

Đại Kinh Nguyên Thủy

Bài 06: Kinh Căn Tu Tập

(Kinh số 152 Trong Kinh Tương Ưng Bộ)

**Dạy cách lắng dịu phiền não khởi lên từ 6 căn tiếp xúc với 6
cảnh trần**

Giảng giải: Thầy Thích Thiện Trang

Giảng ngày 06/08/2026

Phát trực tiếp trên Kênh YouTube Thích Thiện Trang.

<https://www.youtube.com/watch?v=AAqOz877GA4>

và mạng xã hội Facebook: Fanpage Thích Thiện Trang.

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

Kính chào toàn thể quý vị! Hôm nay chúng ta tiếp tục học chuyên đề về Đại Kinh Nguyên Thủy. Hôm nay là bài 06, chúng ta đã trải qua 05 bài. Ở phần này, chúng ta học những bài kinh nặng về phần hành cũng như phần lý thuyết, nên gọi là Đại kinh. Và những bài kinh này cũng dài hoặc là rất dài. Chúng ta đã đi được 05 bài, hôm nay là bài 06. Buổi thứ Bảy sẽ chia sẻ cho quý vị những bài kinh ngắn, những đoạn ngắn, để cho ai mới học sẽ học được. Đó là những kiến thức căn bản, nên hai chuyên đề khác nhau.

Hôm nay, chúng ta vào bài này. Mời quý vị theo dõi:

Kinh Căn Tu Tập
(*Indriyabhāvanāsutta*)

Kinh Tu Tập Các Căn
(Kinh số 152 trong Kinh Trung Bộ)

Kinh Căn Tu Tập (*Indriyabhāvanāsutta*), đây là bản dịch của ngài Minh Châu, ngài dịch như vậy. Nếu chúng ta đọc như vậy thì có thể không hiểu, [nên] xin phép đề xướng lại tên dịch để hiểu hơn đó là. Kinh Tu Tập Các Căn. Nghĩa là trong bài kinh này sẽ dạy tu tập qua các căn như thế nào. Cho nên gọi là Kinh Căn Tu Tập. Ngài Minh Châu dịch như vậy thì vẫn mang hướng Hán Việt. Mình dịch theo thuần Việt nên dịch là Kinh Tu Tập Các Căn, thì rõ ràng hơn. Trong bài này chủ yếu là dạy chúng ta làm sao để tu tập.

Chúng ta biết, đối với người mà biết Phật giáo rồi, thì mỗi người phải tự thấp đuốc lên mà đi. Mình sợ sanh tử thì mình phải cố gắng để ra khỏi sanh tử. Muốn cố gắng được thì phải tu, phải học, đúng không ạ? Tu và học. Học thì có 2: là nghe pháp và đàm luận pháp. [Còn] tu tập là tu Thiền chỉ và Thiền quán. Đó là trong kinh, Đức Phật dạy.

Và có rất nhiều người [do] duyên không đủ thì họ tu tập không tốt, hoặc đời quá khứ tu tập ít quá nên đời này nghe kinh như vẹt nghe sấm. Đó là duyên, mỗi người do huân tập từ nhiều đời, nhiều kiếp khác nhau, nên đến bây giờ không có giống nhau. Nhưng chúng ta đều mong muốn

giải thoát, ai mà nhẹ được Phiền não chừng nào, tức là đời quá khứ đã thành tựu được môn đó. Còn ai mà Phiền não nhiều quá, tức là đời quá khứ mình chưa tu tập được. Nếu chưa tu tập được thì ráng. Đời này không chấm dứt được sanh tử, không chứng được Sơ quả Tu-đà-hoàn, thì cũng ráng để mình gần đến. Con đường giác ngộ là có đi thì có đến.

Nên nhớ, quý vị đã biết đúng hướng rồi mà quý vị không đi thì cũng không đến được. Cho nên phải nỗ lực phải đi. Có nhiều người có tính chủ quan, là bây giờ đã biết Chánh giáo rồi, biết Chánh pháp rồi, thì không cần phải nỗ lực nữa, bắt đầu lại buông lung. Hồi xưa tà pháp thì lại tu hành tinh tấn, giờ tu chánh pháp thì lại buông lung. Buông lung có nghĩa là gì? Là hằng ngày không có quán chiếu tâm mình. Quan trọng là phải liên tục quán chiếu tâm mình, đừng để khởi tham, sân, si. Khi khởi lên là phải biết ngay và trong mọi thứ đều chánh niệm tỉnh giác. Bài Kinh này giúp chúng ta điều đó, mời quý vị vào trong chánh kinh.

[Đoạn 1 – Mở đầu]

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn ở Kajaṅgalā, tại Mukheḷuvana.

Rồi thanh niên Bà-la-môn Uttara, đệ tử của Pārāsariya đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với thanh niên Bà-la-môn Uttara, đệ tử của Pārāsariya đang ngồi một bên:

Đầu tiên, mở màn bài kinh này, Đức Phật [đang] ở một nơi nào đó, có một vị thanh niên (đệ tử của một Bà-la-môn ngoại đạo) tới và hỏi thăm Đức Phật. Đức Phật muốn thuyết pháp cho vị ấy, nên mới hỏi vị đó. Chúng ta coi vào đoạn thứ hai.

[Đoạn 2 – Tà kiến về tu tập các căn]

(Đây là chúng ta đặt tựa đề. [Quý vị] có thể kiểm tra lại những tựa đề này xem có phù hợp hay không).

- Nay Uttara, Bà-la-môn Pārāsariya có thuyết về căn tu tập (tu tập các căn) cho các đệ tử không? (Chỗ ‘căn tu tập’ xin đề xướng sửa lại là ‘tu tập các căn’. Và chỗ nào sửa thì chúng ta để chữ màu đen, chúng ta sẽ xoá luôn chữ gốc. Không để chữ [gốc] nữa, để đỡ lộn. Chúng ta sửa thành ‘tu tập các căn’ luôn cho các đồng tu nghe dễ hiểu).

Tức là Đức Phật hỏi ông Bà-la-môn Pārāsariya (thầy của vị thanh niên này) có dạy về tu tập các căn cho các đệ tử không? Vị đó trả lời:

- Thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Pārāsariya có thuyết về tu tập các căn cho các đệ tử. (Như vậy ngoại đạo cũng có tu tập ha).

- Nhưng nay Uttara, Bà-la-môn Pārāsariya thuyết về tu tập các căn cho các đệ tử như thế nào?

- Ở đây, thưa Tôn giả Gotama, không nên thấy sắc với mắt, không nên nghe tiếng với tai. Như vậy, thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Pārāsariya thuyết tu tập các căn cho các đệ tử.

Như vậy đầu tiên là Đức Phật hỏi, thì thanh niên đó nói là sư phụ của mình (tức là ông Bà-la-môn đó) cũng có dạy pháp tu tập các căn cho các đệ tử. Tu tập thế nào? [Vị đó] nói là ‘không nên thấy sắc với mắt (tức là đừng có nhìn gì hết), không nên nghe tiếng với tai (tức là đừng có nghe gì hết, bịt mắt, bịt tai, kiểu vậy đó)’ v.v... Tức là tu Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, dùng cách là không thấy, không nghe, không ngửi, không gì hết, vậy đó. Hồi xưa mình học theo bên Đại thừa, có mấy [vị Sa di] chup mắt lại, chup tai lại, chup miệng lại. Như vậy có đúng hay không? Đó là Sa môn Bà-la-môn ngoại đạo dạy như vậy. Chúng ta thấy y chang. Đức Phật nói như thế nào về cách tu này.

- Nếu là như vậy, này Uttara, theo như lời nói của Bà-la-môn Pārāsariya, người mù sẽ là người có tu tập căn, người điếc sẽ là người có tu tập căn. Này Uttara, người mù không thấy sắc với mắt, người điếc không nghe tiếng với tai.

Khi được nói vậy, thanh niên Bà-la-môn Uttara, đệ tử của Pārāsariya ngồi im lặng, hồ thẹn, thụt vai, mặt cúi gằm xuống, trầm ngâm, không nói năng gì.

Nghĩa là gì quý vị? Nghĩa là cách tu đó, Đức Phật nói không đúng. Đó là Tà kiến. Vì sao? Nghĩ là không thấy là tu, mắt đừng có nhìn gì hết là tu, tai không nghe gì hết là tu. Quý vị thấy không ạ? Đây là sự khác nhau giữa Chánh kinh Nguyên thủy Đức Phật dạy với những ngoại giáo sau này. Người ta bảo đừng thấy gì, đừng nghe gì. Đức Phật nói như vậy thì người mù là sẽ có tu tập căn, người điếc sẽ là tu tập căn. Bởi vì họ mù,

họ điếc thì tốt hơn, đúng không ạ? Họ không thấy gì hết, họ không nghe gì hết thì tốt hơn là người bình thường, có phải vậy không? Không phải rồi! Đó rõ là vô lý.

Trong khi Đức Phật nói mù, điếc là mình rơi vào trong bát nạn: Manh, lung, ám, á (mù, điếc, câm, ngọng)... Cho nên không phải nha! Cách tu này không phải. Vì thế quý vị thấy cách tu ngày xưa bảo là tránh duyên. [Vị] tránh nên rớt vào Vô minh đó quý vị. Quý vị muốn giải thoát sanh tử là phải Minh khởi, chánh niệm khởi. Quý vị đóng mắt lại, đóng tai lại, là tệ hơn, không được nha! Nhớ vậy!

Cho nên qua đoạn đầu này, chúng ta thấy chủ trương của ông Bà-la-môn này (chủ trương ngoại đạo) nói là không nên thấy sắc với mắt (tức là đừng nhìn), không nên nghe tiếng với tai (là đừng nghe âm thanh). Thì Đức Phật nói đó là sai lầm, bởi vì sao? Vậy thì người mù cũng tu được rồi, người điếc cũng tu được rồi, người ta có tu tập căn. Không phải! Người mù không thấy, người điếc không nghe thì làm sao tu? Cho nên không phải tu như vậy. Nên vị thanh niên Bà-la-môn Uttara này nghe xong là im lặng thôi, hồ thẹn, thụt vai, mặt cúi gằm xuống, trầm ngâm. Đức Phật đưa ra phản biện quá chính xác. Quý vị thấy không ạ?

Cho nên cách nói hồi xưa, ở đây chúng tôi cũng có, có tượng chú Sa di bịt mắt, bịt tai rồi bịt miệng. Nhưng sau khi đọc kinh Nguyên thủy, Kinh A Hàm, Kinh Nikaya thì thấy Đức Phật bác điều đó, Đức Phật nói đó là Tà kiến. Trong kinh này không nói Tà kiến, nhưng trong kinh khác nói đó là Tà kiến, Tà kiến là đừng có thấy gì, đừng có nghe gì. Không phải!

Sau này mình học chánh niệm tỉnh giác, tức là Tứ niệm xứ đó, thì mình mới thấy đúng là sai lầm. Không phải là không thấy, không phải là không nghe, mà thấy nghe rõ biết. Và phải biết cách điều tiết thì Minh mới khởi, Vô minh mới diệt được, mới chứng quả giải thoát. Cho nên tu không phải là trốn tránh, ở đây nói rõ ràng.

Cho nên đoạn này, mình tạm thời đóng một dấu [...] để hiểu, đó là:

[Tà kiến của ngoại đạo cho rằng: "Không nên nhìn thấy sắc, không nên nghe âm thanh... là tu tập về các căn"] .

Đó là Tà kiến nha! Đức Phật đã phản bác bằng cách đưa ra ví dụ người mù, người điếc thì tu tập được sao, vậy là hai [hạng] người đó là nhất rồi. Trong Kinh A Hàm nói: Như vậy, người mù tu là nhất, người điếc tu là nhất sao? Thì người ta không trả lời được.

Vậy giờ tu như thế nào? Chúng ta tới đoạn tiếp theo, Đức Phật giới thiệu:

[Đoạn 3 – Đức Phật giới thiệu về tu tập các căn của bậc Thánh]

Rồi Thế Tôn, sau khi biết được Uttara, đệ tử của Pārāsariya im lặng, hổ thẹn, thụt vai, mặt cúi gằm xuống, trầm ngâm, không nói năng gì, liền gọi Tôn giả Ānanda và nói:

- Nay Ānanda, Bà-la-môn Pārāsariya thuyết cho các đệ tử tu tập căn một cách khác; nhưng trong giới luật các bậc Thánh, tu tập căn vô thượng khác như vậy (tức là không giống như vậy).

- Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời! Bạch Thiện Thệ, nay đã đến thời để Thế Tôn thuyết tu tập căn vô thượng trong giới luật bậc Thánh. Sau khi nghe Thế Tôn, các vị Tỷ-kheo sẽ thọ trì. (Tức là sau khi nghe Thế Tôn thuyết thì các vị Tỷ-kheo sẽ thọ trì).

