

BỘ 700 CÂU KINH ỨNG DỤNG

PHÂN TÍCH THEO SÁU PHẦN

TỶ-KHEO-NI THÍCH NỮ DIỆU AN

CHÙA ĐỊA TẠNG

27A, Khu 2, Ấp 7, xã An Phước, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

Bản biên tập sạch - sửa chính tả và loại bỏ lời đối thoại ngoài nội dung sách

LỜI THƯA

Bộ sách này được biên soạn nhằm đưa lời Đức Phật đến gần đời sống hằng ngày, giúp người đọc không chỉ hiểu nghĩa lời kinh mà còn biết cách thực hành ngay trong từng hoàn cảnh.

Mỗi bài được trình bày theo sáu phần thống nhất để thuận tiện cho việc đọc, học, giảng giải và ứng dụng. Khi sử dụng, kính mong quý vị đối chiếu nguồn kinh, giữ tinh thần học hỏi chân thành và lấy sự giảm tham, giảm sân, giảm si làm thước đo của việc thực hành.

Nguyện đem công đức biên soạn và lưu truyền Chánh pháp này hồi hướng đến tất cả chúng sinh đều được an lành, tăng trưởng trí tuệ và từng bước ra khỏi khổ đau.

Tỳ-kheo-ni Thích Nữ Diệu An

MỤC LỤC

001. HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

002. BÌNH AN LÀ GÌ?

003. TỪ BI LÀ GÌ?

004. TRÍ TUỆ LÀ GÌ?

005. NHẪN NHỤC LÀ GÌ?

006. BUÔNG XẢ LÀ GÌ?

007. CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

008. BIẾT ĐỦ LÀ GÌ?

009. NGHIỆP LÀ GÌ?

010. PHƯỚC LÀ GÌ?

011. VÔ THƯỜNG LÀ GÌ?

012. ÁI DỤC LÀ GÌ?

013. TU HÀNH LÀ GÌ?

014. NHÂN QUẢ LÀ GÌ?

015. SÁM HỐI LÀ GÌ?

016. CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

017. CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

018. CHÁNH TINH TẤN LÀ GÌ?

019. BỐ THÍ LÀ GÌ?

020. TÙY HỖ LÀ GÌ?

021. TRI ÂN LÀ GÌ?

022. HIẾU ĐẠO LÀ GÌ?

023. BẠN LÀNH LÀ GÌ?

024. CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

025. CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

026. CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

027. CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

028. GIỚI LÀ GÌ?

029. ĐỊNH LÀ GÌ?

030. TUỆ LÀ GÌ?

031. VÔ NGÃ LÀ GÌ?

032. DUYÊN SINH LÀ GÌ?

033. KHỔ LÀ GÌ?

034. TẬP ĐẾ LÀ GÌ?

035. DIỆT ĐẾ LÀ GÌ?

351. NGƯỜI CÓ TU CÓ CÒN ĐAU KHÔNG?

352. THAM TÙY MIỀN LÀ GÌ?

353. SÂN TÙY MIỀN LÀ GÌ?

354. VÔ MINH TÙY MIỀN LÀ GÌ?

355. BẢY TÙY MIỀN LÀ GÌ?

356. DỤC THAM TÙY MIỀN LÀ GÌ?

357. KIẾN TÙY MIỀN LÀ GÌ?

358. NGHI TÙY MIỀN LÀ GÌ?

359. MẠN TÙY MIỀN LÀ GÌ?

360. HỮU THAM TÙY MIỀN LÀ GÌ?

361. PHÒNG HỘ SÁU CĂN LÀ GÌ?

362. NẮM GIỮ TƯỜNG CHUNG VÀ TƯỜNG RIÊNG LÀ GÌ?

363. QUÁN SÁU CĂN LÀ VÔ THƯỜNG ĐỂ LÀM GÌ?

364. MẮT CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

365. TAI CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

366. MŨI, LƯỖI VÀ THÂN CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

367. Ý CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

368. SẮC, THANH, HƯƠNG, VỊ, XÚC VÀ PHÁP CÓ PHẢI CỦA TÔI KHÔNG?

369. SÁU THỨC CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

370. XÚC VÀ THỌ CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

371. TẤT CẢ ĐANG BỐC CHÁY LÀ GÌ?

372. MẮT VÀ HÌNH SẮC ĐANG CHÁY NHƯ THẾ NÀO?

373. TAI VÀ ÂM THANH ĐANG CHÁY NHƯ THẾ NÀO?

374. Ý VÀ CÁC PHÁP ĐANG CHÁY NHƯ THẾ NÀO?

375. LỬA THAM LÀ GÌ?

376. LỬA SÂN LÀ GÌ?

377. LỬA SI LÀ GÌ?

378. VÌ SAO SINH, GIÀ VÀ CHẾT ĐƯỢC GỌI LÀ LỬA?

379. NHÂM LY ĐỐI VỚI SÁU CĂN LÀ GÌ?

380. LY THAM ĐỐI VỚI SÁU CĂN LÀ GÌ?

381. GIẢI THOÁT QUA SÁU CĂN LÀ GÌ?

382. “SANH ĐÃ TẬN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

383. HỌC KINH LỬA CHÁY ĐỂ ỨNG DỤNG THẾ NÀO?

384. KIẾT SỬ LÀ GÌ?

385. MƯỜI KIẾT SỬ LÀ GÌ?

036. ĐẠO ĐẾ LÀ GÌ?
037. TRUNG ĐẠO LÀ GÌ?
038. TỨ DIỆU ĐẾ LÀ GÌ?
039. BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?
040. THAM LÀ GÌ?
041. SÂN LÀ GÌ?
042. SI LÀ GÌ?
043. TAM ĐỘC LÀ GÌ?
044. TỪ TÂM LÀ GÌ?
045. BỊ TÂM LÀ GÌ?
046. HỖ TÂM LÀ GÌ?
047. XẢ TÂM LÀ GÌ?
048. TỬ VÔ LƯỢNG TÂM LÀ GÌ?
049. PHÓNG DẬT LÀ GÌ?
050. TINH TẤN LÀ GÌ?
051. KHÔNG PHÓNG DẬT LÀ GÌ?
052. HỔ THẸN LÀ GÌ?
053. TRÁCH NHIỆM LÀ GÌ?
054. KHIÊM HẠ LÀ GÌ?
055. KIÊU MẠN LÀ GÌ?
056. GANH TỊ LÀ GÌ?
057. THA THỨ LÀ GÌ?
058. ÁI NGŨ LÀ GÌ?
059. LẶNG NGHE LÀ GÌ?
060. IM LẶNG ĐÚNG LÚC LÀ GÌ?
061. HÒA HỢP LÀ GÌ?
062. ĐOÀN KẾT LÀ GÌ?
063. LÒNG TIN LÀ GÌ?
064. TÍN TÂM LÀ GÌ?
065. MÊ TÍN LÀ GÌ?
066. TÀ KIẾN LÀ GÌ?
067. CHẤP TRƯỚC LÀ GÌ?
068. ÁI NHIỆM LÀ GÌ?
386. NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?
387. NĂM THƯỢNG PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?
388. THÂN KIẾN LÀ GÌ?
389. HAI MƯƠI LOẠI THÂN KIẾN LÀ GÌ?
390. NGHI KIẾT SỬ LÀ GÌ?
391. GIỚI CẤM THỦ LÀ GÌ?
392. BA KIẾT SỬ ĐẦU LÀ GÌ?
393. DỰ LƯU LÀ GÌ?
394. DÒNG DỰ LƯU LÀ GÌ?
395. BỐN DỰ LƯU PHẦN LÀ GÌ?
396. THÂN CẬN BẠC CHÂN NHÂN LÀ GÌ?
397. NGHE CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?
398. NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?
399. THỰC HÀNH PHÁP ĐÚNG THEO PHÁP LÀ GÌ?
400. BỐN NIỀM TIN BẤT ĐỘNG CỦA BẠC DỰ LƯU LÀ GÌ?
401. NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI ĐỨC PHẬT LÀ GÌ?
402. NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI GIÁO PHÁP LÀ GÌ?
403. NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI TĂNG ĐOÀN LÀ GÌ?
404. GIỚI ĐƯỢC BẠC THÁNH QUÝ TRỌNG LÀ GÌ?
405. BẠC DỰ LƯU CÓ CÒN PHẠM LỖI KHÔNG?
406. BẠC DỰ LƯU CÒN TỐI ĐA BẢY LẦN SINH LÀ GÌ?
407. BẠC DỰ LƯU CÓ RƠI VÀO ĐỌA XỬ KHÔNG?
408. DỰ LƯU KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ QUY Y TAM BẢO
409. NHẤT LAI LÀ GÌ?
410. “CHỈ TRỞ LẠI MỘT LẦN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?
411. LÀM SUY YẾU THAM, SÂN, SI LÀ GÌ?
412. BẮT LAI LÀ GÌ?
413. VÌ SAO BẠC BẮT LAI KHÔNG TRỞ LẠI DỤC GIỚI?
414. DỤC THAM KIẾT SỬ LÀ GÌ?
415. SÂN KIẾT SỬ LÀ GÌ?
416. ĐOẠN DỤC THAM CÓ PHẢI GHÉT DỤC LẠC KHÔNG?
417. ĐOẠN SÂN CÓ PHẢI KHÔNG BAO GIỜ GÓP Ý KHÔNG?
418. NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ ĐƯỢC

