

Đại Kinh Nguyên Thủy - Bài 05

Kinh An Trú Tầm

(Kinh số 20 Trong Kinh Trung Bộ)

Bài Kinh Chỉ Cách An Trú Tầm (Diệt trừ phiền não khởi lên)

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày 22/07/2026

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang.

https://www.youtube.com/watch?v=XKpj_03MBcc&list=PLAf-wMx-Id7aHF4W5UyPy8_EG4NCivjzd

và mạng xã hội Facebook: Fanpage Thích Thiện Trang

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

Nam Mô Như Lai, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn!

Kính chào toàn thể quý vị! Hôm nay chúng ta sẽ vào bài thứ 05, chuyên đề về Đại Kinh Nguyên Thủy. Mỗi bữa chúng ta cố gắng chia sẻ một bài kinh dài một chút, ở trong phần kinh Nguyên thủy, tức là Kinh Nikaya hoặc Kinh A Hàm.

Kinh An Trú Tâm (Vitakkasaṇṭhānasutta)

(Kinh số 20 trong Kinh Trung Bộ)

Bài Kinh Chỉ Cách An Trú Tâm (Diệt trừ phiền não khởi lên)

Hôm nay, chúng ta đến một bài nói về phương pháp thực hành. Đây là áp dụng trong việc tu tập, cho nên đó là một bài kinh tương đối quan trọng.

Chúng ta trong cuộc sống có rất nhiều phiền não. Vì nhiều phiền não cho nên cần phải đoạn trừ. Đoạn trừ đơn giản là gì? Là phải có phương pháp. Mà có phương pháp thế nào, thì ở đây Đức Phật dạy cho chúng ta. Kinh này chia ra nhiều đoạn.

[Đoạn 1 – Mở đầu: Muốn thật tu Tăng thượng tâm thì cần phải thường luôn tác ý 5 tướng (5 cách)]

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Sāvattthī (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo!" - "Bạch Thế Tôn", những Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?

Ở đây muốn thực tu Tăng thượng tâm thì phải thường thường, tức là luôn luôn tác ý năm tướng. Tăng thượng tâm là gì? Tăng thượng tâm tức là mình làm sao để tâm mình nâng lên. Tăng thượng tức là tăng lên, nâng lên cao, nâng lên cảnh giới cao hơn, trạng thái cao hơn. Đó là tâm thế nào? Tâm thiện, tâm Thiền định và tâm Thánh. Chúng ta muốn đạt tạo phước

báo thì phải có tâm thiện. Chúng ta muốn đạt được Thiền thì cũng phải có tâm thiện. Chúng ta muốn ra khỏi sanh tử thì đạt tâm Thánh. Chúng ta muốn được tâm như vậy, gọi là Tăng thượng tâm.

Ở đây sẵn giải thích thêm chữ ‘Tâm’.

[+ Tầm (Vitakka): là sự hướng tâm đến một đối tượng (suy nghĩ, tư duy đến một đối tượng).

+ Tăng thượng tâm: tức là tâm được nâng lên cao hơn như Tâm thiện, Tâm thiền định, Tâm thánh...

+ Muốn làm chủ tâm thì phải học cách làm chủ các tâm] .

Chữ Tầm trong bài này có nghĩa là gì? Là sự hướng tâm đến một đối tượng. Tức là mình suy nghĩ hay tư duy đến một đối tượng. Quý vị thấy là đưa ra cách để nhận định thôi, thông thường chúng ta lấy ví dụ là con ong bay đến một bông hoa, hướng đến một bông hoa, thì gọi là tầm. Và khi nó vờn quanh bông hoa, thì gọi là Tứ. Đó là những ví dụ sơ đẳng. Hôm nay lấy cho quý vị một ví dụ khác: Giống như một con chim khi chuẩn bị đáp một cành cây, thì thời gian mà chuẩn bị đáp xuống gọi là gì? Chuẩn bị đáp xuống hướng cành cây nó tới, đó gọi là Tầm. Tầm cành cây. Và sau đó nó sẽ đáp xuống, xà xuống, đậu trên cành cây. Khi nào nó đậu trên cành cây, gọi là Tứ. Tầm, Tứ là hai chi thiền. Trong căn bản về Thiền định, thì Sơ thiền phải có Tầm, Tứ.

Như vậy đơn giản rồi, đúng không ạ? Chúng ta sang phần tiếp theo. Đức Phật nói, như vậy ‘muốn làm chủ các tâm thì phải học cách làm chủ các

tâm'. Các tâm tức là [làm chủ sự] hướng tâm của mình đến một đối tượng nào đó. Ví dụ như mình hướng tâm đến người thân, hướng tâm gì đó thì cũng gọi là tâm.

[Đoạn 2 – Cách 1 để an trú tâm]

Ở đây, **Tỷ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.**

Ở đây, ngôn ngữ trong [bản dịch] Kinh Nikaya này tương đối khó chịu, nhiều người nghe sẽ không hiểu. Tức là khi mình y cứ (là mình nương tựa vào), tác ý đến một tướng nào, mà liên hệ đến ba điều: đó là liên hệ đến dục, liên hệ đến sân và liên hệ đến si. Ở đây nói tham, sân, si, nhưng có chỗ nói khác đi một chút. Chỗ này đang nói đến tướng thế nào là Dục tâm. Tướng mà liên hệ đến dục là gì? [Là] mình mong muốn, ham muốn, ham muốn hưởng thụ gì đó, đó là liên hệ đến dục.

Còn liên hệ đến sân là gì? Chính là sự bất mãn, sự khó chịu, sự oán ghét, sự sợ hãi, v.v... Những tướng đó mình gọi là tướng sân. Ví dụ đơn giản, như bây giờ mình đang nghĩ đến việc ăn đúng không? Nhớ đến món ăn ngon lắm, hồi xưa mình ăn, hay là mình mong muốn ngày nào đó được

ăn, đó là đang tác ý nghĩ đến tướng. Tướng gì? Là tướng món ăn, đó gọi là Dục tâm. Thế nào là Sân tâm? Sân tâm tức là khi đang nghĩ, nghĩ làm sao mà khó chịu khởi lên. Ví dụ bây giờ nghĩ đến ông chồng mình nói xấu mình, thì mình thấy khó chịu, gọi là sân. Đó là mình hiểu sân là thế nào.

Còn si là thế nào? Si tâm tức là mình nghĩ mà tâm phóng dật. Có hai trạng thái si: Một là tâm tán loạn, mình nghĩ đến chuyện gì đó mà tán loạn tâm, thì là Si tâm. Hai là si [thuộc] hoài nghi, mình nghĩ gì có nghi ngờ trong đó, ví dụ nghi ngờ không biết đúng sai. Thì những suy nghĩ như vậy thuộc về Si tâm. Si tâm tức là tâm mình phóng dật, tâm mình tán loạn và hoài nghi. Đó là chúng ta hiểu như vậy.

Ở đây Đức Phật nói cho chúng ta điều gì? Nếu tác ý, tức là khi mình nghĩ, mà khởi lên ba (điều): Một là dục, hai là sân và [ba] là si. Một trong ba điều đó hoặc đôi khi khởi cả ba, thì Đức Phật bảo là cần phải khéo tác ý, phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Tức là ba tướng này là ba tướng bất thiện. Bây giờ hãy bỏ (điều) đó, mình nghĩ điều khác, đừng có nghĩ chuyện bất thiện. Tức là mình đừng nghĩ việc đó, mình hãy nghĩ đến một việc khác, quý vị hiểu không ạ?

[Vì] phương pháp này, cho nên nhiều người dùng các đề mục, như [ở] thế gian người ta nghĩ đến tham dục thì nghĩ đến bất tịnh, dùng đề mục Bất tịnh quán. Hoặc dùng đề mục tâm từ để đối trị sân. Hoặc bị si thì đề khởi lần chuỗi niệm Phật đếm hơi thở, v.v... Đó cũng là một cách. cách đó là mình tác ý nghĩ đến một đối tượng khác, để thay thế đối tượng kia. Đang nghĩ tới đồ ăn, thì bây giờ đừng nghĩ đến đồ ăn nữa. Bây giờ nghĩ đến hơi

thở, đếm hơi thở ra vào, hít thở. Phương pháp thứ nhất là vậy đó. Rồi đang sân thì nghĩ đến: Thôi, hãy từ bi, không có gì, do nghiệp gì đó, v.v... Tâm nghĩ làm sao đó, nói chung nghĩ cách nào đó để thay đổi. Đang si, tức là tâm mình đang phóng dật, đang nghĩ tán loạn. Hoặc tâm mình đang hoài nghi về giáo pháp, v.v... thì mình hãy nghĩ đến việc khác.

Nói tóm lại là mình nghĩ đến việc khác, nghĩ đến Chánh pháp rất tốt đẹp, hay là gì đó, v.v... Tu tập, ví dụ mình niệm hơi thở thì đem lại sức khoẻ, hay là mình tu tập được phước báo, v.v... Nói chung mình nghĩ chuyện khác đi (thì) vui. Hãy nghĩ chuyện vui, chuyện gì đó, nói chung là cách khác, để không còn tham, sân, si khởi nữa.

Ở đây Đức Phật nói *‘nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện (tức là tướng đó phải thiện, chứ mình nghĩ bất thiện cũng không được), không phải tướng kia (tức là không phải tướng lúc trước), thì các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh’*. Nhờ đó mà tâm mình được an trụ lại, an tịnh và định tĩnh.

