

Giải Thoát

[16/03/2026 - 01:28 - thuongthoicogidau]

Rồi bây giờ sáng nay mình học cái bài mới. Cái bài này là ôn bài cũ nhưng mà trong cái tinh thần mới nghe cho kỹ mình sắp chia tay. Từ sau lớp học này về cái chuyện mà bà con gặp gỡ thầy bạn chắc chắn là phải có. Thầy nào chúng tôi cũng hoan nghinh bạn nào chúng tôi cũng hoan nghinh mà chỉ xin gợi ý một chuyện. Tất cả thầy bạn nào, tất cả pháp môn nào thì cũng phải nhắm đến cái tinh thần giải thoát. Trong A tỳ đàm dạy rất rõ. Tất cả pháp thiện, tất cả pháp thiện đưa mình về trời, về người cũng đều nằm trong số 25. Tất cả pháp môn giải thoát cũng nằm trong 25 nhưng với cái tinh thần của bát chánh đạo có nghĩa là bất cứ một cái hướng dẫn nào cũng phải nhắm đến tinh thần tam học tức là Chánh kiến, chánh tư duy thuộc về tuệ học, ngũ nghiệp mạng thuộc về giới học, phần còn lại là định học thì dạy cái gì thì dạy dạy pháp môn thí dụ như pháp môn của ngài Galga là scan cảm thọ, Pháp môn quán tâm của Sumin, pháp môn phòng xep của Uanita Mahasi, pháp môn quán oai nghi của bà Ajan Neab. Thì tất cả những pháp môn đó đều là phải nhắm lên cái tinh thần gọi là tam học giới định tuệ. Mà tam học giới định tuệ chính là tinh thần bát chánh đạo.

Chứ còn mà thấy cái pháp môn nào lạ những cái pháp môn lạ đó mà đi theo thí dụ như bên Thái bây giờ nó có pháp môn Ahosi ăn rồi cứ niệm “á hôi á hôi hoài á hôi” có nghĩa là gọi tắt của chữ Ahosi-kamma tức là vô hiệu, cái mình ăn mình cứ niệm pháp môn nó hoại vậy đó thì bao nhiêu nghiệp chướng tiêu trừ tai qua nạn khỏi gia đình bình yên, tình duyên như ý đó mà cái đó là nói trên tinh thần nhà Phật là sai, làm gì có cái pháp môn mà mà niệm cái nó tiêu tan hết thì vậy tam tạng mình bỏ hết mà chỉ cần chữ Ahosi là được rồi hiểu không đó mà nhiều lắm. Rồi pháp môn Thammakaya bên Thái Lan bây giờ là hàng triệu người theo pháp môn đó. Thứ nhất là pháp môn đó là chùa to Phật lớn, cái quỹ tài chánh của họ cực lớn và pháp môn tu rất là vui. Họ phát ra mỗi người một cục thủy tinh theo đẹp lắm. Thủy tinh lấp lánh đẹp lắm. Rồi mình cứ niệm khi nào mà thấy Phật hiện lên trên trong cái cục thủy tinh đó là coi như mình đắc, đắc gì trời biết. Nhiều pháp môn tu đã lắm. Phòng ốc phương tiện đi lại cực kỳ thoải mái. Thì tôi sợ rằng bà con có một ngày bà con mê mấy cái đó. Đó tu thì đề mục thì quá đẹp, phòng ốc ngon lành, phương tiện thoải mái khoái đi the, đi theo vài chục năm tới lúc cận tử trọng bệnh thì không có chỗ nương. Làm gì thì làm học giáo lý nha.

