

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

**Nhật tụng Kālāma -Kinh tụng trích điểm**

**KALAMA TRI AN CÔ DIỆU HỖ GHI CHÉP**

**Kinh thực phẩm 4 – 13/08/2023**

Bài giảng sáng nay chúng ta tiếp theo phần còn lại = Phương thức hỗ trợ nuôi lớn 3 giác chi còn lại.

Tôi nhắc lại: Giác chi = 7 yếu tố, nhân tố, thành tố, điều kiện để giúp cho một người thành tựu trí tuệ giác ngộ. Đương nhiên phải có đủ Ba La Mật chứ còn Ba La Mật không đủ thì dầu ráng cách mấy thì 5 quyền không được đúng mức. 5 quyền = Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, không đúng mức thì có cố gắng cách mấy cũng chịu thua.

Không đúng mức có 2 trường hợp:

- Yếu.
- Trời sứt mạnh yếu khác nhau.

Cả 5 cái đều yếu thì khỏi nói rồi. Trường hợp mạnh cái này yếu cái kia cũng không được. Bởi vì: chính Ba La Mật = công đức quá khứ nhắm đến lý tưởng giải thoát; Ba La Mật đời trước có đủ thì bây giờ mình có khả năng quân bình 5 quyền = 5 sức mạnh tâm linh = Niềm tin, khả năng tinh tấn, khả năng định tâm, khả năng chánh niệm, khả năng trí tuệ.

5 cái đó nói rộng là Thất Giác chi, nói rộng nữa là Bát Chánh Đạo, rộng nữa 5 cái đó chính là 37 Bồ Đề phần. Sở dĩ đức Phật Ngài kể là 7 là bởi vì tùy trường hợp, có lúc Ngài kể là 8 – Bát Chánh Đạo, có lúc Ngài kể 7 – Thất giác chi, có lúc Ngài kể chỉ có Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ; có chỗ Ngài kể có 2 – Chỉ và Quán.

Theo bài kinh này chúng ta gom pháp giác ngộ thành 7: Niệm giác chi, Trạch giác chi, Cần giác chi, Hỷ giác chi. Mình đã nói về 4, còn 3 yếu tố giác ngộ còn lại: Tĩnh - Định - Xả

### **I. TĨNH GIÁC CHI**

Theo A Tỳ Đà, Tĩnh giác chi = Tâm sở Tĩnh thân, tĩnh tâm – Sự lắng đọng của nội tâm.

7 điều kiện hỗ trợ Tĩnh giác chi. Tôi đang đọc bản chú giải nè. **Satta dhammā** = có 7 pháp, **passaddhisambojjhaṅgassa uppādāya samvattanti** – hỗ trợ cho Tĩnh giác chi.

1. Ăn uống cẩn thận, hợp lý (**paṇītabhojanasevanatā**)

**Panita** nghĩa đen là cao cấp, nhưng đó là nghĩa trên chữ, còn nghĩa thực tế là **paṇītabhojanasevanatā** có nghĩa là thức ăn thích hợp với cơ thể mình, có nghĩa là ăn cái gì vào nó không làm mình buồn ngủ, không làm mình lên máu lên đường, không làm mình thấy mệt, không làm bụng dạ thấy linh bình nặng nề; ăn lượng vừa đủ trước khi no phải ngừng đã đành mà thức ăn phải cẩn thận. không phải mình chọn lựa chọn lọc mà có cân nhắc, ăn cái gì, ăn bao

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

nhieu. Đó gọi là **paṇītabhojanasevanatā**. Dầu mình có trí tuệ, có chánh niệm, có tinh tấn... bao nhiêu đi chăng nữa mà chỉ khâu này cũng mệt; Ăn uống bất cẩn không nên.

Người Nhật sống lâu có nhiều yếu tố: Yếu tố văn hóa, yếu tố xã hội, yếu tố tâm linh, niềm tin, tín ngưỡng lung tung nhưng một trong những điều kiện hàng đầu cho sức khỏe Nhật Bản đó là ăn uống. Chúng ta biết rồi, những người càng dùng sức khỏe bao nhiêu càng phải ăn uống cẩn thận bấy nhiêu: Lực sĩ sumo, người mẫu, những người lực sĩ thể hình,... thì ăn uống phải cẩn thận. Mình nghĩ ngoài đời chứ trong đạo, hành giả tu hành ăn uống không cẩn thận nó giật cho chết. Vậy là cũng không tu hành gì được hết; Phật pháp uyên thâm gì cũng biết mà trong khi ăn uống bất cẩn cũng tiêu.

Cho nên, chuyện đầu tiên: Muốn thân tâm lắng đọng thì ăn uống phải cẩn thận. Nhớ ha. Cái đó quan trọng lắm.

### 2. Có khả năng thích nghi, tự điều tiết được với nhiệt độ (**utusukhasevanatā**)

Có khả năng thích nghi, tự điều tiết với nhiệt độ (**utusukhasevanatā**) = Chuyện trước mắt nên ở chỗ có thời tiết, khí hậu ok. Bản thân mình nếu có Ba La Mật, có phước báu thì có sức khỏe đủ chịu được khắc nghiệt của thời tiết.

Trước mắt ai cũng đồng ý mình tu chỗ mát mẻ, thông thoáng, không ô nhiễm, không quá nóng quá lạnh, nó mới dễ, chứ ở chỗ thời tiết khắc nghiệt bất chừng thì cũng khó tu hành lắm. Cho nên, muốn có thân tâm lắng đọng, yên tĩnh, không bồn chồn, bung xung, thì ăn uống cẩn thận, thời tiết khí hậu thích hợp. Cái này rất quan trọng.

