

---

**XIN LƯU Ý:  
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP  
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.  
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM  
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.  
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

---

Kinh Phúng Tụng (Sangiti Sutta) 7

<blockquote>Kalama tri ân bạn buithibuukim ghi chép.</blockquote>

[20/09/2022 - 09:00 - buithibuukim]

KINH PHÚNG TỤNG 7 – Sangitisuttam (33.7)

ÁI NGŨ - THIỆN ĐÃI

Hôm nay chúng ta học tiếp theo 2 Pháp nữa: ái ngữ và thiện đãi.

‘Ái ngữ’ tiếng Pali có nhiều từ. Trong Kinh này ngài Xá Lợi Phất xài chữ ‘sakhalya’. Chú giải giải thích ái ngữ là lời nói đi thẳng vào tim người nghe.

Canasukha = dễ nghe, nghe êm tai (cana = lỗ tai ; sukha = sự thoải mái)

Hadayangama = câu nói đi thẳng vào tim

Samasanthatika = lời nói dẫn đến sự an tĩnh cho tâm hồn người nghe.

Asamasankhatika = lời nói không phải ái ngữ. Lời nói gây sự xáo trộn cảm xúc người nghe, làm người ta bị khó chịu.

Đây có 2 pháp liên hệ đến đời sống và cuộc tu chúng ta là ái ngữ và thiện đãi. Đọc sơ qua thì không thấy thấm thía nhưng nó quan trọng ở chỗ: một tâm hồn bất thiện thì không thể có ái ngữ. Nên muốn có ái ngữ, bản thân tâm hồn mình phải thiện lành. Chót lưỡi đầu môi (miệng nói mà bụng nghĩ khác) không gọi là ái ngữ, mà là môi miếng.

‘Thiện đãi’ = tiếp đón thân tình.

Có hai cách đối xử, tiếp đãi nhau:

- Bằng vật chất = amisapatisanthara. Là đem thức ăn thức uống trao tặng cho nhau.

- Bằng pháp thoại = dhammapatisanthara. Chú giải ghi dhammakathakathanam nghĩa là bằng sự trao đổi hay thuyết giảng giáo lý. Xem Kinh ta thấy các tỷ kheo gặp nhau chỉ có hai việc để làm. Một là trao đổi đàm luận, thuyết giảng Phật pháp cho nhau nghe. Hai là im lặng theo cách của bậc thánh (thiền định). Chớ không có việc làm thứ ba.

Trong Kinh có nói tội phiếm luận. Ngày còn bé tôi coi thường cái này, nghĩ phiếm luận chỉ là nói những chuyện tào lao. Thực ra phiếm luận kinh hoàng hơn. Thực ra gặp nhau nói Phật pháp với nhau thì tình quý kính tương thân tương ái còn hoài. Còn gặp nhau mà nói những chuyện kể cả dư luận xã hội chấp nhận cũng là chuyện không nên. Thí dụ gặp nhau trao đổi về văn chương, thơ ca, nghệ thuật; gặp nhau trao đổi những chuyện đời về thế sự tục sự, chính trị, lịch sử, khảo cổ vân vân, nghe rất là sang. Nhưng chỉ cần đề tài nói chuyện không thuộc về Phật pháp thì sớm hay muộn cả hai bên đều bị phiền phức trực tiếp hay gián tiếp. Trực tiếp là nói chuyện ngoài Phật pháp một chút là có mâu thuẫn, xung đột. Còn gián tiếp là nói chuyện tào lao, nói chuyện ngoài Phật pháp thì đối với nhau lòng tôn kính sẽ bị voi giẫm. Nói tào lao thì đối với người đang tu chánh niệm thì niệm sẽ bị mất. Đang tu định thì định bị mất. Đang tu từ tâm, kham nhẫn thì từ tâm, kham nhẫn bị mất. Chưa kể phiếm luận sẽ khiến thiện pháp của đôi bên bị đe dọa, bị tổn giảm, thối thất.