Rồi thì sáng nay tôi nhắc lại tu tập là thay đổi cái 14 bằng 25. Chúng ta sanh ra đời này á là trong một cái ao bèo. Cái ao bèo đó toàn là quả không à. bắt đầu là quả tái sinh và sau đó là quả bình sinh. Trên cái nền tảng của ao bèo đó, thỉnh thoảng chúng ta ném xuống những cái viên sỏi nhân thiện hoặc nhân bất thiện. Nhưng mà thỉnh thoảng ở đây mình phải hiểu ngầm là nó ít hơn quả thôi chứ còn chủ yếu nó là quả, chủ yếu là quả nhưng mà cái suốt một 1 phút 60 giây chúng ta ném không biết là bao nhiêu sỏi thiện sỏi ác trong đó mà đa phần là sỏi ác ném xuống ao bèo đó nghe hiểu không ta?. Thì kể từ bây giờ mình chỉ ném sỏi thiện thôi. Đó là một chuyện mà có ném sỏi thiện cách nào ném tốt nhất? Đó là tứ niệm xứ. Tức là sống chánh niệm. Trong kinh nói cái đặc điểm của một vị A La Hán so với người thường là chánh niệm liên tục. Dù là nắng gió, mưa sương tiện nghi thoải mái được người ta tung hô bái lạy cúng dường lễ bái hay là bị cuộc đời nó chà đạp, nó dày xéo, nó miệt thị thì trong Mọi tình huống vị a la hán chỉ sống bằng chánh niệm thôi. Và tôi nhắc lại một lần nữa, chỉ học giáo lý phải học giáo lý xong rồi sống chánh niệm. Còn ba cái vụ mà quán này quán kia đẹp. Bởi vì thật ra ba cái quán đó là tưởng tượng không à. Tôi nhắc lại một lần nữa ba cái mà quán thí dụ như sắc đi sắc ngồi toàn là tưởng tượng không à. Cứ sống chánh niệm thôi. Cứ sống chánh niệm chứ còn mà ba cái quán còn các vị hỏi đắc lúc nào yên tâm. Khi cái duyên nó đủ tự nhiên cái nó giống như cái trái sung vậy đó. Khi nó đủ duyên nó bung cái trái ra. Chứ còn chưa gì hết mình sống bằng bằng hoang tưởng, đối với tôi gọi nó là hoang tưởng bởi vì thật ra đó cái mình gọi là sắc này sắc kia đây là đất, đây là nước toàn là cảnh chế định không, cảnh giả chứ cái đất nước lửa gió mà bậc thánh họ thấy nó khác mình nó khác còn mình chỉ ghi nhận trong cái khả năng của mình thôi cái gì mà cần thiết nhất như mình khi ngồi, khi nằm, tập trung hơi thở chỉ quan sát không điều khiển khi nằm khi ngồi. Mà trong lúc mà quan sát hơi thở có cái gì nổi bật thì chúng ta chia ra hai. Một cái gì là tham thích, cái đó là tập đế. Còn ngoài ra là khổ đế hết.

Đó là một cách cái là pháp quán niệm xứ.

Còn cách thứ hai là quán năm triền cũng pháp quán niệm xứ luôn. Có nghĩa là khi mình đi tới đi lui mà mình biết đây là tham triền, sân triền, hôn thủy triền, hoài nghi triền, trạo hối triền. Đó là quán năm triền.

Cái thứ ba nó là quán giác chi. Có nghĩa là mình biết đây là hỷ giác chi, là xả giác chi đây là định giác chi (nhưng mà bà con yên tâm thì chắc mình giác chi không có rồi yên tâm dụ đó mình cứ tập trung mình là chỉ có năm triền là hơi nhiều phải không đừng có lo mấy cái đó đừng có lo mình tu sướng lắm tại nhờ phiền não mình nhiều á tu sướng còn mấy cái người như ngài Xá Lợi phát tu mệt lắm tại vì á là ngài cứ nửa thiện nửa bất thiện lúc trước khi chứng a la hán có này có kia cái mấy người nó mệt lắm tôi nhìn mấy người mà tu nhiều tôi mệt lắm mà tôi đặc biệt đó là có cảm tình và ái mộ mấy người mà phiền não nhiều tu sướng lắm cứ mở mắt ra là thấy 14 rồi nó quất cho mày nguyên ngày tới trước khi ngủ quất 14 chập nữa mới ngủ cho nên mình tu sướng lắm mình phải đặc biệt ái mộ mấy cái người mà phiền não nhiều tu sướng)