Đức Phật lấy ví dụ:

Chư Tỷ-kheo, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nê nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nê khác; chư Tỷ-kheo, cũng vậy, khi một Tỷ-kheo y cứ một tướng nào, tác ý một tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thì này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện,

không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, mà các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Nói tóm lại, Đức Phật lấy một ví dụ đơn giản thôi, đó là giống như quý vị làm gỗ, quý vị biết thợ mộc không? Bây giờ nghề thợ mộc cũng không phổ biến lắm, nhưng hồi xưa, Đức Phật lấy ví dụ này thì ai cũng hiểu. Thợ mộc, khi người ta muốn chêm một cái gì đó, muốn làm cái chốt, cái nệm. Nệm tức là chen vô, ví dụ như bức tường hay vách ráp vô gì cái gì đó mà còn thiếu một chút, thì bây giờ mình muốn nệm, mình lấy một miếng gỗ vụn chêm vào, đóng vào. Nhưng bây giờ thấy miếng đó không hợp lý, muốn đẩy miếng đó ra, thì lấy một miếng gỗ, miếng nệm khác (gọi là miếng gỗ) giống vậy đó nhưng mà nhỏ hơn, đóng cho miếng đó bay ra.

Ví dụ đó cũng giống như vậy. Khi mình đang khởi tham, sân và si, thì Đức Phật nói là bây giờ ba điều đó là bất thiện, đừng nghĩ, mà hãy nghĩ đến những gì thiện là xong. Thay đổi vậy là tâm mình tự động trở lại. Đây là cách thứ nhất, rất đơn giản thôi. Quý vị cứ nhớ là: Khi khởi tham, sân, si thì mình phải biết chữ, đúng không ạ? Thì mình hãy nghĩ đến việc gì thiện, thì sẽ không còn tham sân si nữa, nó thay thế được. Đó là cách thứ nhất. Quý vị hiểu không ạ? Như vậy chắc là được rồi ha.

Chúng ta qua điều tiếp theo:

[+ Dục tâm: những suy nghĩ hướng đến sự hưởng thụ dục lạc.

+ **Sân tâm**: những suy nghĩ xuất phát từ sự tức giận, oán ghét, bất mãn, sợ hãi...

(Đây là cách để quý vị nhận biết mình đang thuộc về tâm nào).

+ **Si tâm**: những suy nghĩ tâm tán loạn, hoài nghi.

// + **Hại tâm**: Những suy nghĩ muốn gây đau khổ đến người, chúng sanh hoặc chính mình.

(Có bài kinh nói đến Hại tâm nữa nha, thì mình nói luôn).

***Để đối trị với Dục tâm, Sân tâm và si khởi lên trong tâm thì có 5 cách:**

+ **Cách 1**: Tác ý đến tướng khác (tướng thiện) để thay cho tướng trước (thay đổi đối tượng suy nghĩ, tức là thay đổi Tâm).

+ **Ẩn dụ**: như người thợ mộc lấy nệm nhỏ đẩy nệm lớn ra].

[Đoạn 3 – nếu cách 1 không hiệu quả thì thực hành cách 2]

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy khi tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thì này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy: "Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo". Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt

vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đoạn dài như vậy, thực ra quý vị chỉ cần đọc một chút thôi, lời trong kinh Nguyên thủy thì hay lặp đi lặp lại, chúng ta chỉ nhớ ý chính.

[Dùng] cách thứ 2, khi cách 1 không hiệu quả. Cách 2 là mình suy nghĩ đến những việc bất thiện (tham, sân, si) sẽ mang đến những bất thiện, và quan trọng là mang đến tội khổ, khổ báo, nhân quả khổ. Cho nên từ đó cảm thấy sợ, sợ sự nguy hiểm, dọa lạc. Ví dụ mình nghĩ mình sân lên thì mai mốt mình dọa, mình nghĩ mình si thì mình dọa, mình nghĩ mình tham thì mình sẽ bị dọa chẳng hạn. Do mình quán sát sự nguy hiểm như vậy, từ đó tự dừng không sân, không si, không tham nữa. Quý vị hiểu không ạ? Đơn giản vậy thôi!

Tức là bước thứ 1 không làm được thì xuống bước thứ 2. Bước thứ 1 là gì, [quý vị] còn nhớ không? Bước 1: Khi tham, sân, si nổi lên thì quý vị đổi đối tượng, đừng nghĩ đến vấn đề đó nữa, mà hãy nghĩ chuyện nào thiện. Ví dụ mình nghĩ đến chuyện hồi trước mình đi chơi vui. Ví dụ ghét ông chồng quá, bây giờ phải nghĩ là hồi xưa ông thương mình lắm, ông cũng chiều mình lắm v.v... Hoặc mình nghĩ đến chuyện mình với ông thực ra cũng nương tựa nhau bao nhiêu năm rồi, [nghĩ đến chuyện] tốt đẹp. Mình nghĩ những điều thiện để thay thế những điều bất thiện. Hoặc nghĩ đến Chánh pháp, là nhờ ông mà bây giờ mình mới có thời gian để tu tập. Hoặc mình đang tham chuyện gì đó thì mình nghĩ đến chuyện thiện, nhớ

đến Phật pháp, nhớ đến gì đó. Nghĩ đến việc thiện thì tự nhiên tham, sân, si được diệt trừ.

Nhưng có khi không làm được, không nghĩ được đến thiện gì hết, nghĩ thiện không được, cứ nhớ tới [việc bất thiện], vì đang tức quá mà. Hoặc đang tham ăn quá, hoặc tâm mình đang phóng dật lung tung, nghĩ tùm lum, lo lắng tùm lum, [nghĩ đến việc thiện] không được thì làm sao? Không nghĩ thiện được thì Đức Phật bảo xuống cách 2. Đó là nghĩ đến quả báo của những bất thiện đó. Tức là bây giờ mình sân cũng chẳng được gì, sân là tâm bất thiện, gieo nhân mai một đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, cho nên không nên sân. Tham cũng vậy, tham là tâm bất thiện, chẳng mang lại phước báo mà mang đến tội lỗi, mình cũng sẽ đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Tâm si cũng vậy, cũng đưa mình đọa vào ba đường ác. Chính vì nghĩ sự nguy hiểm như vậy, cho nên mình không nên tham, không nên sân, không nên si nữa, nhờ đó các tâm bất thiện tham, sân, si được chấm dứt. Quý vị thấy Đức Phật dạy chi tiết như vậy. Đó là hai bước rồi nha.

Ở đây, Đức Phật đưa ra ví dụ như sau:

Chư Tỷ-kheo, ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức mà nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quàng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy nhờ quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy: "Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo". Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các bất thiện tâm liên hệ đến dục,

liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

[Đức Phật] lấy ví dụ giống như một người trẻ tuổi, thích đồ trang sức, thích đồ đẹp, mà bây giờ cho quần trên cổ một xác rắn, một xác chó, hay xác người thì làm sao chịu nổi đúng không ạ? Khó chịu vô cùng. Cũng vậy, khi mình muốn được điều tốt đẹp, mà bây giờ mình nghĩ bất thiện thì mai một họa khổ lắm. Chính vì sợ họa nên thôi, không nghĩ bất thiện nữa. Ai tham, sân, si nhiều, nhớ, cách 1 không xài được (tức là đổi sang nghĩ thiện không được) thì bây giờ nghĩ đến quả báo của tâm (suy nghĩ) bất thiện sẽ đưa mình họa lạc. Chính vì vậy không dám sân nữa, không dám si nữa, không dám tham nữa. Vậy thôi, tự động nó hết. Đó là cách 2.

Quý vị thấy kinh Nguyên thủy tuyệt vời không ạ? Đức Phật dạy rất chi tiết, có tới 5 cách lặn, 5 trình tự. Đó mới cách thứ 2 thôi. Bây giờ chúng ta xem lại cách thứ 2 ha.

[Khi cách 1 không hiệu quả thì dùng

+ Cách 2: Quán sát sự nguy hiểm của những Tâm bất thiện đó như nghĩ đến quả báo khổ mà phải chịu nếu có những suy nghĩ bất thiện đó.

+ Ấn dụ: Như thấy ghê sợ khi đeo xác rắn chết ... lên cổ].

Quý vị thấy ai mà có ấn tượng sợ rắn, cứ nhớ ví dụ này nha. Mỗi lần sân lên, mỗi lần tham lên, mỗi lần si lên thì nhớ giống như quần xác rắn lên cổ vậy đó. Tương lai mình vì tham đó, vì sân đó, vì si đó mà phải họa vào ba đường ác, chịu những nỗi khổ. Cho nên không dại gì tham, không

dại gì sân, không đại gì si. Như vậy rất dễ dàng đúng không ạ? Đâu có khó gì đâu.

Nếu cách đó không hiệu quả thì chúng ta sang cách khác, có nhiều cách mà. Chúng ta sang cách 3.

[Đoạn 4 – nếu cách 2 cũng không hiệu quả thì thực hành cách 3]

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thì này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải không ước niệm, không tác ý những tâm ấy. Nhờ không ước niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Cách 3 là khi nghĩ đến [các nguy hiểm của những tâm bất thiện] cũng không được luôn, tức là mình nghĩ sợ đọa lạc cũng chẳng sợ luôn, trong tâm không có gì hết. Bây giờ mình đang tức ông chồng quá, ví dụ quý vị ghen quá, thấy hôm qua ông chở cô nào. Bước thứ nhất là nghĩ chuyện khác không được, bây giờ bảo niệm Phật, niệm hơi thở, hoặc đếm số hay thiền gì cũng không được hết, lúc nào cũng nhớ ông, ấn tượng đến chuyện đó. Không đổi được tâm, lúc nào cũng nhớ đến hình ảnh hôm qua ông chở cô đó đi. Vậy là không chịu nổi nữa rồi, sân đang trào lửa. Cách 1 không được rồi, thì tới cách 2.