Tới đây thì Đức Phật nói tu tập căn vô thượng nha. Ở bản dịch ngài Minh Châu đề là ‘vô thượng căn tu tập’, chúng ta dịch đảo lại cho rõ thôi, không có sao, cho nên để chữ màu đen.

Như vậy, tu tập như thế nào? Đức Phật có dạy.

- Vậy này Ānanda, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ānanda vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

Chúng ta sẽ tu như thế nào? Chúng ta sẽ sang đoạn tiếp theo, mời quý vị theo dõi:

[Đoạn 4 – Tu tập đối với hình sắc được nhận biết từ mắt]

Đây là tựa đề mình đặt ra, để cho quý vị dễ hình dung. Tức là đoạn này sẽ dạy cho quý vị tu tập khi chúng ta nhìn thấy cảnh bằng mắt. Tức là mắt thấy những hình sắc gì, thì tu tập như thế nào? Đức Phật dạy như sau:

- Này Ānanda, thế nào là tu tập căn vô thượng trong giới luật bậc Thánh? Ở đây, này Ānanda, vị Tỷ-kheo, mắt thấy sắc, khởi lên khả

ý, khởi lên bất khả ý, khởi lên khả ý và bất khả ý. Vị ấy tuệ tri như sau: "Khả ý này khởi lên nơi ta, bất khả ý này khởi lên nơi ta, khả ý và bất khả ý này khởi lên ta. (Đoạn này là cố tình để cho quý vị thấy nguyên văn của ngài Minh Châu. Quý vị đọc qua thử nha!)

Ở trên này là bản nguyên văn, cố tình để bản nguyên văn để quý vị so sánh. Đoạn trên là đoạn nguyên văn, đoạn dưới này là chúng tôi sửa lại:

- **Này Ānanda, thế nào là tu tập căn vô thượng trong giới luật bậc Thánh? Ở đây, này Ānanda, vị Tỷ-kheo, mắt thấy sắc, khởi lên sự vừa ý (chúng tôi thêm chữ ‘sự’ vào cho rõ hơn), hoặc khởi lên sự không vừa ý (thêm chữ ‘hoặc’ nữa cho rõ), hoặc khởi lên cả sự vừa ý và không vừa ý. (Chúng tôi thêm mấy chữ thôi thì rõ ràng ra, ‘hoặc’ và ‘sự’).**

Đoạn này, ai tinh ý thì vẫn hiểu được, không có vấn đề gì. Nhưng có một số người không hiểu lắm thì xin phép dùng chữ cho thuận lại, dễ dàng hơn cho quý vị.

Tức là gì? Khi mình thấy một cảnh gì đó, ví dụ như ở đây, bên này có bóng đèn hình tròn, thì quý vị có khả năng khởi lên ba điều: Một là khởi lên sự vừa ý (chữ vừa ý là chữ khả ý của ngài Minh Châu. Tại vì từ điển dịch ra thì chúng ta có thể dịch là vừa ý hay khả ý cũng được. Nhưng vừa ý thì mọi người nghe dễ hiểu hơn). Cảm thấy vừa ý đúng không ạ? Tức là mình thấy thích cái đèn này. Có người thì không thích màu trắng, nên gọi là không vừa ý. Và có trường hợp thứ ba, là cả vừa ý và không vừa ý

cùng khởi lên. Tại sao vậy? Tức là mình thấy bóng đèn này tròn tròn thì mình thích, nhưng mình không thích cái vành ở trên, nó có cái gì đó. Như vậy là vừa ý và vừa không vừa ý khởi lên luôn. Chúng ta thấy để chữ ‘hoặc’ vào thì rất rõ ràng, tức là ‘khởi lên sự vừa ý, hoặc khởi lên sự không vừa ý, hoặc khởi lên cả sự vừa ý và không vừa ý’.

Thì **vị ấy tuệ tri như sau: "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự cả vừa ý và không vừa ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là Hữu vi nên thô. Nhưng cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả"**. Điều ấy là pháp Hữu vi (do duyên tạo thành) nên là thô (thấp kém). [Còn] điều này là an tịnh, điều này là thù thắng, tức là xả. (Chúng tôi thấy trong bản dịch của ngài Minh Châu có chữ ‘nhưng’, nhưng tìm trong bản gốc không có chữ ‘nhưng’. Ở chỗ này không hề có chữ ‘nhưng’. Ở đây ngài thêm chữ ‘nhưng’ vào làm cho mình khó hiểu. Thì mình sửa thành chữ ‘còn’ [Còn] điều này là an tịnh, điều này là thù thắng, tức là xả.)

Đoạn trước thì chúng ta hiểu rồi, nhưng đoạn này: “Cái này khởi lên, vì là Hữu vi nên thô. Nhưng cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả”, thì [có người] đọc không hiểu. Thực ra chúng tôi đã tra cứu lại đoạn kinh này, coi thử nói điều gì. Chúng tôi hiểu rồi, nhưng không biết đúng hay không? Cho nên khi tra vào bảng Pali, thì câu này:

[Tam kho panetaṃ **saṅkhatam** **oḷārikam**. Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ upekkhā].

+ **saṅkhatam**: hữu vi, được tạo tác, **do duyên tạo thành**...;

+ **olārikam** là chia ở giống trung số ít (ai học tiếng Pali thì biết là chia theo giống. Trong 3 giống: đực, trung, và cái thì đây là giống trung số ít) của tính từ **olārika** (có các nghĩa như sau): **Thô** (coarse). **Thô thiên**, không vi tế (gross). **Cấp thấp**, kém hơn cái vi diệu (inferior). **Hiển lộ**, dễ nhận biết, lộ rõ (manifest, obvious) — trong một số ngữ cảnh đối lập với sukhuma (vi tế). **Thuộc vật chất**, nặng nề, chưa được tinh luyện)].

Ở đây chúng ta nói sơ sơ về chữ thôi. Bây giờ chúng ta nói lại đoạn này: Tức là khi mình tiếp xúc bằng mắt với một cái gì đó, với hình sắc, thì sẽ khởi lên một trong ba điều: hoặc là khởi lên sự vừa ý, hoặc là khởi lên sự không vừa ý, hoặc là khởi lên cả [sự] vừa ý và không vừa ý. Thì khi đó phải dùng trí tuệ (tuệ tri tức là phải dùng trí tuệ) để biết như sau: ‘Sự vừa ý khởi lên ở nơi ta, sự không vừa ý khởi lên nơi ta, rồi có thể cả vừa ý với không vừa ý khởi lên nơi ta’. Mình phải quán rằng điều vừa khởi lên (vừa ý hay không vừa ý) là pháp Hữu vi, do duyên tạo thành (chỉ là duyên thôi), nên nó là thô kém (thô và thấp kém). Còn điều quan trọng mình hướng đến an tịnh, thù thắng, tức là xả (xả đi). Xả tức là mình buông xuống được, đừng có khó chịu, vừa ý hay không vừa ý gì hết. (Đoạn này chúng tôi dùng chữ đó thì chúng tôi thấy dễ hơn, dịch lại như vậy. Cho nên sẽ sử dụng bảng của mình, không sử dụng bảng đó. Quý vị có thể tra cứu lại, coi lại, không sao. Đây là theo ý kiến của mình thôi, ai chấp nhận thì chấp nhận, không chấp nhận được thì cũng không sao).

Như vậy quý vị hiểu đúng không ạ? Mình sẽ tu tập như thế nào? Tức là tu tập như thế này: Khi mắt thấy sắc (hình sắc gì đó) thì có thể khởi

lên ba trường hợp: hoặc là khởi lên hài lòng (vừa ý tức là hài lòng, cảm thấy dễ chịu), hoặc khởi lên bất mãn (không vừa ý), hoặc cả hai điều cùng khởi lên (tại vì có cái [thì] vừa ý cái này, nhưng không vừa ý cái kia. Ví dụ mình thích hình vuông mà ở đây quất cho mình hình tròn, mình thích màu trắng thì ổng cho mình màu trắng thiệt rồi, nhưng ổng không cho mình hình vuông, mà cho mình hình tròn. Như vậy [mình] không vừa ý, mình vừa ý được màu trắng thôi, chứ không vừa ý được cái hình đó).

Cho dù như thế nào, điều nào khởi lên, như vậy thì người đó phải dùng trí tuệ để biết rằng: ‘Sự đó đã khởi lên trong ta, và đó chỉ là pháp Hữu vi thôi, tức là pháp do duyên mà tạo thành thôi. Cho nên pháp đó thô, không đáng gì, thấp kém, không đáng quan tâm. Mà pháp thù thắng, an tịnh là pháp xả’. Tức là mình hãy trú trong xả, chứ không nên trú trong thích hay không thích, hay vừa thích vừa không thích. Ý là như vậy, quý vị hiểu không ạ? Như vậy dễ không ạ?

Tóm lại, ví dụ hồi nãy, quý vị nhìn thấy cái bóng đèn này, quý vị cảm thấy khó chịu. Thì bây giờ quý vị nghĩ đó là pháp Hữu vi, không quan tâm. Khởi lên khó chịu, ta biết rồi, pháp đó không đáng gì, là thô, bỏ đi. Mình hãy chú vào xả tâm, tức là buông xuống, đừng để khó chịu nữa.

Nếu cảm thấy dễ chịu cũng vậy. Biết sự dễ chịu đó đã khởi lên trong ta, như vậy ta xả đi, thế mới tốt. Còn không xả thì đó là pháp Hữu vi, đang bị dính mắc. Hoặc vừa khó chịu, vừa không khó chịu (vừa dễ chịu, vừa không dễ chịu) thì cũng không nên. Bởi vì sự khởi đó là pháp Hữu

vi, do duyên tạo thành. Cho nên cảm thọ đó không tốt, nói chung là buồn đi, thì đó là thù thắng.

Đoạn kinh này chỉ nói vậy thôi, nhưng quý vị đọc không hiểu là vậy. Nói chung chỗ này không biết sao lại dịch khó hiểu quá. Đoạn này đơn giản vậy thôi, cách tu không khó.

Như vậy quý vị chỉ cần nhớ đoạn này:

“- *Này Ānanda, thế nào là tu tập căn vô thượng trong giới luật bậc Thánh? Ở đây, này Ānanda, vị Tỷ-kheo, mắt thấy sắc, khởi lên sự vừa ý, hoặc khởi lên sự không vừa ý, hoặc khởi lên cả sự vừa ý và không vừa ý. Thì vị ấy tuệ tri như sau: "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự cả vừa ý và không vừa ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là Hữu vi nên thô. Nhưng cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả".* Điều ấy là pháp Hữu vi (do duyên tạo thành) nên là thô (thấp kém). [Còn] điều này là an tịnh, điều này là thù thắng, tức là xả”.

Điều khởi lên khó chịu hay dễ chịu gì, thì đó là thấp kém, là thô. Còn điều an tịnh, điều thù thắng là xả. Cho nên trong ba thọ thì đưa về xả thọ, kiểu vậy đó! Xả là mình đừng có bị dính mắc. Hoan hỷ hay không hoan hỷ, hay vừa hoan hỷ vừa không hoan hỷ, bỏ hết.

Chúng ta đến đoạn tiếp theo:

Cho nên, dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hoặc không vừa ý, hoặc cả vừa ý và không vừa ý, tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại.

Điều này thật ra rất dễ dàng. Khi mình nghĩ như vậy, quán như vậy, mình biết như vậy, thì tất nhiên các sự vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý đều đoạn diệt, chỉ còn trạng thái xả thôi. Đó là cách tu tập đối với cảnh sắc, tức là đối với những hình gì đó. Như vậy, ai nói quý vị đừng nhìn, là sai đúng không ạ? Đức Phật nói nhìn, nhưng khi khởi lên cái gì thì biết cái đó. Khởi lên vừa ý, không vừa ý, khởi lên vừa ý vừa không vừa ý, ba trường hợp khởi đó đều biết cả. [Và khi] biết đó thì mình dùng pháp quán là: Sự khởi đó là không tốt rồi, đó là pháp Hữu vi, do duyên tạo thành thôi. Cho nên mình hướng đến điều tốt là xả.

Quý vị thấy tu là như vậy đó. Chứ không phải nhắm mắt lại, không phải! Không phải là bịt mắt, bịt tai, không phải! Tu là phải như thế. Đó là cách tu. Quý vị thấy đơn giản như thế thôi, cũng không có khó gì.

Chúng ta tiếp tục, đoạn này vẫn chưa hết:

Này Ānanda, như một người có mắt, sau khi mở mắt, lại nhắm mắt lại, hay sau khi nhắm mắt, lại mở mắt ra; cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên: vừa ý, hoặc không vừa ý, hoặc cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các sắc do mắt nhận thức.

