

## Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích điểm

**Kinh Ni Xứ – 02/08/2026**

*Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.*

Kinh nào cũng là kinh Phật nhưng những bài chúng tôi sưu lục đưa vào bộ Kālāma thì đều là những bài giáo lý căn bản. Căn bản = có những bài kinh có nội dung khó hiểu cho người sơ cơ vì đức Phật Ngài nhìn thẳng vào bản tâm của đối tượng trước mặt để Ngài giảng, cho nên có những bài kinh người thiếu giáo lý căn bản đọc riết không ra, thí dụ bài kinh Giới Phân biệt ( Kinh Trung Bộ) - Nội dung đương nhiên là căn bản nhưng nội dung giáo lý quá sâu sắc, người sơ cơ không có hướng dẫn đọc bài kinh đó không nổi.

Bài kinh này cũng vậy. Nội dung giáo lý rất căn bản, có điều rất sâu sắc; Nếu chỉ đọc bản tiếng Việt thì trăm phần khó khăn. Đọc bản Pali chánh kinh dễ hiểu hơn tiếng Việt, nếu hiểu tiếng Pali. Nếu không có Sớ giải càng chưa nữa.

- lớp 1, đọc bản tiếng Việt mà giáo lý mù tịt đọc vô chỉ có chết.
- đọc tiếng Việt, giáo lý căn bản – đỡ hơn tí, vẫn chưa.
- Đọc Pali, không có chú giải – đỡ hơn tí, vẫn chưa.
- Có giáo lý, liếc qua Chánh Kinh Pali + đọc Chú giải thì bài kinh này cần thiết cho người tu tập Niệm Xứ.

Bài kinh này nói dài thì 8 tháng, nói gọn thì chút thôi.

"Đầy đủ là tốt nhưng đầy đủ quá coi chừng dư. Đơn giản là tốt nhưng đơn giản quá coi chừng thiếu" (Einstein). Câu đó đáng để xăm lên người.

Nếu học đạo cho rằng kiến thức sơ sai được rồi, chỉ cần bản tâm không cần giáo lý là chết rồi. Bài kinh này là một kho tàng, mình không có chìa khoá là thua.

Nội dung thế này, có lần ngài Anan ghé ni viện; Theo truyền thống thời xưa, các tỳ khưu ni thời đức Phật, chư tăng có 2 trường hợp lui tới thuyết pháp:

1. Chia phiên nhau, mỗi rằm, 30 các vị chia phiên đến giảng.
2. Nếu thuận đường ghé thăm với sự góp mặt của đông đảo ni chúng, lúc bấy giờ một pháp thoại được xem là hợp luật. Không thăm viếng riêng lẻ 1 tăng 1 ni.

Lần này ngài Anan ghé thăm viếng một ni viện đông lắm, tu tập rất tốt, các vị là hành giả. Các vị không khoe, các vị trình pháp thôi. Chúng con là những người tu tập Tứ Niệm Xứ

**uḷāraṃ pubbenāparaṃ viśesaṃ** = bước sau tiến bộ hơn bước trước = tiến bộ từng ngày từng phút, càng lúc càng được nâng cao. Chỗ này bản tiếng việt dịch rất khó, khó hiểu.