### 3. Biết quân bình, cân bằng trong tứ oai nghi/các tư thế sinh hoạt (**iriyāpathasukhasevanatā**)

Biết quân bình trong các tư thế sinh hoạt = đừng nằm nhiều quá, đi nhiều quá cũng không tốt, ngồi nhiều quá cũng không tốt. Mình phải luân phiên thay đổi một cách hợp lý.

Nhiều người cứ chấp, cho rằng ngồi thiền càng lâu càng hay. Cứ đi khoe tôi ngồi được 6 tiếng, 8 tiếng. Riêng tôi, tôi không nể người ngồi lâu mà tôi nể người có khả năng chánh niệm liên tục trong mọi tư thế sinh hoạt. Chứ còn chuyện ngồi lâu tôi không chắc lắm. Họ ngồi lâu mà trong đó bao nhiêu thời gian họ ok về nội tâm, cái đó không chắc. Người hiểu điều tôi nói là người coi phim. Khi coi bộ phim mình thích mình có thể ngồi hàng giờ, lúc đó có tu hành gì đâu. Rõ ràng ngồi lâu chưa chắc tốt mà khả năng chánh niệm, khả năng định tâm, khả năng trí tuệ, cái đó mới là hay.

Cho nên muốn có khả năng lắng đọng nội tâm: Đầu tiên, phải ăn uống cẩn thận; Thứ hai, ở chỗ thời tiết thích hợp nếu tự thân có khả năng điều tiết thích nghi thì quá tốt; Thứ ba, các tư thế sinh hoạt phải hợp lý thông minh, vì có những người cơ địa, nền tảng sinh học họ ngồi tốt, có người đi tốt hơn, có người đặc đạo trong tư thế nằm, có người đặc đạo trong tư thế ngồi, có người đặc đạo trong tư thế đứng, đi. Dù mở kinh thì đức Phật luôn nhắc tư thế ngồi, cái đó là

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

chỉ sample, cái mẫu vậy thôi. Không lẽ Ngài không nhắc tư thế nào. Chẳng hạn quán pháp vô ngã, “này các tỳ-kheo, ở đây vị tỳ kheo tìm đến gốc cây, nhà vắng, rồi ngồi xuống, nhìn thẳng phía trước, an trú chánh niệm”. Nếu mình tinh tảo chút mình thấy đây là một cách nói dẫn dụ thôi, không phải tư thế ngồi quan trọng đến mức đó, đến mức tu là bắt buộc phải ngồi là không. Mặc dù, ngồi là tư thế ok nhưng không phải mình tập trung cho nó quá nhiều trong 1 ngày không tốt. Ổn định trong tư thế sinh hoạt.

4. **Majjhatapayogata** – Thường xuyên suy tưởng, luôn luôn sống trong nhận thức về hạnh nghiệp riêng của mỗi cá nhân.

Trong đây các ngài định nghĩa **Majjhatapayogata** là gì, cái này rất dễ hiểu lắm. Chữ này có nhiều vị không đọc Chú giải giải thích là quân bình trong sinh hoạt, trong chú giải giải thích là : Thường xuyên suy tưởng, luôn luôn sống trong nhận thức về hạnh nghiệp riêng của mỗi cá nhân. Cái này rất quan trọng.

Các vị sẽ thắc mắc, Ủa tôi tu chánh niệm, tứ niệm xứ lúc nào tôi suy nghĩ? Không phải mình vừa ngồi vừa suy nghĩ, không phải. Nhưng mà ở đây suy nghĩ không phải mình dành thời giờ suy nghĩ về nghiệp riêng mỗi người mà mình phải luôn luôn có đủ kiến thức giáo lý, có đủ niềm tin, có đủ trí tuệ để sẵn sàng vận dụng nhận thức giáo lý trong mọi tình huống. Thí dụ: Mình phiền người khác quá thì mình nghĩ mình đang trả nghiệp, người đó đang gieo nghiệp, nghĩ vậy rồi tiếp tục quay lại tu tập tiếp. Hoặc thấy ai đó tội nghiệp quá giúp được thì giúp, nhưng không giúp được thì cũng lẳng lòng, không để bị lụy, không để mình khổ tâm theo cái khổ người ta, rước cái khổ về thành cái khổ của mình thì không nên. Vì **kammassakatañña** – Nhận thức về nghiệp lý = Biết mình thương người ta cách mấy không giúp được người ta bằng thiện nghiệp người ta. Mình có ghét người ta cách mấy cũng để ác nghiệp người ta tự xử đi, mình không cần ra tay chi.

Không phải lúc nào cũng đổ cho nghiệp là sai nha. Tăng chi bộ 3 pháp đức PHẬT dạy: Mọi thứ đổ cho Nghiệp là cực đoan, cho rằng mọi thứ ngẫu nhiên là cực đoan. Cho rằng mọi thứ là sự an bài của đấng tối cao là cực đoan. Người Phật tử biết rằng:

Mọi thứ xảy ra trong đời sống do 2 điều kiện:

- Một là Tiền nghiệp quá khứ;
- Hai là điều kiện hiện tại.

Các vị hỏi kinh nào?

Chú giải kinh Pháp cú nói rằng: Tiền nghiệp thiện ác như gốc sen; những điều kiện hiện tại như nước, nắng, gió, mưa sương, nước mặn nước ngọt hay nước lợ, ở đó có đủ nắng gió mưa sương hay không, có đủ những cái này thì củ sen mới phát triển ra lá, ra hoa được; Nếu thiếu những điều kiện này thì củ sen có nhưng không phát triển được.