Như vậy cách tu rõ ràng đúng không ạ? Ở đây xin tóm tắt lại cách tu:

[Cách tu: mắt thấy gì, dẫn đến khởi vừa ý, hoặc không vừa ý, hoặc cả vừa ý và không vừa ý thì cũng biết sự khởi lên đó là pháp

Hữu vi (do duyên tạo thành) là thấp kém, nên buông xả, đó là sự an tịnh và thù thắng].

Như vậy chúng ta biết cách tu rồi đúng không ạ? Bây giờ nhìn thấy bất cứ cái gì bằng mắt, ví dụ quý vị thấy một cảnh ghê rợn, thì tất nhiên quý vị sẽ khởi lên không vừa ý. Khi đó tâm mình phải quán sát được rằng: Pháp không vừa ý khởi lên trong ta rồi. Pháp đó là pháp Hữu vi, do duyên mà tạo thành. Chính vì vậy hãy hướng đến các điều tốt hơn, hãy buông xuống đi. Các pháp Hữu vi do duyên tạo thành, là pháp thô kém, cho nên hãy hướng đến điều tốt hơn là xả. Như vậy buông xả đi. Cho nên đâu có sân đâu đúng không ạ? Sân xong là buông liền, sân xong là buông. Cách tu là như vậy, chứ không phải bịt mắt, bịt tai.

Nếu nhìn thấy cảnh mình ưa thích, ví dụ thấy bông hoa đẹp quá, mình khởi lên sự ưa thích. Thì ngay lập tức phải tuệ tri, tức là có trí tuệ để nhìn biết rằng: Sự ưa thích đó khởi lên nơi ta. Và biết đó là pháp Hữu vi, do duyên mà tạo thành thôi, do mắt thấy như vậy. Cho nên đó là pháp thấp kém, thô kém, hãy buông xả. [Xả] là pháp an tịnh và thù thắng. Đơn giản như vậy thôi! Còn nếu khởi lên vừa thích vừa không thích (vừa vừa ý vừa không vừa ý) thì cũng [quán] như vậy.

Tóm lại tu Tứ niệm xứ đúng không ạ? Phải biết chứ! Cho nên những bài này bổ trợ cho Tứ niệm xứ đó quý vị. Chứ không phải nói tu Tứ niệm xứ không được, mà phải học những bài này. Bài Kinh An Trú Tâm hay bài kinh này là thuộc dạng bổ trợ. Cho nên hãy ráng tu! Mà tu [theo]

những [bài] này là thành tựu đó quý vị, chứ không phải không thành tựu đâu nha!

Như vậy, chúng ta đã kết thúc ở đoạn thứ tư. Chúng ta sang đoạn thứ năm:

[Đoạn 5 – Tu tập đối với âm thanh được nhận biết từ tai]

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo tai nghe tiếng khởi lên sự vừa ý, hay khởi lên sự không vừa ý, hay khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. Vị ấy tuệ tri như sau: "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự vừa ý và cả không vừa ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là hữu vi nên thô. Còn cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả" (nguyên văn của ngài Minh Châu bây giờ mình dùng lại luôn cũng không sao, vì mình đã hiểu rồi, mình chỉ sửa mấy chữ màu này thôi). Cho nên dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại.

Ở đây, Đức Phật nói lại cũng giống vậy thôi. Bây giờ tới tai, tai nghe âm thanh. Không như ở trên nha, ở trên ngoại đạo nói là đừng có nghe. Đức Phật nói ‘vậy người điếc là căn tu tập’ à? Không phải! Đức Phật nói tu thể nào? Tai nghe tiếng (tai nghe âm thanh) thì sẽ có ba trường hợp khởi lên: hoặc khởi lên sự hài lòng (vừa ý), hoặc khởi lên sự không vừa ý (không hài lòng), hoặc cả hai cùng khởi lên (vừa ý và không vừa ý cùng có luôn). Ví dụ khi nghe âm thanh, nghe tiếng chuông một cái chất tai quá,

thì không vừa ý khởi lên. Nghe tiếng nhạc êm dịu, êm dịu, thì vừa ý khởi lên. Rồi khi nghe tiếng nhạc, bài hát thì thích nhưng ca sĩ hát thì mình không thích, thì vừa ý và không vừa ý khởi lên luôn.

Đức Phật nói hãy tuệ tri, tức là dùng tuệ tri để biết rằng: Sự không vừa ý đó, hay sự vừa ý, hay cả hai điều đó đang khởi lên trong ta. Khởi lên rồi thì đó là pháp Hữu vi, do duyên mà tạo thành thôi. Pháp đó thô, thấp kém cho nên buông xuống đi. Chúng ta phải hướng đến pháp tốt hơn là pháp xả, xả điều đó đi, đó là an tịnh, thù thắng. Nói tóm lại là xả, trả về trạng thái xả, đừng để khó chịu hay dễ chịu.

Cách tu tập là vậy đó nha! Cách tu tập đối với căn tai là như vậy. Rất đơn giản thôi, không có gì hết. Đó là Tứ niệm xứ, phải biết được điều gì khởi lên. Nhiều người khả năng tu tập kém, dễ tham, sân, si là do không có Tứ niệm xứ, khi mình khởi lên mà mình không biết, nên chạy theo nó luôn. Đức Phật dạy khi khởi lên do dữ liệu nạp từ mắt, hay do dữ liệu nạp từ tai, thì cũng đơn giản thôi, chỉ cần biết là vừa ý, không vừa ý, hay cả vừa ý lẫn không vừa ý đã khởi lên. Như vậy thì quán ngay pháp đó là Hữu vi, là pháp do duyên mà thành, là pháp thô kém, cho nên mình hãy hướng đến điều tốt đẹp, an tịnh là xả. Cho nên đưa về xả, kiểu vậy đó! Xả trên tâm nha! Chứ không xả trên thân được, tại thân nghe rồi, cho nên ở đây xả.

Phân tích ví dụ ở trên: “Như một người có mắt, sau khi mở mắt, lại nhắm mắt lại, hay sau khi nhắm mắt, lại mở mắt ra”. Việc tu tập này để

lắm, giống như nhắm mắt với mở mắt, nhắm mắt lại rồi mở mắt ra, nhắm mắt lại mở mắt ra, dễ vậy đó. Đức Phật nói tu dễ như vậy, không có gì.

Đối với [âm thanh được nhận biết từ tai] thì Đức Phật đưa ra ví dụ:

Này Ānanda, như một người lực sĩ có thể búng tay một cách dễ dàng; cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên, vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy) (chữ ‘trong vị ấy’ là ngài Minh Châu thêm vào, tất nhiên là không cần cũng được) **và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các âm thanh do tai nhận thức.**

Tu tập đơn giản như vậy thôi! Rất dễ! Giống như lực sĩ búng tay, người lực sĩ búng tay thì rất đơn giản, dễ dàng. Cho nên tu tập, Đức Phật nói không khó, như nhắm mắt mở mắt, hay như người lực sĩ khoẻ mạnh mà búng tay một cái được.

Cho nên ở đây, tu tập khó ở chỗ nào? Khó ở chỗ là quý vị không nhận biết được điều gì khởi lên. Tức là mắt mình thấy sắc rồi, tai mình nghe tiếng rồi, sau khi mình nghe xong, mình khởi lên ba trường hợp: hoặc vừa lòng, hoặc không vừa lòng, hoặc vừa vừa lòng vừa không vừa lòng. Khi mình khởi lên như vậy mình không biết, mình không biết cho nên mình chạy theo đó. Ở đây, Đức Phật nói phải biết, chỉ cần biết sự không vừa lòng, không vừa ý đó khởi lên rồi, pháp đó là pháp Hữu vi, do duyên, là pháp thấp kém, cho nên xả đi. Xả là pháp an tịnh, an tịnh tức là mình

định tĩnh tâm. Pháp đó là pháp thù thắng. Như vậy đó là tu tập đối với mắt.

Và tương tự, tu tập với tai cũng vậy. Nghe âm thanh vô, khó chịu hay dễ chịu, hay vừa khó chịu vừa dễ chịu, [thì] biết nó đang khởi lên như vậy. Rồi quán liền đó là pháp Hữu vi, do duyên mà thành, đó là pháp thô kém, mình cần hướng tới xả. Chỉ cần xả là an tịnh, là thù thắng.

Tu tập dễ không? Rất dễ đúng không ạ? Đức Phật nói dễ dàng như người lực sĩ búng ngón tay, không có khó. Cho nên chịu khó vận dụng đi nha! Học là để tu, chứ không phải học chơi chơi cho biết. Nhiều người học xong rồi không thực hành, nói chung là lười thực hành thì bao giờ mình đi [được]. Giống như quý vị đi học ở trường, quý vị nói ‘thôi, cứ cấp sách đến trường, học được bao nhiêu thì học, rồi thi’. Vậy thi có đậu không? Rớt liền đúng không ạ? Học sinh muốn thi đậu tốt nghiệp thì phải ráng nỗ lực học chứ. Cho dù thông minh cỡ nào thì cũng phải cố gắng nghe, chứ đâu phải ngày ngày cấp sách tới trường là được đúng không ạ? Mà phải nghe thầy cô giảng bài, phải suy tư, phải giải bài, phải làm bài tập, làm đủ thứ, hiểu hết.

Đó là ở thế gian mà người ta đã phải nỗ lực như vậy, còn mình muốn ra khỏi thế gian, muốn xuất ly sanh tử, mà không nỗ lực. Cứ dễ dãi quá à, gọi là buông lung, trong khi chưa phải là bậc Thánh. Nếu bậc Thánh thì OK rồi, nhưng đây chưa phải là bậc Thánh, thì quên như vậy là phiền não. Tu tập như vậy là không được.

Chúng ta đến đoạn thứ ba, tương tự thôi. Thực ra chỉ cần học hai đoạn, đoạn thứ ba cũng y chang vậy thôi, không khác gì. Đức Phật nói đi nói lại thôi. Đoạn thứ ba tức là đoạn 6:

[Đoạn 6 – Tu tập đối với mùi hương được nhận biết từ mũi]

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo do mũi ngửi hương khởi lên vừa ý, hay khởi lên không vừa ý, hay khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. Vị ấy tuệ tri như sau: "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự cả vừa ý và không vừa ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là pháp hữu vi nên thô. Còn cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả". Cho nên dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý (thực ra mình chỉ cần nhớ điều gì khởi lên cũng được rồi), tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy) và xả tồn tại.

Tóm lại, bây giờ tới mũi ngửi mùi hương, thì cũng vậy thôi. Mùi hương thối thì sẽ khó chịu, tức là không vừa ý khởi lên. Mùi hương thơm sẽ dễ chịu, vừa ý khởi lên. Và có trường hợp cả hai, tức là ngửi mùi vừa dễ chịu vừa không dễ chịu, có trường hợp như vậy. Cho dù như thế nào thì mình phải biết trong tâm mình khởi lên điều gì? Dễ chịu hay khó chịu? Khi khởi lên điều đó là mình phải quán ngay: Pháp đó là Hữu vi, tức là thô, thấp kém (chữ thô đó có thể dịch là thấp kém). Mình phải hướng đến sự an tịnh, thù diệu, đó là phải hướng đến xả (xả tức là đừng khởi lên

như thế). Vậy là xong! Cho nên không có khó gì, quý vị thấy không ạ? Rất đơn giản thôi, không khó gì.

Đức Phật đưa ra một ví dụ:

Này Ānanda (thực ra chữ này đọc là Ananda', nhưng đọc Ananda quen rồi. Ở đây sẵn nói luôn, đọc phiên âm Pali có nhiều người nói đọc như thế nào đúng? Thực ra là quý vị đọc theo kiểu gì? Có truyền thống đọc theo kiểu Việt Nam. Nhiều người nói đọc Pali là đọc cho chư Thiên nghe, nhưng thực ra đọc Pali mà mình học ở trên mạng đó, là đọc theo quý thầy Việt Nam. Đọc theo quý thầy Việt Nam thì chưa chắc đã giống với kiểu đọc Thái Lan, chưa chắc giống với Lào, chưa giống với Campuchia, chưa giống với Srilanka, chưa giống với Myanmar. Ví dụ chúng ta hay nói chữ “lành thay, lành thay”, người Việt đọc là “Sādhū”. Chữ sā thì đọc dài một chút, vì có dấu gạch ngang, đó là âm dài, trường âm. Còn chữ ‘dh’ tiếng Việt đọc là th, u đọc thành ú, tại vì âm ngắn phải đọc là ú. Nhưng đó là cách đọc của Việt Nam. Cách đọc này tương tự cách đọc của Thái Lan và hình như một số nước nữa. Nhưng không cùng cách đọc của Myanmar. Myanmar, chữ đó người ta đọc gần giống âm Sa đứ, đây là mình tạm nói.