Nếu tôi dịch thì “Không ngừng tiến bộ”. Chú giải giải thích, không ngừng có nghĩa là: Người hành thiền học lý thuyết nghe nhắc đến thiền Tuệ ( chỗ kể 9, chỗ kể 12, chỗ kể 16- Thiền tuệ = từng giai tầng, trình độ từ thấp đến cao). Thiền Tuệ có 2 trường hợp - Ở người lợi căn là những khía cạnh nhận thức trong từng khoảnh khắc, vị hữu duyên nghe câu pháp đắc cái rẹt, hoặc tu tập niệm xứ họ theo dõi 3 bước chân, 5 hơi thở vào ra vào ra, bước tới bước lui là họ đắc A La Hán. Lúc bấy giờ, phải hiểu Thiền Tuệ = Khả năng nhận thức Danh, Sắc chỉ là những đơn vị chớp tắt liên tục, do các duyên mà có, có rồi cũng mất đi, cái sau thay thế cái trước. Ta sao người khác vậy. Chúng sanh sao vũ trụ vậy. Tất cả là sự tổng hợp vô số thành tố, do vô số điều kiện tác động cho có mặt, có mặt xong rồi kết thúc. Không có gì tồn tại quá 1 giây. Liên tục như vậy mình tưởng có 1 cái ly, cái hoa, có hàm răng, có cặp mắt; Mình gọi là một cặp mắt đẹp là sự cộng hưởng, lắp ráp của vô số thành tố, bằng chứng là chỉ cần người đó tắt thở là mái tóc đó, hàm răng đó, cặp mắt đó ...không còn đẹp, không có giá trị; trước đây cặp mắt đó, mái tóc đó đáng bạc tỷ, nhưng bây giờ, 15 phút sau khi mình tắt thở rồi thì mái tóc, cặp mắt, bờ môi đó tất cả trở thành zero hết; trước khi tai nạn xảy ra thì ánh mắt đó có thể đem về mấy trăm tỷ, nhưng tai nạn xảy ra rồi người đó tắt thở thì cặp mắt đó không còn đẹp, cho không có thưởng, năn nỉ tôi cũng không lấy; ớn thấy bà nội. lúc đó mình mới tin tất cả là giai không.

Quán Danh Sắc là vậy, thấy: Tất cả là do các duyên mà có, là khối tổng hợp. Do vô số điều kiện.

- Về Nguồn gốc: Do vô số điều kiện.
- Về Cấu trúc: Đó là sự lắp ráp của vô số thành tố
- Về vận hành : Cái sau thay thế cái trước

Cấu trúc, vận hành, Bản chất của cái gọi là thân, tâm; hồn & xác, tâm trạng, cảm xúc; nói bên ngoài chút là danh lợi, thân phận,... tất cả đều nằm trong: Nguồn gốc: Do vô số điều kiện; Cấu trúc: là khối tổng hợp; về vận hành: cái sau kế tiếp cái trước, chớp tắt, chớp tắt; liên tục chánh niệm quan sát Thân & Tâm, đi đứng nằm ngồi, tắm rửa, tiểu tiện, từng cảm xúc, buồn vui thiện ác, từng hơi thở vào ra,... tùy mình chọn đề mục nào. Quan trọng là để thấy 3 cái đó: Nguồn gốc, cấu trúc, vận hành.

Đọc các kinh niệm xứ nói rằng: Người tu tập tinh chuyên, miên mật, đúng mức tối đa 7 năm phải đắc từ Tam Quả tới A La Hán. Nghe ham. Nhưng éo le là: 7 năm là sao? Anh phải tu đúng, anh phải có - nói thời Phật là phải có duyên lành Ba La Mật, thời nay thì anh phải có kiến thức nền; Xưa thì hiền thánh nhìn bản tâm mình dạy, nay thầy bà sách vở mình tự tham khảo thôi. Phải có kiến thức nền. Chứ đừng tưởng ai cũng 7 năm là chết.

Thứ hai là, nội dung Tứ niệm xứ là Chánh niệm, tỉnh giác.

- Chánh niệm = Không bỏ sót hoạt động, tâm trạng, cảm xúc nào hết, biết rõ đang trong tình trạng thân, tâm thế nào.

- Tình giác, có 4. Trong nội dung này có cái thứ tư chua: Luôn luôn biết rõ chỉ có chánh niệm, không có người chánh niệm, chỉ có Định tâm không có người định tâm, chỉ có Trí tuệ không có người trí tuệ, chỉ có các pháp đang vận hành chứ không có người nào công, gù, khiêng, đội, cầm, nắm, xách, mang Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ; không có. Các pháp đang có mặt, chứ không có người nào. Rất là chua. Có gan nhìn mình một cách khách quan, trung thực. Cái nhìn trực quan. Cái này rất khó.

Tu ba mớ, giữ giới ba mớ,... thấy mình hay là chết rồi.