069. THAM ÁI LÀ GÌ?
 070. DỤC LẠC LÀ GÌ?
 071. TRI TỨC LÀ GÌ?
 072. ĐƠN GIẢN LÀ GÌ?
 073. THANH TỊNH LÀ GÌ?
 074. VÔ MINH LÀ GÌ?
 075. TỈNH THỨC LÀ GÌ?
 076. TỰ CHỦ LÀ GÌ?
 077. TỰ NUƠNG TỰA LÀ GÌ?
 078. NUƠNG TỰA TAM BẢO LÀ GÌ?
 079. QUY Y LÀ GÌ?
 080. PHẬT LÀ GÌ?
 081. PHÁP LÀ GÌ?
 082. TĂNG LÀ GÌ?
 083. GIÁC NGỘ LÀ GÌ?
 084. GIẢI THOÁT LÀ GÌ?
 085. NIẾT-BÀN LÀ GÌ?
 086. BẤT ĐỘNG TÂM LÀ GÌ?
 087. TÁM PHÁP THỂ GIẠN LÀ GÌ?
 088. KHEN CHÊ LÀ GÌ?
 089. ĐƯỢC MẤT LÀ GÌ?
 090. DANH LỢI LÀ GÌ?
 091. DANH DỰ LÀ GÌ?
 092. LỢI DƯỞNG LÀ GÌ?
 093. PHẨM HẠNH LÀ GÌ?
 094. THÀNH THẬT LÀ GÌ?
 095. GIỮ LỜI LÀ GÌ?
 096. TÔN TRỌNG LÀ GÌ?
 097. BÌNH ĐẲNG LÀ GÌ?
 098. CÔNG BẰNG LÀ GÌ?
 099. BẢO VỆ SỰ SỐNG LÀ GÌ?
 100. KHÔNG TRỘM CẤP LÀ GÌ?
 101. KHÔNG TÀ HẠNH LÀ GÌ?

ĐOẠN NHƯ THỂ NÀO?
 419. ĐỊNH CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG ĐOẠN KIẾT SỬ?
 420. QUÁN NĂM UẨN ĐỂ ĐOẠN KIẾT SỬ NHƯ THỂ NÀO?
 421. VÌ SAO CHỈ ĐỀ NÊN DỤC VÀ SÂN CHƯA PHẢI ĐOẠN TẬN?
 422. CÔI TỊNH CƯ LÀ GÌ?
 423. TỰ DỤ LƯU ĐẾN BẤT LAI KHÁC NHAU Ở ĐIỂM NÀO?
 424. SẮC ÁI LÀ GÌ?
 425. VÔ SẮC ÁI LÀ GÌ?
 426. MẠN KIẾT SỬ LÀ GÌ?
 427. “TÔI LÀ” CÓ PHẢI LÀ MẠN KHÔNG?
 428. TRẠO CỬ KIẾT SỬ LÀ GÌ?
 429. VÔ MINH KIẾT SỬ LÀ GÌ?
 430. VÌ SAO VÔ MINH LÀ KIẾT SỬ CUỐI CÙNG?
 431. ĐOẠN NĂM THƯỢNG PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?
 432. A-LA-HÁN LÀ GÌ?
 433. A-LA-HÁN ĐÃ ĐOẠN NHỮNG GÌ?
 434. LẬU HOẶC LÀ GÌ?
 435. DỤC LẬU LÀ GÌ?
 436. HỮU LẬU LÀ GÌ?
 437. VÔ MINH LẬU LÀ GÌ?
 438. BẢY CÁCH ĐOẠN LẬU HOẶC LÀ GÌ?
 439. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG THẤY LÀ GÌ?
 440. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG PHÒNG HỘ LÀ GÌ?
 441. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG THỌ DỤNG ĐỪNG LÀ GÌ?
 442. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG KHAM NHẬN LÀ GÌ?
 443. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TRÁNH NẾ LÀ GÌ?
 444. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TRỪ DIỆT LÀ GÌ?
 445. LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TU TẬP LÀ GÌ?
 446. BẢY PHƯƠNG PHÁP ĐOẠN LẬU HOẶC ỨNG DỤNG THỂ NÀO?
 447. NHƯ LÝ TÁC Ý CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG ĐOẠN LẬU HOẶC?
 448. LẬU TẬN LÀ GÌ?
 449. LẬU TẬN TRÍ LÀ GÌ?
 450. “SANH ĐÃ TẬN, PHẠM HẠNH ĐÃ THÀNH” LÀ GÌ?
 451. TÂM GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

102. KHÔNG VỌNG NGŨ LÀ GÌ?
103. KHÔNG SAY NGHIỆN LÀ GÌ?

104. NGŨ GIỚI LÀ GÌ?
105. PHẠM GIỚI LÀ GÌ?
106. HỘ TRÌ CÁC CĂN LÀ GÌ?
107. SÁU CĂN LÀ GÌ?

108. SÁU TRẦN LÀ GÌ?

109. XÚC LÀ GÌ?
110. THỌ LÀ GÌ?

111. TƯỜNG LÀ GÌ?

112. HÀNH UẨN LÀ GÌ?

113. THỨC UẨN LÀ GÌ?

114. NĂM UẨN LÀ GÌ?
115. SẮC UẨN LÀ GÌ?
116. CHẤP NGÃ LÀ GÌ?
117. NGÃ MẠN LÀ GÌ?
118. TẬP KHÍ LÀ GÌ?
119. HUÂN TẬP LÀ GÌ?
120. CHUYỂN HÓA LÀ GÌ?
121. TỰ QUÁN LÀ GÌ?
122. QUÁN CHIẾU LÀ GÌ?

123. TỈNH GIÁC LÀ GÌ?

124. THÂN HÀNH NIỆM LÀ GÌ?

125. NIỆM HƠI THỞ LÀ GÌ?

126. THIỀN LÀ GÌ?

127. THIỀN CHỈ LÀ GÌ?
128. THIỀN QUÁN LÀ GÌ?
129. VỌNG TUỞNG LÀ GÌ?
130. TÂM TÁN LOẠN LÀ GÌ?
131. HÔN TRẨM LÀ GÌ?
132. TRẠO CỬ LÀ GÌ?
133. NGHI NGỜ LÀ GÌ?

134. NĂM TRIỂN CÁI LÀ GÌ?

135. DỤC THAM LÀ GÌ?

136. SÂN HẬN LÀ GÌ?

452. TUỆ GIẢI THOÁT LÀ GÌ?
453. TÂM GIẢI THOÁT VÀ TUỆ GIẢI THOÁT KHÁC NHAU THẾ NÀO?
454. GIẢI THOÁT BẤT ĐỘNG LÀ GÌ?
455. BẬC HỮU HỌC LÀ AI?
456. BẬC VÔ HỌC LÀ AI?
457. HỮU HỌC CẦN THÀNH TỰU NHỮNG PHÁP NÀO?
458. TÂM VÀ QUÝ CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG SỰ HỌC?
459. TIẾT ĐỘ TRONG ĂN UỐNG LÀ GÌ?
460. CHỦ TÂM TỈNH GIÁC TRONG SINH HOẠT LÀ GÌ?
461. HỌC RỘNG TRONG PHẬT PHÁP LÀ GÌ?
462. TINH TẤN CỦA BẬC HỮU HỌC LÀ GÌ?
463. CHÁNH NIỆM VÀ TRÍ TUỆ CỦA BẬC HỮU HỌC LÀ GÌ?
464. BẢY GIÁC CHI LÀ GÌ?
465. NIỆM GIÁC CHI LÀ GÌ?
466. TRÁCH PHÁP GIÁC CHI LÀ GÌ?
467. TINH TẤN GIÁC CHI LÀ GÌ?
468. HỖ GIÁC CHI LÀ GÌ?
469. KHINH AN GIÁC CHI LÀ GÌ?
470. ĐỊNH GIÁC CHI LÀ GÌ?
471. XẢ GIÁC CHI LÀ GÌ?
472. BẢY GIÁC CHI CÓ CẦN PHÁT TRIỂN CÙNG LÚC KHÔNG?
473. KHI TÂM HÔN TRẨM NÊN PHÁT TRIỂN GIÁC CHI NÀO?
474. KHI TÂM TRẠO CỬ NÊN PHÁT TRIỂN GIÁC CHI NÀO?
475. VÌ SAO NIỆM GIÁC CHI THÍCH HỢP TRONG MỌI LÚC?
476. BẢY GIÁC CHI CÓ THỂ HỖ TRỢ KHI ĐAU BỆNH KHÔNG?
477. NĂM TRIỂN CÁI LÀ GÌ?
478. DỤC THAM TRIỂN CÁI LÀ GÌ?
479. SÂN TRIỂN CÁI LÀ GÌ?
480. HÔN TRẨM THỤY MIÊN LÀ GÌ?
481. TRẠO CỬ HỐI QUÁ LÀ GÌ?
482. NGHI TRIỂN CÁI LÀ GÌ?
483. NĂM TRIỂN CÁI CHE TÂM NHƯ THẾ NÀO?
484. KHI DỤC THAM CÓ MẶT, PHẢI BIẾT NHƯ THẾ NÀO?
485. KHI SÂN CÓ MẶT, PHẢI BIẾT NHƯ THẾ NÀO?
486. KHI HÔN TRẨM THỤY MIÊN CÓ