Cho nên quý vị đừng nói mình đọc như vậy là đọc âm tiếng Pali chuẩn. Chuẩn là chuẩn ở Việt Nam thôi, chứ không phải chuẩn theo tiếng Pali ngày xưa. Qua mỗi thời đại thì người ta đã đọc khác nhau. Nhưng may là chữ viết giống nhau, nghĩa không khác, ngôn ngữ thì không khác nhưng đọc khác nhau. Cho nên ai nói đọc âm này cho giống tiếng [để] chư Thiên

hiếu. Thực ra là mình đọc kiểu gì cũng được, quan trọng là tâm mình, thì chữ Thiên hiếu. Chữ còn quý vị [không nên] chấp vào đọc như thế nào. Chính vì vậy quý vị đọc ở Việt Nam, chữ quý vị qua nước khác thì đọc không giống. Quý vị phải hiếu như vậy nha! Như Myanmar sẽ có những chữ đọc giống mình, nhưng có những chữ đọc khác mình. Theo truyền thống Thái Lan, có những chữ đọc giống mình, nhưng có những chữ đọc không giống mình. Đọc cũng vậy, Campuchia, Lào, Srilanka, đó là những nước Phật giáo Nam truyền, nhưng cũng không giống nhau. Đó là nói cho quý vị biết.

Cho nên ai học Pali, khuyên chú trọng học để hiếu kinh, dịch được kinh, chứ không nên chú trọng học vào ngôn ngữ. Còn, đọc, thì mình đọc tầm tầm được rồi. Tại vì mình đọc theo kiểu của Việt Nam, chữ chưa chắc mình đọc đúng. Cho nên phải hiếu như vậy. Và nghe người khác có đọc khác đi, thì mình cũng phải hiếu rằng chưa chắc cách đọc đó sai nha! Đó là cách đọc khác thôi. Phải hiếu như vậy. Nếu không, cứ chấp vào ngôn ngữ là khổ lắm. Suốt ngày tụng kinh, rồi niệm danh hiệu, cứ thích đọc kiểu đó. Trong khi quý vị cũng biết, thật ra người Việt Nam mình, để phổ biến Phật pháp cho mọi người thì chúng ta nên đọc làm sao mà người Việt Nam dễ hiếu nhất. Quan trọng là vậy! Chữ quý vị đừng đua, chạy theo, người Việt Nam mình có một (mode) là đua, hay chạy theo lắm! Chính vì vậy, mình học một thời gian, rồi mình nói gì, người đời hay người nhà mình không hiếu luôn. Toàn nói tiếng Pali, nói tiếng Hán hay tiếng gì đó, người ta không hiếu. Như vậy thì sẽ có khoảng cách mình với xã hội xa. Và như vậy thì mình khó [độ] chúng sanh. Trong khi đó mình

phải hiểu cái gốc ở trong đó là gì? Khi đọc qua, nghe qua, thì mình phải hiểu.

Đó là khuyên quý vị như vậy. Tất nhiên đó là góc nhìn của một người thôi, còn quý vị muốn có góc nhìn khác thì tùy quý vị. Quý vị thích kiểu nào thì theo kiểu đó. Cho nên tại sao nên đọc: Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật hoặc là Nam Mô Như Lai, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác v.v... vẫn là tốt hơn cho mọi người mới. Còn nếu mình đọc Nam Mô Tassa Bhagavato Arahato ... thì người ta nghe, người ta choáng. Người mới vô, họ nghe là họ choáng, họ không muốn nghe.

Cho nên quý vị hiểu tại sao chúng tôi chọn cách đọc theo Hán Việt (tiếng Việt) cho mọi người nghe dễ hiểu, không có đọc theo Pali khi giảng kinh. Tất nhiên khi đến Đạo tràng thì phải tụng đọc theo Đạo tràng nha, Đạo tràng đọc sao thì mình đọc vậy.

Này Ānanda, như những giọt nước mưa chảy trượt đi, không có đọng lại trên một lá sen hơi chúc xuống; cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên: vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các hương do mũi nhận thức.

Đức Phật nói như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các hương do mũi nhận thức.

[Đoạn 7 – Tu tập đối với vị được nhận biết từ lưỡi]

Điều này cũng tương tự, chúng ta chỉ cần đọc nhanh qua là chúng ta hiểu rồi.

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo lưỡi nếm vị khởi lên vừa ý, hoặc khởi lên không vừa ý, hoặc khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. **Vị ấy tuệ tri như sau:** "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự cả vừa ý và không vừa ý này **khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là pháp hữu vi nên thô. Còn cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả**". Cho nên dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy) và xả tồn tại.

Bây giờ tới lưỡi cũng vậy. Khi lưỡi tiếp xúc với thức ăn, ví dụ quý vị ăn một món ăn thì có khả năng khởi lên ba điều: Một là khởi lên vừa ý (tức là vừa lòng, hài lòng), hai là khởi lên không vừa ý (tức là khó chịu), ba là khởi lên cả hai. Ví dụ mình ăn một món ăn gì mà vừa ngon vừa cay. Cay thì khó chịu, nhưng ngon thì vẫn ngon. Hoặc là món vừa ngọt vừa chua, cảm thấy chua thì khó chịu, nhưng ngọt thì dễ chịu, có người thích ngọt. Và tất nhiên là có người không thích ngọt thì thấy ngọt khó chịu, nhưng chua thì dễ chịu. Như vậy cả vừa ý và không vừa ý đều khởi lên.

Nhưng tiếp theo phải dùng trí tuệ để thấy biết rằng: điều đó đã khởi lên (tức là sự khởi lên thì mình biết nó khởi lên, dù vừa lòng hay không vừa lòng, hay là cả hai), thì cũng là pháp Hữu vi. Pháp Hữu vi tức là do duyên tạo thành, do duyên thức ăn, do duyên lưỡi, do duyên sức khỏe gì

đó. Cho nên là mình xả đi, mình hướng đến sự thù thắng tức là [xả], đừng có chạy theo dính mắt. Đó là cách tu. Đơn giản vậy thôi!

Đức Phật đưa ra ví dụ:

Này Ānanda, như một người lực sĩ có thể nhổ ra một cách dễ dàng cục đờm đọng lại trên đầu lưỡi; cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên: vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy) và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các vị do lưỡi nhận thức.

Quý vị thấy cách tu này dễ không ạ? Rất dễ đúng không quý vị? Rất dễ nữa là khác, đâu có khó gì đâu. Ăn gì, hay làm gì... đều [biết]. Sáu giác quan đều như vậy hết, bây giờ đang học tới giác quan thứ tư, là lưỡi. Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi hương, lưỡi là giác quan thứ tư rồi. Tóm lại [khi] khởi lên điều gì là biết liền, xử lý liền, thì rất là dễ. Đức Phật nói dễ dàng, giống như một lực sĩ (người khỏe đó) dễ dàng nhổ ra một cục đờm ở trong lưỡi, thì dễ thôi đúng không ạ? Sức mạnh của lực sĩ mạnh lắm, cho nên khạc một cái là bay ra liền, không có [khó] gì.

Cho nên quý vị thấy, Đức Phật nói tu tập căn vô thượng, pháp này là pháp tu của bậc Thánh, pháp tu của Phật, dễ như vậy đó, đâu có khó gì đâu. Sao mình tu khó vậy? Khó là tại vì mình khởi lên vừa ý hay không vừa ý, mình có biết đâu! Cho nên phải biết khởi lên điều gì.

Và bài kinh này không yêu cầu quý vị biết: Thế nào là thọ khổ, thọ lạc, thọ không khổ không lạc gì hết. Mình dùng từ vừa ý với không vừa ý, Đức Phật dùng từ rất đơn giản. Quý vị thấy ai đọc vô, hiểu là tu tập được. Cho nên bắt đầu cứ tu như vậy thôi. Và phải có năng lực quán rằng: Đó là pháp Hữu vi, do duyên.

Cho nên, thật ra đây là pháp tu Tứ niệm xứ chứ đâu. Đó là quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp, quán hết. Quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp ở đâu? Quán thân là mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị, đó là quán Thân. Quán Thọ là cảm thọ khổ, thọ lạc, hay vừa dễ chịu vừa không dễ chịu. Rồi quán Tâm là mình thấy dễ chịu hay không dễ chịu, đó là Tâm sân hay Tâm tham hay Tâm si gì đó. Nhưng ở đây Đức Phật không cần nói sâu như vậy, nói vậy là đủ rồi. Sau đó là quán Pháp, pháp đó là Vô thường, pháp đó là Hữu vi, do duyên mà thành. Hữu vi tức là do duyên mà thành, trong Từ điển Pali quý vị tìm tra từ đó.

Như vậy chúng ta quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp đầy đủ, trong bài này rất là đơn giản. Cho nên có những bài kinh Tứ niệm xứ rất là nhẹ nhàng.

[Đoạn 8 – Tu tập đối với xúc chạm được nhận biết từ thân]

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo thân xúc chạm (cảm xúc) (chỗ này chữ ‘cảm xúc’ thấy là khó hiểu quá. Cảm xúc thì có khó chịu, dễ chịu gì đó, như khóc, vui, buồn... nhưng ở đây thật sự là thân mình xúc chạm. Xúc là tiếp xúc, chạm là đụng chạm. Cho nên xin phép đổi chữ ‘cảm xúc’ thành ‘xúc chạm’) **khởi lên** vừa ý, hoặc khởi lên không vừa ý, hoặc

khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. **Vị ấy tuệ tri như sau: "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự vừa ý và cả không vừa ý này khởi lên nơi ta. Cái này khởi lên, vì là pháp hữu vi nên thô. Còn cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả". Cho nên dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại.**

Điều này cũng tương tự như trên, chỉ khác ở chỗ là bây giờ thân xúc chạm thôi. Tức là quý vị thấy bây giờ thân mình có xúc chạm (xúc tức là tiếp xúc, chạm là đụng). Ở trên bảng ngài Minh Châu dịch là cảm xúc, thì chữ cảm xúc không sát nghĩa. Chúng tôi có tra từ điển Pali, thấy là dịch như vậy không rõ nghĩa, chúng ta đọc sẽ mơ hồ. [Nên đổi] là xúc chạm. Bây giờ ví dụ như cái tay mình đụng vào cái bàn này, thì cảm thấy nhám, thì khó chịu khởi lên. Hoặc là cảm thấy êm, thì dễ chịu khởi lên, tức là vừa ý hay không vừa ý. Hoặc có khi cả hai, tức là có những xúc chạm gì đó, mà mình thấy vừa êm, nhưng có chút khô ráp gì đó, có khi như vậy nữa.

Như vậy, ba điều khởi lên đó, thì mình phải có trí tuệ để nhận biết được là nó khởi lên. Và sự khởi đó, mình biết đó là pháp Hữu vi, là thô kém. Và mình hướng đến với an tịnh, thù diệu (là tốt đẹp), là xả. Cho nên hãy hướng về xả. Như vậy, mấy tâm khởi lên đó tự động diệt, tức là phiền não tự diệt. Đơn giản vậy thôi!

Đức Phật lấy ví dụ:

Này Ānanda, ví như một người có thể đuổi cánh tay được co lại của mình, hay co lại cánh tay đuổi ra của mình; cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên: vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy) và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các xúc do thân nhận thức.

Như vậy là không khó gì, đúng không quý vị? Cách tu tập rất đơn giản, Đức Phật nói dễ giống như một người co đuổi cánh tay của mình. Co vô đuổi ra, co vô đuổi ra. Dễ như vậy! Tu tập cũng vậy, khi thân tiếp xúc, chạm vào một vật gì đó, một thứ gì đó. Thì cho dù khởi lên dễ chịu (tức là vừa ý), hay khó chịu (tức là không vừa ý), hay là cả hai, thì mình phải có trí tuệ để nhận biết sự khởi lên đó là pháp Hữu vi, là pháp do duyên tạo thành (do duyên là mình có thân, có tiếp xúc, cho nên có khởi. Quán như vậy. Không quán cũng được, [biết] do duyên tạo thành là được). Sau đó quán đó không phải là pháp tốt, cho nên buông xuống. Hãy hướng đến pháp tốt đó là an tịnh, là pháp thù thắng vi diệu, đó là pháp xả. Đừng có khó chịu hay dễ chịu, đừng có hài lòng hay không hài lòng. Tu phải như vậy!