Ở đây ngài nhắc trong bốn pháp nhiếp chúng (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự) thì ái ngữ quan trọng vô cùng. Ngôn ngữ là phương tiện giao tiếp hữu hiệu, đặc lực giữa người với người nên khi gặp nhau mà không có ái ngữ thì khó chịu nổi nhau. Theo mô tả trong Kinh thì phạm phụ lúc nào cũng đầy áp phiền não. Tưởng tượng như trong mỗi người đều có sẵn một thùng thuốc nổ và thùng diêm. Thùng diêm mình chạm vào thùng thuốc nổ của người ta là ra chuyện. Thùng thuốc nổ mình chạm thùng diêm người ta cũng ra chuyện. Nên để vô hiệu hóa thùng phiền não đó thì ta chỉ có hai cách: một là ái ngữ, hai là phải có tiếp đón đúng pháp. Gặp nhau chỉ có đem Phật pháp ra trao đổi, bàn luận như là những món quà tặng thì may ra. Khả năng tiếp nhận vật chất lẫn tinh thần của ta tùy thuộc vào sức khỏe tâm lý và sinh lý. Con người anh như thế nào mới có thể đón nhận được thức ăn thức uống và quà tặng của người khác. Có nghĩa quà tặng cho người ta thì phải thích ứng với hoàn cảnh của người ta. Khi ta đối với nhau bằng chánh pháp có nghĩa ta chỉ chơi với toàn bạn tốt. Đây là chỗ sâu của bài Kinh. Khi anh mở miệng ra chỉ dùng Phật pháp thôi, không nói chuyện đời thì anh hạn chế rất nhiều những người bạn tào lao. Ái ngữ cũng hạn chế kẻ thù. Nếu người đó có căn duyên với mình, mình dùng ái ngữ cũng dễ thuyết giảng cho người hơn. Kinh nói một vị Chánh Đẳng Giác mở miệng ra là phải có 4 điều kiện:

- Bhutavadi: nói đúng sự thật.
- Atthavadi: Đề tài đó phải có lợi ích cho con đường tu tập giải thoát của người ta.
- Kalavadi: Chư Phật luôn luôn nói đúng lúc, đúng thời.
- Mettavadi: chỉ nói bằng lòng bi mẫn.

#### VÔ HẠI – TỪ ÁI

Avihimsa = vô hại, bất hại, bất bạo động, không bạo hành, không bạo lực.

Avihimsa là lòng bi mẫn, trắc ẩn, bất nhẫn trước nỗi đau của người khác. (Avihimsati karunapi karunapubbabhogopi).

Nhiều Phật tử cũng đi chùa, cũng nói đạo Phật đạo từ bi nhưng không hiểu tới nơi tới chốn thế nào là từ, bi, hỷ, xả. Ngay cả chữ bố thí, chữ trì giới, trí tuệ họ cũng hiểu theo nghĩa của thế gian. Chớ lẽ ra những chữ đó hiểu theo tinh thần Phật pháp nó rất là sâu là rộng.

- Từ = metta: mong người ta được điều tốt đẹp.
- Bi mẫn = karuna: mong người ta không bị điều bất tường bất an.
- Hỷ = mudita: chân thành chia sẻ nhân lành và quả lành của người khác. Chia sẻ nhân lành là thấy người ta tu, người ta làm điều gì hay, tốt thì mình vui theo. Tùy hỷ với quả lành là chân thành vui theo khi thấy người ta đẹp, giỏi, giàu, khỏe...
- Xả = upekkha: trạng thái bình tâm khi nghĩ về nghiệp lý, hiểu rằng mỗi người tự có nghiệp riêng. Còn đúng là xả hay không thì chỉ có trời biết. Chuyện mình tinh bơ, mình hờ hững trước nỗi khổ niềm đau của người khác mà cái đó có là xả hay không thì chỉ có tự mình biết thôi. Muốn xác định đó có phải là xả phạm trú hay không thì phải tự biết ta có lòng từ mẫn với đối tượng đó hay chưa. Thí dụ với ông hàng xóm tôi chưa từng có lòng, có ý mong cho ông có gì hay ho tốt đẹp. Mà tôi cũng chưa bao giờ có sự trắc ẩn, bất nhẫn trước nỗi khổ niềm đau của ông. Tự nhiên bây giờ nghe ông bị nạn, tôi dừng dung, tôi ráng suy nghĩ theo trong Kinh: ‘Thôi kệ ông đi theo cái nghiệp của ông!’ Cái đó dứt khoát không phải là Xả phạm trú rồi. Vì đối với ông tôi chưa thực sự đủ thương để mà có được lòng từ lòng bi với ông. Nghe ông bị nạn tự nhiên tôi nghĩ tới cái nghiệp liền. Cái suy nghĩ đó không phải là Xả phạm trú (do với đối tượng đó tôi không có khả năng bi mẫn).