Như vậy là mình quán năm triền, quán tứ đế và quán năm uẩn thì khi khó chịu, dễ chịu chỉ biết đây là thọ uẩn thôi, khi đau lẫn lẫn mà ngoài đề mục mình biết đây là tướng uẩn, khi phát hiện có thiện có ác hiểu đây là hành uẩn. Rồi lúc đang cảm cái này lên để kia xuống mức ăn mà niệm là sắc uẩn. Còn khi thấy, nghe biết đó là thức uẩn

Khi ta không có giáo lý thì cái lập trường không kiên định. Lập trường không kiên định thì nay vậy mai khác. Vấn đề tôi không kêu gọi các vị thờ ai, cấm đầu thờ ai. Cái đó là điều đại kỵ trong Phật pháp. Trong Phật pháp mình chỉ thờ có một người thôi, đó là Đức Phật. Tuy nhiên không chịu học Phật pháp có nghĩa là mình chối từ làm con của Đức Phật. Và học Phật pháp là gì? Tất cả các cái hướng dẫn đều phải nhắm vào cái lý tưởng giải thoát. Mỗi người có những vấn đề riêng để giải quyết vấn đề đó chúng ta tìm đến với Phật pháp. Nhưng tất cả những cái giải pháp cho mọi vấn đề lúc nào cũng dựa trên tinh thần giải thoát. Vì sao? Vì giải thoát là tháo gỡ. Hôm qua các vị nhớ không? Sướng là trói cột, đau khổ là tháo gỡ. Tham thích là trói cột, bất mãn là tháo gỡ. Nhưng mà những cái tháo gỡ này không có giá trị bằng cái gì ta? Buông hết tham và sân. Thích và ghét thì đây mới chính là cái tháo gỡ tuyệt đối. Thì vợ chồng không thương cho nữa. Đó là một cách tháo gỡ nhưng phải đưa nhau ra tòa mới là tháo gỡ thật sự. Mình sống trong đời này mình gặp trần cảnh mình chịu không nổi, mình bức mình buồn chán đó là một thái độ tháo gỡ. Nhưng mà thái độ này xài không được. Và cái tháo gỡ bậc cao đó là tháo gỡ theo cái tinh thần giải thoát.

Mà giải thoát nó gồm có

Chánh giải thoát : tháo gỡ cả nhà tù hoặc là vô hiệu hóa nhà tù

Tà giải thoát: Ta ra khỏi cái này chung vô cái khác hoặc là mạ vàng cái dây dây xích.

Thì bốn cái này rất là quan trọng, quan trọng lắm luôn.

Bây giờ các vị có theo thầy bà nào đi nữa thì cũng nhớ ba cái tiêu chuẩn của Minh sư. Còn nhớ không?

Một minh sư là chuyện đầu tiên ông không có lo nghĩ nhiều về quyền lợi của ông.

Hai ông nghĩ nhiều về lợi ích của học trò.

Ba không bao giờ là đem học trò và rời xa Phật.

Thầy mà có cái ý làm tổ, thầy có ý mà muốn đệ tử nhớ mình nhiều hơn nhớ Phật là thầy sai. Tôi không nói riêng thầy nào hết và tôi đâu biết ông thầy nào vậy đâu. Tôi nói. Nhưng mà theo trong kinh ý thì đó là cái minh sư là phải hội đủ ba cái chuẩn đó. Chuẩn một là đến với học trò không vì lợi ích riêng của mình. Thứ hai dạy học trò chỉ vì lợi ích của học trò. Ba là không có để học trò rời xa Phật. Luôn luôn nhắc học trò phải về với Phật. Đó thì Ba cái này thì mới đúng là minh sư nha. Thì đó là những lời trần trụi sau cùng trước khi chúng ta giải tán lớp học.

