tham. Tham có dấu hiệu là gì? Đó là muốn chiếm hữu, muốn theo ý mình, dính mắc. Nếu ai mà có dấu hiệu đó thì đó là tâm đang tham, thì mình phải biết là tâm đang tham. Giống như nhiều người không biết điều đó, muốn chiếm hữu, muốn cái gì đó của mình, rồi muốn theo ý mình, muốn con mình học giỏi, muốn cho người ta đừng chửi mình, muốn ông chồng theo ý mình v.v... đó là Tâm tham. Muốn đứa cháu mình không bệnh v.v... Đời vô thường mà, làm sao mà muốn với không muốn được, tất cả theo duyên. Cho nên đó là Tâm tham. Vậy thì lúc đó tâm mình đang có tham, mình có dính mắc cái đó, thì đó là Tâm tham. Thì mình phải biết là tâm đang tham, vậy là tu Tứ niệm xứ rồi. Chỉ cần biết một cái là hết, tự nhiên biết [là] hết. Còn lúc đó mình thấy tâm mình không có vướng mắc gì hết, thỏa mái nhẹ nhàng, thì đó là tâm không có tham, biết là tâm không có tham. Đơn giản vậy thôi nha!

Như vậy [quý vị] biết tham rồi đúng không? Cho nên ở đời mà có mong cầu nhiều, ham muốn nhiều, là tham đó. Nhớ! Ham muốn là tham chứ không chạy đâu hết, dính mắc là tham. Tất nhiên dục khác tham, dục là mong muốn mà không có dính mắc. Còn tham là mong muốn mà dính mắc. Dục là gì? Ví dụ như mình phải có ý chí để mình tu để chứng quả chứ, có ý chí đó là mong muốn chính đáng. Còn mình không có tu mà mình cứ mong chứng quả. Giống như hằng ngày không có tu Thiền chỉ, không tu Thiền quán, không chịu nghe pháp, không thực hành pháp mà cứ mong chứng quả, thì đó là tham. Trong khi đó mình chỉ cần tu thôi, mình biết, Đức Phật nói là chỉ cần tu đúng thôi, không cần mong muốn, hay không mong muốn, hay vừa mong muốn vừa không mong muốn, [hay không

mong muốn cũng không có không mong muốn], có bốn kiểu. Chỉ cần tu đúng, giống như con gà ấp trứng cho đúng là sẽ có thành tựu. Mình tu, mình hiểu như vậy là được nha. Cho nên rất là rõ ràng về trường hợp tham. Như vậy lúc nào mình phải nhận định được là có hay không có Tâm tham, hai trạng thái.

2. Sân. Sân là gì? Chúng ta cũng học hết rồi. Nhiều người nói sân chứ không biết được, Thiện Trang viết điều này từ Vi Diệu Pháp ra mà họ cũng nói: “Ôi, thầy viết bậy, viết sai”. Tức là họ không biết, không học. Sân là gì? Dấu hiệu là không hài lòng, không vừa ý, giận, ghét, oán hận, cău gắt, sợ hãi, khóc, buồn, bất mãn... còn nhiều nữa, nhưng nói chung là dấu hiệu chung.

Quý vị cảm thấy không hài lòng đúng không? Có nhiều người tham không được cho nên sân, là không hài lòng. Rồi không vừa ý, trong đời cứ suốt ngày trách móc. Đó là giận ghét, oán hận, trách móc nằm ở sân đây hết, sợ hãi rồi khóc, buồn... nói tóm lại tâm sân là dễ biết nhất. Ta thấy được dấu hiệu trong này, một trong những dấu hiệu này xuất hiện lên là ta biết tâm ta đang sân rồi đó, tâm sân biết tâm đang sân. Còn không thấy có những dấu hiệu này thì biết là không có sân, thường sân dễ nhìn ra. Cho nên học hết những điều này rồi, rõ ràng nha.

Cho nên nhiều người sân dữ lắm mà không biết, nói tâm họ tham, họ sân mà họ không chịu. Ngay lời nói mà người khác nói mình tham mà mình không chịu, là đang sân đó, là mình không vừa ý. Còn họ nói mà mình cười cười, tươi tươi, tại vì mình bình thường, tức là mình không sân. Cho nên ngay lúc đó mình sân mà mình còn không biết mình sân nữa mà, thì làm sao tu? Cho nên khổ vậy! Cuộc đời nhiều khi người có căn tánh, thật ra đó là ngã quá lớn, cho nên khó nhận định được, không tỉnh táo.

3. Tâm si. Si thế nào thì chúng ta cũng học rồi, đó là mê mờ, thiếu tỉnh giác, không thấy rõ sự thật, không nắm bắt được cảnh... Tâm si tức là mê mờ. Theo Vi Diệu Pháp, Si có hai loại: Một là Tâm si hợp phóng dật và Tâm si hợp hoài nghi. Phóng dật tức là tâm mình chạy lung tung lang tang, đang ngồi đó mà nghĩ cái này, nghĩ cái kia. Đó là không bắt được cảnh. Nghe pháp mà đang nghĩ tới chuyện khác [nên] quên mất, không nghe được, đó là hợp phóng dật. Thứ

hai là hợp hoài nghi. Hợp hoài nghi là gì? Tức là mình nghi ngờ không biết ông thầy nói đúng không? Mình không biết kinh này nói đúng không? Không phải chỉ nói kinh hay người, mà đôi khi có trong cuộc sống nữa. Ví dụ như lúc đó mình đi đường, mình tới ngã ba đó, mình không biết là nên rẽ đường này hay rẽ đường kia, thì đó là người ta nghi. Nghi đó là tâm si, thuộc về Si (Tham, Sân, Si, đây thuộc về Si). Cho nên lúc đó mình biết có sự nghi ngờ hay không có nghi ngờ, có si hay không có si. Mình học hết rồi, mình chỉ tổng kết lại thôi, để thực hành được đúng không?

4. Tâm chuyên chú. Ở trong bài kinh ở trên nói là *‘tâm chuyên chú biết là tâm chuyên chú’*. Vậy tâm chuyên chú là gì? Là tâm tập trung vào một đối tượng, một điều gì, một việc gì mà mình tập trung được thì lúc đó gọi là chuyên chú. Còn nếu không tập trung được, là tán loạn, giống như có người nói đang làm cái này chưa xong lại chạy qua làm cái khác, đó là tâm tán loạn. Mình phải biết tâm mình tán loạn. Còn nghe pháp, đang nghe pháp mà nhớ đến chuyện này, nhớ chuyện kia, đó là tâm phóng dật, tán loạn. Cho nên rất rõ ràng!

Ở đây, Đức Phật chia rõ nhiều trạng thái hơn, nhưng thật ra không chuyên chú là thuộc về Tâm si, nhưng Đức Phật chia nhỏ ra cho rõ. Nếu không chuyên chú là si đó, còn tập trung được là Tâm đại thiện. Cho nên là hai mặt đối nhau. Ở đây là tập trung được, là mình tốt. Biết tập trung được không? Được! Còn không biết là đang tán loạn rồi đó.

5. Đại hành tâm. *‘Đại hành tâm biết là đại hành tâm. Không Đại hành tâm biết là không Đại hành tâm’*, cặp thứ năm là như vậy. Vậy Đại hành tâm là gì? Là tâm trở nên rộng lớn qua các tầng thiền. Có hay không? Ở đây là tu phải tu Thiền. Đại hành tâm này là tâm rộng lớn qua các tầng thiền. Quý vị thấy là mình phải tu Thiền thì mới có Đại hành tâm được, còn không thì mình không có, thì lúc đó mình biết mình không có Thiền. Thông thường mình không có, lúc bình thường mình không tu, không có đạt Thiền, không có thiền gì hết.

6. Tâm vô thượng. *‘Tâm vô thượng biết là Tâm vô thượng, chưa vô thượng biết chưa vô thượng’*. Tâm vô thượng này thật ra là Tâm siêu thế rồi, là tâm chứng đạo, chứng quả rồi, vô thượng tâm mà. Tức là mình phải chứng đạo,

chứng quả, tức là tâm đạo trước giây phút chứng quả. Mình chưa chứng quả thì mình biết chưa có, cho nên chỗ này chưa chứng quả Thánh nào, chưa chứng Tu-đà-hoàn trở lên thì chưa có, mình xác định luôn. Cho nên tâm chưa vô thượng biết là tâm chưa vô thượng. Còn ai chứng Tu-đà-hoàn là họ phải tự biết chứ, tại vì từ Tu-đà-hoàn trở lên mới gọi là vô thượng.