Ở đây ngài Xá Lợi Phất nói đến hai pháp:

Trong đời sống này thế giới chỉ xoay tròn trong khổ và lạc, thiện và ác, buồn và vui. Nên đối với người đang khổ thì ta nên có tâm bi karuna. Với người vô sự thì ta nên có lòng từ metta. Đó là hai thái độ cần có đối với tất cả chúng sinh. Chỉ cần có 2 pháp này thì tùy hỷ và Xả phạm trú tự nhiên sẽ có. Không thể thiếu từ và bi lại có thể có được hai pháp kia.

Hate the sin, but love the sinner = Hãy ghét điều ác nhưng nên thương người ác.

Trên đời chỉ có hai hạng người: người ác và người lành ; chỉ có người đang vui và người đang khổ. Với người ác, xấu hoặc đang đau khổ thì ta nên có tâm bi karuna. Với người lành hoặc người đang vô sự thì ta nên có tâm từ. Như vậy không có bất kỳ chúng sanh nào nằm ngoài lưới từ bi của ta hết.

Cho nên:

Avihimsa là tâm bi karuna.

Soceyya là tâm từ metta.

Đây thực sự là hai vấn đề cao siêu sâu rộng. Vì dù thế giới này có bao nhiêu tỷ người, bao nhiêu chúng sinh từ cõi Phạm thiên xuống dưới địa ngục tới con trùn con dế thì gom lại chỉ có hai hạng thiện hoặc ác, hạng đang vui hay đang khổ. Mình luôn nhớ : với người thiện người vui thì mình có tâm từ với họ. Mong cho họ tiếp tục được điều tốt đẹp. Với người ác, xấu hoặc đang bị khổ thì mình mong cho họ đừng bị như vậy nữa. Như vậy không có một chúng sanh nào nằm ngoài lưới từ tâm của mình hết.

### THẤT NIỆM – THIẾU TRÍ

Mutthassati = thất niệm

Chỉ hai pháp này thôi nó đã kiến tạo nên thế giới này.

Vipassana là pháp môn duy nhất dẫn đến giải thoát sinh tử. Nội dung là đề nghị ta hai việc: dùng niệm (sati) để biết rõ thân tâm đang hoạt động ra sao (how is); dùng trí tuệ để hiểu thân tâm này thực ra là gì (what is).

Giờ bước chân đi thì tôi biết rõ tôi đang đi (niệm). Còn tôi biết rõ đây là tâm pháp đang điều khiển sắc pháp, đó gọi là trí. Trí biết rõ cái gì nó tạo nên hoạt động đi đứng này đây. Trí là cái biết rõ hoạt động thân tâm lúc này.

Tôi đang thở, tôi thở ra tôi đang thở vào đó là niệm. Tôi biết rõ hơi thở này nó là sắc pháp, biết nó đang được tâm điều khiển. Thì cái biết đó là trí. Trí ở đây có nhiều từ đồng nghĩa. Nhưng trong Vipassana trí tuệ được gọi là sampajanna. => Satisampajanna = chánh niệm tỉnh giác.

Sampajanna có 2 nghĩa: sự biết mình và sự hiểu mình.