137. PHIỀN NÃO LÀ GÌ?
138. LẬU HOẶC LÀ GÌ?
139. TÙY MIỀN LÀ GÌ?
140. KIẾT SỬ LÀ GÌ?
141. THẦN KIẾN LÀ GÌ?
142. GIỚI CẤM THỦ LÀ GÌ?
143. ĐOẠN TRỪ LÀ GÌ?
144. TỬ CHÁNH CẦN LÀ GÌ?
145. NGẮN ĐIỀU ÁC CHƯA SINH LÀ GÌ?
146. ĐOẠN ĐIỀU ÁC ĐÃ SINH LÀ GÌ?
147. LÀM ĐIỀU THIỆN CHƯA SINH ĐƯỢC SINH LÀ GÌ?
148. TĂNG TRƯỞNG ĐIỀU THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?
149. PHÒNG HỘ LÀ GÌ?
150. KHAM NHẪN LÀ GÌ?
151. TRÁNH NẾ ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?
152. THỌ DỤNG ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?
153. TU TẬP ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?
154. THẤT GIÁC CHI LÀ GÌ?
155. NIỆM GIÁC CHI LÀ GÌ?
156. TRẠCH PHÁP GIÁC CHI LÀ GÌ?
157. TINH TẤN GIÁC CHI LÀ GÌ?
158. HỖ GIÁC CHI LÀ GÌ?
159. KHINH AN GIÁC CHI LÀ GÌ?
160. ĐỊNH GIÁC CHI LÀ GÌ?
161. XẢ GIÁC CHI LÀ GÌ?
162. TỬ NIỆM XỬ LÀ GÌ?
163. QUÁN THÂN LÀ GÌ?

- MẮT, PHẢI BIẾT THỂ NÀO?
487. KHI TRẠO CỬ HỐI QUÁ CÓ MẮT, PHẢI BIẾT THỂ NÀO?
 488. KHI NGHI CỔ MẮT, PHẢI BIẾT THỂ NÀO?
 489. LÀM SAO ĐỂ DỤC THAM CHƯA SINH KHÔNG SINH?
 490. LÀM SAO ĐỂ SÂN CHƯA SINH KHÔNG SINH?
 491. LÀM SAO ĐỂ HÔN TRẨM CHƯA SINH KHÔNG SINH?
 492. LÀM SAO ĐỂ TRẠO CỬ HỐI QUÁ CHƯA SINH KHÔNG SINH?
 493. LÀM SAO ĐỂ NGHI CHƯA SINH KHÔNG SINH?
 494. BỐN NIỆM XỬ LÀ GÌ?
 495. “QUÁN THÂN TRÊN THÂN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?
 496. QUÁN HƠI THỞ TRONG BỐN NIỆM XỬ LÀ GÌ?
 497. “CẢM GIÁC TOÀN THÂN” KHI THỞ LÀ GÌ?
 498. AN TỊNH THÂN HÀNH LÀ GÌ?
 499. QUÁN BỐN OAI NGHI LÀ GÌ?
 500. TỈNH GIÁC TRONG MỌI ĐỘNG TÁC LÀ GÌ?
 501. QUÁN BA MƯƠI HAI THỂ TRƯỚC LÀ GÌ?
 502. QUÁN BỐN ĐẠI TRONG THÂN LÀ GÌ?
 503. QUÁN THÂN NHƯ TỬ THI ĐỂ LÀM GÌ?
 504. QUÁN THỌ TRÊN CÁC CẢM THỌ LÀ GÌ?
 505. LẠC THỌ THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 506. LẠC THỌ KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 507. KHỔ THỌ THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 508. KHỔ THỌ KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 509. THỌ TRUNG TÍNH THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 510. THỌ TRUNG TÍNH KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?
 511. QUÁN SỰ SINH VÀ DIỆT CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?
 512. QUÁN TÂM TRÊN TÂM LÀ GÌ?
 513. TÂM CÓ THAM VÀ TÂM KHÔNG THAM LÀ GÌ?

164. QUÁN THỌ LÀ GÌ?
 165. QUÁN TÂM LÀ GÌ?
 166. QUÁN PHÁP LÀ GÌ?
 167. TỬ NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?
 168. DỤC NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?
 169. TÍNH TẤN NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?
 170. TÂM NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?
 171. QUÁN NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?
 172. NGŨ CĂN LÀ GÌ?
 173. TÍN CĂN LÀ GÌ?
 174. TẤN CĂN LÀ GÌ?
 175. NIỆM CĂN LÀ GÌ?
 176. ĐỊNH CĂN LÀ GÌ?
 177. TUỆ CĂN LÀ GÌ?
 178. NGŨ LỰC LÀ GÌ?
 179. TÍN LỰC LÀ GÌ?
 180. TẤN LỰC LÀ GÌ?
 181. NIỆM LỰC LÀ GÌ?
 182. ĐỊNH LỰC LÀ GÌ?
 183. TUỆ LỰC LÀ GÌ?
 184. BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO LÀ GÌ?
 185. THÁNH ĐẠO LÀ GÌ?
 186. CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?
 187. TU ĐÚNG ĐƯỜNG LÀ GÌ?
 188. Y PHÁP BẤT Y NHÂN LÀ GÌ?
 189. Y NGHĨA BẤT Y NGŨ LÀ GÌ?
 190. Y TRÍ BẤT Y THỨC LÀ GÌ?
 191. Y LIỄU NGHĨA KINH LÀ GÌ?

514. TÂM CÓ SÂN VÀ TÂM KHÔNG SÂN LÀ GÌ?
 515. TÂM CÓ SI VÀ TÂM KHÔNG SI LÀ GÌ?
 516. TÂM CO RÚT LÀ GÌ?
 517. TÂM TÁN LOẠN LÀ GÌ?
 518. TÂM ĐẠI HÀNH LÀ GÌ?
 519. TÂM HỮU HẠN VÀ TÂM VÔ THƯỢNG LÀ GÌ?
 520. TÂM CÓ ĐỊNH VÀ TÂM KHÔNG ĐỊNH LÀ GÌ?
 521. TÂM GIẢI THOÁT VÀ TÂM CHƯA GIẢI THOÁT LÀ GÌ?
 522. QUÁN SỰ SINH VÀ DIỆT CỦA TÂM LÀ GÌ?
 523. QUÁN PHÁP TRÊN CÁC PHÁP LÀ GÌ?
 524. QUÁN NĂM TRIỂN CÁI TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?
 525. QUÁN DỤC THAM NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH LÀ GÌ?
 526. QUÁN SÂN NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH LÀ GÌ?
 527. QUÁN HÔN TRẮM THỤY MIỀN NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH
 528. QUÁN TRẠO CỬ HỐI QUÁ NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH
 529. QUÁN NGHI NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH
 530. QUÁN NĂM THỦ UẨN TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?
 531. QUÁN SẮC UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THỂ NÀO?
 532. QUÁN THỌ UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THỂ NÀO?
 533. QUÁN TƯỚNG UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THỂ NÀO?
 534. QUÁN HÀNH UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THỂ NÀO?
 535. QUÁN THỨC UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THỂ NÀO?
 536. VÌ SAO GỌI LÀ NĂM THỦ UẨN CHỨ KHÔNG CHỈ NĂM UẨN?
 537. QUÁN SÁU NỘI NGOẠI XỨ TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?
 538. QUÁN MẮT, HÌNH SẮC VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THỂ NÀO?
 539. QUÁN TAI, ÂM THANH VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THỂ NÀO?
 540. QUÁN MŨI, MÙI VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THỂ NÀO?
 541. QUÁN LƯỚI, VỊ VÀ KIẾT SỬ SINH