7. Tâm thiền định và Tâm không thiền định. Tâm thiền định là tâm có samādhi (Chỉ hoặc Quán). Thật ra là phải có Chỉ và Quán. Lúc nào mình tu, có sự hiện diện của tu Chỉ và tu Quán thì có, còn không có cái nào hết thì không có. Điều này thì rõ ràng!

8. Tâm giải thoát. *‘Tâm giải thoát biết là Tâm giải thoát, còn tâm chưa giải thoát biết là tâm chưa giải thoát’.* Tâm giải thoát khỏi các Phiền não (ở đây xét về hai mặt: Tạm thời hoặc là vĩnh viễn). Vĩnh viễn thì chứng quả Thánh rồi, chứng A-la-hán thì giải thoát. Còn tạm thời, chúng ta không được vĩnh viễn thì được tạm thời, tức là tâm mình đang thấy không bị phiền não gì hết, đang cảm thấy bình thường, nhẹ nhàng, không bị phiền não, thì đó là mình được giải thoát tạm thời.

Nếu nói theo ngôn ngữ cao siêu, [có] khác biệt giữa Kinh A Hàm với Kinh Nikaya. Kinh Nikaya thì nói vị mà tu được mấy lần nhất thời chứng Tâm giải thoát, cuối cùng lần thứ bảy là tự sát luôn. Còn bên A Hàm thì nói là chứng Tâm giải thoát rồi bị thoái chuyển. Hai ngôn ngữ khác nhau, nhưng mình thấy cũng giống nhau, đó là tạm thời nhưng cao siêu nha. Còn mình chỉ cần biết hiện tại mình đang không phiền não, thì mình đang là tâm giải thoát tạm thời biết là tâm giải thoát. Còn lúc mình đang bị phiền não lung tung hết, lo lắng đủ thứ chuyện, rồi sân si, trách móc người gì đó, là mình biết tâm chưa giải thoát, không được giải thoát.

Vậy thì mình đối chiếu giùm qua những điều này nha. Chỉ cần 8 cặp tâm này thôi, thật ra hiểu 8 điều này thôi chứ không nhiều, là mình tu Tứ niệm xứ. Chứ không, mình nói tham mà không biết sao là tham, nói sân [mà] không biết sao là sân. Thì quý vị [đối chiếu theo] bảng này. Còn nếu quý vị cần nhớ hơn nữa thì coi lại trong phần giảng về Tham, sân, si của chúng ta, giảng hết rồi, bữa nay

chỉ nói thêm mấy phần này thôi. Mà bài kinh này lặp đi lặp lại nhiều lắm nha, quý vị coi trong Kinh A Hàm với [Kinh] Nikaya, đoạn này lặp nhiều lắm.

Đó là về quán tâm. Chưa đủ đâu, chúng ta còn phải tu tiếp nữa là quán hơi thở. Đây là pháp tu Thân hành niệm, Thiện Trang trích thôi.

Pháp Tu Thân Hành Niệm

(Theo Kinh Trung Bộ)

(Quán niệm hơi thở)

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, sẽ thở ra". "An tịnh thân hành, sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Có một pháp gọi là pháp tu Thân hành niệm. Thật ra chúng ta quán về mấy điều, thì hôm nay Thiện Trang chia sẻ lại, bài kinh này là Kinh Trung Bộ. Nói thì dài như vậy nhưng thật ra tóm tắt ra đơn giản lắm.

Bây giờ nói về [quán niệm] hơi thở, tu tập Thân hành niệm, niệm tức là ghi nhớ, biết được hành động của thân. Hành động ở đây là sự thực hành của thân. Thứ nhất về hơi thở, bây giờ mình quán niệm [về] hơi thở như thế nào? Hơi thở cũng là một đề mục tu mà, đúng không quý vị? Chúng ta coi thực ra Đức Phật chỉ nói như vậy thôi. Thì bài kinh này nếu quý vị coi nguyên văn của ngài Minh Châu có chữ 'tôi' nữa, 'tôi thở ra dài, tôi thở vô dài'. Nhưng dịch như vậy thì không có

nên. Tại vì chữ tôi khiến mình có tướng tôi, tướng ta trong đó, là mình không tách được tâm ra, không tách được vô ngã ra, thì khó. Cho nên không nên có. Thiện Trang bỏ mấy chữ đó rồi. Ở đây chúng ta chỉ cần biết 8 điều quán hơi thở trong pháp tu Thân Hành niệm.

Tóm tắt về 8 điều quán hơi thở trong pháp tu Thân Hành niệm:

Tóm tắt về 8 điều quán hơi thở trong pháp tu Thân Hành niệm	
TT	Trạng thái cần biết
1	Thở vô (hít vào)
2	Thở ra
3	Thở ra dài
4	Thở vô ngắn
5	Cảm giác cả toàn thân, sẽ thở vô
6	Cảm giác cả toàn thân, sẽ thở ra
7	An tịnh thân hành, sẽ thở vô
8	An tịnh thân hành, sẽ thở ra
*Theo chú giải thì “An tịnh thân hành” tức là làm cho hơi thở trở nên tĩnh lặng, êm dịu dần dần. Có 3 tầng:	

Cột thứ nhất là Thứ tự, cột thứ hai là Trạng thái cần biết.

(1) Thứ nhất là Thở vô (hít vào): quý vị chỉ cần biết là mình đang thở vô, ngôn ngữ miền Bắc gọi là hít vào. Hít vào thì đang biết là mình hít vào. **(2) Thở ra thì mình biết mình thở ra,** là trạng thái thứ hai. Chỉ cần biết vậy thôi! Hít vô, thở ra, thì mình biết mình đang hít vô, mình thấy, mình phải biết, chứ không biết là thôi [thất niệm] rồi. Cho nên không có cách nào ngoài đếm: Hít vô 1, thở ra 1; hít vô 2, thở ra đếm 2, cứ vậy là sẽ nhớ. Đó là phép tu hơi thở. Cho nên đơn giản như vậy thôi.

Đơn giản nhất là nhớ được 2 điều đó. Còn tu tốt hơn là tới 8 điều, cho nên mở rộng ra:

(3) Thở ra dài, hít vô dài; (4) Thở vô ngắn (hít vô ngắn). Bình thường mình thở như vậy, bây giờ mình thở ra dài thì mình thấy thở ra dài, rồi thở vô ngắn, hít vô nhanh. Mình phải niệm sâu hơn một tầng nữa là [hơi thở] dài, ngắn nữa. Cũng dễ thôi đúng không ạ?

(5) Cảm giác toàn thân, sẽ thở vô; (6) Cảm giác toàn thân, sẽ thở ra. Tức là lúc này mình chỉ thở bình thường thôi, bây giờ mình cảm giác toàn thân, mình thở thấy sáng khoái toàn thân (tràn [đầy] hơi thở). Thở ra hay hít vô gì cũng vậy, mình cảm giác toàn thân được. Đó là cảm giác toàn thân thở ra, thở vô, vậy thôi. Cứ nhớ như vậy là được 6 trạng thái.

Cuối cùng, **(7) An tịnh thân hành sẽ thở vô; (8) An tịnh thân hành sẽ thở ra.** Theo Chú Giải ‘an tịnh thân hành’ tức là làm cho hơi thở trở nên tĩnh lặng, êm dịu dần dần. Có 3 tầng, chữ an tịnh thân hành, Thiện Trang tra Chú Giải thì nói ‘an tịnh thân hành’ là làm cho hơi thở của mình trở nên tĩnh lặng, êm dịu dần dần. Quý vị để ý, mình thực hành một hồi thì tự nhiên hơi thở tĩnh lặng lại và êm dịu từ từ, lắng, dễ chịu lắm. Mình thực hành nhiều thì mình sẽ thấy, từ từ vậy. Đó gọi là an tịnh thân hành, vậy thôi! Khi đó vẫn còn để ý hơi thở là thở ra hay thở vô. Ở đây có 3 tầng, [hai cột]: Trạng thái và Mô tả.