Kinh Niệm xứ trong Trường Bộ và Trung Bộ định nghĩa rằng sự biết mình trong từng tư thế sinh hoạt (tiểu oai nghi) cũng gọi là sampajanna.

Vậy trong nghĩa (1) sampajanna có nghĩa gần giống ‘chánh niệm’. Đó là cách nói của Tạng Kinh.

Trong A tỳ đàm nói chính xác sampajanna là ‘trí tuệ’. Vipassana chỉ có hai việc:

- Một là dùng niệm để biết thân tâm mình đang ra sao, biết rõ cái hoạt động activity của nó (how is). Biết rõ là tôi đang đi, tôi đang cầm ly nước, tôi đang hớp một ngụm nước, tôi đang nuốt, tôi đang đề cái ly xuống ... là biết rõ thân tâm đang ra sao, là how is, là niệm.

- Hai là biết rõ bản chất nó là cái gì. What is là biết rõ cái này là danh cái này là sắc, cái này là tâm tham, cái này tâm sân, là hoài nghi, trạo hối, là ngã mạn,... thì cái biết đó là what is.

Thiếu niệm thì gọi là mutthassati = thất niệm.

Thiếu trí tuệ trong danh sắc thì gọi là asampajanna = thiếu tỉnh giác.

Hai pháp thiếu (pháp bất thiện, thiếu niệm thiếu tuệ) này đã tạo nên toàn bộ những gì ta gọi là ác xấu và đau khổ, tức nhân xấu và quả xấu trong thế giới này. Đó là lý do ngài Xá Lợi Phất dạy hai pháp này. Ta chỉ có thể mạnh động làm ác khi thất niệm và thiếu trí, khi ta không biết mình là gì, được cấu tạo ra sao và ta đang làm gì.

Thế gian có hai thứ hạnh phúc:

- Hạnh phúc của chánh pháp: mình càng tỉnh thức, càng minh bạch chừng nào thì niềm hạnh phúc đó càng lớn. Đó là thứ hạnh phúc cần đến ánh sáng.

- Còn một thứ hạnh phúc thứ hai có chút gì đó thú tánh, nó thiếu trí, thất niệm, cần những điều kiện hỗ trợ như bóng tối, sự vắng vẻ, một chút rượu say, chất kích thích, sự đồng thuận của đối phương. Đó là hạnh phúc của tà đạo. Là hạnh phúc cần đến bóng tối.

Trong khi thiền định thì niềm hạnh phúc lại khác. Nó không cần sự hỗ trợ của bóng tối, của sự lút vắng vẻ; mà nó rất cần sự tỉnh táo, tỉnh thức mới có được. Đó là niềm vui chánh pháp. Còn niềm vui của tà đạo thì luôn luôn cần đến sự thất niệm, cần sự thiếu trí, thiếu nhận thức, cần sự vô sỉ thì mới làm được. Chính thất niệm và thiếu trí cho ta bóng tối. Khi sống trong bóng tối thì ta sẽ vui theo kiểu của bóng tối và đau khổ kiểu của bóng tối. Còn khi ta sống trong ánh sáng thì ta sẽ vui theo kiểu của ánh sáng. Nếu có khổ thì đó là nỗi khổ của người đang sống trong ánh sáng. Động vật cao cấp luôn sinh hoạt trong ánh sáng.

Nhắc lại: chánh niệm là biết rõ thân tâm mình đang ra sao. Không chánh niệm là thất niệm (mutthassati). Trí tuệ là biết rõ bản chất của thân tâm của danh sắc này là gì, biết rõ 6 căn 6 trần là gì, biết rõ nhất thiết pháp giới hữu tình. Nội dung thiền Quán là biết rõ cái 'what is' và 'how is'. Thiếu what is và how is là ta đẩy bản thân ta vào bóng tối. Thế giới này đang sống trong ánh sáng hay bóng tối thì quý vị tự thấy. Tự hỏi ta đang sống chánh niệm hay không, hầu hết nhân loại giờ đang sống trong trí tuệ hay không? Nếu thấy rằng nó không thì có nghĩa thế giới đang sống trong bóng tối. Lịch sử thế giới có từ 'dark age', chỉ thời đại nhân loại không sống trong văn minh. Có khoảng 1.500 năm châu Âu chìm trong giai đoạn dark age. Sau đó mới tới thời Phục hưng. Trong Đạo mình giai đoạn hắc ám chỉ thời chúng sanh sống trong bóng tối vô minh của sự thất niệm. Trong Kinh phân tích thế giới vận hành theo các chu kỳ dvapara, tretapara, kalayuga và bhaddayuga.