Ở đây cũng vậy, tiền nghiệp có rồi đó.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Có vô số nghiệp trong quá khứ chúng ta gieo trồng gồm nghiệp ác và nghiệp thiện; Quả nghiệp mỗi khoảnh khắc giây phút mình tạo ra sẽ tự trở quả ở thời điểm nào đó trong tương lai; Trong 1 giờ đồng hồ mình có thể cùng một lúc tạo nghiệp tái sinh cho kiếp kế tiếp hoặc 200 300 kiếp tiếp. Có thể cả đời ác ôn nhưng chết có thể sanh thiên, vì sao? vì quả lành nào đó kiếp trước nó trở ngay chóc lúc cận tử. Còn bây giờ mình hiền thiện, tu hành ngon lành cả đời mà mình chết mình vẫn có thể bị đọa nếu ngay giây phút cận tử đó có một tiền nghiệp bất thiện quá khứ nó nhằm ngay lúc cho quả. Thì lúc bấy giờ chúng ta có tu hành ghê gớm cách mấy cũng bị quả chết thảm như thường.

Hành giả luôn nhớ đại khái vậy để giữ khả năng bình tâm trước mọi cảnh đời.

### 5. Tránh gần người thô thiển, thô tháo, thiếu ý tứ (*sāraddhakāyapuggalaparivajjanatā*)

Tránh mấy người dục dặc, lăng xăng, làm việc không ý tứ, không có cân nhắc thì phải tránh mấy người đó. Mà mình phải tiếp theo là

### 6. Ở gần người điềm đạm, điềm tĩnh, ôn nhu (*passaddhakāya-puggalasevanatā*).

Mình phải ở gần người điềm đạm, điềm tĩnh, ôn nhu mình mới trau dồi tĩnh giác chi được.

Ở đây không phải cái ôn nhu, điềm đạm, điềm tĩnh là cà mò cà mò như nhiều người hiểu lầm.

Nhiều người hiểu lầm, tu là cà rờ cà mò, lúc nào cũng chậm hơn người ta là sai. Cứ đi vào thiền viện Miến Điện là thấy, hễ lọt Việt Nam vô là nó có vụ đó. Hễ tu là như mới xuất viện phụ sản vậy đó, đi không nổi.

Không phải.

Mà ở đây *passaddhakāya-puggalasevanatā* = người sinh hoạt trong sự bình tĩnh, điềm đạm, ung dung, thông dong một cách có ý thức, có cân nhắc, có ý tứ.

Nhớ ha.

Chứ còn lăng xăng, dục dặc, lóc chóc, ở gần mấy người đó tâm mình khó yên lắm. Mình ngồi đó mà đi xa về nó thấy chìa khóa cái cộp là thấy kỳ. Đóng cửa phải đóng cho mạnh, đóng cái rầm. Rồi vô xả nước, khạc, nhổ tùm lum. Trong khi dĩ nhiên, nhiều người trong room hiểu đó là hoạt động sinh học tự nhiên tại sao phải cấm. No. Người có ý tứ họ dễ thương lắm. Biết nhà có khách chìa khóa thay vì liệng, kiếm chỗ để đàng hoàng. Người dục dặc ở gần họ phiền lắm. Họ không màng cảm xúc người khác. Cho nên, trong kinh Trung Bộ có câu chuyện 3 vị tỳ kheo sống trong rừng, đức Phật đến thăm, hỏi: Các người ở đây có an lạc không, thì các vị mới bạch Phật: Chúng con ở đây rất an lạc, chúng con bỏ tâm mình sống bằng tâm của người khác. Bỏ tâm mình không phải dễ duôi phóng dật, không thiên định mà làm gì cũng luôn luôn nghĩ đến cảm xúc, cảm giác của người khác;

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Tôi biết có người Phật tử, nữ, chuyện này rất tào lao bậy bạ nhưng nhớ tới đâu nói tới đó, chuyện này cũng hay. Cổ nói, khi cổ lại nhà lạ, cổ đi vào restroom, lúc sử dụng cái bồn cổ hay vặn nước cho nó chảy, để cho người ngoài họ nghe tiếng nước chảy chứ không nghe tiếng khác. Dĩ nhiên, mình chủ nhà nghe cũng tiếc của nhưng cổ nói nếu vòi nước nằm gần tay cổ lúc cao trào là cổ vặn vòi nước cho nó át tiếng khác đi. Đó cũng là cái hay, ý tứ. Ly tách muỗng nĩa ăn đừng có khua động, ồn ào.

Mình tránh được mấy người thô thiển, thô tháo, thiếu ý tứ mà sống gần người có ý tứ thì dễ sống hơn tí. Rất là quan trọng.

7. Mình muốn trau dồi giác chi nào phải thường xuyên, canh cánh, đau đầu nghĩ về nó. (*tadadhimuttatā*)

Thấy lúc này sao niệm mình yếu quá, sao lúc này chậm hơn trước đây, phải nhớ vậy để tìm cách tiếp xúc thầy bạn, xem lại kinh điển, tư duy xem :Tại sao lúc này mình xuống cấp?

Luôn luôn canh cánh đau đầu. Các vị biết cái đó mà.

Ở ngoài đời muốn phát triển cái gì phải luôn để ý lưu tâm công việc mới chạy. Muốn dọn sân sau mà lâu lâu muốn lần quên mất. Mà cuối tuần phải đi về 1, 2 cuốn tuần cho nó, còn không mỗi ngày đi làm về, tối về viết tờ giấy treo cửa ra vào sân sau, cần làm gì thì đi làm về mình làm được nhiều hay nhiều. Lòng phải canh cánh đau đầu vậy đó, việc nó mới chạy. Đẳng này bỏ lún nó bắt nó phát triển, phát triển cái gì. Nhớ cái đó nha. Cái đó quan trọng. Quan trọng lắm.