Cho nên người tu dần dần, quý vị thấy họ trở ra là do vậy đó. Quý vị hiểu không ạ? Trở có nghĩa không phải ngu mà trở, là biết rất rõ mà trở. Có nghĩa là tôi tiếp xúc với mọi thứ, tôi biết rất rõ, nhưng tôi trở, chứ không phải là đóng. Cho nên pháp tu lúc đầu ngoại đạo họ nói là bịt mắt, bịt tai đi (tức là tai đừng nghe âm thanh, mắt thì đừng có thấy hình sắc),

thì Đức Phật nói: Vậy người bị mù với người bị điếc là tốt hơn sao? Đâu đúng! Cho nên ai tu tập, là không phải trốn cảnh, mà đối diện cảnh, nhận biết rõ, tâm khởi lên dễ chịu hay khó chịu hay cả hai. Rồi từ đó hãy hướng đến xả, cho nên hướng đến xả thọ.

Quý vị thấy, ngay cả tu Thiền chỉ cũng vậy. Mới đầu, tuy là đắc các tầng Thiền đầu vẫn có lạc thọ. Nhưng lạc thọ là tốt, còn khổ thọ là không bao giờ vô Thiền. Quý vị thấy không ạ? Các tầng Thiền: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, thì quý vị thấy vẫn còn lạc thọ. Có hai thọ về dễ chịu, đó là thọ hỷ và thọ lạc. Hỷ là trên tâm, còn lạc và trên thân. Nhưng nếu còn như vậy thì chỉ tới Tam thiền thôi. Cho nên muốn tới Tứ thiền thì phải xả thọ. Đó là Thiền chỉ trong thế gian, mới Samatha thôi mà đã như vậy. Còn muốn tu Thiền giải thoát là phải hướng về xả. Đó là hướng thôi, khi nó khởi lên là đưa về xả, để chánh niệm tỉnh giác xuất hiện.

Cách tu là như vậy thôi, đâu có khó gì. Đức Phật nói dễ như co duỗi cánh tay của mình vậy, không có khó gì hết. Cho nên quan trọng là chánh niệm tỉnh giác để biết [điều gì] khởi lên. Cho nên mọi người cố gắng nha! Khi điều gì khởi lên, khó chịu hay dễ chịu, hay vừa dễ chịu vừa khó chịu, thì mình cũng biết liền, là mình đưa về xả. Cách tu rất đơn giản, đó là pháp Hữu vi, hay mình nói cách khác đó là pháp luân hồi sanh tử. Cho nên bây giờ muốn thoát ly sanh tử, thù thắng vi diệu thì đưa về xả. Cách tu là như vậy. Thật ra là phải áp dụng được Tứ niệm xứ rồi vận dụng mới được.

[Đoạn 9 – Tu tập đối với pháp được nhận biết từ ý]

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo, ý nhận thức các pháp khởi lên vừa ý, hoặc khởi lên không vừa ý, hoặc khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. **Vị ấy tuệ tri như sau:** "Sự vừa ý này khởi lên nơi ta, sự không vừa ý này khởi lên nơi ta, sự vừa ý và không vừa ý này **khởi lên nơi ta**. Cái này khởi lên, vì là pháp hữu vi nên thô. Còn cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là xả". Cho nên dù cho cái gì khởi lên là vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, tất cả đều đoạn diệt (trong vị ấy), và xả tồn tại.

Ở đây nói cho quý vị, pháp tức là đầu mình đang suy nghĩ, pháp là trong tâm thôi chứ không có gì, nó giải mã ở ngoài nhưng thế nào nó cũng trong tâm. Tự nhiên nó khởi lên hoặc là do duyên bên ngoài mà khởi lên, ví dụ mình khởi lên chuyện là hôm đó có người đó nói mình là: "Bà này xấu tính lắm, hay nói xấu sau lưng người khác". Mình nhớ như vậy, rồi mình bực tức bà đó. Tức là khởi lên không vừa ý. Hoặc mình nhớ rằng hôm bữa ông chồng mình khen mình rằng 'hôm đó em nấu ăn ngon quá', thì lúc này là khởi lên vừa lòng (hài lòng). Hoặc có gì đó cả vừa ý và không vừa ý khởi lên.

Cho dù khởi lên như vậy thì mình phải biết liền. Biết là nó khởi lên như vậy rồi. Và sự khởi lên đó là pháp Hữu vi, là thô, rất là thấp kém. Cho nên mình phải hướng đến xả, đó là pháp an tịnh (tức là an yên, thanh tịnh) và thù thắng vi diệu. Tức là pháp xuất thế là pháp xả. Cho nên khi mình biết như vậy rồi, thì [phiền não] cũng diệt hết, không có tồn tại, chỉ

còn xả tồn tại thôi. Cho nên phải đưa về xả thọ. Tu Thiền quán là dễ như vậy, rất đơn giản!

Lấy một ví dụ nữa cho quý vị dễ hiểu. Như khi mình nghe thấy một chuyện gì đó, tự nhiên mình suy nghĩ ra, ví dụ đi ngoài đường, mình nghe tiếng âm thanh người ta nói rằng: ‘Ôi, cô đó sao kì vậy?’ Tự nhiên mình nhớ ra, mình nghĩ là họ đang nói mình, bắt đầu mình khởi lên khó chịu hay dễ chịu rồi. Thì ngay lập tức mình nhận ra đó là sự khó chịu, và sự khó chịu đó khởi lên nơi ta rồi. Cho nên đó là pháp Hữu vi, do duyên mà tạo thành. Duyên là do mình đi ngoài đường, do gặp người đó, nghe tiếng gì đó, do mình tác ý v.v... Nói chung là mình đừng có tác ý nhiều quá, mình chỉ biết là pháp Hữu vi thôi, cho nhanh. Cho nên mình hướng đến sự thù thắng vi diệu là hãy xả. Đơn giản vậy thôi!

Đức Phật đưa ra một ví dụ nữa:

Này Ānanda, như một người cho nhỏ hai ba giọt nước trong một cái chậu bằng sắt đun nóng mỗi ngày, này Ānanda, các giọt nước rơi rất chậm nhưng chúng bị tiêu diệt, biến đi rất mau, cũng vậy, như vậy là tốc độ, như vậy là sự mau chóng, như vậy là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên: vừa ý, hay không vừa ý, hay cả vừa ý và không vừa ý, (tất cả) đều đoạn diệt (trong vị ấy) và xả tồn tại. Trong giới luật bậc Thánh, này Ānanda, như vậy gọi là tu tập căn vô thượng đối với các pháp do ý nhận thức.

Như vậy, này Ānanda, là vô thượng căn tu tập trong giới luật bậc Thánh.

Rất đơn giản! Tức là Đức Phật đưa ra ví dụ: Bây giờ có một cái chậu bằng sắt đun nóng, để nguyên cái chậu sắt nóng, ngày nào cũng nóng bình vậ đó. Quý vị cho một người nhỏ hai, ba giọt nước thôi, nhỏ từ từ xuống. Thì nhỏ xuống tới đâu là giọt nước đó tiêu diệt hết, biến mất rất nhanh. Cũng vậy, nếu mình tu tập được pháp ở trên, đối với sự khởi lên do ý thức, mình thấy khó chịu hay dễ chịu, mình nhận ra ngay thì mình xả liền. Mình biết đó là pháp Hữu vi, do duyên mà tạo thành, mình xả liền. Thì như vậy phiền não đi liền, đi liền.

Cho nên, ai tu tập thì quý vị nhớ: Quý vị tu tập thì tất nhiên còn phiền não, ở đoạn sau nói tu tập tất nhiên còn phiền não. Nhưng nếu như có công phu đó thì phiền não đi liền. Còn ai mà ôm phiền não ngày này qua ngày nọ, hoặc là ôm 10 phút, 15 phút một ngày, tức là những người đó công phu tu tập kém. Phải nói rõ là công phu tu tập quá kém. Nhớ nha! Mình tu, mình chưa phải bậc Thánh, tất nhiên là có phiền não khởi lên, nhưng phải cho nó đi liền. Tức là khả năng tu tập của mình đã khá hơn rồi. Còn nếu không là mình quá tệ, đó là nói thẳng luôn. Đoạn sau ta sẽ nói về vấn đề này.

[Đoạn 10 – Sự thực hành của bậc Hữu học]

[Katamā ca, ānanda, sekhasa paṭipadā?]

Đây là nguyên văn tiếng Pali. Ai rành tiếng Pali thì quý vị có thể dịch được.

Ānanda là cách hô ngữ. Trong 8 cách của tiếng Pali, thì cách này là cách thứ 8, là xưng hô, kêu gọi.

+ **sekhasa: danh từ (sekha), của vị Hữu học (sở hữu cách (Genitive))** (giống như trong tiếng Đức có 4 cách, còn tiếng Pali có tới 8 cách), **số ít, giống đực**).

Hữu học, ở đây là sở hữu cách, chứ Hữu học không phải là danh từ bình thường, mà nó là sở hữu, tức là của Hữu học.

Bậc Hữu học là gì? Có 2 cách chú giải: Một là nói từ Tu-đà-hoàn hướng đến A-la-hán hướng, tức là có 7 bậc: Tu-đà-hoàn hướng, Tu-đà-hoàn; Tư-đà-hàm hướng, Tư-đà-hàm; A-na-hàm hướng, A-na-hàm; A-la-hán hướng thì gọi là Hữu học. Chưa chứng A-la-hán mà chứng Thánh rồi, thì gọi là Hữu học. Còn có người mở ra, là gồm những người chưa chứng Thánh nữa. Nhưng thật ra trong tất cả những Chú giải thì đa số nói là Hữu học là chứng Thánh rồi, [chỉ là] chưa chứng A-la-hán thôi.

+ **paṭipadā: danh từ, con đường, sự thực hành, đạo lộ, lối tu (danh từ chủ cách (Nominative), số ít, giống cái)]**.

Ở đây ngài Minh Châu chọn chữ ‘đạo lộ’. Nếu ai không hiểu chữ đạo lộ thì mình dịch là con đường, hoặc sự thực hành, hay là lối tu cũng được. Trong tiếng Pali nó là danh từ chủ cách (Nominative), ai mới học cũng học cách này đầu tiên, và nó là số ít, giống cái.

Quý vị muốn học Pali thì quý vị phải học như vậy đó nha. Học Pali là phải học 8 cách, học 3 giống, rồi học số ít, số nhiều nữa. Cho nên cái bảng

mà chia danh từ hay tính từ, là mình phải học đến 8 cách x 3 giống là 24, rồi x 2 (số ít và số nhiều) nữa là 48 cái. Cho nên mới vô mà học 48 cái đó thì đầu đầu rồi đúng không ạ? Làm sao biết nhớ chia chỗ nào. Nhưng học hoài thành quen. Thật ra một danh từ thì chỉ có một giống thôi, cho nên 48 là 3 giống, nhưng một danh từ ví dụ danh từ Phật (Buddha) thì chỉ có một giống là giống đực thôi. Cho nên không thể nào tới 48 cách, mà chỉ có 16 cách thôi. Tức là giống đực thì có số ít với số nhiều. Và 8 cách, trong cách nào cũng học như vậy, không khó. Chỉ có tính từ nên thành ra tới 48 cách, thì trong đó bị trùng nhau, nhưng cũng không sao. Ai học tiếng Đức thì cũng khó khăn như vậy đúng không ạ? Học tiếng Đức với tiếng Pali cũng tương tự nhau. Tiếng Đức có 4 cách.

Đây là nói sơ qua cho những người học thôi nha, còn ai không học thì không cần biết. Đây là đưa ra cho quý vị [thôi]. Cho nên ở đây dịch hai chữ này [**sekhassa paṭipadā**] là thế nào là đạo lộ của Hữu học? Ngài Minh Châu dịch chữ này '**paṭipadā**' thành đạo lộ, còn chữ này '**sekhassa**' là Hữu học. Cho nên gọi là đạo lộ của Hữu học. Mình có thể dịch thành 'con đường của bậc Hữu học', 'sự thực hành của bậc Hữu học', 'lối tu của bậc Hữu học', hiểu như vậy thì rõ hơn.

Bởi vì hồi trước mình học mới căn bản thì quý vị cứ vô kinh, quý vị đọc. Nhưng thấy đọc một số bài kinh không hiểu, cho nên cuối cùng cũng phải chạy vô Pali thôi. Pali thì cũng không khó gì, bây giờ tra từ điển cũng dễ lắm. Không hiểu thì đưa vô ChatGPT hay là Gemini hỏi 'Từ này trong tiếng Pali có bao nhiêu nghĩa? Nó là danh từ hay tính từ (loại từ

gì)? Giống đực hay giống cái, số ít hay số nhiều?', là nó quăng ra hết cho quý vị. Hoặc quý vị tra cứu ở một trang web khác cũng được, có nhiều trang. Hoặc là tải app về tra cứu, thì mình có thể hiểu rõ hơn, nếu như ai giỏi. Nhưng nếu ai không giỏi mấy cái đó thì thôi, khỏi nha! Chỗ nào mơ mơ màng màng thì đi hỏi người khác. Còn không, mình tự hỏi, mình coi hết để mình hiểu, chứ nhiều đoạn đọc kinh không hiểu nổi.