192. HỌC PHÁP ĐÚNG CÁCH LÀ GÌ?
193. HÀNH PHÁP LÀ GÌ?
194. BỐN YẾU TỐ DỰ LƯU LÀ GÌ?
195. THÂN CẬN BẬC CHÂN NHÂN LÀ GÌ?
196. NGHE CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?
197. NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?
198. PHÁP TÙY PHÁP HÀNH LÀ GÌ?
199. PHI NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?
200. THIỆN HỮU TRI THỨC LÀ GÌ?
201. KHÉO LẮNG NGHE LÀ GÌ?
202. THỌ TRÌ CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?
203. THẨM SÁT Ý NGHĨA LÀ GÌ?
204. CHẤP NHẬN SAU SUY XÉT LÀ GÌ?
205. DỤC THIỆN LÀ GÌ?
206. QUYẾT TÂM LÀ GÌ?
207. KHẢO SÁT PHƯƠNG PHÁP LÀ GÌ?
208. TINH CẦN THỰC HÀNH LÀ GÌ?
209. TỰ THÂN CHÚNG NGHIỆM LÀ GÌ?
210. THẤY BẰNG TRÍ TUỆ LÀ GÌ?
211. BẢO HỘ CHÂN LÝ LÀ GÌ?
212. KHÁM PHÁ CHÂN LÝ LÀ GÌ?
213. THÀNH TỰU CHÂN LÝ LÀ GÌ?
214. VẤN TUỆ LÀ GÌ?
215. TƯ TUỆ LÀ GÌ?
216. TU TUỆ LÀ GÌ?
217. VẤN - TƯ - TU LÀ GÌ?
218. ĐA VẤN LÀ GÌ?
- NHƯ THẾ NÀO?
542. QUÁN THÂN, XÚC CHẠM VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?
543. QUÁN Ý, CÁC PHÁP VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?
544. KIẾT SỬ CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
545. KIẾT SỬ ĐÃ SINH ĐƯỢC ĐOẠN NHƯ THẾ NÀO?
546. KIẾT SỬ ĐÃ ĐOẠN LÀM SAO KHÔNG SINH TRỞ LẠI?
547. QUÁN SÁU XỨ ĐỂ PHÒNG HỘ CÁC CĂN NHƯ THẾ NÀO?
548. QUÁN SÁU XỨ ĐỂ THẤY VÔ THƯỜNG NHƯ THẾ NÀO?
549. QUÁN SÁU XỨ ĐỂ THẤY VÔ NGÃ NHƯ THẾ NÀO?
550. QUÁN BẢY GIÁC CHI TRONG PHÁP NIỆM XỬ LÀ GÌ?
551. NIỆM GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
552. TRẠCH PHÁP GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
553. TINH TẤN GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
554. HỖ GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
555. KHINH AN GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
556. ĐỊNH GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
557. XẢ GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?
558. LÀM SAO PHÁT TRIỂN BẢY GIÁC CHI ĐẾN VIÊN MÃN?
559. QUÁN BỐN THÁNH ĐẾ TRONG PHÁP NIỆM XỬ LÀ GÌ?
560. KHỔ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?
561. VÌ SAO SINH LÀ KHỔ?
562. VÌ SAO GIÀ, BỆNH VÀ CHẾT LÀ KHỔ?
563. SẦU, BI, KHỔ, ƯU VÀ NÃO LÀ GÌ?
564. GẮN GỬI ĐIỀU KHÔNG ƯA LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?
565. XA LÌA ĐIỀU YÊU THÍCH LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?
566. CẦU MÀ KHÔNG ĐƯỢC LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?
567. VÌ SAO NĂM THỦ UẨN ĐƯỢC GỌI LÀ KHỔ?
568. BIẾT KHỔ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BI QUAN

219. PHÁP ĐÀM LÀ GÌ?
 220. THÁNH IM LẶNG LÀ GÌ?
 221. VIỄN LY LÀ GÌ?
 222. THÂN VIỄN LY LÀ GÌ?
 223. TÂM VIỄN LY LÀ GÌ?
 224. LY DỤC LÀ GÌ?
 225. LY PHÁP BẤT THIẾN LÀ GÌ?
 226. SƠ THIẾN LÀ GÌ?
 227. TÂM TRONG THIẾN LÀ GÌ?
 228. TỬ TRONG THIẾN LÀ GÌ?
 229. HỖ DO LY DỤC LÀ GÌ?
 230. LẠC DO LY DỤC LÀ GÌ?
 231. NHỊ THIẾN LÀ GÌ?
 232. TAM THIẾN LÀ GÌ?
 233. TỬ THIẾN LÀ GÌ?
 234. BỐN CHÚNG ĐẠT VÔ SẮC LÀ GÌ?
 235. KHÔNG VÔ BIÊN XÚ LÀ GÌ?
 236. THỨC VÔ BIÊN XÚ LÀ GÌ?
 237. VÔ SỞ HỮU XÚ LÀ GÌ?
 238. PHI TƯỜNG PHI PHI TƯỜNG XÚ LÀ GÌ?
 239. DIỆT THỌ TƯỜNG ĐỊNH LÀ GÌ?
 240. ĐỊNH VÔ SẮC CÓ PHẢI GIẢI THOÁT KHÔNG?
 241. CHẤP VÀO CẢNH GIỚI THIẾN LÀ GÌ?
 242. XUẤT ĐỊNH ĐÚNG CÁCH LÀ GÌ?
 243. DỪNG ĐỊNH ĐỂ PHÁT TRIỂN TUỆ LÀ GÌ?
 244. QUÁN VÔ THƯỜNG LÀ GÌ?
 245. QUÁN KHỔ LÀ GÌ?
 246. QUÁN VÔ NGÃ LÀ GÌ?
 247. BA PHÁP ẨN LÀ GÌ?
 248. NHẢM LY LÀ GÌ?
 249. LY THAM LÀ GÌ?
 250. ĐOẠN DIỆT LÀ GÌ?
 251. BUÔNG XẢ LÀ GÌ?
 252. GIẢI THOÁT LÀ GÌ?
 253. GIẢI THOÁT TRI KIẾN LÀ GÌ?
 254. BẢY THANH TỊNH LÀ GÌ?
 255. GIỚI THANH TỊNH LÀ GÌ?
 569. LIỄU TRI KHỔ LÀ GÌ?
 570. TẬP THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?
 571. ÁI LÀ GÌ?
 572. DỤC ÁI LÀ GÌ?
 573. HỮU ÁI LÀ GÌ?
 574. VÔ HỮU ÁI LÀ GÌ?
 575. ÁI SINH Ở ĐÂU?
 576. VÌ SAO ÁI THƯỜNG SINH SAU CẢM THỌ?
 577. ÁI KHÁC NHU CẦU CHÍNH ĐÁNG NHƯ THỂ NÀO?
 578. ÁI DẪN ĐẾN THỦ NHƯ THỂ NÀO?
 579. BỐN LOẠI THỦ LÀ GÌ?
 580. DỤC THỦ LÀ GÌ?
 581. KIẾN THỦ LÀ GÌ?
 582. GIỚI CẤM THỦ TRONG BỐN LOẠI THỦ LÀ GÌ?
 583. NGÃ LUẬN THỦ LÀ GÌ?
 584. THỦ DẪN ĐẾN HỮU NHƯ THỂ NÀO?
 585. HỮU LÀ GÌ?
 586. DỤC HỮU LÀ GÌ?
 587. SẮC HỮU LÀ GÌ?
 588. VÔ SẮC HỮU LÀ GÌ?
 589. HỮU DẪN ĐẾN SINH NHƯ THỂ NÀO?
 590. SINH DẪN ĐẾN GIÀ CHẾT NHƯ THỂ NÀO?
 591. TOÀN BỘ KHỔ UẨN TẬP KHỞI NHƯ THỂ NÀO?
 592. TẬP THÁNH ĐẾ CẦN ĐƯỢC ĐOẠN TRỪ NHƯ THỂ NÀO?
 593. DIỆT THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?
 594. ĐOẠN DIỆT ÁI LÀ GÌ?
 595. TỪ BỎ ÁI LÀ GÌ?
 596. XẢ LY ÁI LÀ GÌ?
 597. GIẢI THOÁT KHỎI ÁI LÀ GÌ?
 598. KHÔNG CHẤP TRƯỚC LÀ GÌ?
 599. ÁI DIỆT Ở ĐÂU?
 600. DIỆT KHỔ CÓ PHẢI LÀ KHÔNG CÒN CẤM GIÁC KHÔNG?
 601. NIẾT-BÀN LÀ GÌ?
 602. NIẾT-BÀN CÓ PHẢI LÀ HƯ VÔ KHÔNG?
 603. DIỆT THÁNH ĐẾ CẦN ĐƯỢC CHỨNG NGỘ NHƯ THỂ NÀO?
 604. ĐẠO THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?
 605. VÌ SAO GỌI LÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO?