Trạng thái	Mô tả
(1) Hơi thở trở nên “nhẹ nhàng” (lahuka)	Hơi thở thô (khí mạnh, dài, nặng) giảm dần.
(2) Hơi thở trở nên “mềm mại” (muduka)	Không còn cứng, không còn trời sụt dữ dội.
(3) Hơi thở trở nên “tịch tịnh – vắng lặng” (santa, passaddha)	Đây là mức hơi thở trở nên cực kỳ vi tế, có khi dường như “biến mất”.

Tầng thứ (1) Hơi thở trở nên nhẹ nhàng: là hơi thở mới đầu thô, khí mạnh, dài, nặng dần dần giảm dần. Mới đầu thở thô lắm, mạnh, dài, nặng, nhưng sau đó mình thấy nhẹ nhàng dần, nhẹ nhàng dần.

[Tầng] thứ (2) Hơi thở trở nên mềm mại: tức là không còn cứng, không còn trời sụt, dữ dội. Nghĩa là mới đầu mình thấy cứng đơ, tức là hít vô, thở ra

xong rồi đếm, mình thấy vất vả lắm. Nhưng một hồi mình thấy nhẹ lắm, không còn cứng nữa, mà tự nhiên, nhẹ nhàng, nhẹ nhàng. Tức là hít vô thấy đã, thở ra thấy nhẹ nhàng, cứ vậy. Đó là tầng thứ 2. Tức là tầng 1 lên tầng 2 rồi đó. Bây giờ từ tầng 2 lên tầng 3:

Tầng thứ (3) Hơi thở trở nên tịch tĩnh - vắng lặng: đây là mức hơi thở trở nên cực kỳ vi tế, có khi dường như ‘biến mất’. Đó là tu sâu rồi. Cho nên pháp tu Thân hành niệm về quán niệm hơi thở này đơn giản là như vậy thôi, chỉ cần biết thở ra, thở vô. Mới đầu là nhẹ nhất mức (1), mức (2) là thở ra dài thấy dài, thở ra ngắn thấy ngắn, mức (3) là cảm giác toàn thân, mức thứ (4) là bắt đầu an tĩnh thân hành, tức là bắt đầu nhẹ nhàng xuống, nhẹ nhàng xuống, lắng dịu xuống, một hồi dường như không có thấy hơi thở gì hết, từ đó mới bắt đầu vô nhập định. Pháp môn này tu tới Tứ thiền được là nhờ nhập định được, khi hơi thở dường như biến mất thì nhập được Tứ thiền, nếu tu theo Thiền chỉ. Còn tu Thiền quán cũng là đề mục Thiền quán luôn, tu ngon lắm.

Cho nên đề mục hơi thở nếu tu đúng thì cũng tu rất tốt. Không có điều kiện thì tu hơi thở thôi. Chúng ta học, *quý vị để ý Thiện Trang chia sẻ theo tầng, tức là lần một thì mình giới thiệu căn bản để cho quý vị thực hành. Thực hành xong rồi mới giới thiệu lần hai cao hơn chút, lần ba nâng lên. Như vậy chúng ta có trình tự, chứ vô dạy một lúc [tất cả] thì quý vị bị rối, nghe thì đầy đủ, nhưng thực hành không được.* Còn mình cứ thực hành từ từ lên [từng] tầng. Quý vị đầu tiên cứ đếm dùm 1-1, 2-2 đi, kiểu như vậy đã. Rồi sau đó bắt đầu để ý dài, ngắn. Rồi bắt đầu coi toàn thân, cảm thấy toàn thân, sau đó bắt đầu thấy nhẹ nhàng thì đó là an tĩnh thân hành.

Có 8 điều, mà thật ra 8 điều là 4 điều thôi, tại vì thở ra - hít vô, vậy thôi. Ở đây ngài Minh Châu dùng từ thở vô, nhưng thật ra là hít vô. Thật ra là chỉ có thở với hít thôi, nên chỉ cần nhớ 4 điều, nhân đôi thành 8 điều: *Thở với hít là 1, nhân 2 là 2; rồi dài, ngắn, toàn thân, và cuối cùng an tĩnh thân, cứ thế là được rồi. Nhớ vậy [cho] đơn giản.* Tu hành dễ dàng không? Quá dễ dàng! Đó là tu đề mục hơi thở.

Không biết quý vị đủ nhớ không? Chúng ta học thêm về bốn oai nghi, mình tu quán niệm thân hành mà. Đi gọi là Thiền hành, cũng thuộc về niệm thân hành.

(Bốn oai nghi)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: "Đang đi". Hay đứng, biết rằng: "Đang đứng". Hay ngồi, biết rằng: "Đang ngồi". Hay nằm, biết rằng: "Đang nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.

Từ ‘Thân hành niệm’ này có trong Chánh kinh rõ ràng, quý vị thấy không ạ? Đây là Kinh Trung Bộ đó. Đọc thì dài vậy, nhưng [chúng ta] chỉ cần nhớ giùm bốn oai nghi và 5 điều (thật ra có 4 điều thôi, mình nói thành 5 điều).

Tóm tắt về 5 điều quán oai nghi trong pháp tu Thân Hành niệm

TT	Trạng thái oai nghi cần biết
1	Đang đi
2	Đang đứng
3	Đang ngồi
4	Đang nằm
5	Thân thể được sử dụng như thế nào, biết thân thể như thế ấy.

Một là đang đi, thì quý vị biết rằng đang đi, đừng có chữ ta trong đó. Trong Chánh kinh, nhiều khi đọc bản dịch của Hòa thượng Minh Châu là ‘đang đi, biết ta đang đi’, nhưng như vậy có ta trong đó thì mệt lắm, không phá được ngã. Cho nên đang đi, biết là đang đi thôi. Đang đi đúng không? Đi biết đi, đang đứng biết đứng, đang ngồi biết ngồi, đang nằm biết nằm, bốn oai nghi đó. Và làm bất cứ việc gì thì biết như thế đấy, tức là thân thể sử dụng như thế nào, biết thân thể như thế đấy.

Cho nên, đang xắt rau biết là đang xắt rau, đang ăn biết đang ăn, làm gì

cũng biết nấy, đang rửa chén cũng biết đang rửa chén, vậy là tu đó. Cho nên tu ở đâu? Tu trong đời sống. Tu pháp Thân hành niệm này tu miết, thuộc về Tứ niệm xứ. Cho nên rất đơn giản thôi, không có gì khó hết. Bữa nay học tới đây rồi là tu được.

Có nhiều người than là: “Ôi! Con không có thời gian tu”. Xin lỗi! Không có thời gian tu là không biết tu. Có thời gian tu chứ, quý vị đang làm gì, tập trung tâm, đang chuyên chú [thì] biết là tâm đang chuyên chú mà, đang làm, cử động viết thì biết là đang viết, đang đánh máy biết là đang đánh máy, sao không biết? Đang khó chịu vì công việc, tức là ta đang sân, biết tâm đang khó chịu vì công việc, sao lại không biết? Sao không tu? Lúc nào cũng tu hết đó.

Cho nên, *chỉ có người không biết tu, chứ không phải không có thời gian để tu*. Pháp này dễ tu, còn niệm Phật thì khó. Tại vì niệm Phật, lúc nào mà đang làm việc thì không niệm Phật được. Còn pháp này lúc nào cũng tu được, đang ở công việc cũng tu được, chỉ cần biết, sáng suốt, tập trung. Đó, chỉ cần biết thôi, không yêu cầu quý vị quán gì hết, quán này, quán kia, không cần, chỉ biết thôi. Cho nên pháp tu dễ như vậy mà không chịu tu là uổng phí cuộc đời. Đúng chưa? Cho nên đơn giản, có bốn oai nghi.

Cuối cùng, thêm một [pháp] nữa là đủ luôn pháp tu Tứ niệm xứ, trong Thân hành niệm là:

(Đầy đủ chánh niệm)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm (tức là quý vị bước tới hay bước lui cũng đang biết là mình đang bước tới hay bước lui, chân đang giở lên hay đặt xuống. Cho nên chúng ta thực hành là thực hành điều này nè); **khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm** (như quý vị nhìn tới, quý vị biết mình đang nhìn. Quý nhìn ra đằng sau, biết đang nhìn ra đằng sau); **khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm**. (Dễ không? Khi co tay, có biết không? Không biết thì bắt đầu phải niệm cho biết. Thời gian sau, co tay, giở tay là biết, đang làm gì đều biết hết, tự biết. Tay đang quạt, biết, kiểu gì cũng biết hết. Thì đầu óc mình mới sáng suốt, nên không mê).