Dvaparayuga là thời kỳ nhân loại xấu tốt 50%.

Tretayuga là thời kỳ  $\frac{3}{4}$  là xấu. (treta = 3)

Kalayuga là 100% xấu.

Bhaddayuga thì 100% tốt. (bhadda = hiền thiện)

Bốn giai đoạn này cứ lòng vòng vận hành như vậy, hết lúc này tới lúc khác. Bhhadda là hiền thiện, nghĩa là thời này tuy cũng là phạm nhưng chúng sanh tự họ có giới bảm sinh. Họ sanh ra là không muốn giết chóc, không muốn trộm cướp, tà dâm. Nói đối với họ là khái niệm xa lạ. Họ cũng không say sưa chè chén hay sử dụng chất kích thích. Đó là giai đoạn hiền thiện 100%.

Còn dvaparayuga là giai đoạn nửa này nửa kia. Thế giới cứ hết chu kỳ này qua chu kỳ khác lòng vòng như vậy. Trong thời gian đó chúng sanh sống chìm sâu trong thiếu niệm, thiếu trí tuệ. Tứ Niệm xứ là pháp môn chỉ có khi chư Phật ra đời. Các ngài dạy ta biết rõ mình đang làm gì, từ từng hơi thở tới tâm tình cảm xúc đang ra sao (how is). Biết rõ bản chất 6 căn là gì, danh sắc là gì, biết rõ khổ tập diệt đạo, biết 12 duyên khởi. Chưa là thánh thì biết qua trí văn (sutamaya) trí tư (cintamayapanna). Khi là thánh rồi thì biết bằng bhavanamayapanna là trí tu. Trí văn là biết qua sách vở từ chương, qua đọc nghe học từ người khác. Trí tư là khả năng thâm thía, gặm nhấm, nhồi lại riêng mình. Hai trí này còn trong giới hạn của phạm phu. Trí tu bhavanamayapanna là do có đức thiền đặc đạo. Cái biết của người có thiền có đạo không giống người không có thiền không có đạo.

#### **KHÔNG THỨC LIÊM 6 CĂN VÀ ÂM THỰC KHÔNG ĐIỀU ĐỘ**

Hai pháp này thôi cũng làm nên toàn bộ đời tu của mình.

Vào năm đức Thế Tôn được 12 hạ. Năm 35 tuổi Ngài thành Đạo thì 2 tháng sau Ngài nhập hạ. 12 năm sau tức Thế Tôn được 47 tuổi thì lúc đó Ngài chưa cấm chế giới luật. Kinh ghi rõ 45 năm hoàng Pháp của Đức Phật chia 3 giai đoạn:

- 15 năm đầu là Sơ giác thời.
- 15 năm giữa: Trung giác thời.
- 15 năm cuối là hậu giác thời.

Trong 15 năm đầu giáo hội chư Tăng sạch như pha lê, như kim cương loại một, trong suốt không pha bọt bèo gì trong đó. Tới 15 năm giữa có chút đing bọt. 15 năm cuối coi như vừa kim cương vừa thủy tinh nằm chng một rổ.