Chuyện thứ hai nghe cho kỹ hãy cẩn trọng. Tất cả pháp môn mình theo là vì có nội dung giải thoát chứ không phải mình theo là vì mình thích pháp môn đó hay là thích sư phụ đó. Nghe kịp không? Tất cả pháp môn nào mình theo không phải là vì mình thích sư phụ đó hay là mình chỉ vì mình thích pháp môn đó. Pháp môn đó nó vừa vận với cái cách nghĩ của mình. Thế là mình thích. Tôi Nói thiệt với bà con, cái chuyện ăn kiêng không ai thích hết á. Ăn kiêng là đi ngược lại cái sở thích ăn uống của mình đúng không? Nhưng mà vì cái chuyện sống lâu khỏe mạnh mà chúng ta phải cần răng ăn kiêng. Và cái người dạy mình ăn kiêng cái món mà mình được phép ăn cả hai cái đó có thể không hấp dẫn nhưng nếu mình thấy nó có lợi ích thì cái người nào dạy mình lên kiêng mình cũng phải

nghe người đó. Món nào mình không thích thì mình biết nó có lợi mình cũng phải ráng cắn răng ăn món đó. Chứ Tôi cũng ăn kiêng tôi biết có một lúc tôi có thử ăn Đồ hấp ăn không nổi. Đồ hấp cái gì cũng đem hấp hết. Không chiên xào nướng là không. Hạn chế hầm lâu một món ăn. Ở đây toàn bác sĩ được sĩ không tôi vẫn nói hạn chế một món ăn hầm quá lâu hoặc hâm. Hâm quá lâu hoặc hâm tới hâm lui quá nhiều lửa là bậy. Đó là tôi biết. Nấu vừa đủ cho ăn trong một buổi thôi. Nhiều lắm lắm là dư một tí để mai chiều có đôi bồ sung tí thôi. Nhưng mà căn bản ăn đồ mới và bớt hầm. Bớt hầm nhưng thực ra ăn kiêng là chúng ta đâu có ăn gì đâu mà đồ hầm ta phải không? Ăn kiêng đâu có gần như đâu có ăn gì đâu mà phải hâm. Còn hâm là bậy. Hâm mà nhất là hai lửa ba lửa cái dứt tử lạnh lấy ra rút vô lấy ra đó là bậy vô cùng. Đó thì mình vì lợi ích sức khỏe thì mình phải nghiêm túc chấp nhận những nguyên tắc ăn uống đó.

Thì học đạo y chang như vậy. Vấn đề không phải là mình thích thầy hay là ghét thầy mà không phải là mình thích pháp môn đó hay là ghét pháp môn đó. đó mà cái gì mà mình thấy nó chữa được bệnh cho mình thì mình theo. Và cái tiêu chuẩn của tất cả các pháp môn đó là phải dựa trên nền tảng của lý tưởng giải thoát và nội dung của pháp môn đó phải là 25. Còn cái chuyện các vị hỏi tôi giới, định, tuệ ở người cư sĩ ra sao thì tôi xin nói thế này. Giới đầu ở người xuất gia hay tại gia không có gói gọn trong mấy con số.

Thí dụ như người cư sĩ cứ nói rằng tôi giữ năm giới tôi không phạm là tôi ok. Không. Cái đó là giới luật. Cái giới mà năm với tám đó là giới luật. Còn cái giới hạnh không có năm, tám. Mà giới hạnh là gì ta? Là cái gì hại người, hại mình không làm không nói. Suy nghĩ nào hại mình, hại người thì không có tiếp tục. Đó gọi là giới hạnh.

Còn cái giới luật là sao? Không phạm năm không phạm tám bèn gọi là giới luật. Cho nên trong kinh ghi rất rõ có một sự khác biệt giữa ngài Upali là đệ nhất trì luật. Ngài là đệ nhất trì luật nhưng mà tiêu biểu cho giới là ngài Ca Diếp chứ không phải là ngài Upali. Ngài UPali chuyên về luật, chuyên về mấy con số. Còn ngài Ca Diếp A La Hán là vị nào cũng sạch sẽ giống nhau hết á. Nhưng mà cái đời sống và cái chủ trương của ngài Ca Diếp được xem là tiêu biểu cho cái giới học. Cho nên ngài có cái tên gọi ngài có cái biệt hiệu gọi là Dhutavādī Tức là cái người mà gọi là rao giảng khổ hạnh. Người rao giảng khổ hạnh có nghĩa là bản thân ngài sống đầu đà và ngài mở miệng ngài nói lúc nào ngài cũng kêu gọi khiêm tốn giản dị đạm bạc thanh bần buông bỏ. Buông bỏ ngài buông bỏ độc lắm. Ngài kêu ngài nhấn mạnh ba cái buông bỏ. Buông bỏ một là bỏ ác, hai là bỏ dục, ba là bỏ sinh tử. Cái đó gọi là Dhutavādī.