Đây là đoạn ngài Minh Châu dịch:

Và này Ānanda, thế nào là đạo lộ của vị Hữu học?

Tức là con đường tu tập, hay là sự thực hành của bậc Hữu học. Chúng ta coi thử bậc Hữu học tu được thế nào? Chứng Thánh rồi tu thế nào (chưa chứng A-la-hán nha)?

Ở đây, này Ānanda, Tỷ-kheo mắt thấy sắc, khởi lên vừa ý, hoặc khởi lên không vừa ý, hoặc khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. Vì rằng có vừa ý khởi lên, có không vừa ý khởi lên, có vừa ý và cả không vừa ý khởi lên, nên vị ấy ưu não, tầm quý, ghét bỏ.

Cho nên bậc Hữu học là còn phiền não, quý vị thấy không ạ? Còn có ưu não, tầm quý, ghét bỏ, nên là còn Hữu học. Chưa được! Cho nên gọi là đạo lộ. Đoạn này cũng xác định rõ cho quý vị, nếu như mình chưa phải là A-la-hán, chưa phải là Phật hoặc là Bích-chi-phật, chưa phải là bậc Thánh, thì việc có phiền não khi mắt thấy sắc là bình thường. Cho nên vẫn còn ưu não, tầm quý, ghét bỏ. Nhưng điều này khởi lên rồi thì sẽ nhìn thấy và diệt đi. Còn hạng phàm phu là không nhìn thấy, nên cứ tiếp tục theo đó, và chính đó mới là tạo nghiệp luân hồi.

Sau khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân xúc chạm... ý nhận thức pháp, vị ấy khởi lên vừa ý, khởi lên không vừa ý, khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. Vì rằng có vừa ý khởi lên, có không vừa ý khởi lên, có vừa ý và cả không vừa ý khởi lên, nên vị ấy ưu não, tầm quý, ghét bỏ.

Như vậy, này Ānanda là đạo lộ của vị Hữu học.

Cho nên vị Hữu học, quý vị thấy không ạ? Họ vẫn còn phiền não, vẫn còn ưu não, tầm quý, ghét bỏ. Vì thật ra, vị Hữu học, ví dụ như Tu-đà-hoàn đi, thì chỉ đoạn trừ 3 Kiết sử trong 10 Kiết sử. 3 Kiết sử mà bậc Tu-đà-hoàn đoạn được là: Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ. Cho nên chưa có đoạn trừ được tham, sân, si, vì vậy còn phiền não là bình thường. Nhưng khác là người ta có tu tập rồi, tu tập như trên đó, họ thấy phiền não của mình. Còn mình thì không thấy. Tất nhiên Tu-đà-hoàn cũng thấy được một phần thôi chứ không thấy hết. Nhưng trong các phiền não, theo Vi Diệu Pháp, quý vị thấy trong 12 tâm bất thiện, Tu-đà-hoàn đã đoạn được 5 tâm: 4 Tâm tham hợp Tà kiến [và 1 Tâm si hợp Hoài nghi]. Cho nên đoạn được 5 tâm đó là [phiền não] bớt đi nhiều. Còn mình thì [phiền não] nguyên xi, cho nên là phiền não nhiều.

Cho nên tu học, quan trọng không phải là tránh, mà thấy phiền não, biết phiền não, để xả liền ngay lập tức. Đó là công phu. Mà quý vị tu tập lâu ngày như vậy thì quý vị sẽ thành bậc Thánh. Tu-đà-hoàn là có năng lực đó. Cho nên Tu-đà-hoàn không có phiền não lâu đâu, còn phàm phu

là phiền não lâu lắm. Cho nên đó cũng là dấu hiệu. Và tất nhiên có nhiều dấu hiệu, chúng ta đã học rồi, chúng ta biết. Như vậy đoạn này xong.

[Đoạn 11 – Bạc Thánh (A-la-hán, Bích-chi-phật, Phật) thế nào đối với cảnh do Nhãn căn mang lại]

Và này Ānanda, thế nào là bạc Thánh, các căn được tu tập?

Tức là bạc Thánh thì các ngài đã tu tập xong rồi. Bạc Thánh là A-la-hán, Bích-chi-phật và Phật tu tập như thế nào, chúng ta sẽ thấy luôn đối với vấn đề này.

Ở đây, này Ānanda, sau khi mắt thấy sắc, vị Tỷ-kheo khởi lên vừa ý, khởi lên không vừa ý, khởi lên cả vừa ý và không vừa ý.

Có mấy trường hợp như sau, đoạn này là đoạn khó hiểu nhất. Trong bản dịch của ngài Minh Châu, chúng tôi xin giữ nguyên để quý vị thấy. Ở đây có phân đoạn rồi, cho quý vị dễ thấy.

(1) Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng tôi an trú với tưởng không yếm ly đối với (sự vật) yếm ly", thì ở đây, vị ấy an trú với tưởng không yếm ly.

Ai mà đọc hiểu được câu này là giỏi. Do câu này đọc thì cũng hiểu đó, nhưng hơi khó. Cho nên cố gắng tua lại bằng cách dùng chữ Pali để coi như thế nào. Thì câu này là:

[paṭikūle appaṭikūlasaññī vihareyyaṃ

+ **paṭikūle** là Locative (Sattamī-vibhatti, định vị cách (là một trong tám cách)), giống trung, số ít của tính từ/danh từ **paṭikūla**. **Paṭikūla**: đáng chán, đáng ghê, bất tịnh, không đáng ưa.

+ **appaṭikūla**: không đáng chán, không bất tịnh, đáng ưa.

+ **saññī** (tính từ): có nhận thức, có tưởng, nhận thức theo....

+ **appaṭikūla-saññī** (tính từ): có tưởng "không đáng chán", "không yếm ly" .

+ **vihareyyaṃ**: ta sẽ an trú.]

Chữ cuối ‘vihareyyaṃ’, dịch ra là ‘ta sẽ an trú’. Nhưng thật ra là không có chữ ‘ta’ ở đây, từ này ai cũng biết nó là động từ. Động từ này là ngôi thứ nhất. Cho nên tại sao có chữ ‘ta’ ở đây, là vì nó là ngôi thứ nhất, số ít. Ai không biết thì thôi nha! Đó là nói cho những người biết, còn không biết thì không sao hết. Cho nên nếu đoạn này đọc không hiểu, thì xin phép dịch lại như sau:

Dịch lại: **Nếu vị ấy khởi lên ước muốn**: "Mong rằng đối với cái đáng chán, ta an trú với nhận thức 'không đáng chán'", thì vị ấy an trú như vậy.

Đó, dịch như vậy thì rõ hơn, chứ còn đọc ở trên này không hiểu lắm. Vậy thì ở đây xin phép dịch như vậy nha! Nếu quý vị có thể hiểu được thì quý vị chấp nhận bản trên cũng được, không sao! Ở đây chúng tôi giới thiệu thêm một cách dịch nữa thôi.

“Mong rằng đối với cái đáng chán, ta an trú với nhận thức ‘không đáng chán’, thì vị ấy an trú như vậy”. Có nghĩa là gì? Bây giờ mắt mình thấy cảnh không có ưa thích, ví dụ như quý vị thấy màu trắng này không thích chút nào, vì tôi thích tượng Phật màu vàng. Nhưng nhìn thấy tượng Phật màu trắng thầy để ở đây, như vậy thì đáng chán. Mình thì thấy chán rồi đúng không? Nhưng đối với bậc A-la-hán, Phật và Bích-chi-phật, các Ngài sẽ nhận thức rằng cái đó không đáng chán. *Mặc dù thấy chán, nhưng các Ngài nhận thức ngay là không đáng chán, vì vậy an trú trong cái không đáng chán.*

Quý vị thấy không ạ? Hay! Khả năng đó là tự tại mà. [Vị] tự tại nên không có [phiền não]. *Bậc Hữu học trở xuống là bị hết á, thấy chán là chán thôi, chứ không thể nào không đáng chán được hết.* Tức là khi khởi lên nhận thức đầu tiên là bị cảnh chuyển liên, rồi sau đó mới điều chỉnh được. Còn đối với A-la-hán, Phật và Bích-chi-phật thì chuyển luôn. Chuyển luôn là thấy cái đó đáng chán, chỉ cần Ngài chuyển là ‘thôi, không đáng chán’, là hết, là an trú trong không đáng chán liên. Đó mới là khả năng cao của vị đoạn tận lậu hoặc. Đoạn tận Lậu hoặc là hết Phiền não. Đó là trường hợp thứ nhất.

Trường hợp thứ hai cũng tương tự như vậy, ở đây dùng văn dịch lại thôi.

(2) Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng tôi an trú với tưởng yếm ly đối với (sự vật) không yếm ly", thì ở đây, vị ấy an trú với tưởng yếm ly.

Dịch lại: **Nếu vị ấy khởi lên ước muốn:** "Mong rằng đối với cái không đáng chán, ta an trú với nhận thức đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Tức là bây giờ, ví dụ như mắt thấy hình [hoặc] màu đẹp, ví dụ như thích màu hồng này quá. Bây giờ thì đỡ rồi, chứ hồi xưa người ta gọi là bị 'hai phai'. Thì cảnh đó là không đáng chán đúng không ạ? Nhưng các ngài muốn chán, là các ngài an trú vào cái chán liền. Tức là bậc phàm phu tu tập là gì? Phàm phu với bậc Hữu học, tu là đưa về xả. Còn các ngài chuyển ngược lại luôn, quý vị hiểu không ạ? Đang thấy cảnh đáng thích đó, nhưng các ngài chuyển lại thành chán luôn. Cho nên là an trú trong đó luôn. Chuyển ngược lại, đang thấy cảnh thích chuyển thành chán, đang thấy cảnh không thích chuyển thành thích, [các ngài làm] được. Đó gọi là công phu cao. Đây là sự khác biệt rất lớn của bậc Thánh Vô học.

Rồi trường hợp thứ ba:

(3)Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng tôi an trú với tưởng không yếm ly đối với (sự vật) yếm ly và (sự vật) không yếm ly", thì ở đây, vị ấy an trú với tưởng không yếm ly.

Dịch lại: **Nếu vị ấy khởi lên ước muốn:** "Mong rằng đối với cả cái đáng chán và cái không đáng chán, ta chỉ an trú với nhận thức không đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Trường hợp thứ ba là khi mình nhận thức, khởi lên cả hai: vừa chán vừa không đáng chán, hay vừa ghét vừa không đáng ghét, hay là vừa hài

lòng vừa không hài lòng, cách nói nào cũng được. Khi khởi lên cả hai như vậy, thì các ngài muốn an trú vào không đáng chán thì các ngài an trú vào không đáng chán, chuyển về bình thường. Ở đây tại sao nói thích hay không thích, [mà nói] chán và không đáng chán? Tức là bậc Thánh thì không thích hay ưa thích nữa, cho nên dùng chữ chán với không chán. Nói chung là không có từ ngữ nào để tìm ra cho thỏa đáng hết, mình dùng đỡ từ này chán với không chán. Chứ các ngài đâu có thích đâu, các ngài cũng không phải là ghét, các ngài cũng không thích hay ghét gì hết. Cho nên dùng từ chán với không chán thôi. Bây giờ hết cách rồi, không có dùng từ nào đỡ hơn, cho nên phải dùng từ đó.

Như vậy trường hợp thứ ba, khi đáng chán với không đáng chán khởi lên, các ngài muốn an trú vào không đáng chán thì các ngài an trú vào không đáng chán liền, chuyển liền.

Trường hợp thứ tư:

(4) Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng tôi an trú với tướng yếm ly đối với (sự vật) không yếm ly và (sự vật) yếm ly", thì ở đây, vị ấy an trú với tướng yếm ly.

Dịch lại: Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng đối với cả cái không đáng chán và cái đáng chán, ta chỉ an trú với nhận thức đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Cho nên bậc Vô học có năng lực là vậy. Giờ vừa khởi lên, ví dụ như mắt thấy khung cảnh này, vừa thấy dễ chịu vừa không dễ chịu. Tức là mình là phàm phu, thấy hình tròn này dễ chịu, nhưng màu trắng này tôi

không thích, như vậy vừa dễ chịu vừa không dễ chịu khởi lên. Mình thì khởi lên như vậy. Còn bậc Thánh thì cũng khởi lên tương tự như vậy, nhưng các ngài chuyển luôn. Bây giờ các ngài muốn thấy chán hết, là chán luôn, không có thiết tha gì với cái bóng đèn này nữa hết. Các ngài làm được như vậy. Còn mình thì có dính mắc. Mình nói thích là thích thôi, chứ không nói là không thích được. Mình vừa lòng thì vừa lòng, không vừa lòng thì không vừa lòng, và cả vừa lòng và không vừa lòng khởi lên là khởi lên thôi, không thể điều chỉnh được.