256. TÂM THANH TỊNH LÀ GÌ?

257. KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

258. ĐOẠN NGHI THANH TỊNH LÀ GÌ?

259. ĐẠO PHI ĐẠO TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

260. HÀNH ĐẠO TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

261. TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

262. VÍ DỤ BẢY TRẠM XE LÀ GÌ?

263. MỤC ĐÍCH CUỐI CỦA PHẠM HẠNH LÀ GÌ?

264. BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

265. CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

266. CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

267. CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

268. CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

269. CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

270. CHÁNH TINH TẮN LÀ GÌ?

271. CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

272. CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

273. TRUNG ĐẠO LÀ GÌ?

274. TỬ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

275. KHỔ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

276. TẬP THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

277. DIỆT THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

278. ĐẠO THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

279. BA CHUYỂN MƯỜI HAI HÀNH LÀ GÌ?

280. DUYÊN KHỞI LÀ GÌ?

281. MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

282. VÔ MINH LÀ GÌ?

283. HÀNH TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

284. THỨC TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

285. DANH SẮC LÀ GÌ?

286. SÁU XỬ LÀ GÌ?

287. XÚC TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

606. ĐẠO THÁNH ĐẾ CẦN ĐƯỢC TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

607. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC CHIA THÀNH GIỚI, ĐỊNH, TUỆ THẾ NÀO?

608. CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

609. CHÁNH KIẾN THỂ GIAN LÀ GÌ?

610. CHÁNH KIẾN XUẤT THỂ GIAN LÀ GÌ?

611. VÌ SAO CHÁNH KIẾN ĐỪNG ĐÁU BÁT CHÁNH ĐẠO?

612. TÀ KIẾN LÀ GÌ?

613. CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

614. TƯ DUY LY DỤC LÀ GÌ?

615. TƯ DUY KHÔNG SÂN LÀ GÌ?

616. TƯ DUY KHÔNG LÀM HẠI LÀ GÌ?

617. TÀ TƯ DUY LÀ GÌ?

618. CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

619. VÌ SAO NÓI DỐI LÀ TÀ NGŨ?

620. NÓI HAI LƯỠI LÀ GÌ?

621. LỜI THÔ ÁC LÀ GÌ?

622. LỜI PHÙ PHIỀM LÀ GÌ?

623. CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

624. TỪ BỎ SÁT SINH LÀ GÌ?

625. KHI NÀO MỘT HÀNH VI ĐƯỢC XEM LÀ SÁT SINH ĐẦY ĐỦ?

626. TỪ BỎ SÁT SINH CÓ PHẢI CHỈ LÀ KHÔNG GIẾT NGƯỜI?

627. BẢO VỆ MÌNH CÓ TRÁI VỚI GIỚI KHÔNG SÁT SINH KHÔNG?

628. TỪ BỎ LẤY CỦA KHÔNG ĐƯỢC CHO LÀ GÌ?

629. KHI NÀO HÀNH VI LẤY CỦA KHÔNG CHO ĐƯỢC HÌNH THÀNH?

630. CHIẾM DỤNG TÀI VẬT CHUNG CÓ PHẠM CHÁNH NGHIỆP KHÔNG?

631. TÀ HÀNH TRONG DỤC LÀ GÌ?

632. VÌ SAO LỢI DỤNG QUYỀN LỰC TRONG TÌNH CẢM LÀ BẤT THIỆN?

633. CHÁNH NGHIỆP KHÔNG CHỈ LÀ KHÔNG LÀM ÁC

634. CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

635. NĂM LOẠI BUÔN BÁN NÀO NGƯỜI PHẬT TỬ NÊN TRÁNH?

636. LỪA DỐI TRONG KINH DOANH CÓ TRÁI CHÁNH MẠNG KHÔNG?

637. DÙNG TÔN GIÁO ĐỂ TRỰC LỢI CÓ PHẢI TÀ MẠNG KHÔNG?

288. THỌ TRONG MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 289. ÁI TRONG MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 290. THỦ TRONG MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 291. HỮU TRONG MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 292. SINH TRONG MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 293. GIÀ CHẾT LÀ GÌ?

294. CHIẾU ĐOẠN DIỆT CỦA MUỖI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?
 295. DUYÊN KHỞI CÓ PHẢI ĐỊNH MỆNH KHÔNG?
 296. BỐN LOẠI THỨC ĂN LÀ GÌ?

297. ĐOÀN THỰC LÀ GÌ?

298. XÚC THỰC LÀ GÌ?
 299. TƯ NIỆM THỰC LÀ GÌ?

300. THỨC THỰC LÀ GÌ?

301. THỨC ĂN CỦA TÂM LÀ GÌ?

302. SÁU GIỚI LÀ GÌ?

303. ĐỊA GIỚI LÀ GÌ?

304. THỦY GIỚI LÀ GÌ?

305. HỎA GIỚI LÀ GÌ?

306. PHONG GIỚI LÀ GÌ?

307. KHÔNG GIỚI LÀ GÌ?

308. THỨC GIỚI LÀ GÌ?
 309. QUÁN SÁU GIỚI ĐỂ LÀM GÌ?
 310. XẢ DỰA TRÊN SÁU GIỚI LÀ GÌ?

311. SÁU CĂN LÀ GÌ?

312. SÁU TRẦN LÀ GÌ?
 313. SÁU THỨC LÀ GÌ?

314. MUỖI TÁM GIỚI LÀ GÌ?
 315. NHÃN GIỚI LÀ GÌ?

316. SẮC GIỚI LÀ GÌ?

638. CHÁNH MẠNG CỦA NGƯỜI XUẤT GIA LÀ GÌ?
 639. CHÁNH TINH TẤN LÀ GÌ?

640. NGẪN PHÁP BẤT THIỆN CHƯA SINH LÀ GÌ?
 641. ĐOẠN PHÁP BẤT THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?
 642. LÀM SINH PHÁP THIỆN CHƯA SINH LÀ GÌ?
 643. DUY TRÌ VÀ PHÁT TRIỂN PHÁP THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?

644. CHÁNH TINH TẤN KHÁC VỚI CỔ GẮNG THÔNG THƯỜNG THẾ NÀO?
 645. VÌ SAO TINH TẤN QUÁ MỨC LÀM TÂM TRẠO CỬ?
 646. VÌ SAO TINH TẤN CẦN ĐI CÙNG KHINH AN?

647. VÌ SAO CHÁNH TINH TẤN KHÔNG PHẢI ĐỀ NÉN PHIÊN NẢO?
 648. CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?
 649. CHÁNH NIỆM KHÁC SỰ TẬP TRUNG THÔNG THƯỜNG THẾ NÀO?

650. “NHIỆT TÂM, TỈNH GIÁC, CHÁNH NIỆM” NGHĨA LÀ GÌ?
 651. NHIẾP PHỤC THAM ƯU Ở ĐỜI LÀ GÌ?

652. VÌ SAO CHÁNH NIỆM CẦN LIÊN TỤC NHUNG KHÔNG GỔNG?
 653. CHÁNH NIỆM TRONG GIAO TIẾP LÀ GÌ?
 654. CHÁNH NIỆM KHI ĂN UỐNG LÀ GÌ?
 655. CHÁNH NIỆM KHI ĐAU THÂN LÀ GÌ?

656. CHÁNH NIỆM KHI CẢM XÚC MẠNH LÀ GÌ?
 657. CHÁNH NIỆM CÓ PHẢI LÚC NÀO CŨNG CHỈ QUAN SÁT KHÔNG?
 658. CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

659. SƠ THIỀN LÀ GÌ?
 660. TÂM VÀ TỬ TRONG SƠ THIỀN LÀ GÌ?

661. HỖ VÀ LẠC TRONG SƠ THIỀN KHÁC NHAU THẾ NÀO?
 662. NHỊ THIỀN LÀ GÌ?
 663. VÌ SAO HỖ LẠC CỦA NHỊ THIỀN ĐƯỢC GỌI LÀ DO ĐỊNH SINH?
 664. TAM THIỀN LÀ GÌ?

665. VÌ SAO TAM THIỀN CÓ XẢ, CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC?
 666. TỨ THIỀN LÀ GÌ?

317. NHÃN THỨC GIỚI LÀ GÌ?

318. NHĨ GIỚI LÀ GÌ?

319. THANH GIỚI LÀ GÌ?

320. NHĨ THỨC GIỚI LÀ GÌ?

321. Ý GIỚI LÀ GÌ?