Không ngừng = 1/ Biết rõ Danh là Danh, không phải Sắc; Sắc là Sắc không phải danh; các điều kiện tạo ra chúng. Thấy rõ Danh, Sắc, Các điều kiện tạo ra chúng. 2/ Danh sắc chính là Tam Tướng, Tam tướng chín là Danh Sắc.

Hành giả tu đúng thì càng lúc càng tiến. Mình tu sai thì được cái nào dính cái đó, ngòai có chút phỉ lặc rợn rợn là thích, dính rồi;

Trong Chú giải kinh này có ví dụ, trên Hi mã lập sơn có bộ tộc bắt khỉ, người ta dùng loại nhựa dính như keo dính sắt, con khỉ chạm vào nó bắt đầu nó gỡ, con khỉ nó thuần thục 4 chi, cái này dính lấy cái kia gỡ, phàm phu mình y chang vậy. Thấy ngoài đời khổ, tìm tới Phật pháp; hoặc có người thấy khổ quá giải quyết bằng cách tìm cái khổ khác. Hiểu đạo nghe lời Phật tin Phật tu Phật, học Phật, tưởng sao vô làm được chút dính, làm được chút dính; Bồ thí kiêu thả điều không phải thả chim. Giữ giới – bên kia thì ăn chay, có cái am, tu tại gia hay tu chùa, tu viện, làm chút thấy mình hay; y như con khỉ, trốn khổ này gỡ bằng lấy tay gỡ, gỡ đâu dính đó; Giải quyết cái khổ này bằng đâu tư cái khổ mới.

Nội dung bài kinh này, Chú giải kinh này, người hữu duyên coi rồi là nghiệm.

Giảng cho đại chúng chúng tôi run. Bà con phải bơi thôi. Chúng tôi chỉ giúp phần căn bản.

Các vị tỳ khưu ni trình với ngài Anan là chúng con tu tập rất là tiến bộ; ngài Anan về thưa chuyện đó với đức Phật, các tỳ kheo ni trình với con như vậy, họ tự nhận họ tu tập rất tiến bộ. Ngài nghe, Ngài tán thán, Ngài khen, Ngài biết các vị tu đúng.

Ngài bổ sung 2 trường hợp tu tập dành cho 2 căn cơ:

- **Pañidhāya**: Để xuống
- **Appañidhāya**: Cầm luôn trên tay.

Để xuống = Có trường hợp do tác động ngoại cảnh, nóng nực, gió mưa sương tuyết, đói bệnh, ruồi muỗi côn trùng làm gián đoạn chánh niệm của mình. Có lúc nó sao lãng, biếng lười, không muốn tu = Tạm thời không miên mật, miên mật là bất mãn. Tạm thời hướng tới những chủ đề suy tư làm mình được vực dậy, tiếp lửa, thêm lửa cho mình. Thí dụ, trong Chú giải nói là mình có vô số chủ đề để tư duy. Đang tu tập niệm xứ lòng chùng xuống thì Chú giải Tương ưng, phần cuối này ghê lắm, nói rõ: Thất giác chỉ là 7 thành tố tâm lý dẫn tới giác ngộ, trong

đó gồm: Chánh Niệm, Trạch, Cần, Hỷ, Tịch, Định, Xả. Chánh niệm = Tỉnh thức liên tục; Trạch = Trí tuệ; Cần = Nỗ lực; Hỷ = niềm vui sống đạo; Tịch = Lắng đọng của tâm thức; Định = Khả năng tập trung tư tưởng; Xả = Khả năng quân bình cảm xúc.

- Khi nào tâm bung xung, náo động, manh động, phóng túng hành giả phải vận dụng Tịch - Định – Xả.
- Khi tâm chây lười thụ động thì phải dùng: Trạch, Cần, Hỷ.

Kinh Nghiệm Tuệ Quán chúng tôi có dịch chỗ này rất rõ. Bà con tự tìm nha.