Khi Thế Tôn được 12 hạ thì lúc đó ngài Xá Lợi Phất hỏi đức Phật: “Bạch Thế Tôn, có phải tất cả chư Phật sau khi viên tịch thì giáo pháp được tồn tại lâu dài như nhau không?”. Đức Phật nói không. Có những vị do duyên nghiệp chúng sinh mà mỗi vị Phật có cách hoàng Pháp khác nhau. Có vị tịch xong rồi thì giáo pháp cũng mất luôn. Có vị tịch rồi thì giáo pháp tồn tại thêm một thời gian lâu dài nữa. Ngài Xá Lợi Phất hỏi vì sao vậy. Đức Phật Ngài dạy: Có những vị Phật khi ra đời tuổi thọ lâu nhưng chúng sinh thời đó chỉ có duyên với ngài chứ không có duyên với các vị Thánh văn. Hầu hết như vậy, cho nên khi Phật Niết bàn rồi thì Phật pháp cũng mất luôn. Vì khi chư Phật còn tại thế, các ngài không có thuyết pháp theo cách trật tự, hệ thống bài bản giống nhau. Có vị nhìn vào bản tâm của đối tượng số người nghe mình mà thuyết rồi thôi. Phật Thích Ca Mâu Ni thì ngài dạy đầy đủ và khi ngài gần tịch thì ngài Xá Lợi Phất gom lại thành những bài Kinh, như bài KinhThập Thượng hay Phúng Tụng (mình đang học đây). Nhiều vị Phật thì không thuyết Pháp theo cách đó, gặp người nào thì nói đúng cho vị đó đặc thôi.

Tuy nhiên, thời gian lưu lại giáo pháp của chư Phật là bất định, là không giống nhau, nhưng có điểm đặc biệt giống nhau là đại khái buổi đầu thì Tăng đoàn rất thanh tịnh, cương lĩnh giáo lý rất đơn giản chỉ gồm có vài điều giáo huấn giống nhau, chỉ gồm 8 điều:

- Không làm điều ác.
- Làm các điều lành.
- Giữ tâm trong sạch.
- Thu thúc lục căn.
- Ăn uống điều độ.
- Kham nhẫn bất hại.
- Nhàn tịnh độc cư.
- Tinh thức ít ngủ.

Khi Tăng đoàn thanh tịnh, không có những cá nhân bê bối thì tạng Luật chưa được ban hành vì không cần thiết.

Thường Phật tử bây giờ chỉ biết ba điều đầu (không làm điều ác, làm các việc lành, giữ tâm trong sạch) mà không biết các điều sau cực kỳ quan trọng.

Kham nhẫn bất hại là sa môn không có hại ai. Trong bài Kinh Cây Cưa (Kalacupama sutta) trong Trung Bộ ngài dạy: “Này các tỷ kheo, cho dầu người ta có cầm cưa xẻ đôi xẻ ba các người ra mà bất cứ tỷ kheo nào có lòng nổi giận thì người đó vẫn chưa là đệ tử đúng mức của Như Lai”. Hồi đó lần đầu tiên tôi đọc cái này hơi sốc, đây là sự thật mà mình khó chấp nhận, nhưng giờ già thì tôi thấy đúng. Theo Kinh giải thích thì nếu mình là vị Tu đà hườn, tâm sân còn nhưng mình vẫn có khả năng kham nhẫn trong trường hợp bị người ta giết. Vì nếu Tu đà hườn không có khả năng đó thì đâu được gọi là chấm dứt thân kiến. Thứ hai, đúng là Tu đà hườn vẫn còn tâm sân nhưng trong trường hợp bị đau vì ấy chỉ biết đau thôi chứ không có hiềm hận (vì là bất đọa) nên mình hiểu ngầm là khả năng kham nhẫn của vị ấy rất lớn. Kinh nói vị Tu đà hườn cần chết có thể chết dễ như trở bàn tay nhưng phạm một giới nhỏ mình đã thọ trì thì lại khó như lật ngược một quả núi. Các vị có thể không tin nhưng tôi tin! Vì vị đó không còn thân kiến.