322. PHÁP GIỚI LÀ GÌ?

323. Ý THỨC GIỚI LÀ GÌ?

324. TỠ GIỚI LÀ GÌ?

325. HƯƠNG GIỚI LÀ GÌ?

326. TỠ THỨC GIỚI LÀ GÌ?

327. THIẾT GIỚI LÀ GÌ?

328. VỊ GIỚI LÀ GÌ?

329. THIẾT THỨC GIỚI LÀ GÌ?

330. THÂN GIỚI LÀ GÌ?

331. XÚC GIỚI LÀ GÌ?

332. THÂN THỨC GIỚI LÀ GÌ?

333. SÁU NHÓM XÚC LÀ GÌ?

334. SÁU NHÓM THỌ LÀ GÌ?

335. SÁU NHÓM ÁI LÀ GÌ?

336. TỪ XÚC ĐẾN THỌ DIỄN RA THẾ NÀO?

337. TỪ THỌ ĐẾN ÁI DIỄN RA THẾ NÀO?

338. THÍCH THÚ TRONG THỌ LÀ GÌ?

339. CHỐNG ĐỐI KHỔ THỌ LÀ GÌ?

340. MÊ MỜ TRONG THỌ TRUNG TÍNH LÀ GÌ?

341. VỊ NGỌT CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?

667. “NIỆM THANH TỊNH NHỜ XẢ” LÀ GÌ?

668. THỌ KHÔNG KHỔ KHÔNG LẠC TRONG TỰ THIỀN CÓ PHẢI HỒN TRẦM KHÔNG?

669. BỐN TẦNG THIỀN PHÁT TRIỂN THEO TRÌNH TỰ NÀO?

670. CHÚNG THIỀN CÓ TỰ ĐỘNG ĐỒNG NGHĨA VỚI GIÁC NGỘ KHÔNG?

671. ĐỊNH HỖ TRỢ TUỆ NHƯ THỂ NÀO?

672. TUỆ HỖ TRỢ ĐỊNH NHƯ THỂ NÀO?

673. CHÁNH ĐỊNH CẦN BẢY CHI PHẦN NÀO HỖ TRỢ?

674. MỌI SỰ NHẤT TÂM CÓ PHẢI CHÁNH ĐỊNH KHÔNG?

675. TÀ ĐỊNH LÀ GÌ?

676. TÁM CHI PHẦN BÁT CHÁNH ĐẠO HỖ TRỢ NHAU THỂ NÀO?

677. BÁT CHÁNH ĐẠO CÓ PHẢI THỰC HÀNH THEO THỨ TỰ TỪ MỘT ĐẾN TÁM KHÔNG?

678. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG TRONG MỘT CƠN GIÂN NHƯ THỂ NÀO?

679. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG KHI BỊ CHẾ NHƯ THỂ NÀO?

680. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG KHI PHẢI QUYẾT ĐỊNH NHƯ THỂ NÀO?

681. BÁT CHÁNH ĐẠO CÓ MẶT TRONG ĐỜI SỐNG BẠN RỘN KHÔNG?

682. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN LÝ THAM NHƯ THỂ NÀO?

683. BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN GIẢI THOÁT NHƯ THỂ NÀO?

684. BA MÔN HỌC GIỚI, ĐỊNH, TUỆ ĐƯA ĐẾN GIẢI THOÁT NHƯ THỂ NÀO?

685. TUẦN TỰ TU TẬP LÀ GÌ?

686. THÂN CẬN THIỆN HỮU CÓ Ý NGHĨA THỂ NÀO?

687. KHÔNG PHÓNG DẬT LÀ GÌ?

688. TỰ MINH LÀ NƠI NƯƠng TỰA NHƯ THỂ NÀO?

689. Y PHÁP BẤT Y NHÂN LÀ GÌ?

690. ĐỪNG VỘI TIN CHỈ VÌ NGHE TRUYỀN LẠI

691. HẸY TỰ THẤP ĐUỐC LÊN MÀ ĐI NGHĨA LÀ GÌ?

342. NGUY HIỂM CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?

343. XUẤT LY KHỎI SỰ LỆ THUỘC CẢM THỌ LÀ GÌ?

344. BA LOẠI CẢM THỌ LÀ GÌ?

345. LẠC THỌ LÀ GÌ?

346. KHỔ THỌ LÀ GÌ?

347. THỌ KHÔNG KHỔ KHÔNG LẠC LÀ GÌ?

348. CẢM THỌ THUỘC THÂN VÀ CẢM THỌ THUỘC TÂM LÀ GÌ?

349. MŨI TÊN THỨ NHẤT LÀ GÌ?

350. MŨI TÊN THỨ HAI LÀ GÌ?

692. PHÁP ĐƯỢC THẤY NGAY TRONG HIỆN TẠI LÀ GÌ?

693. ĐẾN ĐỂ MÀ THẤY LÀ GÌ?

694. NGƯỜI TRÍ TỰ MÌNH GIÁC HIỂU LÀ GÌ?

695. PHÁP CÓ TÍNH HƯỚNG THUỘNG LÀ GÌ?

696. HÃY SỐNG VÌ LỢI ÍCH CHO NHIỀU NGƯỜI

697. NÓI PHÁP ĐÚNG THỜI LÀ GÌ?

698. PHÁP THÍ THẮNG MỌI THÍ LÀ GÌ?

699. TẤT CẢ PHÁP HỮU VI ĐỀU VÔ THƯỜNG

700. HÃY TINH TẤN, CHỜ CÓ PHÓNG DẬT

BÀI 001: HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sức khỏe là lợi ích lớn nhất, biết đủ là tài sản lớn nhất, người đáng tin là thân hữu tốt nhất, Niết-bàn là an lạc cao nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 204.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hạnh là điều lành được thể hiện thành cách sống, cách cư xử và hành động hằng ngày. Chữ “hạnh” còn có nghĩa là phẩm hạnh, đức hạnh và nếp sống tốt đẹp của một con người. Một người có hạnh là người biết sống chân thật, biết thương người, biết giữ lời, biết nhẫn nhịn và không cố ý làm tổn hại người khác. Phúc là điều lành, sự may mắn, sự an ổn và kết quả tốt đẹp được hình thành từ những nhân duyên thiện lành. Phúc không chỉ là có nhiều tài vật. Có sức khỏe là phúc. Có người thân yêu thương là phúc. Có một bữa cơm thanh đạm mà tâm không lo sợ cũng là phúc. Có khả năng nhận ra lỗi mình và sửa đổi cũng là phúc. Có duyên gặp Chánh pháp, biết đường tu tập và biết quay về chăm sóc tâm mình lại càng là một phúc lành lớn. Hạnh phúc là trạng thái an vui được tạo nên từ một đời sống có phẩm hạnh và có phước lành. Nói đơn giản hơn: Có hạnh thì tạo ra phúc. Có phúc thì đời sống dễ có an vui.

Hạnh phúc không chỉ là cảm giác vui trong một lúc. Vui có thể đến rồi đi rất nhanh. Hôm nay được khen thì vui. Ngày mai bị chê thì buồn. Hôm nay được một món đồ vừa ý thì vui. Ít lâu sau món đồ ấy cũ đi, lòng lại muốn một món khác. Còn hạnh phúc chân thật là sự bình an có nền tảng. Nền tảng ấy là sức khỏe, biết đủ, lòng tin, người bạn lành, đời sống không lỗi và một nội tâm không bị tham sân si kéo đi. Sức khỏe là thân thể và tinh thần có khả năng hoạt động tương đối bình thường. Đức Phật nói sức khỏe là lợi ích lớn nhất vì khi thân bệnh nặng, rất nhiều điều mình từng theo đuổi bỗng trở nên không còn quan trọng. Có nhà lớn mà thân đau nhức thì cũng khó an. Có thức ăn ngon mà không ăn được thì cũng không hưởng được. Có nhiều tài vật mà đêm không ngủ được thì lòng vẫn

khổ. Bởi vậy, biết chăm sóc sức khỏe không phải là tham thân, mà là biết giữ gìn phương tiện để tu tập, làm việc và phụng sự. Biết đủ là nhận ra điều kiện hiện tại của mình và biết trân trọng những gì đang có. Biết đủ không có nghĩa là không cố gắng. Biết đủ cũng không có nghĩa là sống thụ động, nghèo khó hay không phát triển. Biết đủ là vẫn cố gắng làm việc nhưng không để lòng tham sai khiến. Mình có thể mong đời sống tốt hơn, nhưng không vì mong cầu mà lừa dối, tranh giành hoặc làm tổn thương người khác. Người biết đủ ăn một bữa cơm đơn sơ vẫn cảm thấy biết ơn.