Cách 2 là nghĩ rằng: Nếu mình sân như vậy thì gây nhân tương lai đọa lạc, mai một mình đọa làm rắn rết, bò cạp gì đó, sợ quá, cho nên đừng nghĩ nữa. Nhưng cũng không được luôn, lúc đó chả thấy nhân quả gì hết, chỉ thấy đang tức thôi, hình ảnh ông chở cô gái đi hôm qua, chắc là tiểu tam rồi. Lúc đó vẫn tức thì sao? Thì Đức Phật bảo cách thứ 3, là cần phải không ức niệm, không tác ý những tâm ấy. Tức là không nhớ tới, không nghĩ đến chuyện đó nữa, lơ qua. Tức là bây giờ có thấy hình ảnh gì cũng lơ, lơ, lơ, không nghĩ gì. Đây là cách mà Đức Phật nói.

Đức Phật đưa ra ví dụ:

Chư Tỷ-kheo, ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy, trong khi không ức niệm, không tác ý những tâm ấy. Nhờ không ức niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tóm lại, ở đây Đức Phật nói: Giống như người đang thấy cảnh gì đó trước mắt, thì [Ngài] bảo đừng nhìn nữa, nhắm mắt lại. Cũng vậy, lúc đó mình đừng nhớ cảnh đó nữa, đừng nghĩ đến nữa. Ví dụ thấy ông chồng chở tiểu tam, thì đừng nghĩ đến nữa, đừng nhớ đến nữa, lơ đi, lơ đi, cho qua. Cách 1 là đối đối tượng nghĩ, không được. Cách thứ hai là nghĩ đến quả báo của việc nghĩ ác tham, sân, si, không được. Cách thứ ba là lơ,

không nhớ đến chuyện đó nữa, bỏ đi, bỏ đi, đừng nhớ, đừng nhớ. Đó là cách thứ 3, cách này Đức Phật dạy.

Chúng ta coi cách thứ 3 này tóm tắt lại như thế nào.

[Khi cách 2 cũng không hiệu quả thì dùng

+ Cách 3: không nhớ, không suy nghĩ đến những tầm bất thiện đó (đừng để ý tới, lơ đi).

+ Ấn dụ: Như đang nhìn vật gì thì giờ hãy nhìn sang thứ khác, hoặc nhắm mắt lại] .

Cách này cũng hiệu quả đó quý vị. Nhiều người đồng tu nói: Thưa thầy, con ở nhà tu không được vì nhà hàng xóm mở nhạc, chồng mở nhạc v.v... Thì quý vị dùng cách này. Cách thứ nhất là nghĩ đến chuyện gì khác, kiếm chuyện gì khác làm, nhạc mở ầm ầm thì kệ họ, mình coi sách, coi kinh gì đó, tập trung tâm mình vào chuyện thiện thôi, đừng [để ý] chuyện khó chịu. Những âm thanh kia do lấy thiện khác đề rồi, thì quên mất rồi, không giận, không khó chịu. Đó là cách thứ nhất.

Nếu cách 1 không hiệu quả thì cách 2, phải dùng cách khác, nghĩ là nếu mình tức vì nhạc đó là mình đọa, mình phóng dật theo nhạc đó là mình đọa, hoặc mình tham nhạc đó thì mình cũng đọa. Cho nên thôi, không nên tham nhạc đó, cũng không nên khó chịu nhạc đó. Nhờ vậy nên không giận, không tức nữa.

Cách đó cũng không được luôn thì [dùng] cách thứ 3, là lơ đi, thôi kệ nó, có nhạc hay không nhạc cũng không sao, nhạc cũng như không nhạc,

mình cứ lơ đi. Giống như người đang lễ lắng tai nghe thì bây giờ mình không nghe, mình lơ đi, mình đừng để ý tới âm thanh đó. Giống như người ta chửi mình thì đừng để ý tới, đừng nhớ tới. Ví dụ câu chuyện tiểu tam hồi nãy, bây giờ mình đừng để ý tới, đừng nhớ tới là được. Cách [thứ ba] là như vậy.

Nếu cách đó không thực hiện được thì có cách khác. Chúng ta cứ từ từ từng bước nha. Bây giờ chúng ta học luôn mấy cách luôn một lần đi, bài này cũng ngắn thôi.

[Đoạn 5 – nếu cách 3 cũng không hiệu quả thì thực hành cách 4]

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tâm ấy, mà các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên (tức là làm vậy rồi, cố gắng không nhớ tới suy nghĩ đó, không để ý tới, mà tham, sân, si vẫn khởi lên thì sao?). **Thì chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy. Nhờ tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.**

Đức Phật đưa ra cách thứ 4. Cách thứ 4 này, hầu như đọc kinh văn không hiểu luôn. Quý vị coi lại nha: *‘Nếu Tỷ-kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tâm ấy, mà các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên* (tức là mình dùng tới 3 cách rồi mà không

hiệu quả, thì) cần phải tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy', nhờ vậy mà [các tâm bất thiện] hết.

Nhưng bây giờ mình không hiểu. Nếu không hiểu thì từ từ, đọc kinh không hiểu thì coi ví dụ. Bí quyết của người học là khi đọc kinh không hiểu thì đừng có lơ, đừng có vội nóng, từ từ coi tiếp Đức Phật [lấy] ví dụ như thế nào. Từ ví dụ đó [mà] người trí thường hiểu được đúng không ạ? Trong kinh nói là người trí nhờ ví dụ mà hiểu được. Bây giờ mình nghe đoạn đó, mình không hiểu gì hết, tại vì ngài Minh Châu dịch như vậy mà. Ngài Minh Châu dịch sát văn luôn, văn như vậy thì ngài dịch như vậy, mình không hiểu. Không hiểu thì coi Đức Phật ví dụ, hoặc coi xuống đoạn dưới có thể đôi khi hiểu. Không hiểu thì mình sẽ quay lại, mình tìm hiểu cho cố. Đầu tiên không hiểu rồi thì xuống dưới thử nha! Đó là ví dụ thôi, ở đây chúng ta đã đi hết rồi, cho nên hiểu rồi.

Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại". Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống". Chư Tỷ-kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy. Nhờ tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Quý vị đọc ví dụ, quý vị có hiểu không ạ? Nếu chưa hiểu thì chúng ta cũng nói lại thôi, không sao! Ví dụ Đức Phật đưa ra: Giống như một người đang đi nhanh, họ suy nghĩ: ‘Tại sao ta phải đi nhanh?’ Thôi đi chậm lại, ‘ta hãy đi chậm lại’. Sau khi đi chậm rồi, ‘trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: Tại sao ta đi chậm? Ta hãy dừng lại’. Dừng lại rồi, [thì suy nghĩ]: ‘Tại sao ta phải dừng? Ta hãy ngồi xuống’. Trong khi ngồi xuống thì [suy nghĩ]: ‘Tại sao ta ngồi? Thôi ta nằm xuống’.

Tức là quan sát tốc độ, đang nhanh quá, giống như chạy xe 100 cây số/giờ, thì bây giờ thắng bớt, đi xuống còn 80 cây số/giờ. 80 cây số/giờ thắng thêm chút nữa còn 60 cây số/giờ, thắng thêm chút nữa còn 40 cây số/giờ, thắng chút nữa còn 20 cây số/giờ, thắng thêm chút nữa thì đứng luôn.

Cũng vậy, ở đây Đức Phật nói khi mình đang khởi ba bất thiện tham, sân, si, tầm là suy nghĩ, suy nghĩ về tham, sân, si. Bây giờ giống như [bất thiện] đang mạnh quá, ba cách trên không chữa được bệnh, thì bây giờ dùng cách 4. Cách 4 là không tránh né nữa, các cách trên là tránh né. Cách 1 là thay đổi đối tượng; cách 2 là nghĩ đến quả báo, nếu như mình nghĩ ác như vậy [thì họa]; cách 3 là lơ đi. Ba cách này không được thì cách thứ 4, là không trốn tránh nữa, nhào thẳng vào đó. Bây giờ vào trực tiếp, hãy phân tích suy nghĩ của mình. Ví dụ mình đang sân, cứ [nhớ đến] ông chồng chở cô tiểu tam ngày hôm qua, thì bây giờ phân tích tại sao ta lại sân? Không nên sân đúng không ạ? Thôi bớt sân lại một chút, đâu có đáng gì mà sân, ông chồng với con đó làm gì thì kệ nó, chuyện đó qua rồi. [Như vậy] thì bớt sân được một chút. Tức là từ 100 giảm xuống còn 80% thôi. Rồi

sau đó mình nghĩ: Tại sao mình vẫn còn hơi sân, còn chưa hài lòng, vẫn khó chịu? Thôi kệ, nhân quả nghiệp báo của ai thì người đó chịu. Mình cứ đi thẳng vào phân tích vấn đề. Cứ phân tích như vậy, vẫn biết mình đang sân, như vậy thì giảm thêm chút nữa. Giảm như thế, như thế, giảm xuống nữa, một hồi về 0.

Thực ra pháp tu này là tu Tứ niệm xứ. Thật ra từ đầu đến giờ mình vẫn phải biết, tham khởi lên thì biết tham, sân khởi lên thì biết sân, si khởi lên thì biết si. Nhưng các pháp trước dùng đối tượng khác, giống như mình tu Thiền chỉ, Thiền quán để mình đề. Nhưng [cách 4] dùng Tứ niệm xứ thôi, chạy thẳng vô vấn đề. Vấn đề mình đang gặp cái gì thì mình bay thẳng vào đó, mình phân tích nó ra từng bước, từng bước, chia lớn thành nhỏ dần nhỏ dần. Do tâm phân tích của mình, phân tích các hành tướng, tức là các vấn đề của nó đang gặp vấn đề đó, thì tự động sẽ bớt.