Tiếp theo là 10 pháp hỗ trợ Định giác chi (*dasa dhammā samādhisambojjhaṅgassa uppādāya samvattanti*)

Tôi quay trở lại nha.

Tĩnh giác chi = Khả năng lắng đọng nội tâm. Khả năng đó đòi hỏi 7 điều kiện vừa nói. Cái đó quan trọng lắm. Không có nó sao đắc đạo. Đầu tiên phải có đề mục, tập trung tư tưởng thì phiền não mới lắng. Phiền não có lắng thì chữ cũ là Khinh an. Mà chữ khinh an dịch dễ hiểu lắm, khinh = nhẹ; còn an = yên; yên nhẹ, an lạc, phải dịch là sự an tĩnh của thân và tâm. Xài chữ An tĩnh hay hơn Khinh an.

Có định tĩnh, khinh an, mới có trí tuệ, mới có nhàm chán, mới có ly tham, mới có giải thoát. Như vậy, Khinh an là một yếu tố tâm lý rất quan trọng.

## II. ĐỊNH GIÁC CHI:

Gồm 10 điều kiện để khả năng định tâm tốt hơn.

Đó giờ vào chùa, vô thiền viện nghe niệm Phật đi con, ngồi thiền đi con mình đâu bao giờ để ý mấy cái này. Muốn tâm mình định tốt, nó cần đến rất nhiều điều kiện.

1. Sống vệ sinh (*vatthuvisadakiriyatā*):

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Vệ sinh trong chuyện ăn, mặc, ở, y phục, vật dụng, bàn ghế trong phòng phải sạch không bụi, không sinh đất, không rác rến; Chứ còn mình ở chỗ dơ bẩn, bản thân mà rít ngứa, ghê lác không chịu chữa không được. Phải sạch sẽ khả năng phát triển nội tâm mới tốt được. Trang phục không thích hợp nó rít rít hoặc sột soạt. Mùa hè mặc không đúng vải nực lấm, ra mồ hôi rít rít người trỉn trỉn nó không có khả năng tu học tốt.

2. Khả năng ổn định, quân bình, làm cân bằng 5 quyền ( Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) (*indriyasamattapaṭipādanatā*).

Cái đó quan trọng. Là bởi vì 5 cái mà trời sứt không được. Thí dụ mình đang ngồi thiền tự nhiên "Tín quyền trội nổi lên" pháp môn hay quá, mình về phải cất thiền viện, mình về phải rủ nhóm bạn bè đi tu đâu đó" Cả 2 suy nghĩ đều tốt nhưng nó không phải lúc. Đức Tin mình lúc đó trội quá. Niệm bỏ đâu, Định bỏ đâu, Tuệ bỏ đâu? Mấy ông này thiếu mới làm mình suy nghĩ lằng xằng. Ok. Muốn cái gì thì lát nữa, chứ bây giờ đang ngồi thiền không nghĩ chuyện công đức này công đức kia, từ thiện, cúng dường, dâng y, ... mấy cái đó tốt thì tốt thiệt nhưng ngay lúc nào mình đang quan sát thân tâm, Danh – Sắc mình không chạy lằng xằng. Do anh Tín quyền trội quá. Hoặc anh Tuệ quyền trội quá lúc ngồi ảnh suy tư, phân tích này kia, không được. Cho nên, cả 5 cái Tín – Tấn – Niệm – Định – Tuệ phải quân bình thì mới được.

*indriyasamattapaṭipādanatā* là vậy đó - Phải để ý xem cái gì quá yếu hoặc quá vượt trội cũng ảnh hưởng khả năng chánh niệm, trí tuệ của mình.

3. Học kỹ về các đề mục thiền chỉ (*nimittakusalatā*)

Tinh thông, thông suốt các đề mục thiền chỉ, cách tu mỗi đề mục thế nào, trên hành trình đó mình gặp gì mình phải biết nó là cái gì; phải biết cái đó gọi là *nimittakusalatā* - Học rõ về lý thuyết và nắm được nhất cử nhất động của thân, tâm.

Chứ còn mình tu mà không có lý thuyết, không có kỹ thuật không được. Phải nắm rõ cái đó.

Biết đề mục đó tu sao. Mình tu đề mục đất biết sửa soạn, chuẩn bị đề mục đất; Khuôn đất, tròn, tại sao không mấy hình khác, mấy hình khác để làm mình phóng tâm, hình tròn là hình dễ nhất; đường kính nó phải là 1 gang + 2 ngón tay, để khoảng cách vừa tầm nhìn không quá gần không quá xá, tập trung vô đó niệm "Đất, đất, đất...". Rồi trên hành trình đó, mình thấy cái gì cái gì cái gì. Chẳng hạn, đề mục đất buổi đầu là miếng đất, tới lúc nhắm mắt thấy nó lồ lộ sừng sững lừng lững trước mặt, cuối cùng nó không còn là đất nó là đĩa vàng, mặt trăng chói rục nằm trước mặt,.. thì mình phải biết để đừng sợ, đừng hoang mang, phân vân.

Phải học kỹ. Những gì gặp được trong hành trình đó phải học.