Cho nên tu [một] thời gian, ai mà tu đúng là không mê, không có vụ mình ngủ mê man nữa. Còn mình tu mà mình mê là do mình không có tu, không có thực hành pháp. Mình suốt ngày nghe pháp, ôm pháp nghe từ ngày này qua ngày nọ. Tức là ham nghe pháp, gọi là tham nghe pháp. Nghe hoài mà không thực hành pháp. Cho nên đầu của mình suốt ngày phải mượn đối tượng để bò theo, tức là mượn pháp để theo. Hoặc là theo pháp thế gian, tức là suy nghĩ con cháu, tình tiền, chồng con, đủ các kiểu. Cho nên vừa bám theo pháp thế gian không được, thì bám theo pháp xuất thế gian là nghe Phật pháp. Rồi cuối cùng khi buông cái đó, không có đối tượng, ngủ không có chỗ nào dựa, cho nên đuối, mê luôn. Còn [pháp tu] này luyện cho tâm mình tỉnh giác. Cho nên ai tu đúng là biết ngay, ai biết tu là biết. Cho nên thời gian sau rất hiệu quả, rõ ràng lắm. Làm gì biết nấy là được mà.

Khi mang áo tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm (điều này là đối với người xuất gia, mang áo tăng-già-lê. Mình người tại gia nói mặc đồ vô là biết, cầm cái gì là biết cái đó); **khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm** (ăn biết đang ăn, uống biết đang uống, nhai biết đang nhai, nếm biết đang nếm); **khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm** (đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, thức biết thức, ngủ biết ngủ, nói biết nói, im lặng biết im lặng, biết rõ việc mình đang làm).

Cho nên đơn giản vậy thôi! Có nhiều người nói: “Ngủ sao làm biết?” Biết chứ! Ngủ nếu nằm mơ là biết, còn nếu mình ngủ say thì tất nhiên không biết. Nhưng sau khi thức dậy là biết liền. Tu là đơn giản vậy thôi, không có khó gì.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. (Tức là tu như vậy một thời gian, các niệm tư duy về thế tục sẽ hết sạch, toàn sống trong chánh đạo thôi. Cho nên dần dần mới đắc quả được. Còn những người không thực hành như vậy thì một hồi là đi trong thế gian. Cho nên, tại sao mình tu mà mình bị mê là vậy đó, là do mình không tu những pháp này). **Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân hành niệm.**

Ở đây Đức Phật nói có hai giai đoạn, sau khi mình thực hành được như vậy rồi thì đầu tiên những tư duy, suy nghĩ về thế tục, đời sống thường ngày dần dần sẽ hết. Nhờ đoạn đó mà tâm mình mới an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh ở trong pháp giải thoát, rồi cuối cùng mình mới được giải thoát. Chứ chưa tu được bước một, cứ suốt ngày nghĩ niệm thế gian nhiều. Tại vì sao nghĩ niệm thế gian nhiều? Vì không có tu [pháp] này. Cho nên các niệm tư duy thuộc về thế gian (thế tục) cứ suy nghĩ nhiều, đó là chưa tu [pháp] này, cho nên ráng tu [pháp] này. Tóm lại, tu [pháp] này chỉ có 6 điều thôi.

Tóm tắt về 6 điều quán Chánh niệm trong pháp tu Thân Hành niệm

1	Khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm
2	Khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm
3	Khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm
4	Mang áo, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm
5	Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm
6	Khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.
*Tóm lại: làm gì biết nấy.	

1. Khi bước tới, bước lui biết rõ mình đang làm. Biết rõ mình đang làm, nhưng khi mình tu thì đừng có tướng ta ở trong đó nha.

2. Khi ngó tới ngó lui, nói chung mình nhìn cái gì thì mình biết.

3. Khi co tay, duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm.

4. Mang áo, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm.

5. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm.

6. Khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm.

Tóm lại, chỉ có một câu đơn giản: ‘Làm gì biết nấy cho chính xác’ là xong! Tu [như] vậy!

(Trích từ 119. Kinh Thân Hành Niệm (Kàyagatàsati sutta) - Kinh Trung Bộ).

Việc này đơn giản lắm, quý vị chỉ cần tu. Thiện Trang từ khi thực hành theo pháp tu này thấy dễ dàng, nhẹ nhàng, không có áp lực. Còn tu [như] hồi xưa rất là mệt, lúc nào mình cũng phải tranh thủ kiếm thời gian để tu. Còn bây giờ không cần kiếm thời gian, kiếm thời gian chẳng qua để tu Thiền chỉ cho an lạc, dễ chịu hơn mà thôi. Tu một thời gian tự nhiên mình không có thích ồn ào, tức là mình không muốn nói chuyện với người khác. Không biết quý vị có cảm nhận thế không? Và có một điều đặc biệt là mình chịu trận được rất tốt.

Như hôm bữa Thiện Trang đi trên tàu điện ngầm, đông người, chạy liên tục, chạy chút xíu là tới trạm, người lên rồi người xuống. Thực tế, nếu hồi xưa mình ngồi như vậy là mình không tu được đâu. Nhưng bây giờ mình ngồi trên đó mình chỉ thấy, mình cũng không biết người lên người xuống [là] người nào, mình chỉ biết thôi. Tức là luôn luôn ghi nhận cảnh thay đổi liên tục, có người lên, có người xuống, có người lên, có người xuống. Mọi người, người thì nói điện thoại, người thì nghe điện thoại, người thì coi gì đó trên mạng, tùm lum hết. Nhưng mình chỉ thấy các pháp đang diễn ra như thế và mình đang tu tập ở đó. Thực tế là mình chỉ cần ghi nhận việc đó và ghi nhận tâm mình như vậy thôi. Cho nên rất dễ tu, không có khó gì hết.

Còn nếu không, quý vị sẽ nói: Ôi sao môi trường ồn ào! Sắp tới trạm họ đọc thông báo, mình chỉ cần biết là sắp tới trạm đó rồi. Người đó lên mình biết người ta đang lên, người ta đang cần chỗ ngồi, phải đổi chỗ ngồi, người ta lên mình nhường chỗ đó, tại vì có người xuống, mình vô ngồi chỗ khác để cho họ, v.v... Tất cả mọi thứ đều tu rất dễ dàng. Và sau một bữa đi, mình về không có nhức đầu gì hết, nhẹ nhàng tỉnh bơ, không có mệt mỏi. Bởi vì thực tế chỉ cần tu bằng cách chánh niệm thôi.

Cho nên quý vị nói quý vị không có thời gian tu, thật ra là quý vị không biết tu. Nhớ! Ai mà trách mình không có thời gian tu, là không biết tu. Bởi vì tu Tứ niệm xứ này là đủ, có thời gian thì tu thêm Thiền chỉ, sáng một chút, trưa một chút, chiều một chút. Không có thời gian để vào Đề mục nước, lửa thì cứ dùng [đề mục] hơi thở. Đếm hơi thở cứ 1-1; 2-2 như vậy là được. Tu hơi thở theo Thiền chỉ là 1-1; 2-2 dễ dàng, không khó gì, từ từ mà tu, vừa rồi cũng đã chia sẻ. Như vậy rất dễ dàng!

Và quan trọng là sự nhận thức, [điều này] quan trọng lắm quý vị. Thiện Trang phát hiện ra, như hôm bữa Thiện Trang thấy hầu như ai cũng cầm điện thoại hết. Hồi xưa mình học bên Tịnh độ là ai cũng bị trong lưới Ma vương. Ngài Tịnh Không nói Ma vương thống lĩnh tâm người, ai cũng [xài] điện thoại, điện thoại là Ma vương, cho nên mình phiền não, vì mình thấy ai cũng rớt vào lưới Ma vương. Còn bây giờ mình thấy đơn giản thôi, thật ra đâu phải như vậy đâu! Người ta cầm điện thoại, người ta dùng cho [việc] gì? Có người thì tranh thủ nhắn tin, có người tranh thủ lướt web, có người tranh thủ làm việc, có người tranh thủ gọi điện thoại, có người làm gì đó v.v... Mỗi người đều làm việc của họ, và ai cũng có việc riêng của mình. Mỗi chúng sanh, mỗi nghiệp, ai cũng có việc làm. Có sao đâu! Cầm điện thoại chưa chắc đã xấu. Có những việc rất tốt, họ đang làm một công việc nào đó tốt đẹp v.v... quan trọng xấu đẹp gì đâu.