Bỏ ác là quý vị biết rồi. Bỏ 14.

Bỏ dục là gì? Là đâu có tu 25 cũng không có lòng mong hưởng. Dù có đắc thiên cũng không có vướng kẹt trong đó.

Bỏ sinh tử, dứt bao nhiêu tầng thiên đi nữa, miễn còn là phàm thì phải tiếp tục đi tiếp.

Đó là ngài ca diếp, bản thân sống ly dục khổ hạnh đầu đà mà luôn rao giảng cái khổ hạnh đầu đà.

Bởi vì trong kinh nó có bốn hạng tỷ kheo. Hạng thứ nhất sống đầu đà nhưng không rao giảng. Hạng thứ hai rao giảng nhưng không có đầu đà. Hạng thứ ba có cả hai, hạng thứ tư không cả hai.

Hạng thứ nhất là có làm không nói, hạng thứ hai nói mà không làm. Hạng thứ ba vừa làm vừa nói, còn hạng thứ tư không nói cũng không làm.

Tổng Ôn tập

Duyên Giải thoát: chánh giải thoát, tà giải thoát

Nghiệp Tái sanh

Quy trình của tâm, quy trình của sắc

Thế giới vận hành trên nguyên tắc đối đãi.

Ở đâu có sướng thì ở đó có khổ và ngược lại

Ở đâu có khổ đó có lạc và ngược lại

Ở đâu có hỷ ở đó có ưu và ngược lại.

Người hạnh phúc khi được khen sẽ đau khổ khi bị chê. Một sự an lạc dựa vào lời khen là không khá
Chỉ biết hạnh phúc với tiền bạc sẽ đau khổ khi thiếu thốn. Một sự an lạc dựa vào tiền bạc là không khá

Chỉ có thể an lạc nhiều khi khỏe mạnh thì sẽ đau khổ nhiều khi bệnh hoạn. Một sự an lạc dựa vào thân xác là không khá

Chỉ có thể hạnh phúc với gia đình thì sẽ đau khổ nhiều khi gia đạo bất bất bất ổn.

Khi thích cái gì ta sẽ ghét cái ngược lại. Không có cái thích ta sẽ khổ, không tránh được cái ghét ta cũng sẽ khổ. Nên Phật dạy đừng tìm chi cái thương, đừng xác định cái ghét.

Cốt lõi của Phật pháp là soi rọi và buông bỏ. Thiếu khả năng soi rọi, ta sống trong bóng tối, thiếu khả năng buông bỏ ta phải gồng gánh một đời

Mọi thành tựu vật vãnh trên đường chỉ là những trạm dừng tạm thời, Khi tập trung vào hoa cỏ bên đường, ta sẽ quên mất đích đến. Khi chỉ nghĩ đến đích đến thì ta sẽ quên hết chông gai trên đường.

Hễ có sinh có tử, hễ có tập thì có khổ, nhưng có đạo thì chưa chắc là có diệt

Ở đâu có thiện thì ở đó có ác. Phải là vị La Hán thì mới chấm dứt hoàn toàn thiện ác. Hết ác thì hết đạo, hết thiện thì hết siêu

Ở đâu có vô tâm thì ở đó có vô úy. (không biết thẹn và không biết sợ tội lỗi)

Ở đâu có hôn trầm (giả dục lười biếng) thì ở đó có thụ miên buồn ngủ

Ở đâu có ganh tỵ thì ở đó có bủn xỉn. Bậc tu đồ quờn trừ hết cả hai.