Vào Thanh tịnh đạo phần Định Samādhiniddessa dạy rất rõ các đề mục, về xem lại nha. Sách đó là sách free trên internet; Thanh tịnh đạo có 3 phần : Giới – Định – Tuệ thì đọc phần đó; Đó là dành cho người nghèo (kiến thức nghèo, đạo tâm nghèo, tinh tấn nghèo). Người mạnh, có điều kiện (có trí tuệ, đạo tâm nhiều, có 5 quyền) thì đọc rộng chú giải, đọc rộng kinh tạng.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Nhớ thế này, chuyện đầu tiên phải học lý thuyết trước.

### 4. Biết đúng lúc thu vén nội tâm (*samaye cittassa paggaṇhanatā*)

*paggaṇhanatā* = tâm đang yếu xìu, nó yếu, nó làm biếng mình phải biết cách vực nó dậy, kéo nó dậy, xốc nó dậy.

Trong Tương Ưng bộ kinh, phẩm Thất Giác chi, chính đức Phật dạy: Hành giả nên tùy lúc vận dụng, áp dụng giác chi nào khi tâm lui sụt, biếng lười, tiêu cực, thụ động thì lúc đó nên dùng Trạch (trí tuệ), Cần (khả năng tinh tấn), Hỷ (nghĩ cái gì trong đạo cho nó vui). Trường hợp tâm quá bung xung, lãng xãng quá (*cittassa niggaṇhanatā*), trạo cử (*uddhata, Uddhacca, Vikkhepa* = lãng xãng, bung xung, phóng dật), không tập trung thì phải chuyên tâm 3 giác chi: Tĩnh, Định, Xả.

Mình thấy Thất giác chi có 7; Lúc tâm lui sụt, yếu đuối thì cần dùng Trạch, Cần, Hỷ kéo lên; Còn lúc tâm bung xung, lãng xãng thì dùng Tĩnh, Định, Xả mình ổn định nó thì mới có 6. Niệm giác chi để đâu? "Chánh niệm, này các tỳ kheo, cần thiết trong mọi trường hợp". Cái gì cũng có thể dư hết, Đức tin có thể dư, có thể xảy ra tình trạng, có trường hợp nó quá mạnh, Tinh tấn cũng vậy, Trí tuệ cũng vậy; Riêng Chánh niệm thì không; Chánh niệm không bao giờ có chuyện dư. Nhớ nha. Đây là chuyện đặc biệt; Trong 5 quyền – Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ thì không bao giờ Niệm quyền nó dư hết; Chánh niệm nó chỉ có đủ xài và thiếu chứ không có dư vì nó là khả năng tỉnh thức của mình mà. Nhớ cái đó.

### 6. Thịnh thoảng nên tự kích động nội tâm (*samaye sampahaṃsanatā*)

Kích động bằng cách nào? *aṭṭhasaṃvegavatthupaccavekkhaṇena* = Nghĩ đến 7 đề tài làm cho mình phải bật dậy, giúp cho tâm mình có lửa.

Chữ *ham* từ căn *has* = cười, vui; Vui đây không phải là vui kiểu ngoài đời mà có nghĩa làm cho mình tiếp tục có động lực mình tu tốt hơn. Bằng *aṭṭhasaṃvegavatthupaccavekkhaṇena* - 7 đề mục, đề tài làm mình có lòng giật mình kinh cảm:

(1) Nghĩ chuyện sa đọa 4 cõi khổ: 4 cảnh giới, không phải loài nào có cảnh giới riêng là không đúng nha. Trong 4 loài chỉ riêng địa ngục có cõi thôi, 3 loài kia sống vãng vất từ chỗ này sang chỗ kia.

Nghĩ chuyện sa đọa, nghĩ chuyện tắt thở xuống cống làm trùn làm dòi, hoặc khá chút làm heo, làm bò hoặc làm thú rừng: cọp, beo, sư tử, con trăn... lợt vô đó khả năng đi lên rất khó. Hoặc là xuống địa ngục cũng vậy. Cứ nghĩ chuyện sa đọa để lòng mình có lửa, tiếp tục tu.

(5) Nghĩ chuyện trầm luân quá khứ : Nghĩ trời ơi trước kiếp này mình đã lăn trôi bao nhiêu kiếp, đi chỗ này chỗ kia, làm heo làm bò, bao nhiêu kiếp đói không ăn, bệnh không thuốc, lạnh lẽo không chăn đệm áo quần, bao nhiêu kiếp chết thảm, bỏ xác trong sa mạc, hoang đảo, rừng sâu, núi cao, nhà ngục... những cái chết đó ghê lắm. Những hoàn cảnh

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

có nhiều người bị tù oan mấy chục năm trong hầm sâu ngoài hoang đảo hoặc chìm tàu vô vùng hoang vu nào đó sống với thổ dân. Nghĩ chuyện bước đường luân hồi trong quá khứ đầy máu và lệ, bán mạng mà sống, lăn trôi luân hồi.

(6) Nghĩ đến tương lai: Nếu kiếp này không chứng Tu Đà Hườn là mình lập lại quãng đường sanh tử đầy bất trắc, hiểm nguy. Nghĩ chuyện kiếp sau ớn.

### 7. Khả năng trung hòa (*samaye ajjupekkhanatā*)

Nếu dịch ầu là khả năng nội xả, mà phải hiểu là khả năng trung hòa khi mình áp dụng đúng và đủ Thất giác chi mới có cái này. Có nghĩa là, mình đang tu Định giác chi nhưng phải có đủ 6 cái. 7 giác chi hỗ trợ cho nhau, mình kêu 7 thật ra 6 cái hỗ trợ 1 cái. Riêng cái này phải được hỗ trợ bằng 6 cái kia: Trạch, cần, hỷ, tĩnh, định, xả, để nó đạt mức thông dong, ung dung.