Quý vị thấy Đức Phật không có can thiệp đến việc thế gian. Việc thế gian, ví dụ trong kinh, quý vị thấy như vua Ba-tư-nặc nước Kosala (Kiều-tát-la) với vua A-xà-thế: đánh nhau đó, Đức Phật đâu có can thiệp đâu, mọi việc thế gian vẫn cứ diễn ra bình thường. Ngài chỉ tới thấy người nào đủ duyên ngài điểm một phát, người ta đắc đạo là xong. Vậy thôi! Còn ngài đâu có phá vỡ thế gian đâu.

Còn mình tu kiểu của mình là mình phá vỡ thế gian, mình bắt người này không được làm điều này, không được làm điều kia, không được đủ các kiểu, cho nên mình khổ. Khổ là do mình chấp quá nhiều thứ, bởi vì mình mong cầu thế gian theo ý của mình. Trong khi người tu hành là xuất thế gian. Xuất thế gian là gì? Ta ở trong trần, thế gian như thế nào thì kệ nó, diễn biến gì thì kệ nó, đó là thế gian mà, theo duyên mà. Duyên như thế, nhân như thế thì quả như thế, cứ diễn biến.

Còn người biết là nhận biết, chỉ cần biết như vậy thôi là được. Biết đến một ngày nào đó thì đầu mình sáng và tự nhiên tách ra khỏi thế gian đó. Ta không chạy theo cái dòng đó. Ta chạy về tâm chứ không phải ta chạy về thân. Người sai lầm nhất là người tu Tịnh Độ xưa, Thiện Trang phát hiện ra điều sai lầm nhất là họ chạy theo thân. Không chỉ chạy theo thân rồi, mà còn bắt người ta chạy theo mình, mình chống lại dòng đó.

Quý vị thấy, giống như dòng nước đang chảy về hướng đó, thế gian chạy theo [hướng] đó. Mình thì vừa chống, một mình mình kháng cự lại, rồi kéo người kháng cự lại. Như vậy thì làm sao mình chịu nổi? Rồi mình sân si lên, mình phiền não, bởi vì mình muốn người ta theo mình, muốn cuộc đời theo mình, muốn thế giới này phải thực hiện văn hóa truyền thống, con phải tốt, ngoan, đủ các kiểu như ngày xưa. Trong khi dòng lịch sử chảy không bao giờ dừng, dòng nhân loại là số đông, họ đi như vậy thì cứ để cho đi như vậy. Mình ở trong dòng đó, mình nhận ra là: À, dòng này đang chạy, chạy, chạy... Tôi biết rồi đó, dòng đời đang trôi, tôi đợi đến cửa giải thoát, tôi bước ra. Cho nên tâm ta luôn luôn sáng suốt, rõ biết trong dòng đời. Và đến lúc cần bước ra thì sáng suốt bước ra, chỉ cần bước ra thôi.

Cho nên 'Phật pháp tại thế gian, bất hoại thế gian giác; Ly thế mịch Bồ-đề, cấp như cầu thổ giác'. Đó là ngài Lục tổ Đại sư Huệ Năng nói, đúng không ạ? Cho nên ai tu mà bị rớt vào sai lầm, là do tâm áp chế, khống chế thế gian. Còn nhỏ trong nhà thì muốn con mình thế này, chồng mình thế này, cha mình thế này, mẹ mình thế này. Rồi lớn lên thì muốn xã hội mình như thế này, muốn văn hóa mình như thế này. Cho nên khổ thôi. Tham mà! Tham thì khổ, tham không được thì sân. Tham, sân, si ở trong đó.

Còn người giác ngộ là: Cuộc đời là như thế, *dù Như Lai có ra đời hay không ra đời, thì các pháp vẫn thường hằng như thế*. Đức Phật còn nói như vậy mà, hưởng hồ chi mình, mình có phải Như Lai đâu. Cho nên là bớt ảo tưởng sức mạnh đi! Hãy sống đúng với tâm trạng của mình thôi, có lẽ nhận thức được thế gian là như vậy, là xong!

Cho nên pháp tu Đức Phật dạy là mình chỉ cần biết được là được, biết được quy luật vận động như vậy là được. Thế gian này thành, trụ, hoại, không. Xã hội, nền văn minh đến giai đoạn này thì phải như vậy, đến thời gian sau thì sẽ khác, diễn biến và đến lúc nào đó sụp đổ, lên rồi xuống, xuống rồi lên. Và như vậy bao nhiêu nền văn minh đổ sập, rồi lại bao nhiêu nền văn minh đứng lên, văn hóa thay đổi, quần áo thay đổi. Mốt [quần áo] hồi xưa là mặc đồ ống loa, rồi ống túm, rồi ống vừa đúng không? Những mốt đó đổi qua đổi lại, có bao nhiêu trạng thái là đổi hết. Hồi thì thích mặc áo đơn giản, đồng màu, rồi có thời thì thích màu lòe

lệ, lúc thì thích caro, lúc thì thích kiểu gì đó. Đó là chúng sanh, họ thích kiểu gì kệ họ. Họ ăn mặc dài hay ngắn, quý vị thấy Đức Phật đâu có nói đâu. Đức Phật đâu có rảnh để nói, quý vị coi coi, Ngài đâu có nói ăn mặc ngắn là đọa Địa ngục như ngài Tịnh Không nói đâu. Lúc đó, Đức Phật không quan tâm chuyện đó. Thế gian này như vậy mà, kệ họ đi.

Còn ai mà lo điều chỉnh thế gian thì người đó khổ. Cho nên đó là tham tâm. Mình sống trên đời, mình thấy thoải mái lắm. Còn người không biết là bắt đầu xen vô, không chỉ mỗi ăn uống, rồi nghề nghiệp cũng nói đụng chạm. Quý vị thấy Đức Phật không có can thiệp vào cả nghề nghiệp. Đức Phật đâu có khuyên những người kỹ nữ mại dâm thời Ấn Độ nghỉ nghề đâu, mà chỉ cần đủ duyên họ tới gặp Ngài là Ngài điểm cho một cái. Như cô kỹ nữ Sirimā hay cô kỹ nữ Ambapali đắc đạo Tu-đà-hoàn là tự động nghỉ. Rồi đâu có ngăn cản là đừng đánh bạc, đánh bài v.v... Còn mình bây giờ nói đánh chứng khoán là giống như đánh bạc, rồi tùm lum... Quý vị thấy không?

Cho nên những bậc giác ngộ, các ngài khác hẳn. Chúng sanh cứ tùy nghiệp đi, ngay cả ông [đao phủ] giết người 55 năm, gặp ngài Xá-lợi-phất [điểm] một phát là đắc đạo. Quý vị thấy đâu có quan trọng đâu. Mà quan trọng là gì? Là điểm cho người ta đắc đạo. Còn những việc đó, người ta làm tới làm lui, giống như chưa tới thì như vậy, khi nào đến đủ rồi là được. Cho nên Đức Phật không can thiệp. Còn mình, mình ham, mình cứ can thiệp, ngăn, ngăn. Mà quý vị ngăn được không? Vô lượng kiếp đến giờ, nghiệp của chúng sanh nhiều như núi, nhiều lắm, làm sao mà ngăn được. Dòng nghiệp nhiều lắm [như biển], bây giờ ta nhỏ thêm vài giọt nước vô nữa cũng vậy thôi, đúng không ạ?

Cho nên chúng ta hiểu rồi thì người sống thoải mái lắm. Ở trong dòng đời thoải mái, hoan hỷ, thì từ từ không bị tư niệm và tư duy thuộc về thế gian. Khi không tư niệm, tư duy về thế gian thì tư niệm gì? Tư niệm giải thoát, tư niệm thấy các pháp là do duyên sanh duyên diệt. Các pháp đều Vô thường, Khổ, Vô ngã. Và ta chỉ là những dòng tâm thức đang suy nghĩ đó, chỉ là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức đang biến đổi cho nên không phải là ta. Do vì không phải là ta nên được phá được Thân kiến. Và do phá Thân kiến rồi thì [thành] Tu-đà-hoàn, thì giải thoát sanh tử. Đơn giản!