Khi tâm hành giả co cụm, bung xung thì hành giả phải tùy thời, liệu chọn cách tu tập nào trong 2 cách: Để xuống hoặc cầm lên; Để xuống = Tạm thời ngưng đề mục đó, hướng tới đề mục kích thích niềm hứng khởi, thí dụ: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm chư Thiên.

- Niệm Phật là sao? Nhớ rằng: Không có Phật ra đời thì chúng sinh chỉ sống trong bóng tối thôi; Sự ra đời của chư Phật cực kỳ quý hiếm, trong vũ trụ không có báu vật nào quý hiếm, hiếm hoi như chư Phật; trong kinh nói có vô số chu kỳ sinh diệt của vũ trụ, một chu kỳ hàng tỷ năm, không có Phật nào ra đời hết. Phật là người - Cái gì ngài cũng biết, Đức lành nào Ngài cũng có, Ai Ngài cũng thương; Mình mà gặp được Ngài là chuyện gì của mình cũng phải được giải quyết; Đại Bi, Trí tuệ, Khả năng vận dụng vô lượng phương tiện của đức Phật; chỉ cần mình có duyên thôi. Giờ mình không gặp được đức Phật, có vô lượng vũ trụ không biết Phật pháp mà mình may mắn được đứng, ngồi, nằm trên hành tinh đức Phật từng ra đời. Nói theo thời gian vũ trụ tính bằng tỷ tỷ năm thì thời gian đức Phật cách mình chưa tới 3000 năm là quá gần; nói về không gian thì Ngài ở Ấn Độ, bay qua Việt Nam 5 tiếng. Chư đức Phật đâu phải ở thiên hà cách mình triệu năm ánh sáng, đâu có; Chưa kể khi lòng mình có Phật thì không gian, thời gian là zero. Khi lòng mình không có đối tượng thì chung vách, chung rào, thậm chí ngồi chung ghế, nằm chung giường cũng là nghìn trùng xa xôi. Mình đi xe lửa, máy bay ngồi kế người lạ trong lòng mình không có họ, trong lòng họ không có mình. Nhưng một người chết rồi mà mình luôn nghĩ về họ thì trong lòng mình luôn có họ. Mình cách ai đó vạn dặm, 10.000 cây số mà lòng mình luôn có họ là họ luôn tồn tại. Đối với đức Phật cũng vậy. Có học giáo lý, có thương quý đức Phật đúng mức Ngài không mất trong lòng mình.
- Giáo pháp = Nguyên tắc của vũ trụ. Chư Phật không tạo ra giáo Pháp. Chư Phật chỉ phát hiện và thuyết giảng thôi. Chư Phật chỉ phát hiện như nhà khoa học phát hiện nguyên tắc Toán, Lý, Hoá. Giáo pháp là những nguyên tắc vũ trụ mà chư Phật sau khi chứng đạo truyền dạy cho chúng sinh. Trong kinh có câu quan trọng **“Dhammo have rakkhita dhammacārī”** = Mình không biết đạo mình trông mong sự độ trì của ngoại viện, thần tiên, ông bụt bà tiên nào đó. Nhưng trong kinh nói chính pháp lành mình tu tập sẽ hộ trì lại mình. Nói Tam Bảo hộ trì = sống theo lời Phật thì đời sống đó tự nó là sự bảo vệ cho mình, chứ mình trông đợi sự thò tay tiếp sức của đấng thánh hiền Phật

tổ nào đó là không được; Chính sự thực tập đó đem lại cho mình 2 sự hộ trì: 1/ Tu theo lời Phật mình thấy mình sung sướng, an lạc, an toàn; 2/ giả định mình trả nghiệp cũ mình cũng ra đi rất là đẹp, sung sướng; chỗ về mình rất ok, rất ổn; Cầu xin đức Phật từ chỗ nào xuất hiện độ trì là không thể được. Chánh pháp luôn hộ trì người hành pháp là như vậy đó.