Tu hành mà nôn nóng không được.

Đi đường mà chạy ầu là có nhiều khi cả tháng không về nhà được.

Tôi kể hoài chuyện này, kể riết quê luôn.

Như anh đó đi học võ, vô nói sư phụ, anh muốn học võ sư phụ cứ dạy hết mình cho anh mau xuống núi. Sư phụ dạy anh được thời gian đâu 3 năm trời thấy gánh nước, bổ củi, .. không thấy sư phụ dạy gì hết; Anh lên hỏi: Sao sư phụ chưa dạy con? Hay con siêng chưa đủ, hay con nỗ lực gấp đôi, thì theo sư phụ bao lâu con xuống núi được? Sư phụ nói: Gấp đôi thì 10 năm? Trong bụng anh nghĩ 5 năm thôi; mà sư phụ nói 10 năm; con siêng nữa thì bao lâu? Thêm nữa thì 15 năm; con dốc sức chảy máu luôn thì bao lâu? 30 năm. Sao kỳ sư phụ, càng siêng càng lâu? Không. Con nhà võ chuyện đầu tiên phải siêng năng, kiên trì không nóng ruột. Con nhà võ không có khả năng kiềm chế cảm xúc thì võ cái gì.

Siêng = Siêng tập thể lực, siêng tập dượt đường thể sư phụ dạy cho.

Tiếp đó, phải có lòng kiên trì vì không có lòng kiên trì thì không có tánh nhẫn, không có tánh nhẫn thì anh không có khả năng chịu đựng trước đắng cay cuộc đời, ra tay chết người ta sao. Anh càng nôn nóng sư phụ càng lắc đầu, con càng nôn chùng nào càng lâu chùng đó.

Chạy xe ngoài đường, gấp gì thì gấp phải nhớ chỗ nào cho chạy bao nhiêu, qua mặt phải qua cho đúng cách, đổi lane đổi làn phải cho đúng cách. Đừng nói tôi gấp quá tôi bất chấp. Sai. Chính cái bất chấp làm anh đi mấy tháng mới lết về tới nhà.

Cái đó quan trọng lắm. Cái đó rất quan trọng.

8. Tránh người không tu định (*asamāhitapuggalaparivajjanatā*).

9. Gần người có khả năng tập trung tư tưởng (*samāhitapuggalasevanatā*).

Mình muốn phát triển cái gì phải ở gần người mạnh cái đó. Mình muốn làm giàu mình phải tiếp xúc với dân làm ăn, chứ còn mình muốn làm giàu mà mình chơi với thằng nó ăn rồi ngậm cây

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

tầm leo lên võng đong đưa đọc báo làm sao khá. Mình muốn phát triển cái gì phải ở gần người họ mạnh, họ giỏi, họ khá cái đó. Toán, Lý, Hóa, Văn, Sử, Địa,.. học sinh trung học cũng phải nhớ cái đó. Mình muốn khá cái gì phải chơi với người bạn mình có cái đó. Muốn tu hành giải thoát cũng vậy, cũng phải gần người có niềm tin, có lý tưởng giải thoát chứ chỉ vào đạo bằng lý tưởng khác ngoài lý tưởng giải thoát thì không khá, mình gần người đó chỉ đổ đốn bệ rạc thôi. Nhớ cái đó nha. Cái đó quan trọng.

10. Thường xuyên nghĩ nhiều về cái mình đang muốn phát triển (**tadadhimuttatā**).

Hồi này tôi có nhắc chuyện muốn vực tâm dậy thì phải nhớ 8 đề mục: Sa đọa cõi khổ, nghĩ dòng luân hồi quá khứ, nghĩ bước đường luân hồi tương lai, nghĩ khó khăn hiện tại, nghĩ sự bươn chải vật lộn bôn ba trong đời sống;

Phải nhớ cái này quan trọng. Vô lượng chúng sanh, đều nằm trong 4 hạng này. Chúng sanh có 4 hạng:

- **Hạng thứ nhất: Chỉ quan tâm quả, không quan tâm nhân:** Chỉ muốn quả lành, muốn giàu, đẹp, đừng bệnh, đừng nghèo; Hạng này quan tâm quả không quan tâm nhân là muốn đẹp, muốn giàu nhưng không biết làm thiện, chỉ nỗ lực mang tính xã hội hiện tại trước mắt thôi, thì không đủ. Người Tàu nói: Đại phú do thiên, tiểu phú do cần = giàu nứt vách là trời cho, nhưng giàu nhẹ nhẹ sương sương mỏng mỏng là do nỗ lực hiện tại; Nhiều người họ chỉ tập trung mê quả thôi, họ quan tâm quả xấu, quả thiện thôi; quả xấu là sợ bị này bị kia; quả thiện là mong hưởng này hưởng kia mà không quan tâm nhân. Có. Người đó nhiều lắm. Các vị ra đường nhắm mắt quơ tay là dính. Sợ bị này sợ bị kia, mong được này mong được nọ mà không tu hành gì hết;
- **Hạng thứ hai: Quan tâm nhân không quan tâm quả:** Khổ cỡ nào cũng cười cười, gặp điều kiện tiện nghi không màng, sẵn sàng sống nâu sòng, đạm bạc Như thái tử Tất Đạt, khi bỏ ngôi đi tu đúng là Ngài không quan tâm đến quả, Ngài là vua biết bao nhiêu quả lành, đẹp đẹp, ngài chỉ tập trung tu hành thôi. Quan tâm nhân không quan tâm quả; Có những người quan tâm nhân dốc lòng tu thôi chứ không màng cái quả, kệ nó mình cứ tu thôi.
- **Hạng thứ 3: Quan tâm cả 2 = Thích sướng sợ khổ nhưng biết tu.** Đặc biệt muốn sướng, đặc biệt sợ khổ nhưng có chuyên tâm tu hành, bổ thí, giữ giới, học tập giáo lý, tu tập chánh niệm, thiền định.
- **Hạng thứ tư, Không quan tâm cả 2;** Không quan tâm quả= kệ số tui vậy, cỡ nào cũng sống, không thấy đó là khổ. Cái đó mới ghê. Tu mình không sợ khổ nhưng phải biết MỌI SỰ HIỆN HỮU LÀ KHỔ. Hai cái này làm ơn thông minh chỗ này. Người tu không sợ gian khó để không bị chùn bước, đúng; nhưng người tu phải luôn luôn nhớ MỌI HIỆN HỮU LÀ KHỔ. Còn đặng này có những người chổng xích lô, vợ bán hàng rong mà để sồn sồn vui lắm, để cả chục, ở căn nhà cấp 4, cấp 5, cả đời không màng học tập, tu hành đạo lý, tín ngưỡng, bất chấp; Hạng này không quan tâm đến quả, cỡ nào họ sống cũng được không