Còn không biết thì ôm vô, nào phải như thế này, phải như thế kia, con phải như này, cha phải thế này, xã hội phải thế này, công việc phải thế này v.v... Một trời thứ cầu mong là một trời thứ dính mắc. Mà dính mắc đó là tâm tham, mà tham thì khổ thôi. Khổ thì tâm không sáng suốt. Tâm tham thì không sáng suốt, tham là một trong năm Triền cái làm muội lược tâm, không sáng suốt được thì không thấy rõ Thật tướng Các pháp. Thật tướng Các pháp là gì? Là sanh diệt do duyên. Có duyên thì sanh, không có duyên thì diệt. Bây giờ mình không thấy được vì mình đang bị tham chi phối. Tham rồi thì ôm ấp nhiều, chấp giữ nhiều, thì mệt. Mệt đuối thì gây hôn trầm, thùỳ miên, đúng chưa? Rồi tham không được thì sân. Tham, sân, si trong đó suốt thì như vậy suốt ngày năm Triền cái làm muội lược tâm, thì làm sao được. Tham, sân, si, mạn, nghi, rồi tu lâu không đắc đạo cho nên thua luôn. Khổ vậy đó! Tại vì mình nghi.

Nói tóm lại, cố gắng sống được đúng theo đó đi. Cho nên tại sao pháp của ngài Lục tổ hay pháp của Đức Phật dạy một pháp là người ta đắc đạo, tại vì dạy cho thoát thế gian bằng cách đó. Tức là nhìn đúng như thật đi, gọi là Thật tướng Các pháp là được. Cho nên làm gì biết nấy là được nha. Tóm lại, ở đây là làm gì biết nấy là được.

Chúng ta đã chia sẻ xong, phần hôm nay là Niệm thân hành. Quý vị nhớ chụp lại, coi lại, chỉ cần nhớ phần tóm tắt này thôi. Còn đoạn kinh trên dài quá thì thôi, mình nhớ giùm là làm gì biết nấy là được rồi. Còn ở trên này, năm điều (quán oai nghi) là đang làm gì, thân làm gì thì biết nấy, cũng giống như trên. Rồi cuối cùng là hơi thở. Và ở trên nữa là về 16 trạng thái tâm. Quý vị nhớ vậy là được rồi.

Hôm nay, chúng ta sẽ đến phần Vi Diệu Pháp, phần Phân loại Tâm lộ (tức là Lộ trình tâm) theo ý môn thời bình nhật. Hôm bữa là mình theo Ngũ môn rồi, tức là theo mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Hôm nay là mình theo ý, phân theo cửa ý, tức là khi suy nghĩ của mình trong đời sống hằng ngày thì gọi là thời bình nhật, thì cũng chia ra. Có sách thì chia ra Cảnh rõ, Cảnh mơ hồ hay Cảnh không rõ; còn có sách thì chia là Cảnh rất rõ, Cảnh rõ, Cảnh không rõ, Cảnh mơ hồ. Ở đây Thiện

Trang chia sẵn theo bốn [Tâm lộ].

*Phân loại Tâm lộ theo ý môn thời bình nhật				
Tâm lộ	Số sát-na			
	Tâm hộ kiếp vừa qua	Đồng lực (Javana)	Na cảnh (Tadārammaṇa)	Hộ kiếp khách (parabhavaṅga)
1.Cảnh rất rõ	0->7	7	Có thể có 2	Có thể có 1
2.Cảnh rõ	0->7	7	0	Có thể có 1
3.Cảnh không rõ	0	0	0	0
4.Cảnh mơ hồ	0	0	0	0

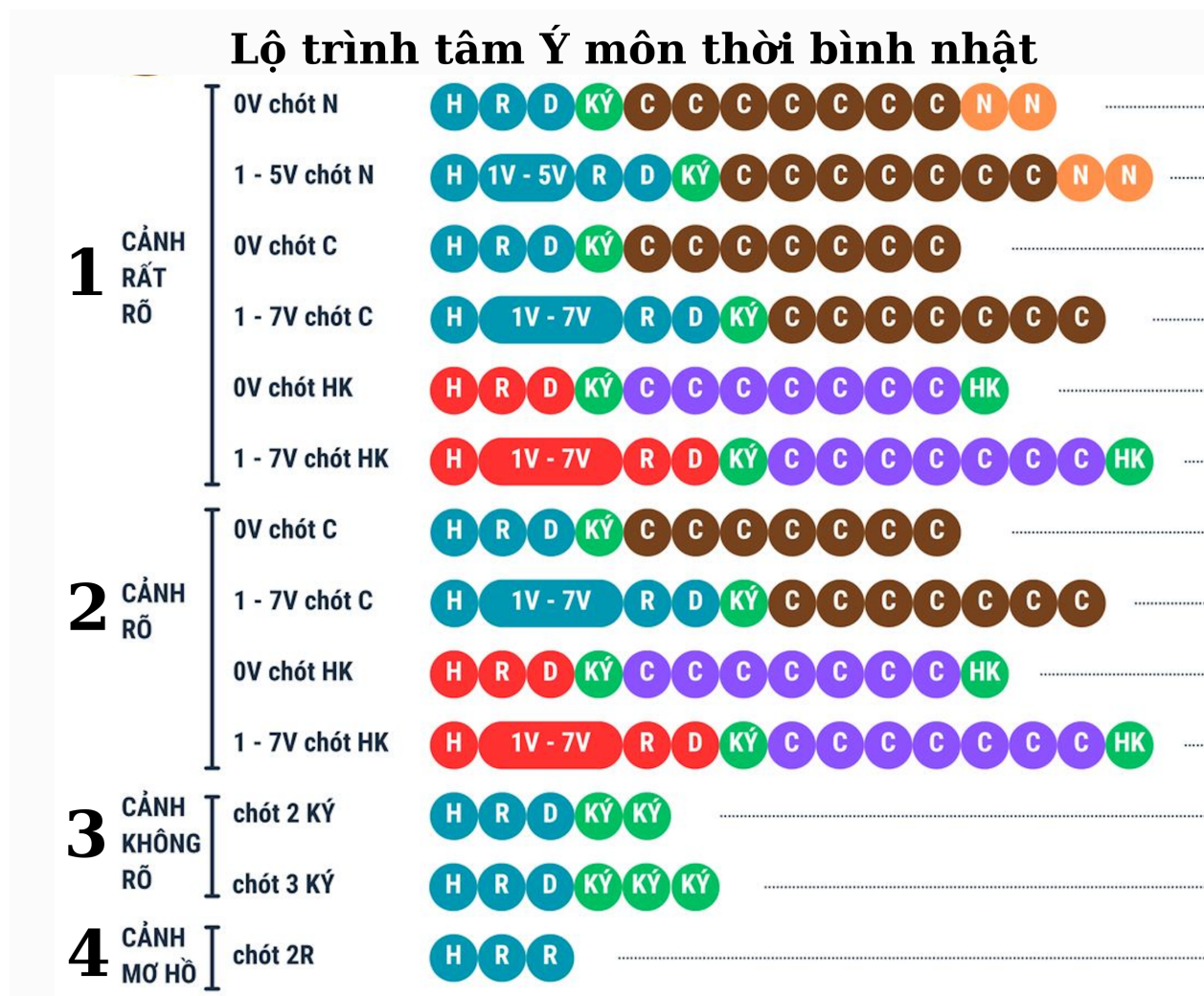
Ở cảnh rất rõ: Tâm hộ kiếp vừa qua sẽ là 0->7; cảnh rõ cũng là 0->7; cảnh không rõ là 0; cảnh mơ hồ là 0. Rồi Đồng lực (Javana) thì Cảnh rất rõ và Cảnh rõ là 7; Cảnh mơ hồ với Cảnh không rõ là 0 (tính theo sát-na tâm). Còn Na cảnh thì cảnh rất rõ có thể có 2; cảnh rõ 0; cảnh mơ hồ và cảnh không rõ 0. Và Hộ kiếp khách, ở Cảnh rất rõ có thể có 1; ở Cảnh rõ có thể có 1; còn lại Cảnh không rõ và Cảnh mơ hồ là 0.