Ví dụ sân, khó chịu về chuyện ông chồng chửi mình ngu quá, mình sân quá trời sân. Dùng ba cách trên không được thì dùng cách 4, là mình nghĩ tại sao mình phải sân làm chi, ông chửi như lời nói gió bay, hết một hồi rồi thôi. Hoặc mình học Phật rồi, mình biết Tứ niệm xứ rồi, sân không được gì thì sân làm chi, giảm bớt sân. Mỗi lần suy nghĩ vẫn thấy hậm hực thì tiếp tục nghĩ, tại sao ta sân, mình học Tứ niệm xứ của Phật rồi, mình học thầy đã chỉ cho rồi v.v... Cứ suy nghĩ như vậy, suy nghĩ như vậy, một hồi [tâm bất thiện] giảm, giảm, giảm, một hồi thì hết. Đó là sân.

[Về] tham chẳng hạn, mình muốn mua chiếc xe quá, rất muốn mua chiếc xe, mặc dù mình không có tiền, nhưng mình nghĩ phải vay tiền để

mua. Thì mình nghĩ tại sao mình muốn mua chiếc xe quá như vậy? Trong khi đó ta không có tiền, nợ nần v.v... thế này kia. Không nên, không nên, mỗi tháng đi làm phải trả thêm tiền. Giảm dần, giảm dần như vậy.

Cách suy nghĩ như vậy [khiến] tham, sân, si từ từ giảm, do phân tích đi thẳng vào vấn đề, tức là không né nữa. Ba cách trên là né, còn cách này vào thẳng vấn đề. Cho nên bài Kinh Nhất Thiết Lậu Hoặc (Tất cả Lậu Hoặc), quý vị thấy rõ ràng đây cũng là phương pháp đi thẳng vào. Nhờ vậy mà phiền não (tức là ba tâm, ba suy nghĩ về tham, sân, si) cuối cùng hết.

Như vậy [quý vị] hiểu không ạ? Chúng ta chỉ cần như vậy thôi. Nếu quý vị không hiểu thì chúng ta coi lại tóm tắt. Ở đây có tóm tắt cho quý vị:

[Cách 3 cũng không hiệu quả thì dùng

+ Cách 4: Tác ý đến hành tướng và sự an trú các tâm bất thiện đó (tức là làm chậm tiến trình tư duy bất thiện) giống như: đang đi nhanh thì đi chậm, đi chậm rồi đứng, đứng rồi ngồi, ngồi rồi nằm. Nghĩa là làm cho dòng suy nghĩ bất thiện đó yếu dần bằng cách quan sát tiến trình vận động của ý nghĩ đó cho đến khi nó tự tắt. Đây chính là pháp tu Tứ niệm xứ.

+ Ấn dụ: Như đi nhanh thì đi chậm, rồi đứng, rồi ngồi, rồi nằm] .

Đây là pháp tu Tứ niệm xứ, cách này hơi mất thời gian một chút, phải quan sát từ từ, chia nhỏ ra, vẫn ngằm trong đó là Tứ niệm xứ. Nghĩa là mình phải làm cho dòng suy nghĩ bất thiện đó đang mạnh [trở nên] yếu dần, không hết liền thì yếu dần, bằng cách quan sát tiến trình vận động của ý nghĩ đó cho đến khi nó tự tắt. Như hình ảnh ấn dụ là như đi nhanh rồi đi

chậm, đi chậm rồi thì đứng lại, rồi ngồi, rồi nằm, cứ từ từ xuống dần, xuống dần. Đó là xuống cấp của phiền não.

Có nghĩa là mình không thể làm một lúc tất cả, thì mình cứ đi thẳng vào vấn đề: Tại sao tôi sân? Tại sao tôi sân? Tại sao sân làm chi? Ông chồng nói là chuyện hôm qua rồi, chuyện đó cũng qua rồi v.v... bây giờ mình tu tập thôi v.v... Lúc đó vẫn thấy sân. [Tiếp tục nghĩ]: Tại sao mình vẫn còn sân? Rồi mình nghĩ tiếp tại sao như thế, tại sao, tại sao, tại sao... Cứ một hồi phân tích ra như vậy, mình phân tích mấu chốt là ở đâu. Thật ra trong quá trình phân tích thì sẽ làm yếu đi niệm sân đó. Trong quá trình phân tích, nếu như tham thì sẽ làm bớt đi niệm tham đó. Trong quá trình phân tích, tâm mình được tập trung, cho nên si (phóng giật) cũng bớt, si (hoài nghi) cũng được làm sáng tỏ. Bởi khi mình suy nghĩ phân tích như vậy thì những giáo pháp mình [học] nổi lên, cho nên từ từ nó chậm lại. Đây là cách thứ 4. Nói lý thuyết quá nhiều rồi, nhưng cách thực hành là như vậy.

Thôi để kể cho quý vị nghe câu chuyện, để quý vị đỡ buồn ngủ. Ở trong Sớ giải hay Chú giải có câu chuyện thế này: Có vị Sa di tu tập, đi xuất gia khó quá cho nên chán, mới bạch lên Sư phụ: ‘Thưa Sư phụ, con muốn hoàn tục, con trả học giới, con không tu nữa’. Ông thầy biết tâm Đệ tử bức bách quá rồi, chịu không nổi, nên mới lên nói với mình (Nó đã nhẫn bao nhiêu lần rồi, nhẫn không nổi nữa nên nó mới lên nói). Thường là vấn đề hệ trọng [mà] mình nói ra như vậy, có nghĩa là mình đã chịu hết nổi rồi, tức là nó chỉ muốn về nhà thôi, chứ không muốn tu nữa.

Thì vị Sư phụ mới nói: ‘Được rồi, bây giờ thầy kiểm chỗ để mình đi tắm đã’. Nói chung là Sư phụ và Đệ tử đi tắm đã, rồi mình nói chuyện tiếp. Tức là tìm cách để giảm tốc độ, vì nó đang hăng máu quá, nó muốn về quá, thì bây giờ đi tắm đã. Bây giờ chúng ta dẫn đoàn, Đệ tử và Sư phụ lên núi đó có hồ nước, tắm cho dễ chịu đã. Khi đi lên đó thì phải lấy nước cho Sư phụ tắm, rồi mình tự tắm. Tất nhiên lúc đó thì ý niệm háo hức quyết tâm xả giới để hoàn tục đã giảm xuống rồi, bớt rồi.

Sau khi tắm xong thì vị Sư phụ nói chỗ này tốt quá, chắc là mình ở đây luôn. Không nên về chỗ kia, chỗ này tốt hơn. Bây giờ mấy Đệ tử chúng ta cố gắng lấy cây, cắt thớt, cắt chòi để ở đây. Ở đây cũng là trú xứ của một Đạo tràng, nhưng đó là của người ta, không phải của mình. Cho nên mình tranh thủ cắt cái thớt trên núi này. [Thế là] bắt đầu lo đi kiếm cây, kiếm gỗ để làm. Làm một hồi thì lo làm thôi, ý niệm muốn đi về, muốn xả giới hoàn tục của vị Sa di đó yếu xuống nữa, theo thời gian yếu, yếu bớt.

Rồi Sư phụ thấy [người Đệ tử] bắt đầu quên quên rồi, nên vào bảo: Thôi, bây giờ làm xong rồi, ở đây gió thổi mát mẻ, nhẹ nhàng, dễ hơn chỗ cũ mình ở. Bây giờ con đốt đèn lên, bắt đầu vị Sư phụ dạy cho thiền án lửa (đề mục Biến xứ lửa trong 10 đề mục biến xứ đó). Trong lúc gió thổi thì con quan sát ngọn lửa v.v... Vị Sa di đó thiền, thiền một hồi, không biết sao đắc A-la-hán luôn. Sau khi đắc A-la-hán rồi thì tất nhiên là vị đó không có chuyện hoàn tục và ý niệm đó đều quên hết.

Sư phụ đó đã chỉ cho cách là không giải quyết vấn đề, nếu lúc đó mà khuyên thì cũng không được, vì người ta đã quyết định đi về hoàn tục rồi,

thì không thể nào cản được. Cho nên bây giờ làm chậm quá trình đó, bằng cách là đầu tiên dắt nó đi lên núi, cho nó đi lấy nước, đi tắm ở trên núi cho khuây khoả, rồi bắt đầu làm thất... Một thời gian lo làm thất v.v... thì nó quên mất, [ý niệm hoàn tục] yếu xuống rồi. Đẳng nào cũng chưa về được, Sư phụ cũng chưa hứa mà, nên chắc là quên. Không biết sao lúc đó vào thiền được, chắc là nhờ có hoàn cảnh đó, từ đề mục thiền án lửa rồi chuyển sang Thiền quán, rồi đắc luôn A-la-hán.

Như vậy một vị sắp đắc A-la-hán mà còn phải khổ như vậy, còn có ý niệm muốn trở lại hoàn tục. Sau đó vị đó chứng A-la-hán rồi thì không có chuyện hoàn tục nữa. Quý vị thấy, trong cuộc đời có nhiều cách để giải quyết Phiền não. Một cách trước là đổi đối tượng, rồi nghĩ tới sự tai hại của Phiền não (tham, sân, si) đó. Nếu cách 1 và cách 2 không hiệu quả, thì cách 3 là lơ qua. Nếu lơ cũng không được thì giảm chậm lại, bằng cách làm gì đó để cho bớt đi, phân tích thẳng. Thật ra là vị Sư phụ này áp dụng cả mấy cách, vừa để nó thay đổi đối tượng, vừa để nó không để ý đến ý tưởng đó nữa, vừa để làm chậm nhịp độ phiền não xuống.