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

phải họ là người tu mà họ gần như vô tri. Không quan tâm quả không quan tâm nhân, cả đời họ không màng traу đời công đức. Họ không màng.

Tổng cộng mình có 4 hạng: Quan tâm quả, không quan tâm nhân; Quan tâm nhân không quan tâm quả; Quan tâm cả 2 và làm lơ cả 2. Nhớ cái đó.

Có biết cái đó mình mới thấy: Thời mạt pháp là gì?

Thời mạt pháp = Thời mà chúng sanh chỉ biết sống hiện sinh. Nghe giảng sa đọa, luân hồi cứ ngỡ ngỡ, có không ta, thôi kệ mai mối tính. Đó. Đó là dấu hiệu mạt pháp. Mạt không phải tự nhiên nó mất như bể cái chén. Mạt = bị cuộc đời lãng quên, cuối cùng bị vùi trong đất, giống kho tàng bị vùi trong đất vậy; chứ những còn những công thức, những nguyên tắc thì muôn thuở nó vậy, sao mất được. Thời kỳ này là thời kỳ chúng sanh sống hiện sinh, tại đây và bây giờ không phải của chánh niệm mà sống kiểu bất chấp. Đây là lý do tại sao: Muốn tu hành cho khá phải biết sợ khi nghĩ dòng luân hồi quá khứ, dòng luân hồi vị lai, nghĩ 4 cảnh đọa, nghĩ cái khổ trong hiện tại.

Đó là mình ôn lại cho dễ nhớ.

Tiếp theo.

### III. XẢ GIÁC CHI

5 Điều kiện hỗ trợ Xả giác chi.

Nghe Xả đừng có ham “tui nè, tui tu tâm xả, lúc này tui nghe đạo tui biết cái gì tui cũng buông”. Họ không biết Xả trong 10 Ba La Mật là cái gì.

- **Xả trong 10 Ba La Mật:** 8 ngọn gió đời ( Được – mất, Khen – chê, vinh – nhục, sướng – khổ) đều bỏ qua là Xả Ba La Mật nhưng đặc biệt cái xả đó phải gắn liền Lý dục Ba La Mật. Tâm bình thản phải gắn liền lý tưởng giải thoát mới là Xả Ba La Mật. Còn tâm gì không cần biết chỉ cần không gắn liền lý tưởng giải thoát không gọi là Ba La Mật; Tâm đứng dưng trước 8 ngọn gió đời bằng tác động của cầu giác ngộ. Xả Ba La Mật nằm ngoài bát phong bằng lý tưởng giải thoát.

- **Xả Phạm trú/ Xả vô lượng tâm** nằm ngoài thương ghét; không dính líu gì khen chê, sướng khổ. Nó dính thương – ghét = không thương ai bằng tham ái, không ghét ai bằng tâm sân. Đó là Xả phạm trú/ Xả vô lượng tâm không có gắn gì với lý tưởng giải thoát, nhớ nha; Nếu có gắn là lập tức nó thành Xả Ba La Mật liền. Nếu thiếu thì nó chỉ là Xả phạm trú. Xả Phạm trú là nằm ngoài ghét – thương.

- **Xả giác chi:** Nằm ngoài Hỷ - Ưu.

Nhớ ha; nằm ngoài Hỷ - Ưu = Xả giác chi; Nằm ngoài thương ghét = Xả Phạm trú/ Xả vô lượng tâm; Xả Ba La Mật = Gom nội dung cả giác chi và vô lượng tâm, có điều nó phải gắn liền với lý tưởng giải thoát mới gọi là Xả Ba La Mật.

Muốn tu tập tâm xả đó, cần 5 điều kiện sau đây:

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

1. Giữ tâm trung dung với người (*sattamajjhataṭā*)
2. Giữ tâm trung dung với đời (*saṅkhāramajjhataṭā*)

Với người là sao? Cái này quan trọng. Trong Kinh Tương Ưng đức Phật Ngài dạy: Hãy cảnh giác và tỉnh thức đừng để tâm mình xác định đối tượng thương thích ghét sợ với bất cứ cái gì ở đời.

Kinh tương ưng dạy vậy đó.

Hãy luôn luôn cảnh giác, tỉnh táo đừng để tâm mình kẹt trong chuyện thương thích, ghét sợ với người hay với vật. Là vì sao? Vì khi có thương thích ghét sợ thì có trốn chạy và theo đuổi. Trốn chạy thất bại là đau khổ. Theo đuổi thất bại cũng đau khổ. Đó là Tương Ưng.