Người không biết đủ dù có rất nhiều vẫn luôn nhìn sang người khác rồi thấy mình thiếu thốn. Tài sản là điều có giá trị mà mình sở hữu. Trong lời kinh này, Đức Phật gọi biết đủ là tài sản lớn nhất vì tiền của bên ngoài có thể mất, nhưng người có tâm biết đủ vẫn còn khả năng sống bình an. Người không biết đủ thì có bao nhiêu cũng thấy chưa đủ. Người biết đủ tuy không có quá nhiều nhưng không bị lòng tham thiêu đốt. Người đáng tin là người chân thành, giữ lời, không bỏ mình khi hoạn nạn và biết khuyên mình tránh điều ác, làm điều thiện. Đức Phật gọi người đáng tin là thân hữu tốt nhất vì trong cuộc đời, một người bạn lành có thể giúp mình tránh được rất nhiều lỗi lầm. Người bạn xấu chiều theo điều sai của mình. Người bạn lành có thể làm mình buồn trong chốc lát vì họ nói thật, nhưng lại giúp mình tránh khỏi một hậu quả lâu dài. An lạc là trạng thái yên ổn trong thân và trong tâm. “An” là yên. “Lạc” là vui. An lạc là niềm vui có sự bình yên đi cùng. Có những niềm vui không có bình yên. Chẳng hạn, vui vì hơn được một người nhưng trong lòng vẫn sợ bị trả đũa. Vui vì chiếm được một lợi ích nhưng bên trong vẫn lo sợ việc bị phát hiện. Đó là vui mà không an. An lạc chân thật là vui mà không hối hận, yên mà không lo sợ, nhẹ mà không phải che giấu. Niết-bàn là sự tắt lịm của tham, sân và si; là sự giải thoát khỏi những nguyên nhân căn bản tạo nên khổ đau.

Trong bài này, sư cô không cần phân tích chữ Pāli hay thuật ngữ học thuật. Chỉ cần hiểu đơn giản: Khi lửa tham lắng xuống, lòng bớt chạy theo. Khi lửa sân lắng xuống, lòng không còn muốn làm đau ai. Khi bóng tối si mê được trí tuệ soi sáng, con người không còn tự tạo khổ cho mình. Sự an ổn ấy là hướng đi của Niết-bàn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Qua lời kinh này, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng hạnh phúc không nằm hoàn toàn ở những gì mình có bên ngoài. Hạnh phúc có nhiều tầng. Tầng thứ nhất là có sức khỏe để sống, làm việc và tu tập. Tầng thứ hai là biết đủ để không bị lòng tham dày vò. Tầng thứ ba là có người đáng tin để cùng nâng đỡ nhau trên con đường thiện lành. Tầng cao hơn là tâm được an lạc, không còn bị tham, sân và si sai khiến. Vì vậy, một người có nhiều tài sản nhưng không biết đủ vẫn chưa chắc hạnh phúc. Một người được nhiều người vây quanh nhưng không có ai thật sự đáng tin vẫn có thể cô đơn. Một người có danh tiếng nhưng tâm luôn bất an vẫn chưa có hạnh phúc chân thật. Hạnh phúc không phải là có tất cả những gì mình muốn. Hạnh phúc là hiểu điều gì thật sự cần thiết, biết trân trọng điều đang có và không để những điều bên ngoài cướp mất sự bình an bên trong.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thức dậy vào buổi sáng, nếu thân mình còn có thể đi lại, nói chuyện, ăn uống và làm việc, hãy nhớ đây là một phước lành. Đừng đợi đến khi bệnh mới nhận ra sức khỏe quý giá.

Trong bữa cơm, dù món ăn không sang trọng, hãy nhớ rằng mình đang có thức ăn, có nơi ngồi và có người cùng ăn; như vậy đã có nhiều nhân duyên tốt đẹp. Khi nhìn thấy người khác có nhiều điều kiện hơn mình, đừng vội so sánh rồi sinh buồn phiền. Hãy tự hỏi: “Những gì mình đang có đã đủ cho đời sống hôm nay chưa?” “Điều mình đang muốn là nhu cầu chân chính hay chỉ là lòng tham muốn hơn người?” Khi kết bạn, đừng chỉ tìm người làm mình vui. Hãy quý người dám nhắc mình khi mình sai, biết giữ bí mật, không bỏ mình trong lúc khó khăn và không rủ mình làm điều bất thiện. Khi trong lòng bất an, đừng chỉ đi tìm thêm vật chất bên ngoài. Hãy quay lại xem tâm mình đang thiếu điều gì. Có thể tâm đang thiếu sự biết đủ. Có thể tâm đang thiếu lòng biết ơn. Có thể tâm đang giữ một sự giận hờn chưa chịu buông. Có thể tâm đang đòi cuộc đời phải hoàn toàn theo ý mình. Muốn có hạnh phúc, mỗi ngày hãy gieo một chút “hạnh”: Nói một lời chân thật. Nhịn một lời nóng giận. Giúp một người đang khó khăn. Chăm sóc cha mẹ. Giữ đúng lời đã hứa. Không lấy điều không được cho. Không đem chuyện riêng của người khác kể làm vui. Mỗi hành động

có phẩm hạnh như vậy đang tạo thêm một phần phúc lành cho đời sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hạnh là cách sống lành; phúc là quả lành từ cách sống ấy. Muốn có hạnh phúc, trước hết phải gieo hạnh và vun bồi phúc.”

Thực hành hôm nay:

Hôm nay, mỗi người hãy dừng lại một phút và nhớ đến ba điều mình đang có để khởi lòng biết ơn. Thứ nhất, biết ơn thân này vẫn còn có thể tu tập. Thứ hai, biết ơn một người đã từng giúp đỡ mình. Thứ ba, biết ơn một điều bình thường mà lâu nay mình vô tình xem nhẹ. Khi lòng biết ơn sinh lên, tâm thiếu thốn sẽ nhẹ xuống. Khi biết đủ sinh lên, lòng tham sẽ lắng xuống. Khi sống có phẩm hạnh, phước lành sẽ tăng trưởng. Đó là con đường rất gần gũi để xây dựng hạnh phúc ngay trong đời sống hằng ngày.

BÀI 002: BÌNH AN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chiến thắng sinh ra oán thù, người thất bại sống trong đau khổ. Người từ bỏ cả thắng lẫn bại sẽ sống an vui.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 201.

Lời kinh này chỉ rõ rằng sự bình an chân thật không được xây dựng trên việc mình thắng

Người khác, mà được xây dựng trên khả năng buông tâm hơn thua. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bình là bằng phẳng, lắng xuống, không nghiêng ngả và không bị xáo trộn quá mạnh. Khi mặt nước không còn bị gió khuấy động, mặt nước trở nên phẳng lặng. Đó là hình ảnh của chữ

“bình”. Đối với tâm con người, “bình” là khi tâm không bị lời khen kéo lên quá cao, cũng không bị lời chê dìm xuống quá thấp. Được người khác đồng ý, tâm không quá tự mãn. Bị người khác phản đối, tâm không lập tức nổi giận. Gặp việc thuận lợi, không vì vui quá mà mất tỉnh thức. Gặp việc trái ý, không vì buồn quá mà làm điều sai trái. Như vậy gọi là tâm có sự quân bình. An là yên ổn, không bị đe dọa, không phải sống trong sợ hãi và không bị phiền não thiêu đốt. Thân được ở nơi an toàn là thân an. Lời nói không tạo ra tranh chấp là khẩu an. Tâm không bị tham, sân và lo sợ giày vò là tâm an. Có khi thân đang ngồi trong một căn phòng rất đẹp nhưng tâm vẫn bất an. Có khi thân ở trong một căn nhà nhỏ, điều kiện đơn sơ, nhưng tâm không oán trách, không lo sợ và không tranh giành; lúc ấy người ấy vẫn có sự an ổn. Bình an là trạng thái trong đó tâm được quân bình và yên ổn. “Bình” là không nghiêng ngả theo những biến động bên ngoài. “An” là bên trong không bị phiền não đốt cháy. Bình an không có nghĩa là cuộc đời hoàn toàn không có việc xảy ra.