- Tăng Bảo = tất cả những người thực hành y như lời Phật dạy, người có tóc và người không có tóc, miễn là họ tu đúng. Mặc dù Tăng có 2: Tăng hành chánh = đi chùa mình gặp mấy vị tăng; Tăng bản thể = người có nội hàm, có chất lượng, đầu người đó có tóc. Giờ vẫn có tranh cãi um sùm trên mạng tăng là phải không có tóc, tăng phải có y bát; họ quên trong bài Suppatipanno... nói rất rõ, tăng kể các tăng thánh thôi. Trên cõi Ngũ Tịnh Cư, chư Thiên, Phạm thiên đâu có mấy vị tỳ kheo, mình xét họ vô đâu? Họ vẫn là Tăng. *Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā*= Tăng đệ tử Thế Tôn gồm 4 đôi- 8 tăng thánh.

Khi Ngài nghe cách tu tập các vị tỳ kheo ni, Ngài mới bổ sung, có 2 cách: Để xuống (*Paṇidhāya*) & Cầm luôn (*Appaṇidhāya*).

Cách tu Để xuống = Khi tâm lui sụt để đề mục xuống, hướng đến chủ đề tư duy làm mình vực dậy, thêm lửa. Trong lúc tu tập, vị đó biết rõ, ở ta “không tầm không tứ” = không tà tư duy. Biết rõ: Khi ta miên mật với đề mục niệm xứ ta không phiền não. Khi để đề mục xuống, hướng tới đề mục niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng không có phiền não. Biết rõ. Không có phiền não biết rõ không có phiền não. Chứ còn phiền não một đồng mà tưởng rằng đang không có phiền não là không được. Không tầm không tứ = Không có tà tư duy.

Có những lúc hành giả thấy tâm tu bị lui sụt, tạm ngưng niệm xứ, họ niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thiên.

- Niệm Thiên = Niệm là các vị trời trên các cảnh giới nhờ đâu có các cảnh giới đó? Những điều kiện nhờ đó họ sanh thiên mình cũng có. Lòng mình sẵn sàng bố thí, giới hạnh không phải khó khăn, thiên định – dầu đặc hay không đặc thì chuyện mình tu tập cũng là chuyện dễ dàng, phục vụ, nghe pháp, thính pháp, tùy hỷ, hồi hướng...tất cả những cái đó là điều kiện sanh về cõi trời, mình có rất dễ. Những hạnh lành của chư thiên và tự xét mình cũng có những điều kiện để sanh thiên đó. Chứ không phải niệm thiên là niệm nam mô Thái Thượng Lão Quân, Diêu Trì Vương Mẫu, Đế Thích Thiên Vương; Không phải; Niệm thiên là xét những hạnh lành, công đức nào được sanh thiên mình cũng có. Nghĩ vậy lòng sinh hoan hỷ, biết chắc có ra đi giống mình bỏ chén đất được chén vàng, bỏ nhà cấp 4 được villa.

Miễn là có đề mục, chủ đề nào đó vực dậy, thêm lửa tiếp xúc để mình tiếp tục đề mục niệm xứ. Đó là tu bằng cách để xuống.

Tu bằng cách Cầm luôn = Lúc tinh thần đang ok, biết rõ đang ok. Lúc nó sa sút biết nó sa sút, tụt, xệ mình cũng biết nó đang sa sút, tụt, xệ; biết. Cảm giác dễ chịu đi qua thân tâm biết rõ, cảm giác khó chịu đi qua biết rõ, cảm giác lui sụt thụ động, muốn bỏ cuộc, buông lơi biết rõ. Cờ nào mình cũng thấy. Cầm luôn = Nó cờ nào mình ghi nhận nó; Mình đang thân, thọ, tâm, pháp nó ra sao, không cần rời đề mục niệm xứ. Nó cờ nào mình cứ ghi nhận nó thôi.

Trong này gọi là đề mục gốc – **Mūlakammaṭṭhāna**. Mình hợp cái nào mình bám sát cái đó. Nguyên tắc, tu thân quán nhưng có thể chứng đạo bằng Tâm quán hoặc pháp quán.