Quý vị nhớ nha! Không phải học trong Phật pháp [không] đâu, mà ở đời cũng vậy, khi người ta đang háo hức một cái gì đó quá, mà quý vị thấy không thể khuyên ngay, thì quý vị làm chậm quá trình đó lại, để họ có thời gian bình tĩnh lại. Ví dụ như con mình, nó nhất định đòi mua Iphone 17 pro max hoặc là Iphone 18 pro max hay Samsung S bao nhiêu đó, [nếu] quý vị quá cương quyết [ngăn cản] thì nó giận. Thì quý vị từ từ, để cho nó hiểu, để từ từ ba mẹ tính, thời gian phân tích dần dần. Tức là từ từ khuyên dần, khuyên dần, chứ không phải mình khuyên liền được. Để cho con hiểu:

À, con thấy nhà bạn con điều kiện như vậy, nhưng nhà mình tiền điện mỗi tháng bao nhiêu nè con, tiền gas mỗi tháng bao nhiêu nè con, tiền này tiền kia bao nhiêu, bao nhiêu đó. Rồi cha mẹ đang nợ ngân hàng bao nhiêu đó... Con tính thử coi lương nhà mình bao nhiêu. Với số tiền đó con nhân thử coi, nếu nhà mình mua chiếc điện thoại đó cho con, hay là mua chiếc xe đó cho con, thì mình nợ bao nhiêu? Lấy tiền đâu ra v.v... Phân tích một hồi thì nó hiểu, nó không đòi nữa. Quý vị hiểu không ạ? Dần dần sẽ giảm [ý niệm] đó xuống. Chứ nói thẳng luôn thì không được. Quý vị thấy Phật giáo hay như vậy mà, Đức Phật dạy lúc nào cũng chuẩn mà.

Giả sử [áp dụng] cách 4 như vậy vẫn không hiệu quả thì sao? Còn có cách thứ 5, vẫn còn một cách nữa. Cho nên quý vị thấy những bài kinh này cực kỳ quan trọng. Nếu cách 4 không được thì còn cách 5. Cách 4 là đi thẳng vào vấn đề, phân tích tại sao như thế, tại sao mình sân, tại sao mình tham, tại sao mình si? Rồi mình cứ chia chẻ ra từng điều một, từ mạnh thành yếu. Tại vì tâm phân tích thì phiền não bớt xuống một chút. Giống như lửa cháy bùng bùng, bây giờ tâm mình lo phân tích thì nó bớt xuống chút nữa, thì rất là tốt.

Bây giờ chúng ta xem cách 4 mà không được, thì dùng cách 5.

[Đoạn 6 – nếu cách 4 cũng không hiệu quả thì thực hành cách 5]

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tâm và sự an trú các tâm, mà các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thì chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo

ấy phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đoạn này, nhiều người đọc cũng không hiểu nữa, chúng ta chỉ cần nhớ chữ màu đỏ thôi. Nếu mình làm bước 4 không hiệu quả, thì bước 5 là *‘phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm’* thì phiền não sẽ hết. Nghe cách này như vậy, mọi người cũng không hiểu luôn. Chúng ta không hiểu thì chúng ta coi thử Đức Phật lấy ví dụ như thế nào?

Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại. Đây Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tâm và sự an trú các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thì chư Tỷ-kheo (thật ra đoạn này lặp lại thôi. Tức là cách 4 không hiệu quả rồi, tức là mình đi thẳng vào vấn đề với những suy nghĩ đó mà cũng không hiệu quả, thì), **Tỷ-kheo ấy phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm.** Nhờ nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi

đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đoạn này cũng khó hiểu đúng không ạ? Nói chung là không có gì đâu, quý vị coi kỹ lại, cách này mình phải hiểu. Tức là bây giờ [áp dụng] 4 cách rồi, mà không có cách nào hiệu quả hết, thì [dùng đến] cách thứ năm. Đó là dùng sức trên hai điều: Một là dùng sức tâm, lấy sức mạnh quyết tâm, ‘tôi phải diệt trừ phiền não, tôi phải phục phiền não, tôi không được sân nữa, tôi không được tham nữa, tôi không được si nữa’. Dùng sức mạnh như vậy, nghĩ hết, tập trung hết. Rồi nếu tâm không tập trung được, thì Đức Phật dạy cho [sức mạnh] hình tướng, đó là nghiền răng, dán chặt lưỡi trên nóc họng.

Quý vị ở đây làm thử đi, nghiền răng rồi dán chặt lưỡi lên nóc họng, thì động tác đó khiến cho mình quên hết mọi thứ. Đó là thể hiện sự quyết tâm. Do mình tập trung nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, quý vị làm thử coi, động tác đó cực kỳ khó. Chính vì động tác đó khó, cho nên nó chế ngự được, quên hết chuyện khác, quên hết suy nghĩ về tham, sân, si. Cho nên từ đó điều phục tâm, chế ngự tâm. Và lúc đó phải dùng sức mạnh nghĩ là không phiền não nữa, không phiền não nữa, thì tự nhiên hết. Cách này là cách 5.

Quý vị thấy không ạ? Đức Phật dạy rất tuyệt vời, năm bước để điều phục phiền não, rõ ràng như vậy, không có khó gì. Cho nên ai hiểu được Kinh này thì rất là đơn giản. Quý vị chỉ cần hiểu các bước là như thế.

[Nếu cách 4 cũng không hiệu quả thì dùng

+ Cách 5: Nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm bất thiện (lấy tâm này để đánh bại tâm bất thiện). Đây là dùng ý chí mạnh, quyết tâm để cắt đứt dòng tâm bất thiện, dùng hành động trên hình thức 'nghiến răng, dán chặt lưỡi trên nóc họng' (cách này là dùng hành động trên hình thức là nghiến răng, dán chặt lưỡi trên nóc họng. Vẫn dùng nha, chứ không phải là không dùng hình thức đâu nha!) khiến tạo ra cảm giác mạnh từ đó xua tan được ý nghĩ bất thiện.

Mục đích là như vậy, chứ không phải là mình không làm. Làm thiệt đó, chứ không phải là không làm động tác nghiến răng, không có dán chặt lưỡi lên nóc họng. Hành động này tạo ra cảm giác mạnh và từ đó xua tan được những ý nghĩ kia.

+ Ấn dụ: Như người lực sĩ nắm lấy đầu, hoặc vai của một người ốm yếu, từ đó có thể đánh bại người đó].

Cũng vậy, khi mình làm động tác như thế này thì tất cả các ý niệm đó sẽ đều tiêu tan. Quý vị hiểu không ạ? Đơn giản vậy thôi, không có khó gì. Quý vị nhớ 5 bước, trong đó bước thứ 5 là quyết định làm cái đó. Quý vị hiểu được thì làm thôi, thực hành [diệt trừ] phiền não.

Bài kinh này chỉ có 5 cách đoạn trừ phiền não, đơn giản vậy thôi. Có 5 cách, quý vị nhớ không ạ? Không nhớ thì chúng ta sẽ tổng kết lại. Ở đây xin nói lại cách 5 một lần nữa, quý vị để ý đây. Đó là khi phiền não khởi lên, hướng về tham, sân, si, tức là Dục tâm, Dân tâm và Si tâm. Tức là tâm mình đang hướng về tham, sân, si. Bây giờ phục nó bằng cách dùng cách

1, là đổi suy nghĩ về thiện. Ví dụ như dùng phương pháp, có người dùng thiện hơi thở, có người nghĩ đến chuyện thiện, nghĩ đến chuyện vui, nghĩ đến chuyện gì đó là hết.

Nhưng nhiều khi phiền não lớn quá không hết được, thì xuống cách 2. Cách 2 là bây giờ nghĩ: nếu mình khởi lên tham, sân, si như vậy là mình đọa đó, mà đọa thì khổ rồi. Cho nên là sợ khổ quá, không khởi nữa, hết!

Nhưng có nhiều người lúc đó [không] tin sâu nhân quả, không có sợ gì nữa hết. Nhiều người phiền não ghê lắm, lúc đó chỉ có nghĩ đến phiền não thôi, chứ không có nghĩ đến Phật pháp hay đời sau gì hết. Có nhiều người phiền não gia đình tới mức độ cỡ đó, thật sự! Chứng kiến có rồi, cho nên là không làm được luôn. Thì đến cách 3 là lơ đi, tức là bây giờ mình không nhìn nữa, lơ chuyện đó đi, lơ cho nó qua.

Và cách lơ thì có người lơ được, tất nhiên có người không lơ được. Cách 3 không hiệu quả thì mới tới cách 4. Cách 4 là mình đi thẳng vào vấn đề, mình quan sát hình tướng của nó. Tức là mình nói tại sao tôi sân? Nó sân vì sao? v.v... Tại sao tôi si? Si vì sao? v.v... Phân tích từng bước. Mỗi lần phân tích, dòng tâm bất thiện đang mạnh yếu xuống một chút, yếu dần, yếu dần. Giống như chiếc xe đang chạy 100 cây số/giờ, đạp thắng lần thứ nhất là giảm bớt. Và làm mấy lần như vậy thì nó sẽ về 0, dừng được. Cũng vậy, khi suy nghĩ bất thiện khởi lên thì mình cứ dùng như vậy. Mình phân tích tại sao tôi tham, tại sao tôi sân, tôi si như vậy, một hồi sẽ hết.