Và mình có cách điều chỉnh là gì? Là đưa về xả thôi, quán pháp đó là Hữu vi, pháp đó là luân hồi, cho nên là thôi bỏ đi. Mình chỉ có khả năng như vậy thôi. Đối với bậc Hữu học và bậc đang trên đường tu tập chưa thành bậc Thánh là vậy. Còn A-la-hán, Bích-chi-phật và Phật thì khoẻ, các Ngài tự tại. Ngài muốn chuyển thể nào thì chuyển theo thể đấy. Cho nên, các Ngài muốn chuyển thành đáng chán hay không đáng chán điều chuyển được. Bốn cảnh giới trên [hay] ba cảnh giới ở trên thì các Ngài muốn chuyển kiểu gì thì chuyển. Đang cảnh không ưa thích thì chuyển thành ưa thích, đang cảnh ưa thích thì các Ngài chuyển thành không ưa thích. Rồi hai trường hợp như vậy nữa. Tức là muốn ưa thích thì thành ưa thích được, muốn không ưa thích thì thành không ưa thích được. Và cả hai cái nữa đều [chuyển] được. Nói chung các Ngài rất tự tại trong việc chuyển cảnh, chuyển kiểu gì cũng được. Còn phàm phu thì không chuyển được.

Ở đây chỉ nói 4 trường hợp thôi, vì trường hợp không ưa thích thì tự động không ưa thích rồi, cần gì phải chuyển nữa, cho nên không nói. Hoặc là đang ưa thích rồi thì cần gì chuyển nữa. Cho nên không nói 2 trường hợp đó chuyển. Mà chỉ nói là vừa ưa thích vừa không ưa thích, thì chuyển thành không ưa thích (tức là đáng chán), hoặc là chuyển thành ưa thích (không đáng chán) cũng được.

Cuối cùng, cách chuyển thứ năm:

(5)Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng, tôi sau khi từ bỏ cả hai yểm ly và không yểm ly, an trú xả, Chánh niệm, tỉnh giác", thì ở đây, vị ấy an trú xả, Chánh niệm, tỉnh giác.

Dịch lại: Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng sau khi vượt lên cả nhận thức đáng chán và nhận thức không đáng chán, ta an trú với xả, chánh niệm và tỉnh giác", thì vị ấy an trú như vậy.

Cho nên vượt lên luôn, không có chán hay không chán gì hết, không có thích hay không thích gì hết, chỉ an trú vào xả luôn. Và chỉ có chánh niệm tỉnh giác thì an trú được như vậy. Đó là năng lực của bậc A-la-hán. Tức là, A-la-hán không phải là bình thường, A-la-hán chuyển cảnh khó chịu thành cảnh dễ chịu cũng được, chuyển cảnh dễ chịu thành cảnh khó chịu cũng được, và cảnh vừa dễ chịu vừa không dễ chịu đó thì ngài chuyển thành dễ chịu hoặc là không dễ chịu cũng được, không ưa thích hay không chán gì hết. Hoặc là các ngài đã vượt lên luôn, bỏ hết, chỉ đưa vào trú xả thôi, tức là trở trở ra luôn, và lúc đó chánh niệm tỉnh giác.

Cho nên A-la-hán tuyệt vời như vậy, chứ không phải A-la-hán chỉ có mỗi trú xả, quý vị thấy không ạ? Cho nên thành Thánh, quý vị thấy tuyệt vời không ạ? Muốn ưa thích thì ưa thích (tức là muốn dễ chịu thì dễ chịu), muốn khó chịu thì khó chịu, không có lưu tâm (tức là chán hay không chán), muốn trú xả là trú xả và chánh niệm tỉnh giác thì được luôn. Cho nên A-la-hán là hơn [bậc Hữu học và phạm phu].

Đoạn này, nếu mình hiểu theo kinh văn là như vậy. Còn nếu tóm tắt thì như sau:

[Với bậc Thánh (A-la-hán) thì đối với các sự khởi lên bởi hình sắc được nhận biết từ mắt có thể

- + (1) Muốn nhìn cái đáng chán như không đáng chán.**
- + (2) Muốn nhìn cái không đáng chán như đáng chán.**
- + (3) Muốn nhìn cả hai (chán và không chán) như không đáng chán.**
- + (4) Muốn nhìn cả hai (chán và không chán) như đáng chán.**
- + (5) Cuối cùng vượt lên cả hai, an trú xả, chánh niệm và tỉnh giác] .**

Tất nhiên là chánh niệm tỉnh giác lúc nào cũng có, cho nên là an trú xả chánh niệm tỉnh giác. Còn mấy điều kia thì không thấy nói có chánh niệm tỉnh giác, nhưng chánh niệm của các Ngài đi liên tục. [Đó là] quý vị thấy có sự khác biệt. Cho nên A-la-hán cao siêu lắm nha! Chứ không phải là bình thường đâu. A-la-hán, Bích-chi-phật và Phật là phải như vậy.

Tương tự, đoạn cuối cùng là:

[Đoạn 12 – Bạc Thánh thể nào đối với cảnh do 5 căn còn lại]

Năm căn (đoạn trên đã nói rồi): Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý, các Ngài cũng y chang như vậy thôi. Đoạn sau cũng giống vậy, chúng ta đọc nhanh qua.

Lại nữa, này Ānanda, Tỷ-kheo sau khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân xúc chạm... ý nhận thức pháp, vị Tỷ-kheo khởi lên vừa ý, khởi lên không vừa ý, khởi lên cả vừa ý và không vừa ý. (Sau khi khởi lên như vậy thì vị ấy khởi lên ước muốn).

Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng đối với cái đáng chán, ta an trú với nhận thức 'không đáng chán'" (chuyển được nhận thức luôn), thì vị ấy an trú như vậy..

Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng đối với cái không đáng chán, ta an trú với nhận thức đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng đối với cả cái đáng chán và cái không đáng chán, ta chỉ an trú với nhận thức không đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng đối với cả cái không đáng chán và cái đáng chán, ta chỉ an trú với nhận thức đáng chán", thì vị ấy an trú như vậy.

Nếu vị ấy khởi lên ước muốn: "Mong rằng sau khi vượt lên cả nhận thức đáng chán và nhận thức không đáng chán, ta an trú với xả, chánh niệm và tỉnh giác", thì vị ấy an trú như vậy.

Như vậy, này Ānanda, là bậc Thánh, các căn được tu tập.

Tức là:

[Bậc Thánh tự tại đối với cảnh từ các căn đưa đến khởi lên dù đáng ưa, hay không đáng ưa, hay vừa đáng ưa vừa không đáng ưa, thì các ngài cũng có thể chuyển theo ý mình thành đáng ưa, hay không đáng ưa, hoặc xả, chánh niệm và tỉnh giác].

Lưu ý ở đây: Nếu học Vi Diệu Pháp, thì mình giải thích điều này rõ hơn. Tức là khi thân tiếp xúc, ví như bây giờ bậc A-la-hán đi giẫm phải một cây kim hoặc cái gai, thì có đau không? Đau chứ! Đau là thân thức thọ khổ, tức là đáng chán chứ. Nhưng ngay sau đó Ngài muốn chuyển cảnh giới nào thì Ngài chuyển được trên tâm. Chuyển được trên tâm, tức là thân thức thì thọ khổ rồi, nhưng các ngài có thể chuyển thành: Ờ, cảm thấy thọ khổ, ok, cũng thấy thọ khổ được, tức là đáng chán. Ngài cũng có thể là thấy không đáng chán, thấy bình thường. Hoặc là các ngài có thể trú vào xả, 'thân chỉ là Ngũ uẩn gì đó' v.v... các ngài trú vào chánh niệm tỉnh giác. Đó là A-la-hán mới có năng lực như vậy.

Bây giờ, mình lấy ví dụ khác, là vừa khởi lên đáng chán và không đáng chán. Ví dụ như các ngài đang ăn, các ngài cảm thấy đồ ăn ngon, nhưng hôm nay tự nhiên nó chua, nó có vị ngọt rồi có vị chua nữa. Tức là vừa đáng ưa vừa không đáng ưa khởi lên. Thân thì thọ như vậy rồi, ở

đây thì không phải là thân thức, mà là vị giác như vậy. Vị giác tức là lưỡi nếm được hai vị đó luôn. Thì các ngài có thể chuyển thành không đáng ưa, bình thường, hoặc là chuyển thành đáng ưa được, hoặc là chuyển thành trú xả, chánh niệm tỉnh giác. Tức là không có cảm giác gì, tâm của các ngài có thể tự tại như vậy.

Cho nên thật ra A-la-hán là đã huấn luyện tâm xong. Còn bậc Tu-đà-hoàn, bậc thánh Hữu học là huấn luyện xong một phần, cho nên vẫn khởi lên phiền não, vẫn chạy theo phiền não, nhưng sau đó là tỉnh giác. Biết phiền não khởi lên [thôi], chứ đâu có diệt hết phiền não đâu, quý vị ha! Cho dù là Tam quả A-na-hàm thì chỉ diệt được Năm hạ phần Kiết sử mà thôi, đó là: Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Tham và Sân. Còn lên Tứ quả A-la-hán thì mới đoạn được Năm thượng phần Kiết sử còn lại, là: Sắc ái kiết, Vô sắc Ái kiết, Trạo hối kiết (là tâm phóng dật, tâm trạo hối), Mạn kiết (tức là tâm so sánh ngã mạn, so sánh hơn, kém, bằng), và cuối cùng là Vô minh kiết. Phải [diệt] hết những điều đó thì mới được.

Cho nên bài kinh này, quý vị thấy không ạ? Đức Phật giảng rất tuyệt vời, đơn giản thế nào cho phàm phu tu tập được, thế nào là tới bậc Hữu học, và thế nào là bậc Vô học (tức là bậc A-la-hán Lậu tận trở lên). Quý vị thấy bài kinh nào cũng nói như vậy, rất trình tự, rất bài bản. Và do học như vậy, thì tự nhiên mọi người vừa có pháp học, vừa có pháp hành đi đôi. Cho nên ai tu tập mà nói mình ngộ nhận chứng, là do không có học kinh thôi. Chứ còn học kinh là biết đạo lộ mình đi tới đâu, đúng chưa ạ? Cho nên đạo lộ bậc Hữu học, mình có học rồi đó. Nhưng Đạo lộ A-la-hán,

tức là việc cần làm đã làm xong rồi đó, việc cần làm xong thì như thế nào? Những bài kinh này cung cấp như vậy. Mình có khả năng đó chưa? Chưa có, tức là mình chưa phải A-la-hán. Còn Tu-đà-hoàn có khả năng đó chưa, bao nhiêu dấu hiệu của Tu-đà-hoàn? [Mình] chưa có tức là chưa phải Tu-đà-hoàn. Còn [mình] có thì sẽ tự biết. Vì Tu-đà-hoàn khi chứng thì tự biết, ngay giây phút chứng Tu-đà-hoàn xong thì diệt trừ ba Kiết sử, người ta không còn hoài nghi nữa. Còn mình còn hoài nghi là biết [chưa chứng] rồi, đúng không ạ? Cho nên là ráng tu!

Mà thật ra [khi] tu, thì nên học theo các phương châm của Sư Toại Khanh, đó là: *‘Tu để bớt phàm, chứ đừng có ham làm Thánh’*. Vì sao? Vì Sư Toại Khanh nói là phàm thì mình biết rất rõ, mình học các Kiết sử tham, sân, si rồi thì mình biết rõ con người mình về tham, sân, si. Còn Thánh là mình không biết. Mà không biết thì ngày nào đó tu được tự tại một chút, ví như nhập Sơ thiền gì đó thấy an lạc, rồi Nhị thiền, Tam thiền, hoặc là được trạng thái gì đó... xong rồi nghĩ “đắc” rồi. Nguy hiểm là như vậy! Đó là do không biết. Cho nên cứ không còn là phàm thì chắc chắn là Thánh thôi. Khi nào quý vị thấy ba Kiết sử: Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ được đoạn trừ, thì quý vị tự biết quý vị là Tu-đà-hoàn.