Vạn pháp do duyên mà có. Hễ có thuận duyên thì dứt khoát phải có nghịch duyên. Ở người không tu học thì có đến hai thái độ sống trước thuận và nghịch duyên. Nhưng ở người có tu học thì duyên nào cũng là điều kiện để tu học. Bởi thuận hay nghịch cũng chỉ là cái để ta quan sát. Không có gì để theo đuổi hay trốn chạy. Không có gì để theo đuổi hay trốn chạy.

Chưa chứng la hán thì còn phải sống với nghiệp thiện ác. Ta có thể không tránh được ác nghiệp ta có thể không tránh được ác nghiệp nhưng có thể bình tâm trước ác quả. Ta phải huân tập thiện nghiệp nhưng không dính mắc trong thiện quả.

Chưa chứng la hán thì ta còn tái sinh. Tùy thuộc vào các nghiệp thiện ác mà ta sẽ đi về cảnh giới tái sinh (trời, người, xa đạo), tương ứng với cảnh giới tâm lý (14,25) mà ta vẫn thường sống nhiều nhất.

Tùy thuộc vào căn cơ của mỗi người mà ta có chịu thấy mình đang bị giam cầm hay không, bị giam cầm trong thứ gì và phải làm sao để giải thoát. Không thấy mình bị giam cầm thì không nghĩ đến chuyện giải thoát. Áp dụng sai cách thì chỉ là tà giải thoát. Chúng ta có hai nhà ngục để thường xuyên bị giam nhốt trong đó. Chúng ta bị nhốt trong 2 nhà tù: Nhân và Quả. Nhân có 2, Quả có 2

Nhà ngục ác quả và nhà ngục thiện quả

Nhà ngục thiện nhân và nhà ngục ác nhân.

Nhà ngục thiện quả là những ngọt ngào không thể tháo gỡ, nhà ngục ác quả là những cay đắng mình không thể chịu đựng. Nhà ngục thiện nhân là sớm tự mãn với những thành tựu công đức, không thể đi xa và lên cao. Nhà ngục ác nhân là những thứ phiền não mà mình không thể vượt thoát.

Tất cả chúng ta đều có khả năng giác ngộ, giải thoát và tuyệt đối có hai cái thái độ cần tránh khi cầu Phật đạo: tự ti cho rằng mình không thể và tự tôn cho rằng công đức đã có thừa rồi không trau dồi nữa. Toàn bộ hành trình Phật đạo đều hướng đến Phật quả toàn giác hay quả vị thính văn từ muôn thuở cũng chỉ gói tròn trong 25. Ở giai đoạn tiền chứng ngộ 25 này có tên gọi là 37 bồ đề phần (Tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn ngũ lực, thất giác chi bát chánh đạo). Cũng như ở Tinh thần hữu lậu ta gọi là thập thiện, trong tinh thần giác ngộ thì thập thiện ấy được gọi là ba la mật. Đức Phật không đặc biệt khích lệ đệ tử nguyện thành Phật như ngài, ngài chỉ thuyết giảng 37 Bồ Đề Phần. Rồi người nghe tùy trình độ mà hướng tới quả vị nào: toàn giác, độc giác hay thính văn giác. Ngoài đời cũng vậy, trường lớp, thầy cô và bài vở cho học trò luôn giống nhau, Nhưng sau khi rời trường thì thân phận và sự nghiệp mỗi trò mỗi khác