Và nếu như cách đó cũng không được luôn, tức là cách 4 rồi cũng không được, thì [dùng] cách 5. Thôi bây giờ dùng hình tướng, là bây giờ

nghiến răng, đặt lưỡi lên nóc họng. Quý vị thấy động tác đó rất khó làm. Khi mình làm quyết tâm trừ phiền não thì phải làm vậy. Và do quyết tâm mạnh mẽ đó, động tác như vậy xua tan đi những ý nghĩ kia, là sẽ bớt, hết.

Quý vị thấy Đức Phật rất tuyệt vời, dạy cho 5 phương pháp đó, chúng ta cứ làm như vậy là hiệu quả. Thật ra phiền não là mình hiểu là được. Như trong chuyện tiền thân, hình như 322, trong Kinh Tiểu Bộ, có một câu chuyện cũng tương tự, có thể áp dụng trong trường hợp này. Đó là: Có một con thỏ đang ngủ trong rừng. Do nó ngủ say, [lúc đó] có một trái cây gì đó chín, rớt xuống, nên làm con thỏ giật mình. Nó tưởng là động đất, nó kêu: “Đất sắp sập rồi! Đất sắp sập rồi!” Nó chạy và la hét như vậy.

Cả khu rừng đó, tất cả các con thú cũng nháo nhào lên, vì “đất sắp sập rồi! Đất sắp sập rồi!”, chạy tán loạn. Lúc đó có một con sư tử là tiền thân của Đức Phật Thích Ca nghĩ: tại sao con thú nào cũng chạy tán loạn vậy. Cho nên kêu: “Khoan, khoan, đừng chạy! Chưa chắc đã động đất đâu, để tôi tìm thử nguyên nhân sao đã”. Tại vì nghe [con thỏ] chạy thì [các con khác] xúm nhau chạy hết. Con sư tử mới bảo con thỏ là: “Hãy từ từ. Tại sao anh lại chạy, kêu là động đất?” “Tại vì tôi thấy đất rung động như vậy, chắc đất sắp sập rồi, cho nên tôi chạy”. “Thôi bây giờ khoan đã, hãy dẫn tôi tới chỗ đó coi thử đất rung như thế nào?” Khi con thỏ [dẫn] tới đó thì con sư tử (tức là tiền thân của Đức Phật Thích Ca) mới thấy rằng: À, có một trái cây chín rụng. Con thỏ nằm đó thì trái cây rớt [xuống]. Mà trong khi đang ngủ cho nên nó sợ, nó run, nó tưởng động đất thôi. Cho nên [con sư tử] tìm ra được nguyên nhân đó và nói với các con thú là: “Chẳng có động đất nào đâu! Chỉ là do trái cây rụng xuống, mà con thỏ đang ngủ say.

Do ngủ say nên nó tưởng đất rung. Từ đó nó chạy tán loạn. Cho nên không có chuyện gì”.

Cũng vậy, phiền não vốn là không có thật đâu, mà do người ta phân biệt chấp trước nên có phiền não. Cho nên tìm được nguyên nhân cốt lõi nằm ở đâu là được, tức là phân tích hình tướng, đó là cách 4.

Như vậy quý vị thấy rất là tuyệt vời đúng không ạ? Đức Phật dạy rất là hay! Cho nên quý vị thấy, kinh của Phật, thứ nhất là tại sao mọi người khó tiếp cận? Tại vì kinh Nguyên thủy là bản dịch, bản dịch Kinh Nikaya với chúng ta hơi khó một chút, vì có những đoạn khó. [Nhưng] cũng may mắn cho mình, ở đây chúng tôi có khả năng về Hán ngữ, tức là có chữ Hán nữa. Chúng tôi có tra cứu thêm bản dịch sang tiếng Hán, tức là chữ Hán của Đài Loan, Đại tạng kinh Nam truyền của Đài Loan, để coi những đoạn khó đó được dịch sang tiếng Hán dễ hơn. Tại vì thật ra ngài Minh Châu có những đoạn ngài dịch mình đọc không hiểu, nhưng mình coi bản chữ Hán của bên Đài Loan, đối với mọi người cũng không hiểu nhưng đối với mình thì không có gì, dễ dàng. Mình coi rồi là hiểu ngay ý đó, và coi thêm Chú giải nữa. Bên đó cũng có Chú giải luôn. Như vậy không có khó khăn gì!

Thật ra những đoạn này không cần Chú giải thì vẫn hiểu, chịu khó đọc, nghiền ngẫm thì vẫn hiểu. Nhưng thường mọi người đọc qua một cái là mọi người ngán. Cho nên có duyên thì chia sẻ cho quý vị thấy, rõ ràng rất hay, những bài kinh như vậy, phương pháp tu hành rất tuyệt vời. Cho nên pháp của Phật rất tuyệt vời, hành động thiết thực trong hiện tại, đến để mà thấy đúng không ạ? [Pháp được] Đức Phật khéo thuyết, rồi mang

đến hiệu quả tức thời, không bị hạn chế bởi thời gian, và có khả năng đưa mình đi lên (có khả năng hưởng thụ). Và tất nhiên chỉ có người trí mới tự mình hiểu được thôi. Đó là mình phải hiểu như vậy.

Bài kinh vẫn chưa kết thúc, còn một đoạn nữa. Mời quý vị theo dõi đoạn cuối, và chúng ta sẽ tổng kết.

[Đoạn 7 – Đức Phật tổng kết 5 cách trên]

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, trong khi y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi. Tỷ-kheo ấy tác ý một tướng khác, liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, thì các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Đây là cách 1. Cách 1 tức là vấn đề đó đang nổi lên thì mình nghĩ điều khác liền, đừng nghĩ điều đó nữa.

Tỷ-kheo ấy, nhờ quán sát sự nguy hiểm các tâm ấy, nên các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Ở đây Đức Phật không có nói cách 1 không được thì xuống cách 2, mà Đức Phật nói luôn cách 2. Tức là tới đây Đức Phật đòi, [Ngài] nói là có thể vận dụng được 5 cách này đồng thời, dùng cách nào trước, cách nào

sau cũng được. Tức là đoạn tổng kết 5 cách này là dùng cách nào cũng được, chứ không bắt buộc phải [theo thứ tự] 1, 2, 3, 4, 5. Quý vị thích cách nào thì có thể dùng cách đó luôn, nếu như hiệu quả đối với mình. Thế mới hay! Không có nói là cách 1 không được thì xuống cách 2. Không có! Đoạn tổng kết này chính là nói cách nào cũng dùng được, có thể dùng luôn, chứ không phải đợi cách 1 không được mới dùng cách 2.

Bây giờ nói cách 1 xong rồi nói cách 2. Cách 2 là: Nhờ quán sát sự nguy hiểm các tâm ấy, nên các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, và nội tâm được an tĩnh. Ở đây, chúng ta không đọc nguyên văn, dài quá, chỉ cần nói tóm tắt thôi. Còn quý vị đọc nguyên văn thì [đọc] ở trên rồi.

Tỷ-kheo ấy, nhờ không ước niệm, không tác ý các tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tĩnh, nhất tâm, định tĩnh. (Tức là cách 3, là đừng có nghĩ tới nữa, đừng có nhớ tới nữa).

Tỷ-kheo ấy tác ý hành tướng các tâm và an trú các tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. (Cách thứ 4 là đi thẳng vào vấn đề phân tích hành tướng đó. Tại sao tôi sân? Tại sao tôi tham? Tại sao tôi si? Tại sao mình sân nhiều vậy? Là bớt sân xuống. Tại sao mình vẫn còn sân? Tại sao vẫn còn sân ít? Nghĩa là đi thẳng vào vấn đề đó. Mình phải như vậy nha!)

Và phương pháp này, dù cách nào chẳng nữa thì quý vị thấy cũng phải có Tứ niệm xứ. Tức là mình có tâm tham biết tâm tham, tâm sân biết tâm sân, tâm si biết tâm si. Chứ nếu mình sân mà mình không biết mình sân, là chịu thua rồi, đúng không ạ? Không thể nào có cách trừ được. Mình sân mà không biết mình sân, chẳng qua là tại vì mình tệ quá, cho nên không biết sân. Nhiều người sân mà còn nói: “Con không sân đâu!” Thật ra đang khó chịu là sân đó. Rồi đang tham mà không biết mình tham, đang si mà không biết mình si. Chứ nếu biết thì được rồi, cho nên vẫn phải cần Tứ niệm xứ). **Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.**

Cách thứ 5:

Tỷ-kheo ấy nghiên rằng, dán chặt lưới lên nóc hòng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, mà nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Nếu thực hành được năm pháp đó, tức là không cần theo trình tự 1, 2, 3, 4, 5. Tức là ở đây chúng ta phải hiểu hai cách: Cách thứ nhất là đi theo từng mục 1, 2, 3, 4, 5. Phương pháp thứ nhất là vậy. Còn phương pháp thứ hai là dùng cách nào trong năm cách đó đều được. Dùng được rồi thì Đức Phật nói [tiếp].

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là đã an trú trong đạo tâm pháp môn (tức là an trú trong pháp môn đạo tâm). **Vị ấy có thể tác ý đến**

tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn, (tới đây là ngon rồi, có thể muốn tác ý sao thì tác ý. Và muốn tâm nào thì mình tác ý thoải mái, và mình không muốn tác ý cái nào cũng thoải mái. Tại vì mình đã thực hiện xong môn này rồi, cho nên là không cần phải lo lắng nữa. Quý vị thấy Đức Phật nói là vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn. Có nghĩa là lúc đó thì thoải mái rồi. Quý vị để ý, đến lúc này thì thoải mái rồi, không có lo nữa.

“Vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn”, nghĩa là sao? Vị ấy muốn [tâm] nào thì nghĩ [đến] tâm đó. *“Có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn”,* cái nào không muốn thì thôi. Tới đây là tu thành công rồi!