Tất nhiên người có trí đó là người ta tự biết rồi, khỏi cần ai xác chứng nha! Người đó tự xác chứng cho mình mà, trong kinh nói như vậy mà. Còn khi nào thành A-la-hán thì cũng tự biết luôn, nhớ! Chỉ có hạng phàm phu là không biết thôi. Trong kinh nói là phàm phu có biết ai là bậc Chân nhân (tức là bậc A-la-hán, bậc Thánh nhân) hay không? [Phàm phu] làm

sao biết được, không có khả năng đó. Cho nên mấy người mà cứ vô nói điều này điều kia tùm lum, rồi lên mạng chửi, kêu là không tu không học, tu chưa chứng mà nói chứng gì đó v.v... thì tức là mấy người đó không biết. Tại vì sao? Vì mình chưa chứng thì làm sao biết người ta chứng hay không, mà mình dám nói vậy. Đó là một sai lầm từ Tà kiến, từ giáo lý ngoại đạo Bắc truyền ra, giáo lý của Đại thừa, từ mấy ông thầy [đời sau] đó, chứ không phải từ trong kinh. Mấy ông thầy giảng nói hoài, rồi cuối cùng nhập tâm họ, nên họ cũng nói vậy.

Chúng ta đến phần cuối cùng:

[Đoạn 13 – Kết thúc bài kinh]

Như vậy, này Ānanda, Ta đã giảng tu tập căn vô thượng trong giới luật bậc Thánh, đã giảng đạo lộ của bậc Hữu học, đã giảng bậc Thánh [với] các căn được tu tập.

Có ba trình độ: [Một], là những người phạm phu tu tập căn vô thượng của bậc Thánh, là khúc đầu; sau đó là ‘đạo lộ của bậc Hữu học’; rồi sau cùng là giảng tới bậc Thánh A-la-hán (là tu tập xong rồi).

Này Ānanda, những gì một bậc Đạo sư phải làm, vì lòng từ mẫn, mưu cầu hạnh phúc cho các đệ tử, những điều ấy Ta đã làm cho các ông. Này Ānanda, đây là những gốc cây, đây là những ngôi nhà trống. Này Ānanda, hãy Thiền tư, chớ có phóng dật, chớ có hối hận về sau. Đây là những lời giáo giới của Ta cho các ông.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ānanda hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Những điều gì tuyệt vời nhất, Đức Phật đã vì lòng từ mẫn, vì thương xót, đã chỉ cho Đệ tử rồi, dạy rất rõ rồi. Bây giờ Đức Phật khuyên: Đó là những gốc cây, những ngôi nhà trống đó, hãy tu Thiền, chớ để phóng dật, chớ có hối hận về sau. Bây giờ quý vị ở nhà không có gốc cây, không có những ngôi nhà trống, thì cũng ráng tu Tứ niệm xứ trong mọi lúc mọi nơi. Nhớ nha! Và cách tu bài này đơn giản.

Chúng ta xin tóm tắt bài này như sau:

Tóm tắt bài kinh 152 trong Kinh Trung Bộ: Kinh Căn Tu Tập (Theo tựa đề của ngài Minh Châu dịch)

1. Phương pháp tu tập: Đối với 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) khi tiếp xúc với 6 cảnh thì sẽ khởi lên: sự vừa ý, hoặc sự không vừa ý, hoặc cả hai. Thì hành giả cần nhận thức đó là pháp Hữu vi chỉ là do duyên sanh, là thô, nên cần xả ly mới là an tịnh, thù thắng. Nhờ vậy mà tạm thời lắng dịu phiền não. (Nhớ là nhờ vậy mà tạm thời lắng dịu phiền não thôi, chứ chưa có hết đâu, cũng vẫn phải tu nữa, thì quý vị lên bậc thứ hai).

2. Đối với bậc Hữu học: Bậc Hữu học cũng thực hành như trên, nhưng vẫn còn có lúc khởi lên tham, sân hoặc si, vì các lậu hoặc chưa được đoạn tận. (Bậc Hữu học vẫn [phải tu] như vậy).

3.Đối với bậc Thánh (A-la-hán, Bích-chi-phật, Phật): các Ngài đã làm chủ hoàn toàn sự nhận thức nên tùy ý có thể nhìn đối tượng là đáng chán hoặc không đáng chán, hoặc vượt lên cả hai để an trú xả với chánh niệm và tỉnh giác.

Chúng ta nhớ đoạn này và chúng ta xin tóm tắt lại [bằng] hình ảnh như sau: Quý vị coi hình này là được rồi. Chỉ cần nhớ hình này là quý vị có thể có thể nhớ được bài kinh này.



Đây là Kinh Căn Tu Tập, Kinh 152, là kinh bài kinh cuối cùng trong Kinh Trung Bộ luận. Tóm tắt ba nội dung chính như sau:

1. Phương pháp tu tập: Chúng tôi tóm tắt rồi đưa cho AI vẽ hình giùm. Đối với Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý, khi tiếp xúc với Sáu cảnh, thì sẽ khởi lên sự vừa ý hoặc sự không vừa ý hoặc cả hai. [Hình] mặt vừa ý là mặt tươi, còn mặt không vừa ý là mặt nhăn, và cả hai.

-> Hành giả cần nhận thức: Đó là pháp Hữu vi do duyên sanh; là Vô (thô kệ, chưa tinh tế); và Xả ly mới là an tịnh, thù thắng. -> Từ đó nhờ vậy mà tạm lắng diệu phiền não. Nhớ! Phạm phu thì chỉ lắng diệu phiền não thôi.

2. Đối với bậc Hữu học: Bậc Hữu học cũng thực hành như trên, tức là Tu-đà-hoàn cũng vẫn phải thực hành thôi, chứ không chạy đâu hết. Tam quả A-na-hàm cũng vẫn thực hành những điều này, nhưng vẫn còn có lúc khởi lên tham, sân hoặc si, vì các lậu hoặc chưa được đoạn tận. Tham thì [hình] cái mặt ham muốn, còn sân thì [mặt] đỏ lòm, si thì phóng dật hoặc hoài nghi.

-> Thực hành: Quán các pháp là Hữu vi, do duyên sinh, còn vô. Và quán xả là an tịnh, thù thắng. -> Kết quả: Phiền não tạm lắng dịu. Cũng giống vậy thôi, nhưng khi duyên thuận tiện, tham, sân, si lại khởi lên. Tất nhiên ở đây là chúng ta nói chung, chứ còn thật ra là bậc Tam quả thì tham và sân đoạn tận rồi.

3. Đối với bậc Thánh A-la-hán và Bích-chi-phật và Phật: các Ngài đã làm chủ hoàn toàn sự nhận thức, nên tùy ý có thể:

- Đối với cảnh đáng chán, ví dụ như quý vị nhìn thấy một bộ xương khô như [hình] thì mình thấy chán đáng chán, nhưng các Ngài nhìn thấy

là không đáng chán. Vì sao? Vì các ngài nhìn thấy đây chẳng có thấy bộ xương gì hết, các Ngài thấy đây là các sắc do duyên mà tạo thành thôi. Đơn giản vậy đấy!

- Còn đối với cảnh không đáng chán, ví như hoa đẹp, thơm, cảnh chim bay, cò múa gì đó, thì các Ngài có thể chuyển thành cảnh đáng chán, nhìn thấy luân hồi sinh tử giống như bộ xương khô vậy thôi. Thấy cảnh hay thấy người đẹp, giống như thấy người vợ mình yêu thích đẹp, nhưng [các Ngài] nhìn thấy giống như bộ xương khô, không có gì hết, đáng chán.

- Đối với cả hai đáng chán và không đáng chán, giả sử hình có bông hoa, cây, rồi có bộ xương khô, đầu lâu để đó, thấy cả hai cùng lúc, vừa đáng chán vừa không đáng chán, thì các Ngài chuyển qua nhìn cả hai thành không đáng chán. Nhìn thấy đẹp hết, tất cả là do duyên sanh duyên diệt, nên thấy đời có vậy thôi, có gì đâu, ok!

- Đối với cả hai đáng chán và không đáng chán, vẫn là cảnh đó, tức là hình bông hoa đẹp và bộ xương khô, thì các Ngài chuyển thành đáng chán. Các pháp vô thường, khổ, nên nhìn cả hai đều đáng chán hết.

- Cuối cùng là các Ngài vượt lên cả hai (đáng chán và không đáng chán) cảnh đó. Các Ngài xả luôn cả hai, an trú, chánh niệm và tỉnh giác. Tức là an trú và thấy pháp xuất thế Vô vi.

Cho nên ý nghĩa cốt lõi bài kinh là nhận thức đúng bản chất các pháp và tu tập xả là con đường đưa đến sự an tịnh, giải thoát. Cần phải hiểu đúng các pháp Hữu vi là do duyên sanh, toàn thô. Tu tập là xả ly,

chánh niệm, tỉnh giác. Kết quả là đối với [người] bình thường thì lắng dịu phiền não, giải thoát an lạc.

Và ở trong bài kinh này có một câu: “Xả là an tịnh, xả là thù thắng”. Câu này không phải nguyên văn, nhưng chúng ta thấy đây là pháp an tịnh, đây là pháp thù thắng. “Cái này là an tịnh, cái này là thù thắng”, ngài Minh Châu dịch vậy đó. Tức là mình gộp lại, dịch cho ngắn là ‘xả là an tịnh, xả là thù thắng’. Đó là lời của Đức Phật.

Quý vị thấy bài kinh này chỉ có bao nhiêu đó thôi. Hôm nay chắc là thời gian cũng hết rồi. Hẹn quý vị hôm khác ha! Chúng ta mỗi lần học một chút vậy, hi vọng là quý vị sẽ hiểu và thực hành. Cố gắng thực hành nha! Mỗi người hãy tự thấp đuốc lên mà đi, vậy thôi! Tự mình giải quyết cho sanh tử chính mình, đừng có mong chờ ai hết. Cho dù Phật có đứng bên cạnh, nắm tay áo, trong kinh Đức Phật nói rồi, cũng cách xa ngàn dặm, bởi vì mình không thấy Pháp, thì không thấy Như Lai. Cho nên nhớ vậy nha!

Cứ ráng thực hành đi, còn tất cả cuộc đời vô thường, mọi thứ đều là sanh diệt, thoáng cái là già, chết tới nơi rồi. Bao nhiêu năm trong đời thoáng qua như mây bay. 40 tuổi thấy yếu hơn chút nữa, 50 tuổi thấy yếu hơn chút nữa, 60 tuổi yếu hơn chút nữa, 70 tuổi yếu hơn nữa, càng ngày càng già, càng ngày càng yếu. Dù muốn hay không muốn thì chắc chắn cũng sẽ chết, muốn hay không muốn cũng sẽ đi tiếp trong vòng luân hồi, trừ ai là A-la-hán. Cho nên thay vì hành trang của mình thì lo mà chuẩn bị đi, và tốt nhất là vào bậc Thánh Tu-đà-hoàn đi thì tự tại. Làm

luôn bậc Tu-đà-hoàn căn tánh tốt một chút, gọi là Nhất chủng, thì còn một đời nữa là chấm dứt sanh tử. Còn không, tệ quá thì làm bậc Tu-đà-hoàn hạng Gia gia, là còn 2 hay 3 đời nữa. Còn không thì làm bậc Tu-đà-hoàn tệ hơn, là từ 4 đến 7 đời, 7 đời tức là tái sanh sáu lần thôi, là hết. Hãy làm đi!

Mà tu thì đừng có ham làm Thánh, đó là mục tiêu để mình cố gắng, chứ không phải ham. [Hãy] cố gắng bớt phàm đi, bớt tham, sân, si. Ngày nào bớt tham, sân, si thì đó là tu, không phải là ngồi cho nhiều, không phải là quán gì, quán gì, hay nghe gì nhiều hay không, mà quan trọng là giảm được tham, sân, si. Mà muốn giảm là phải thấy. Học thì tất nhiên là cần, lúc nào cũng phải có giáo trình để học, nhưng học phải hành, chứ còn học không [thôi] rồi bỏ xó đó, rồi cuối cùng không giải quyết được gì đâu, cuối cùng sanh tử vẫn là sanh tử, mai một chết rồi thì theo nghiệp tái sanh. Tuy không phải là ta, tuy không phải là mình, nhưng phàm phu ngu lăm, họ không thể nào nhìn ra điều đó, họ luôn luôn nhận đó là mình, cho nên lúc nào họ cũng khổ. Và khổ thì không cho là giả, mà khổ thật, bậc Thánh còn có Thân thức thọ khổ mà, huống hồ chi người phàm. Cho nên là cố gắng lên nha!

Thôi hôm nay chúng ta dừng ở đây. Hẹn quý vị vào hôm khác! Thứ Bảy này có lẽ chúng ta sẽ học tiếp Tiểu Kinh Nguyên Thủy, tức là học những bài kinh ngắn. Mời quý vị, chúng ta 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.

Nguyện đem công đức này, hồi hướng đến tất cả chúng sanh, đều
sớm thành Đạo quả.