Nói đến thiện là ta nhắc đến 25 phải nói đến ác là 14. Chưa chứng la hán thì ta còn sống với hai con số này. Nhưng tùy thuộc vào cường độ và chất lượng của từng thứ trong đó mà cảnh giới tái sinh của những người thiện không giống nhau, chốn về của những người ác cũng khác nhau. Cường độ là mạnh yếu á. Còn chất lượng là sao? Thí dụ như cũng trí mà trí người có văn mà không có tư hiểu không? Rồi cái ác cũng vậy. Cái ác có loại ác mỏng có loại ác dày ác nhẹ rồi ác nặng Trong kinh nói sân có nhiều người Đức Phật dạy là có nhiều người tâm sân của họ như chữ viết trên trên chữ khắc trên đá, trên đất, trên cát và trên nước có nhiều người có giận họ nó chỉ thoáng qua giống như mình lấy cái cây mình vạch trên nước quệt cái mất có nhiều người thì nó lâu hơn một chút giống như chữ viết trên cát có nhiều người cái giận của họ nó giống như chữ viết trên đất sau một trận mưa thì nó trôi. Còn có người giống như chữ khắc trên đá Nó thù coi như là quân tử báo thù 10 năm chưa muộ n rồi đó sợ đó thù nha. Rồi cái chọn chuyện nữa đó là tùy thuộc vào hai cái đó mà cảnh giới của

người thiện không giống nhau và người ác không giống nhau. Tức là có người hành thiện xong về trở lại làm gì ta? Làm người rồi làm dục thiên. Mà dục thiên nó lại có khác nhau. Dục thiên tứ thiên vương đạo lợi dục ma đầu xuất. Rồi thiện mà có người thiện mà có thiên là nó là khác nữa. Thiện không thiên thì khác nữa. Thiện có thiên thì người thì sơ, người nhị, người tam, người tứ, người sắc giới, người vô sắc giới. Làm người có đũa cũng thiện tu quá trời luôn. Người mà là người nữ da đẹp khỏe giàu khôn mà lại là nữ. Còn đũa đẹp khỏe giàu khôn lại là nam. Xong chưa? Đó nó khổ vậy đó. Rồi cảnh nhớ người ác cũng vậy. Sống nhiều với tâm trạng của a tu la thì chết thành a tu la. Có nhớ không? Ăn rồi bất mãn gây hấn kích động. Chết là A tu la. Một đời khao khát thèm thường không thỏa mãn là ngọc quý. Một đời quần tụ bầy đàn và tích lũy là súc sinh. Một đời quần quai với những nỗi khổ niềm đau không tìm ra lối thoát là địa ngục. Đây cho nên đừng nói rằng ác giống nhau tùy thuộc vào cường độ và chất lượng.

37 bồ đề phần

1. Tứ Niệm Xứ (Cattāro Satipaṭṭhānā)

Bốn nền tảng chánh niệm:

Quán thân (Kāyānupassanā)

Quán thọ (Vedanānupassanā)

Quán tâm (Cittānupassanā)

Quán pháp (Dhammānupassanā)

2. Tứ Chánh Cần (Cattāro Sammappadhānā)

Bốn sự tinh tấn chân chánh:

Ngăn ác chưa sinh

Diệt ác đã sinh

Phát thiện chưa sinh

Tăng trưởng thiện đã sinh

3. Tứ Như Ý Túc (Cattāro Iddhipādā)

Bốn nền tảng thành tựu:

Dục (Chanda)

Tinh tấn (Viriya)

Tâm / định (Citta)

Quán / tư duy (Vīmaṃsā)

4. Ngũ Căn (Pañcendriyāni)

Năm căn tu tập:

Tín (Saddhā)

Tấn (Viriya)

Niệm (Sati)

Định (Samādhi)

Tuệ (Paññā)

5. Ngũ Lực (Pañca Balāni)

Năm sức mạnh của tu tập:

Tín lực

Tấn lực

Niệm lực

Định lực

Tuệ lực

(Chính là 5 căn khi trở nên mạnh mẽ.)

6. Thất Giác Chi (Satta Bojjhaṅgā)

Bảy yếu tố giác ngộ:

Niệm (Sati)

Trạch pháp (Dhammavicaya)

Tinh tấn (Viriya)

Hỷ (Pīti)

Khinh an (Passaddhi)

Định (Samādhi)

Xả (Upekkhā)

7. Bát Chánh Đạo (Ariyo Atṭhaṅgiko Maggo)

Chánh kiến

Chánh tư duy

Chánh ngữ

Chánh nghiệp

Chánh mạng

Chánh tinh tấn

Chánh niệm

Chánh định

Kalama tri ân đh thươngthoicogidau ghi chép.