Như vậy, buổi bình minh của giáo pháp Tăng đoàn không phức tạp thì giáo pháp gom gọn 8 điều trên. Ngay trong lúc đó, trước và sau thì hai điều đang được nhắc ở đây luôn là quan trọng:

1- Thu thúc 6 căn: là không chấp tướng chung riêng (nimittagahi) khi biết 6 trần. Thí dụ nghe giọng nói không để ý đây là giọng nói hay nè, giọng the the nè, khó nghe, là giọng đàn bà, giọng đàn ông, giọng của người nhõng nhẻo, vân vân. Đó là nắm tướng chung tướng riêng (nimittagahi). Mà nghe chỉ là nghe, nhiều lắm chỉ hiểu ý nghĩa của thông tin đó thôi. Đón nhận thông tin chứ KHÔNG SUY DIỄN HAY ĐÀO SÂU CÁC TRẦN ĐỂ THAM THÍCH HAY GHÉT GIẬN.

2- Ăn uống tiết độ: Tiết độ có nghĩa là khi ăn uống luôn nhớ rằng ta đang chăm sóc một vết thương, đang níu kéo duy trì tâm thân bất tịnh, bệnh tật này để tiếp tục tu hành. Ăn uống không có ý nghĩa gì ngoài ra tác dụng đó nữa. Dầu về vật chất hay tinh thần người tu nên dừng lại ở mức cần và đủ. Ở tinh thần thì thiện pháp không bao giờ là đủ nên ta chỉ quan tâm đến khía cạnh CẦN. Ở vật chất thì cả hai khía cạnh CẦN và ĐỦ.

Đời người tu chỉ cần quan tâm hai chữ cái đó có cần hay không. Thì với thiện pháp mình thấy cần là được mà không nên để ý tới đủ hay không (với thiện pháp không bao giờ là đủ). Riêng vật chất thì khác, người tu phải quan tâm coi cái đó cần thiết hay không. Nếu nó cần thiết thì mình chỉ chấp nhận ở mức đủ mà thôi. Thiếu thì hơi bất tiện mà dư thì tuyệt đối không nên. Hồi nhỏ tôi đọc tôi không hiểu, nghĩ ít ra nói tiết độ trong ăn uống có nghĩa là không ăn nhiều. Nhưng ở đây đức Phật không đặt vấn đề là ăn nhiều hay ăn ít. Mà vấn đề là hiểu rõ tác dụng của việc ăn uống và tự dừng. Không ăn cho thỏa mãn cái mồm để bị cứng cái bụng. Mà khi ăn hãy nhớ rằng mình đang chăm sóc vết thương, mình đang níu kéo duy trì cái thân bệnh tật này thì lúc đó tự nhiên mình biết dừng ở chỗ nào. Trong Luật Tạng ghi rằng: “Một tỷ kheo nên dừng lại vài miếng ăn trước khi no bụng”.

Quý vị hãy tập dùm tôi, trưa nay sau khi nghe bài giảng quý vị thử đi. Đang ăn ngon miệng ngưng lại dùm tôi. Lâu ngày nó quen các vị sẽ thấy hạnh phúc lạ lắm. Nói chung bao giờ rời bàn ăn mà bụng no cứng, về mặt y học là không tốt. Tiếp nữa mình cũng phải chừa chỗ lát sau nếu cần mình uống nước. Uống vào mà cái bụng không linh bình, nặng nề là an lạc vô cùng tận. Cho nên cứ nhớ: ăn ít

già chậm, tuổi thọ dài. Đó là câu Kinh đức phật nói với vua Pasenadi. Đó là về hình thức. Về nội dung người biết Đạo dù tăng hay tục, xuất gia hay cư sĩ khi ăn như vậy cũng tự nhắc ta đang chăm sóc vết thương. Ta đang duy trì nín kéo tằm thân bệnh tật này để tu tập. Khi nhớ vậy tự nhiên không thể nào ăn no cứng bụng được. Ông bà cũng nói ‘Căng da bụng đùn da mắt’, nghĩa là no quá thì sinh buồn ngủ, Pali là ‘bhattasammada’ (say cơm). Nghĩa là no quá thì người bản thân không suy nghĩ tốt.