*Chú thích:				
H: Hộ kiếp	V: Hộ kiếp vừa qua	R: Hộ kiếp rúng động	D: Hộ kiếp dứt dòng	K5: Khai ngũ môn
5: Ngũ môn	TT: Tiếp thu	QS: Quan sát	PĐ: Phán định	C: Đồng lực
N: Na cảnh	HK: Hộ kiếp khách	KY: Khai ý môn		

[Do] sơ đồ người ta vẽ sẵn rồi, Thiện Trang sử dụng nên Thiện Trang nghe theo người ta. Chữ H: là Hộ kiếp; chữ V: là Hộ kiếp vừa qua; chữ R: Hộ kiếp rúng động; D: Hộ kiếp dứt dòng; K5: Khai ngũ môn; 5: Ngũ môn; TT: Tiếp thu; QS: Quan sát; PĐ: Phán định; C: Đồng lực; N: Na cảnh; HK: Hộ kiếp khách; còn KY: Tâm khai ý môn (là Tâm mở cửa ý).

Bây giờ có sơ đồ như thế này chúng ta học nhanh, Lộ trình tâm Ý môn thời

bình nhật, có người vẽ sẵn rồi cho nên Thiện Trang chỉ sử dụng thôi.



1. CẢNH RẤT RÕ:

1. [Trường hợp đầu tiên] Cảnh rất rõ có 0 sát-na Tâm hộ kiếp vừa qua (0V chót N). Cách vẽ như thế nào? Ví dụ như trường hợp thứ nhất, đầu tiên là Tâm hộ kiếp -> rồi bị rung động -> dứt dòng Tâm hộ kiếp đó -> bắt đầu [Tâm] khai cửa ý (vì đây là tâm ý nên bắt đầu quý vị nghĩ về gì đó) -> sau đó là 7 sát-na tâm cửa ý (tức là mình suy nghĩ về việc gì đó) -> rồi do suy nghĩ mạnh quá nên có thêm 2 Na cảnh nữa. Như vậy không có Hộ kiếp vừa qua. Cuối cùng là 2 Na cảnh.

Ví dụ như trường hợp, đầu tiên quý vị đang bình thường, chưa có gì, Tâm hộ kiếp đang chạy [thì] quý vị chợt nhớ tới: Hôm qua có thầy Thiện Trang đang nói xấu về mình, nghĩ đến thì quý vị tức lên liền, tức lên bùng bùng, thì đấy là trường hợp này. Trường hợp này là đang Hộ kiếp -> tự nhiên rung động -> dứt

dòng -> mở cửa ý ra (nhớ ra liền ông thầy Thiện Trang nói xấu mình cho nên rất tức) -> 7 sát-na Tâm đồng lực (C -> C -> C -> C...) này là tức cực kỳ -> do sân nên còn thêm Na cảnh nữa, xong mới từ từ nguội bớt xuống mới hết được. Đây là một trường hợp.

2. Trường hợp thứ hai là 1 - 5V Hộ kiếp vừa qua. Thực ra là phải vẽ 1, 2, 3, 4, 5, nhưng thôi vẽ chung đi. Cũng vậy, đang ngồi nghĩ nghĩ chuyện gì đó -> Tâm hộ kiếp vừa qua -> một hồi rung động lên -> rồi dứt dòng -> mới bắt đầu nghĩ đến: À, bữa hôm qua cô đó nói câu gì đó, mình tức lên -> tức đó chưa hết cho nên lúc đó thêm 2 Na cảnh nữa, giữ lại [một] chút mới hết, mới trở lại [Tâm] hộ kiếp được. Đây là trường hợp 1V - 5V Hộ kiếp vừa qua. Và hai trường hợp này đều có Na cảnh.

Quý vị nhớ có Na cảnh rồi đúng không? Na cảnh tức là tâm mạnh quá cho nên còn (điều kiện để có Na cảnh hôm bữa mình học rồi). Na cảnh có thể là do nhiều yếu tố, nhưng thực ra là do tâm có ấn tượng mạnh quá cho nên còn.

3. Trường hợp thứ ba cũng là Cảnh rất rõ, 1 - 7 Tâm hộ kiếp vừa qua, và cuối cùng là Đồng lực thôi (1 - 7V chót C). Đầu tiên là Tâm hộ kiếp -> rồi 7 Tâm hộ kiếp vừa qua -> rồi tự nhiên rung động -> bắt đầu dứt dòng -> khai cửa ý (mình đang nghĩ gì đó mà tức lên, sau đó mở ra. Hoặc bây giờ không nói tức nữa, mình chỉ cần nghĩ đến hôm qua được bà đó khen một câu gì đó, cho nên đã quá, đã quá) -> lúc đó đã quá cho nên quất một phát chạy 7 sát-na tâm tham (tham -> tham-> tham...)

4. Trường hợp tiếp theo là không có Hộ kiếp vừa qua và có cùng Hộ kiếp khách (0V chót HK). Cũng tương tự như vậy, đầu tiên là Hộ kiếp -> Rung động -> Dứt dòng -> Khai cửa ý môn -> xong rồi tới 7 sát-na Tâm đồng lực -> Hộ kiếp khách.

Trường hợp Hộ kiếp khách này có điều kiện, quý vị nhớ không ạ?

*** 3 Điều kiện khiến lộ trình tâm Cảnh rất rõ, Cảnh rõ có chót Hộ kiếp khách (HK).**

1. Người tục sinh bằng Tâm đại quả thọ hỉ.

2. Gặp cảnh rõ.

3. Khởi lên động lực sân.

Tâm sân thì phải có trường hợp này, còn nếu không sân thì không có Hộ kiếp khách. Lý do vì sao? Vì người tục sinh bằng Tâm đại quả thọ hỷ thì khi trả về Tâm hộ kiếp này, đáng lẽ trở về Hộ kiếp thì phải là Hộ kiếp thọ hỷ. Nhưng ở đây đang sân, sân là thọ ưu chứ không thể nào trả về thọ hỷ được, cho nên phải mượn [Tâm] hộ kiếp khách. Tức là có một Tâm hộ kiếp, nhưng lúc này không phải thọ hỷ, mà giống như thọ xả để trung hòa bớt sân, sân là thọ ưu, thì bây giờ trả về thọ xả. Như vậy Tâm hộ kiếp mà thọ xả thì đâu phải Tâm hộ kiếp của người này, Tâm hộ kiếp của họ là thọ hỷ mà, cho nên không đúng. Vì không đúng cho nên mượn tạm chữ đó gọi là Hộ kiếp khách, vậy nên Hộ kiếp khách là như thế.

Cho nên điều kiện là cảnh phải rất rõ hoặc cảnh rõ. Rồi trường hợp đó là Tâm sân, vì sân nên thọ ưu, cuối cùng trả về tạm trạng thái là thọ xả rồi mới chuyển qua trạng thái thọ hỷ của họ. Tại vì Hộ kiếp của họ là đầu thai bằng Tâm hộ kiếp thọ hỷ. Tâm hộ kiếp thọ hỷ là họ vui, lúc nào cũng đang vui mà, đang sân thì sao chuyển qua vui liền được, sân lúc nào cũng phải qua trung gian và có một Tâm hộ Kiếp khách. Thật ra là Tâm hộ kiếp, mà lúc đó thọ xả, để trung hòa mới chuyển sang thọ hỷ. Từ sân là thọ ưu mà chuyển ra thọ hỷ liền là không có, chả có ai [đang] tức [mà] chuyển qua cười liền, nhanh trong một sát-na là không được. Lý do là như vậy. Trường hợp này chúng ta rất rõ rồi.

Tương tự như vậy, trường hợp 1 - 7 Tâm hộ kiếp vừa qua (1 - 7V chót HK). Cũng như thế, Hộ kiếp -> 7 Hộ kiếp vừa qua (nghĩ nghĩ cái gì đó) -> rồi bắt đầu rung động -> rồi dứt dòng Tâm hộ kiếp đó -> khai ý môn xong rồi quất tiếp -> C [Tâm động lực] (chỗ này là phải sân, sân thì mới có Hộ kiếp khách) -> Hộ kiếp khách.

Hộ kiếp khách này chỉ có người hạng người tái tục (tái sanh) bằng Tâm đại quả thọ hỷ, tức là tâm thiện mà vui, mình đầu thai vào đó trước khi chết. Giả sử mình nhớ đến cảnh gì đó mình vui, mình kêu:Ồ! Trong đời mình làm [được] việc đó tốt quá [nên] mình vui, thì khi chết bằng tâm đó thì đầu thai bằng Tâm đại quả thọ hỷ. Mình nhớ như vậy, do thọ hỷ thì tất nhiên lúc nào bình thường

họ cũng vui hết, cho nên lúc nào cũng thấy vui vẻ hoan hỷ, đó là đầu thai bằng tâm đó. Cho nên Tâm hộ kiếp [của] họ là thọ hỷ. Nhưng do sân, sân thì bây giờ không thể trả về hộ kiếp đó mà phải qua một trạng thái khác là trạng thái hộ kiếp, Tâm hộ kiếp với thọ xả để trung hoà rồi mới chuyển qua thọ hỷ. Cho nên Tâm hộ kiếp lúc thọ xả không phải tâm vốn có của họ, cho nên gọi là [Tâm] hộ Kiếp khách, nói vậy cho dễ. Đó là trường hợp Cảnh rất rõ.