Cho nên người tu thành rồi thì khỏe lắm quý vị. Thoải mái, vui vẻ, hoan hỷ. Vì sao? Lúc đó chế ngự được rồi. Phiền não nào [khởi] lên là mình dùng năm cách trên, hoặc là theo trình tự, hoặc là dùng một cách nào đó v.v... vì đã nhuần nhuyễn rồi. Và khi đã làm nhuần nhuyễn rồi thì tự tâm thoải mái. Thoải mái thì không còn tham, sân, si nữa. Đây là hoàn toàn không [tham sân si] luôn đó. Mà ai mới không hoàn toàn? Là A-la-hán! Tu-đà-hoàn thì còn gợn nhưng ít hơn, nó khởi nhẹ nhẹ thôi, không có khởi mạnh như chúng sanh bình thường.

Cho nên lúc đó tu mới an vui, nhẹ nhàng. Còn người không làm được vậy thì là phàm phu. Suốt ngày nhứt đầu, suốt này nhứt óc, suốt ngày nghĩ, mặt mày khó chịu đủ thứ này kia. Ham muốn nhiều, lo lắng nhiều, phiền não nhiều, tán loạn nhiều, hoài nghi nhiều v.v... Nói chung đó là phàm

phu. Còn khi nào người ta làm được vậy, tức là bước vào dòng Thánh rồi đó. Thì đây là bước vào dòng Thánh, quý vị coi Đức Phật nói [tiếp]) **vị ấy đã đoạn trừ Khát ái, đã giải thoát các Kiết sử, khéo chinh phục Kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.**

Xong rồi đó! Chứng quả A-la-hán rồi đó! Chỉ thực hành vậy thôi, có một pháp này thôi, mà cuối cùng là muốn suy nghĩ sao thì suy nghĩ, không sao hết! Cho nên lúc đó A-la-hán coi phim cũng được nữa, tại sao? Muốn nghĩ gì nghĩ, muốn tác ý như thế nào thì tác ý. Nhưng tất nhiên là A-la-hán thì đâu có tham nữa đâu, đoạn trừ Khát ái rồi mà. Rồi giải thoát khỏi các Kiết sử, không bị trói buộc bởi 10 Kiết sử nữa. Và khéo chinh phục Kiêu mạn, cho nên họ không có quan trọng ta, người nữa.

Giống như bây giờ đang coi mùa World Cup gì đó, thấy người ta chửi nhau vì chuyện World Cup, yêu đội này yêu đội kia, yêu cầu thủ này, yêu cầu thủ kia. Nhưng thật ra, nếu quý vị là A-la-hán, hay thậm chí đến mức độ Tu-đà-hoàn thôi, lúc đó giả sử ông chồng mở coi, quý vị coi chung với ông chồng thì cũng chẳng sao cả. Bởi vì sao? Quý vị chả có ham thích, thiên vị. Tức là chúng sanh phàm phu là vì thiên vị. Thiên vị là sao? Vì thích cho nên thiên vị đó. Đội đó đá dở hơn, nhưng mình thiên vị, mình muốn đội đó thắng. Thiên vị vì thích, thiên vị vì ghét. Ví dụ không phải là đội mình thích, nhưng vì là đội mình ghét, cho nên mình không ủng hộ đội đó. Cầu thủ cũng vậy. Rồi vì tham, vì sân, vì ghét, vì oán hận, nói chung đủ thứ vì trong đó. Còn khi người ta đã bình đẳng rồi thì không có [như vậy]. Cho nên nếu là bậc đoạn trừ Khát ái rồi thì không có chuyện đó, rất nhẹ nhàng thôi.

Cho nên muốn nghĩ điều gì thì nghĩ, ở đây nói là: “Vị ấy có thể tác ý đến tâm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tâm nào vị ấy không muốn”, sao cũng được, ok. Cho nên sống tự tại ở đời là tới đây. Rồi hết khát ái, không có mong muốn gì nữa, cho nên không tái sinh nữa. Đã giải thoát 10 Kiết sử và khéo chinh phục được Kiêu mạn, hết Kiêu mạn. Không bao giờ nghĩ mình hơn người v.v... Hết rồi! Không cần nữa, không suy nghĩ nữa. Đã chấm dứt khổ đau, tức là không còn luân hồi nữa.

Quý vị thấy không ạ? Một pháp tu đưa đến giải thoát, tu có bấy nhiêu đó thôi à! Một bài kinh của Phật đơn giản! Cho nên bài Kinh An Trú Tâm này là một bài kinh cực kỳ quan trọng, một bài kinh rất hay, ngoài Tứ niệm xử ra. Thật ra trong này cũng có Tứ niệm xử, nếu như có tâm tham mà không biết tâm tham, tâm sân mà không biết tâm sân, tâm si mà không biết si thì làm sao tu được pháp môn an trú tâm này. Gọi là Đạo Tâm Pháp môn. Cho nên quý vị thấy hay không ạ? Rất hay đúng không ạ?

Rồi bây giờ chúng ta coi phần tổng kết. Chúng ta tóm tắt lại như sau:

[+ Có thể thực hành các cách trên, không cần tuần tự. (tức là mình không cần theo cách trên nữa, ngoài cách thực hành theo tuần tự thì còn cách là không theo tuần tự).

+ Đó gọi là an trú trong Pháp môn Đạo Tâm.

+ Khi đã thực hành được thì không phải không còn suy nghĩ. Mà là muốn nghĩ thì nghĩ (tâm), không muốn thì dừng (ở đây nói không muốn thì dừng, tức là không muốn nghĩ thì thôi). Đây chính là năng lực của tâm đã được điều phục. Đã đoạn trừ được Khát ái, giải thoát Kiết

sử, chinh phục kiêu mạn, chấm dứt khổ đau tức là chứng A-la-hán] .
(Ai thực hành được như vậy là chứng A-la-hán).

[Đoạn 8 – Kết thúc bài kinh]

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Quý vị thấy bài kinh này rất hay, nhưng nhiều người không để ý. Chúng ta tóm tắt bài kinh này, cũng đơn giản thôi.

Tóm tắt gọn bài Kinh An Trú Tâm (Kinh số 20 trong Kinh Trung Bộ)

Khi Tâm bất thiện khởi lên (ý nghĩ về Tham, Sân, Si) thì thực hành 5 cách:

Cách 1: Thay thế bằng thiện tâm (suy nghĩ về điều thiện).

Nếu cách 1 không hiệu quả thì dùng cách 2.

Cách 2: Quán sự nguy hiểm của ác tâm đưa đến quả báo khổ đau.
(Tức là mình suy nghĩ những điều đó mang đến cho mình khổ báo trong tương lai, nên mình không có suy nghĩ nữa).

Nếu cách 2 không hiệu quả thì dùng cách 3.

Cách 3: Không chú ý đến những ý nghĩ bất thiện đó nữa (lơ qua, không nuôi dưỡng).

Nếu cách 3 không được thì cách 4.

Cách 4: Làm chậm và quan sát tiến trình của dòng suy nghĩ bất thiện đó chậm lại cho đến khi nó lắng xuống (Tứ niệm xứ). (Nói chung là phân tích, [làm] cho dòng suy nghĩ bất thiện đó chậm lại, lắng xuống).

Nếu cách 4 không hiệu quả thì dùng cách 5.

Cách 5: Dùng ý chí mạnh để chế ngự có thể dùng bằng hành động 'nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng'.

****Lưu ý:** có thể dùng không theo trình tự.

Lưu ý là có thể dùng từng cách một thôi, không cần phải theo trình tự trên. Quý vị dùng cách nào cũng được, chứ không có nhất định như vậy. Đó là phương pháp điều phục Phiền não. Bài này chỉ có như thế thôi. Quý vị thấy thực hành rất đơn giản, không có gì khó khăn.

Vậy quý vị nhớ không ạ? Hãy thực hành đi nha! Học điều nào thì thực hành điều đó. Bởi vì pháp học phải đi với pháp hành. Và nếu chúng ta dùng để thực hành được thì sẽ hiệu quả, mang đến lợi ích lâu dài. Cho nên đầu tiên, bài này nói gì thì nói, chứ quý vị phải coi lại dấu hiệu của tâm tham sân si. Dấu hiệu của tham là sự dính mắc. Ví dụ mình làm gì cũng nghĩ đến là phải mua xe, mua xe trong đầu, toàn dính mắc như vậy, gọi là dính mắc, đó là tham. Hoặc như đi ra đường thấy một anh chàng, một cô nàng, mấy người chưa có người yêu đó, thấy người ta rồi bắt đầu về mơ tưởng, đó là tham đúng không ạ? Dính mắc, đó là tham. Tức là mình cứ suy nghĩ dính mắc về việc đó.

Rồi sân là gì? Sân là suy nghĩ khó chịu. Những suy nghĩ nào gây khó chịu với mình, khó chịu với ông chồng, khó chịu với đứa con, lo lắng gì đó.... Lo lắng cũng là khó chịu nha! Lo lắng thế này thế kia v.v... đủ thứ sợ. Rồi sợ hãi, rồi khó chịu, bất mãn, bất bình v.v... Đó là sân, khi những tâm đó, suy nghĩ đó khởi lên.