Tôi quay lại bài kinh này. Có nghĩa là đừng đại dột xác định đối tượng thương, ghét trong đời.

Tình cờ mình gặp người đó họ phang vài câu, thay vì bỏ bụng mai mốt mình nhớ người đó hoài; Không. Mình chỉ biết một mình chịu nghiệp quá khứ; Hai người này gieo nghiệp xấu, hoặc họ nông cạn thì họ vậy thôi. Thương cũng vậy, mình gặp họ mình mến nhưng nhớ liền: Sau lần gặp này chắc gì gặp lại, nếu có gặp lại một phần đời nahu cũng đưa nào sống đời đưa đó, không mắc gì đem rước nó vào đời thêm gánh nặng. Đó là *sattamajjhataṭā* là vậy. Chữ này mà dịch sát: KHÔNG NÊN XÁC ĐỊNH ĐỐI TƯỢNG THƯƠNG GHÉT. Tất cả chỉ là quán trọ bên đường, khách lạ ở sân ga phi trường, trạm xe mà thôi. Khi chúng ta xác định đối tượng thương, ghét chúng ta đã bắt đầu chuốc khổ.

Đầu tiên, Phải lòng dừng dưng, không xác định thương ghét với người. Thứ hai, không nên xác định thương thích ghét sợ với đời. Ăn cái này, mặc cái kia, ở chỗ này, ở chỗ nọ, chết rồi phải sanh về cõi này chết phải sanh về cõi kia, điều kiện khí hậu, phong cảnh phải thế này thế kia. Cái đó không được. *Saṅkhāramajjhataṭā* phải dịch là dừng dưng với Đời = Mình thấy từ địa ngục A Tỳ cho đến Phi tưởng Phi phi tưởng tất cả đều sinh diệt chớp nhoáng trong mỗi tích tắc, mỗi nốt nhạc. Nhớ nhiều đó thôi. Bây giờ nó có đẹp cách mấy cũng sanh diệt trong mỗi sát na thôi. Nhớ cái đó. Cái đó quan trọng lắm. Cái đó gọi là *Saṅkhāramajjhataṭā*.

3. Tránh xa mấy người nặng lòng thương ghét với người, với đời (*sattasaṅkhārakelāyanapuggalaparivajjanatā*)

Có những người họ có đam mê đặc biệt với cái này cái kia, ở gần họ không nên. Hoặc người quá nặng tình cảm, không nên gần họ. Tôi có gặp trong Phật tử. Khổ lắm. Vào chùa ai nói cái gì về họ nhớ 3 năm chưa quên. Ngoài lúc nhớ kẻ thù ra họ bèn quay về nhớ người thương. Trời ơi, sự gặp thẳng cháu nội con sư mê chết luôn, nó ngoan lắm.

Mà tôi nói trên đời có gì vô duyên cho bằng đi khoe. Đi khoe chồng, khoe vợ, khoe con, khoe cháu, khoe nhà, khoe xe, khoe đồ, khoe đặc của mình. Nhưng họ quá nặng lòng họ không giấu được.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Cho nên, chuyện đầu tiên bản thân mình phải gần như vô cảm = không ghét thương không phải thiếu tâm từ. Cái đó sai bét nha. Vô cảm = không có cái nhìn cực đoan thích ghét với ai. Tất cả chỉ là đồng cỏ thôi, cỏ gấu, cỏ chỉ, cỏ năng cỏ lác; cỏ nào cũng là cỏ hết; Cây gì cũng là cây nó không mắc mớ gì mình.

Ung dung với người, với đời; tránh mấy người nặng lòng với người, với đời ở gần họ là chết.

4. Nên gần gũi người không nặng lòng với người, với đời (*sattasaṅkhāramajjhata-puggalasevanatā*) chỉ chuyên tâm tu hành, quan sát Danh- Sắc.

Các vị để ý, 7 giác chi, muốn trau dồi cái gì ngoài yếu tố, nhân tố đặc biệt thì hay có màn gần người mạnh cái mình đang muốn trau dồi. Đặc biệt cái đó. Nên xa kẻ nặng lòng với người với đời, nên gần kẻ không nặng lòng với người với đời.

5. Canh cánh, đau đầu (*tadadhimuttatā*)

Chứ còn vô chùa nghe người ta tu mình cũng tu, tưởng sao ra khỏi chùa quên hết; cái đó không được. Phải canh cánh, đau đầu.

Như vậy, nhắc lại.

Điều kiện hỗ trợ Xả giác chi gồm gì ta?

- *Giữ lòng trung hòa với người,*
- *Giữ cảm xúc trung hòa, thanh thản, bình tĩnh với đời,*
- *Tránh xa kẻ quá nặng lòng với người với đời*
- *Gần người có khả năng buông xả.* Chứ buông thả không được nha. Buông xả là tốt mà buông thả là xấu; care free- yên tâm an lòng, nhưng careless- bất cẩn; Cái đổ vỡ và đổ bể nhiều khi nó khác nghĩa; Người tu yêu đương sợ đổ bể, người đời yêu đương sợ đổ vỡ. Dù bể với vỡ đồng nghĩa.
- *Thường xuyên canh cánh, đau đầu nghĩ hoài về thiện pháp mình muốn trau dồi.*

Như vậy bữa nay sống chết gì cũng kết thúc bài kinh này.

Chúc các vị một ngày vui. Tuần sau chúng ta học bài mới./.