Cho nên thức liễm 6 căn và ăn uống điều độ là hai pháp rất quan trọng, vô cùng quan trọng.

SAMATHA – VIPASSANA

Con đường giải thoát nói là Bát chánh đạo cũng được, nói là Tam học, là Chỉ Quán – Samatha - Vipassana cũng được. (Xem Tăng Chi Bộ Kinh – Pháp 2 Chi).

Có lúc Đức Thế Tôn không nhắc gì tới Giới, ngài chỉ nói Định và Tuệ thôi, tức nói thiền Chỉ thiền Quán. Ngài nói: “Này các tỷ kheo, có hai pháp này khi tu tập sẽ đem lại lợi ích lớn, quả báo lớn, sẽ dẫn đến sự thành tựu chánh trí, chấm dứt khổ ưu, giải thoát sanh tử, đó là Samatha và Vipassana”.

Khi nói vậy không có nghĩa là Ngài không kể đến Giới, mà là kể một cách kín đáo. Vì không thể nào có một người phá Giới mà lại thành tựu Định và Tuệ. Cho nên khi Ngài nói đến Chỉ và Quán là mình phải hiểu ngầm có Giới trong đó. Đó là chuyện thứ nhất.

Thứ hai, tiếp theo là ngài xá Lợi Phất nói đến 2 pháp là Patisankhanabala và Thavanabala.

‘Bala’ đây là sức mạnh nội tâm, gồm sức mạnh của trí tuệ trong Vipassana, đặc biệt là của thánh nhân, người đắc Đạo. Sức mạnh thứ hai là sức mạnh của định tâm ở người đắc thiền. Ai học giáo lý ba mớ mà kiêu ngạo thì nên tự xét rằng cái biết của ta vẫn chưa đủ để chạm vào hai thứ này. Nghĩa là ta chưa đắc đạo, khả năng suy tư chỉ là nửa vời chưa đủ để gọi là Patisankhanabala. Và khả năng tập trung tư tưởng của ta vẫn chưa đủ để đắc thiền. Hãy nhớ cái này rất quan trọng. Trí ta lúc đó chưa đủ làm hai việc: chưa đủ trấn áp phiền não và chưa thực sự kiên cố (Chú giải là akampananana) (Akampana = bất động).

Chỉ có trí thánh nhân mới gọi akampana, lúc đó đạt đến bất động mới gọi là LỰC, là sức mạnh trí tuệ được. Còn cái trí sáng thấy một kiểu trừa thấy một kiểu chiều hiểu một kiểu thì không gọi là bất động. Khi nó chưa đạt đến giai đoạn bất động thì nó chưa là lực, chưa là sức mạnh. Sức mạnh đây là khả năng đối phó phiền não. Trước cái chết không sợ, trước cảnh trần không bị lay động lung lạc thì mới gọi là lực – bala.

Định tâm chỉ gọi là lực khi có đủ hai tiêu chuẩn: có thể làm nền tảng cho vipassana, và có thể dẫn đến thành tựu đặc biệt là nhập định, thần thông hay sinh về cõi Phạm thiên.

Như vậy Định và Tuệ phải ở mức chứng đắc mới được gọi là sức mạnh thật sự của người tu. Tôi phải nói trước cái này vì có một chi tiết rất quan trọng là nhiều người có học giáo lý, ngay cả giới đi nữa mà cứ tự hào, tự kiêu tự đắc, tưởng mình hay thì là không đúng. Vì thật ra cái biết đó của mình chưa đủ để dẫn đến hai cái này. Cái định mình chưa đủ xài, cái tuệ mình chưa đủ xài, cứ có ba mớ nghĩ mình vô thượng điều ngự. Tai hại lắm!

Chúc các vị một ngày vui, một đêm an lành nhiều mộng đẹp. Hẹn gặp lại./.

---

**XIN LƯU Ý:**  
**ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP**  
**CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.**  
**QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM**  
**TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.**

**XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

---

*www.toaikhanh.com*

TOAIKHANH.COM