Thích hợp = 1/ Mình theo nó thì Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ được lớn mạnh, phát triển; 2/ Mình đắc với cái gì thì cái đó là thích hợp. Mấy chục năm mình thích hợp hơi thở, tứ oai nghi, ăn uống, nằm ngồi, tắm rửa, mở cửa,... mình theo đề mục đó mình an lạc, 5 quyền Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ mình tốt lắm; nhưng mai này mình đắc đạo bằng đề mục nào. Có những cái chỉ thích hợp đi trên đường, nhưng để đến đích thì phải là đề mục chính mình không ngờ. Có vị 40 năm liên tục, họ chỉ hợp hơi thở, họ tưởng họ kết thúc bằng đề mục đó; Nhưng để bứng tận gốc phiền não thì rất có thể là một đề mục nào đó, thí dụ họ quan sát đến và đi của một cảm giác dễ chịu, cơn đau cận tử, một cơn giận,... Rõ ràng đó là đề mục thích hợp – họ đắc bằng nó mà; Nhưng thuở bình sinh 40 năm họ chỉ hợp đề mục hơi thở.

Trường hợp 2, đề mục nào mình theo đó mình được tiến bộ, Thất giác chi, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Tứ như ý túc, Tứ chánh cần tốt.

Tôi đã ví dụ, thằng bé dưới quê được bố mẹ gởi lên thành phố học; Cậu ba là ông giáo già, khó khăn có điều ông kèm cặp là thằng bé này thi đậu chắc luôn; Cậu tư rất thương cháu mà giàu; Ở với cậu Tư thì không khổ tâm nhớ nhà, sức khỏe ok, mập ú, sung sướng, vui vẻ, không nhớ quê, không nhớ cha nhớ mẹ; Ở chung với cậu tư là số 1; Ở với cậu Ba thì ông là giáo già, khó, nghèo, rảnh rảnh ông dè ra bắt học, nghe cậu ba nổi da gà rồi. Ổn muốn chết, nhưng ở với cậu Ba là chuyện học hành chắc ăn, ổn. Như vậy, tùy mình. Mình muốn cái gì. Đó là ví dụ cho hiểu thôi.

Hành giả tu tập Tứ Niệm Xứ biết đâu mà lựa. Chuyện đầu tiên mình thấy đề mục nào giúp mình tiến bộ thì cứ theo nó thôi;

Trong nội dung bài kinh này thì chính đức Phật gợi ý cho mình. có 2 cách tu niệm xứ:

- Tạm thời để xuống: Lâu lâu thấy không ổn là tìm cách cho nó buông thư chút.
- Cầm luôn không buông.

Có 3 loại hành giả: Thượng, Trung, Hạ.

- Bạc Hạ: sáng, trưa, tối tiếng rưỡi ngoài thời gian ngồi thiền ra làm gì thì làm
- Bạc Trung: sáng trưa tối – tiếng rưỡi; ngoài giờ ngồi thiền thì xem kinh sách, quét chùa... làm toàn việc lành, thỉnh thoảng có phóng dật,

- Bậc Thượng: Đối với họ chuyện ngồi hay không ngồi không quan trọng vì sáng thức giấc là đã chánh niệm. Khi nào muốn ngồi thì ngồi. Ngồi hay đi, làm việc của họ y chang, không khác miligram nào. Tâm họ luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác.

Bài kinh này mình thấy có 3 thứ:

- Các vị tỳ kheo ni trình pháp – chúng con tu tập tiến bộ không ngừng, liên tục đi về phía trước, đi về hướng trên không lui sụt.
- Hành giả luôn ghi nhận ta trong tình trạng đó, Ngài có nhắc “Không tầm không tứ” = Không có Tà tư duy (Hiếu gọn là phiền não Tham, Sân, Si; Hiếu theo chuyên môn: Dục tư duy – thích tầm lum, người, cảnh vật, sự kiện; Sân tư duy – bất mãn tầm lum, người, cảnh vật, sự kiện; Hại tư duy – lòng muốn gây tổn hại, tổn thương cho ai đó). Hành giả trong bài kinh này biết rõ mình đang không tầm không tứ = không có tà tư duy.
- Đức Phật có nhắc đến 2 cách tu: Để xuống & Cầm luôn. Để xuống = thỉnh thoảng linh động, miễn là không rời thiện pháp, tạm ngưng đề mục niệm xứ, miễn sao kiểm lửa; Cầm luôn = Chú giải nói cái này hơi khó, chỉ dành cho người căn cơ ngon lành thôi; Thân tâm trong tình trạng nào vẫn nhìn nó. Đừng bao giờ nuối tiếc, hối hận tại sao lúc này tôi làm biếng, mấy ngày nay chánh niệm tẻ,... Hành giả Tứ niệm xứ miên mật nhớ sống chết cái này: Xưa biết đạo chỉ biết sướng khổ thích ghét; Biết ba mớ mình chỉ biết đạo hành thiện, tránh ác; Khi hành đạo: Chỉ còn sanh & diệt; Dễ chịu, khó chịu, sướng, khổ chỉ để nhìn; đang thiện hay đang bất thiện chỉ để nhìn; không có kiểm tìm, trốn chạy, chọn lọc; Chỉ nhìn nó; Thí dụ, theo dõi hơi thở chỉ tập trung theo dõi hơi thở; Cái gì xuất hiện trong lúc theo dõi thì mình biết đây là cảm giác dễ chịu, đây là cảm giác khó chịu, đây là thiện tâm, đây là bất thiện tâm, biết vậy thôi; Không có ray rứt, áy náy, ăn năn. Nó đã qua rồi; Cái quan trọng nhất là hành giả nhớ rằng: Nhìn cái khổ cũng đặc đạo được, nhìn cái sướng cũng đặc đạo được; nhìn cái thiện cũng đặc đạo được, nhìn cái bất thiện cũng đặc đạo được; Tất cả - Sướng, khổ, thiện, ác đều là đề mục niệm xứ để mình đặc đạo. Giờ mình biết 1 tuần lễ vừa qua mình tu tập tiến bộ, không nên lấy đó để tâm đắc; kiêu hãnh; mà nên nhớ – đó chỉ là cái để nhìn thôi; Đang sống với cái đang trước mặt; không đi tìm cái sướng; Không trốn chạy cái ác, cái khổ; Không kiểm tìm cái thiện.

Chưa biết đạo chỉ biết quan tâm sướng, khổ, thích, ghét; Biết đạo rồi thì chỉ quan tâm hành thiện, tránh ác; Đến lúc tu tập miên mật chỉ nhìn nó sanh, diệt.

Bài kinh này tôi chỉ mở ra những từ khoá quan trọng, bà con nào sơ cơ nghe cũng được; bà con nào muốn tìm nội dung tôi nói là nghiên cứu 8 tháng thì tìm đến Chú giải.

Tôi nghĩ là bộ Kālāma Nhật tụng không ngừng ở 5 cuốn, chúng tôi đang thực hiện cuốn 5. Sau 5 cuốn đầu, hầu hết là Chánh tạng thì tôi nghĩ chắc thêm 1, 2 cuốn chứa toàn nội dung Chú giải quan trọng.

Bà con nghe đừng sợ. 1 cuốn 550 trang, 1 nửa là tiếng Pali, 1 nửa Việt; 5 cuốn thì số trang tiếng Việt có một nửa thôi, 1200 trang tiếng Việt; Người ta đã lựa sẵn cho mình, thay vì mình đi vào bộ Đại tạng kinh, quá nhiều, không biết bắt đầu từ đâu, đây người ta sưu lục sẵn cho mình. Nếu được, ai giỏi công nghệ tí thì nghi ngờ gì đó vào tra cứu internet, chatGPT, Gemini nghiên cứu thêm. Thời này mình phải biết; Tôi khích lệ bà con có công cụ làm việc cho tốt, laptop, iPad, smartphone cho ngon, màn hình to to chút, đừng ngại tiền, mình mua cho mình mà. Chúng tôi vào rừng, ở Thụy Sĩ chúng tôi cũng đọc kinh sách thoải mái. Có ai biết.

Chúc các vị có một ngày vui nha./.