2. CẢNH RÕ:

Còn Cảnh rõ thì cũng tương tự như vậy, thì cũng [giống] hoàn toàn, Thiện Trang chỉ giới thiệu thôi, quý vị biết [rồi] [nên] chúng ta học nhanh, chứ mình đi kỹ từng cái lâu lắm. Còn mấy trường hợp nữa, bữa nay mới Thời bình nhật, bữa sau Thời cận tử rồi Tu thiền, rồi Thần thông, rồi Chứng quả nữa, nên bây giờ mình học nhanh chút nha.

1. Trường hợp thứ nhất: (0V chót C) Hộ kiếp vừa qua -> Hộ kiếp rung động -> Hộ kiếp dứt dòng -> Tâm khai ý môn rồi -> 7 Tâm đồng lực. Thì cảnh rõ là như vậy thôi, tại vì [trường hợp] này [là] họ đang nghĩ trong tâm thôi. Đang nghĩ đến chuyện gì đó, ví dụ chuyện vui vui, thấy vui, hôm qua mình được ăn món ngon hay sao. [Đang] nhớ chuyện hôm qua, nghĩ: Ờ, hôm qua món đó ngon quá thì [là] Tâm tham, thì 7 sát-na Tâm đồng lực (C) này là Tâm tham.

2. Trường hợp thứ hai: (1-7V chót C) Hộ kiếp vừa qua cũng vậy, cũng có thể suy nghĩ gì đó -> rồi bắt đầu rung động lên, nhớ đến hoặc là thấy cảnh. Ở đây không có cảnh, đang suy nghĩ trong tâm thôi đó -> rồi tự nhiên mở ra gọi là Tâm khai ý môn -> C [Tâm đồng lực]. Hoặc là nhớ đến hôm qua nghe câu nói gì đó, nghe bài hát, bài pháp gì đó hay, nhớ đến chi tiết gì đó vui thì tâm đó như vậy.

3. Trường hợp thứ 3: (0V chót HK). Trường hợp này có Hộ kiếp khách chót thì phải là sân. Tức là không có Hộ kiếp vừa qua nào, nhưng lúc đó mình nghĩ tới sân thì mới khai ý môn, rồi một hồi mới có Hộ kiếp khách.

4. Trường hợp (1 - 7V chót HK) thì cũng tương tự như thế, cũng có Hộ kiếp khách khi sân thôi, và người đó phải là đầu thai bằng Tâm đại quả thọ hỷ.

3. CẢNH KHÔNG RÕ:

[Trường hợp] Cảnh không rõ, ở đây có định nghĩa, Cảnh không rõ, Cảnh mơ hồ là không có Tâm hộ kiếp vừa qua nào, mà cũng chẳng có Tâm đồng lực nào, cho nên rất đơn giản thôi. Cảnh không rõ tức là họ suy nghĩ vớ vẩn vớ vẩn cái gì đó, xong rồi khởi lên ý không rõ ràng, chưa có tham sân si gì hết. Nói chung là không có tham, sân, si trong ba tâm đó, không có Tâm đại thiện gì hết, khai cửa ý xong trả lại Tâm hộ kiếp thôi. Bởi vì suy nghĩ của họ mơ mơ màng màng, không rõ, cho nên không khởi lên ý tưởng gì, nghĩ cái gì đó xong một chút rồi đóng lại như không, nghĩ xong đóng lại, không có cảm giác gì. Ví dụ như thoáng qua nhớ đến hình ảnh nào đó, nhớ đến chiếc điện thoại hôm qua [bị] gì đó. Nếu mình không suy nghĩ gì nữa thì trả lại như cũ, cho nên chạy lại dòng hộ kiếp, như vậy thôi.

Như vậy có thể là khai cửa ý hai lần nhưng cuối cùng cũng không hoạt động gì, không nghĩ gì hết. Hoặc là khai cửa ý đến 3 lần Tâm khai ý môn, thì 2 hay 3 cũng vậy thôi. Hộ kiếp -> Rúng động-> Dứt dòng -> Khai cửa ý 2 lần, rồi cuối cùng không suy nghĩ gì, không có Tâm đồng lực cho nên trả lại Hộ kiếp, rồi cứ như vậy.

Trong đời sống có nhiều người hay bị như thế này này, cứ như vậy mơ mơ màng màng, khai cửa ý xong rồi không có gì. Tại vì cảnh không rõ, ấn tượng của mình về suy nghĩ đó không mạnh.

4. CẢNH MƠ HỒ:

Cảnh mơ hồ thì không có khai cửa ý luôn, chỉ có Hộ kiếp -> Rúng động -> Rúng động... Vậy thôi! Chấn động một chút [rồi trả lại] Tâm hộ kiếp. Suy nghĩ của mình suy nghĩ về điều gì đó xong rồi hết, suy nghĩ mơ mơ màng màng một lúc là hết, đó là mơ hồ.

Đó là hết rồi nha, Thiện Trang giới thiệu sơ sơ như thế. Thực ra những điều này mình đều học rồi, mình chỉ cần biết [thế] này thôi. Biết chủ yếu để mình học, mình tu, chứ sau này mình sẽ nói [Lộ trình tâm] này sâu hơn.

Hôm nay chúng ta nên dừng ở đây, học ít thôi, học nhiều quá quý vị không

nhớ. Tóm lại điều quan trọng nhất quý vị nhớ giữ gìn cho Thiện Trang mấy phần tu ở trên, phần Thân hành niệm đó, ráng thực hành nhiều đi, [rồi] tu. Nghe pháp là một yếu tố quan trọng, nhưng nghe pháp không là không đủ, mà phải thực hành Thiền chỉ, Thiền quán. Lúc nào Thiền chỉ được thì Thiền chỉ, lúc nào Thiền quán được thì Thiền quán. Nghe pháp là để cho hiểu, để thực hành cho đúng, nghe pháp cũng có thể giúp cho mình đắc đạo. Nhưng lưu ý: Không phải chỉ nghe pháp không [thôi] mà phải có thực hành, phải nghe pháp để điều chỉnh tri kiến. Bởi vì những cái biết của mình đúng đắn thì mình tu hành mới tốt, mình mới thực hành đúng và mình mới yên tâm.

Người khi đã thấy rõ, rất sáng suốt rồi, thì người đó không bao giờ bị hù dọa, không bao giờ bị sợ hãi, v.v... Còn người không biết thì bao nhiêu nỗi sợ. Như quý vị thấy học trong kinh này đâu có oan gia trái chủ theo bên mình mấy đâu, trong kinh, Đức Phật có nói đâu. Quý vị nghe bên Đạo gia người ta nói, oan gia trái chủ theo quý vị xếp hàng dài mấy cây số, rồi quý vị sợ, quý vị hoang mang. [Rồi] quý vị nghe nói phá thai thì mấy đứa con theo quý vị, quý vị sợ, hoang mang. Trong kinh, Đức Phật không nói, có trường hợp theo, nhưng rất ít, không có mấy trường hợp đó. Còn mình nghe xong mình sợ, mình hoang mang, là tại vì mình không rõ.

Cho nên trí tuệ quan trọng lắm, tri kiến quan trọng lắm, biết một điều thì sẽ giải quyết được nhiều điều khác. Cho nên vẫn cần học, nhưng học để thực hành, chứ không phải suốt ngày ham học, học, học, học mà không thực hành thì thôi.

Vậy thôi! Hôm nay chúng ta nghỉ sớm, thực ra không phải nghỉ sớm mà bây giờ trở đi Thiện Trang cố gắng giảng dưới hai tiếng để quý vị nghe vừa phải thôi là được rồi. Kính chào quý vị, hẹn quý vị hôm khác. Mời quý vị chúng ta cùng hồi hướng.

“Nguyện đem công đức này

Hướng về khắp tất cả

Đệ tử cùng chúng sanh

Đều sớ thành Đạo quả”.