Rồi thứ ba là si. Tâm si có hai loại: Một là Tâm si phóng dật, tức là tâm tán loạn, chạy lung tung hết, nghĩ tùm lum. Ví dụ đang ngồi đây mà nhớ hồi xưa, hồi nhỏ đi làm, đi học làm sao, rồi chút cái nhớ chuyện năm thuở năm nào, rồi nghĩ chuyện tương lai, nghĩ quá khứ, nghĩ đông, tây, nam, bắc, nói chung nghĩ tùm lum. Đó là Tâm si phóng dật. Rồi Tâm si thứ hai là Tâm si hợp hoài nghi, là lúc đó mình nghĩ vấn đề gì nhưng mình do dự, không quyết đoán. Ví dụ như đang nghĩ không biết nên tu thế nào? Bữa trước thì nói là tu Tứ niệm xứ, rồi bữa nay thấy phương pháp an trú tâm này nữa, không biết nên tu [pháp] nào. Khi mình đang phân vân như vậy, hoặc là không biết nên nghe sư nào, nghe thầy này hay thầy kia v.v... hai ông nói ngược nhau quá, rồi không biết nghe ai. Trong đó thật ra là đang si hoài nghi, tại vì mình chưa rõ cảnh. Do mình chưa rõ cảnh nên mình sẽ có sự do dự như vậy. Nhưng sau khi mình đã xác định được là pháp thầy này giảng đúng theo kinh, còn người kia nói tuy dễ nghe thật, nhưng không biết ông nói có đúng theo Chánh kinh không v.v... Thì những [nghi] đó cắt đứt được. Khi nào chúng ta có hoài nghi và phóng dật thì chúng ta biết là si nha! Đó là dấu hiệu, cũng dễ thôi.

Rồi từ đó, khi có khởi [những tâm đó] thì mình thực hiện 5 bước trên. Mới tu thì quý vị nên thực hành tuần tự cách 1, 2, 3, 4, 5. Nếu như tu

nhuần nhuyễn rồi thì quý vị dùng cách nào cũng được, dùng một cách nào đó. Nếu quý vị muốn đi thẳng vào vấn đề là nghiền răng, dán chặt lưới lên nóc họng cũng được, nhưng nên thực hành tuần tự theo Phật dạy thì sẽ hiệu quả. Bởi vì giống như cái lưới [đánh cá], giăng lưới to ra thì bắt được cá lớn, muốn cá nhỏ thì [dùng] lưới nhỏ hơn, lưới nhỏ hơn nữa, nhỏ hơn nữa... Như vậy thì [Phiền não] sẽ giảm bớt, giảm bớt dần. [Phương pháp] đó là an trú trong bài Kinh An Trú Tâm, thì mình có thể thực hành như vậy thôi, đơn giản như vậy.

Và nhớ là cuộc đời mình không có dài lâu. Nên nhớ, trên đời tất cả đều là vô thường, có gì chắc chắn không? Nếu nói có gì chắc chắn, thì cũng có những điều chắc chắn chứ sao không có. [Đó là] chắc chắn chết, chắc chắn rồi ai cũng chết hết, và chết thì không biết lúc nào đúng không ạ? Quý vị thấy, giống như vừa rồi ở tỉnh [Quảng Tây] của Trung Quốc, vỡ đập, ngập quá trời đúng không ạ? Rồi ở miền Bắc, vùng cao của miền Bắc Việt Nam, vừa rồi mấy tỉnh cũng bị lụt ghê gớm, quý vị thấy không ạ? Cho nên đời là vô thường, lo mà tu tập. Chứ đừng có ham quá, nghĩ suy đến thế gian. Khi mình đang tham, đang sân, đang si mà quý vị đổi qua nghĩ rằng đời là vô thường, không biết chết đây mai đó v.v... thì đó cũng là đổi suy nghĩ bằng suy nghĩ khác. Tức là chúng ta dùng cách 1 đó quý vị.

Rồi khi chết, nếu mình tham, sân, si vậy mà mình chưa tu tập được gì, mình chết đọa lạc làm này, làm kia, đó là cách 2. Cách 3 là thôi, đừng nghĩ tới điều đó nữa, lơ qua. Cách 4 là mình phải tìm hiểu, đi thẳng vào vấn đề, trực diện vấn đề đó, là tại sao tham, tại sao sân, tại sao si. Rồi cuối cùng không được nữa thì dùng cách 5, là thôi cần răng, để lưới lên nóc

họng, làm cho mạnh vào, quyết tâm đoạn trừ phiền não. Làm mạnh như vậy thì hết.

Như vậy rất là hay đúng không ạ? Kinh Nguyên thủy hay như vậy. Cho nên, thứ nhất là do chúng sanh không có duyên để học; thứ hai là do mình kém quá, không học được; thứ ba là [bản dịch của] kinh cũng hơi khó hiểu. Đó là lý do mình hơi tệ, nhưng mà không sao, bây giờ với công nghệ hiện đại thì chúng ta có thể cập nhật lại. Cho nên khi chúng tôi giảng thì chúng tôi có sử dụng bản [dịch] của ngài Minh Châu, nhưng do có tham khảo nguồn khác. Cho nên khi giảng thì không có ngần ngại để nguyên văn như vậy, nhưng khi giảng thì có sửa vài chữ hoặc là nói rõ hơn cho quý vị, để cho quý vị dễ hiểu, chứ không là nhiều khi không hiểu. Và thật ra những điều này, nếu mình coi hoài thì mình cũng thông, kinh không có khó. Cho nên bài kinh này rất quan trọng, ráng thực hành.

Ở đây chúng ta dạy trình tự, chia sẻ thì có lúc giảng lý thuyết, có lúc giảng thực hành. Như bài hôm nay là bài thiên về thực hành, tuy là bài kinh nhưng thiên về thực hành. Quý vị cố gắng thực hành [nhiều] nha. Và quý vị thấy là cứ thực hành thì đi đôi với lý thuyết. Bởi vì có bốn điều để tu hành, Đức Phật nói là: “Tùy thời nghe pháp, tùy thời đàm luận pháp, tùy thời Thiền chỉ, tùy thời Thiền quán”. Tức là phải [đủ] bốn điều: Nghe pháp, nghe có nghĩa là không chỉ nghe mà có thể xem kinh, xem sách, v.v... [Thứ hai] là đàm luận, tức là mình phải chia sẻ, tìm hiểu trong đó. Không có ai để đàm luận thì mình tự coi, mình suy nghĩ chút kinh này kinh kia, rồi lên mạng hỏi cái này, hỏi cái kia v.v... Được mà! Không có gì [khó] ha.

Rồi sau đó là Thiền chỉ và Thiền quán. Điều nào cũng đúng thời hết á. Đó và thực hành như vậy thì mới có hiệu quả.

Sau khi học bài này thì quý vị nhớ thực hành. Một thời gian sau chúng ta sẽ giảng các phương pháp khác nữa, tức là đề xen kẽ. Vì sao phải xen kẽ các phương pháp? Bởi vì trong 7 phương pháp đoạn trừ Lậu hoặc, tức là đoạn trừ Phiền não, quý vị nhớ có những Phiền não phải do Tri kiến được đoạn trừ. Tức là mình học, mình hiểu rồi thì mới đoạn trừ được. Nhưng có những Phiền não là không có cách nào khác, là phải né tránh thì mới đoạn trừ. Có những Phiền não phải do tu tập mới đoạn trừ. Có những Phiền não dùng cách này không được thì phải dùng cách kia. Đó là bài Kinh Tất Cả Lậu Hoặc, sau này chúng ta sẽ chia sẻ, tạm thời hiểu như vậy.

Từ hôm nay, ai mà tu Tứ niệm xứ không hiệu quả, thì quý vị nên dùng cách này nha! Khi cách này có hiệu quả rồi thì lên Tứ niệm xứ nhẹ nhàng hơn. Cách này thật ra yếu hơn cách Tứ niệm xứ, ở chỗ là nó dưới tầng thấp hơn. Nhưng nếu thực hành rất ráo thì cũng chấm dứt [Phiền não], đưa đến A-la-hán nha, chứ không phải khinh thường được đâu. Và [pháp] này thực ra là có Tứ niệm xứ ngằm trong đó, bởi vì quý vị không thể nào mà không quán sát được. Ví dụ quý vị muốn làm chậm tiến trình của Phiền não, để cho dòng tâm bất thiện chậm lại cho đến khi nó lắng xuống, thì thật ra quý vị phải dùng Tứ niệm xứ: Quán tâm, quán thọ, quán pháp, quán thân. Tại sao tôi sân quá? Tôi sân, biết sân đúng không ạ? Tôi đang đi, tại sao tôi đi nhanh quá? v.v... thế này thế kia. Đó thật ra là Tứ niệm xứ nằm trong đó. Cho nên [tu] không ngoài Tứ niệm xứ. Nhưng ở đây có cách mạnh hơn để đối trị với những người có Phiền não mạnh.

Như vậy, thời gian hôm nay cũng hết rồi! Chúng ta chia sẻ một bài kinh thôi, bài dài thì giảng dài, bài ngắn thì giảng ngắn. Hôm nay chia sẻ tới đây, hẹn quý vị vào hôm khác.

Thứ bảy này chúng ta có Học Phật Vấn Đáp, quý vị có thắc mắc gì thì quý vị sẽ hỏi vào thứ Bảy này. Còn buổi thứ Tư thì thỉnh thoảng sẽ nghỉ. Và chúng ta cũng đã giảng mấy tuần rồi, nên [thứ Tư] tuần sau chúng ta nghỉ.

Mời quý vị chúng ta cùng hồi hướng:

Chúng con nguyện đem công đức có được trong thời Pháp hôm nay, xin hồi hướng đến chư Thiên, chư Thần trú ngụ tại nơi đây, cũng như chư Thiên, chư Thần Tứ Thiên Vương, Đế Thích, Đạo Lợi, Phạm Thiên. Nguyện mong các ngài hoan hỷ lãnh thọ.

Chúng con nguyện đem công đức này, hồi hướng đến tất cả chư vị chúng sanh. Nguyện tất cả đều sớm đắc Đạo giải thoát.