Bình an cũng không có nghĩa là không bao giờ bị ai hiểu lầm, không bao giờ gặp bệnh, mất mát hay chia lìa. Bình an là giữa những việc ấy, mình vẫn biết điều gì nên làm, điều gì không nên làm; biết giữ thân, giữ lời và giữ tâm. Chiến thắng là đạt phần hơn trong một cuộc tranh giành, đối đầu hoặc so sánh. Có những chiến thắng chân chính, chẳng hạn chiến thắng sự lười biếng, chiến thắng cơn nghiện, chiến thắng thói quen nói dối hoặc chiến thắng cơn nóng giận của chính mình. Nhưng lời kinh này đang nói đến tâm chiến thắng người khác bằng sự hơn thua. Mình muốn người khác phải thua. Mình muốn mọi người công nhận mình đúng. Mình muốn người kia mất mặt để mình được hả giận. Mình muốn mình đứng cao còn người khác phải đứng thấp. Một chiến thắng như vậy thường làm phát sinh oán hận. Oán là sự ghi nhớ điều mình cho rằng người khác đã làm tổn thương mình. Thù là tâm muốn đáp trả, muốn người kia cũng phải chịu đau khổ. “Oán thù” là nỗi bất mãn được nuôi giữ lâu ngày, từ đó phát sinh ý muốn chống đối hoặc làm hại nhau. Khi mình thắng bằng cách làm nhục người khác, người ấy có thể im lặng bên ngoài nhưng trong lòng sinh oán. Khi mình dùng quyền lực ép người khác nhận phần thua, sự việc có thể tạm kết thúc nhưng mầm bất hòa vẫn còn. Vì vậy, Đức Phật dạy rằng chiến thắng có thể sinh ra oán thù.

Thất bại là không đạt được điều mình mong muốn hoặc bị thua trong một cuộc hơn thua. Người thất bại thường buồn vì mất lợi ích, mất danh dự hoặc cảm thấy mình bị coi thường. Nếu không có chánh niệm, người ấy có thể mang tâm tự ti, hờn giận hoặc tìm cách trả đũa. Như vậy, một bên thắng thì sinh kiêu mạn, một bên thua thì sinh đau khổ. Cả hai đều chưa thật sự bình an. Từ bỏ không có nghĩa là bỏ mặc trách nhiệm. Từ bỏ cũng không phải là để người khác muốn làm gì thì làm. “Từ bỏ” trong lời kinh là buông tâm cố chấp vào việc phải thắng, phải hơn và phải chứng minh mình đúng bằng mọi giá. Mình vẫn có thể bảo vệ điều đúng. Mình vẫn có thể nói rõ sự thật. Mình vẫn có thể thiết lập ranh giới.

Nhưng mình làm những việc ấy mà không nuôi tâm hạ nhục, trả đũa hay tiêu diệt người khác. Thắng và bại là hai phía của tâm hơn thua. Khi còn cố chấp vào thắng, mình luôn sợ thua. Khi quá sợ thua, mình lại càng muốn kiểm soát người khác. Người buông được cả hai không phải là người yếu đuối. Đó là người không giao sự bình an của mình cho kết quả của một cuộc tranh chấp. An vui là có sự yên ổn đi cùng niềm vui nhẹ nhàng. Có những niềm vui rất lớn nhưng sau đó để lại bất an. Thắng được một cuộc cãi vã có thể làm mình hả giận trong một lúc, nhưng tình thân bị sút mẻ. Nói một câu thật nặng có thể làm người kia im tiếng, nhưng đêm về chính mình lại hối hận. Đó là vui vì thắng nhưng không có an. An vui là khi việc mình làm không khiến mình phải sợ hãi, che giấu hoặc hối tiếc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời kinh này chỉ cho chúng ta một nguyên nhân rất gần gũi làm mất bình an: đó là tâm

Hơn thua. Trong cuộc sống, mình thường nghĩ rằng: “Khi nào người kia chịu nhận sai thì mình mới yên.” “Khi nào mình thắng được cuộc tranh luận này thì mình mới vui.” “Khi nào mọi người công nhận mình đúng thì mình mới hài lòng.” Nhưng càng đặt sự bình an vào việc người khác phải thay đổi, mình càng dễ bất an. Người kia không nhận lỗi, mình khổ. Người kia không xin lỗi, mình khổ. Người kia vẫn được người khác yêu quý, mình lại càng khổ. Như vậy, tâm mình đang bị hành động và thái độ của người khác điều khiển. Đức Phật

không dạy chúng ta bỏ mặc đúng sai. Ngài dạy đừng để đúng sai biến thành sân hận và chấp ngã. Có những lúc mình đúng về sự việc nhưng sai trong cách nói. Có những lúc điều mình nói là sự thật nhưng tâm mình đang muốn làm người khác đau. Có những lúc mình bảo vệ Chánh pháp nhưng lại dùng lời lẽ khiến người khác bị xúc phạm và sinh thêm ác cảm.

Khi ấy, điều đúng chưa đem lại bình an vì phương pháp thực hiện còn thiếu từ bi và trí tuệ. Người bình an không nhất thiết là người không gặp tranh chấp. Người bình an là người biết đi qua tranh chấp mà không đánh mất phẩm hạnh. Họ có thể nói rất rõ ràng nhưng không nói lời nhục mạ. Họ có thể rời khỏi một mối quan hệ bất thiện nhưng không nguyên rủa người ở lại. Họ có thể từ chối một yêu cầu sai trái nhưng không nuôi lòng thù hận. Họ có thể chịu phần thiệt nhỏ để tránh tạo một nghiệp lớn. Bình an không phải do người khác trao cho mình. Bình an được tạo ra từ cách mình nhìn, cách mình nói và cách mình phản ứng trước hoàn cảnh. Trong Kinh Điểm Lành, Đức Phật cũng dạy rằng khi tiếp xúc với những pháp của thế gian mà tâm không dao động, không sầu muộn, không nhiễm ô và được an ổn, đó là một điểm lành cao thượng. (SuttaCentral) Như vậy, bình an không chỉ là hoàn cảnh yên ổn. Bình an cao hơn là tâm không bị hoàn cảnh lôi kéo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

1. Khi vợ chồng tranh luận Trong gia đình, nhiều cuộc cãi vã không còn nhằm giải quyết vấn đề mà chỉ nhằm xác định ai đúng và ai sai. Người này nói một câu, người kia phải nói câu nặng hơn. Người này nhắc chuyện hôm nay, người kia lôi cả chuyện nhiều năm trước ra kể. Cuối cùng, vấn đề ban đầu chưa được giải quyết nhưng cả hai đều bị tổn thương. Khi ấy, hãy dừng lại và tự hỏi: “Mình đang muốn giải quyết sự việc hay chỉ muốn thắng người này?” “Lời sắp nói có giúp gia đình tốt hơn hay chỉ giúp mình hả giận?” Có khi bớt một câu tranh hơn thua sẽ giữ được nhiều năm tình nghĩa. 2. Khi cha mẹ và con cái bất đồng Cha mẹ đôi khi nghĩ rằng mình đã sống lâu nên mọi điều mình nói đều đúng. Con cái lại nghĩ cha mẹ không hiểu thời đại của mình. Hai bên đều muốn người kia nghe theo. Khi tâm hơn thua xuất hiện, lời dạy bảo có thể trở thành áp đặt, còn lời trình bày có thể biến thành chống đối. Cha mẹ vẫn cần hướng dẫn con.

Con cái vẫn cần trình bày suy nghĩ. Nhưng cả hai phải nhớ rằng mục đích là hiểu nhau và tìm điều tốt, không phải đánh bại nhau. 3. Khi bị bình luận không hay trên mạng Có những lời bình luận chỉ nhằm khiêu khích. Nếu mình trả lời trong sân hận, mình đang để người kia dẫn tâm mình đi. Một người viết một câu, nhưng mình có thể mất cả ngày để nghĩ về câu ấy. Như vậy, người làm mình khổ không chỉ là người bình luận; sự bám chấp của mình cũng đang tiếp tục làm mình đau. Trước khi trả lời, hãy thở chậm và tự hỏi: “Trả lời lời này có đem lại lợi ích không?” “Nếu cần trả lời, mình có thể nói bằng sự bình tĩnh không?” “Hay im lặng, xóa bỏ hoặc giới hạn tương tác mới là cách bảo vệ phòng livestream?” Im lặng đúng lúc không phải là thua. Đó có thể là sự chiến thắng đối với cơn sân của chính mình. 4. Khi bị hiểu lầm Bị hiểu lầm là điều khó chịu. Mình có quyền giải thích khi sự giải thích là cần thiết. Nhưng sau khi đã trình bày chân thành, phần còn lại không hoàn toàn nằm trong tay mình. Nếu cứ cố buộc tất cả mọi người phải hiểu đúng về mình, tâm mình sẽ không có ngày nghỉ. Có người chưa hiểu vì họ thiếu thông tin. Có người không hiểu vì thành kiến. Có người không muốn hiểu vì họ đã quyết định giữ cách nhìn của họ. Mình chỉ có thể sống ngay thẳng, trình bày khi cần và để thời gian chứng minh. 5. Khi làm việc chung Trong tập thể, người nào cũng muốn ý kiến của mình được chấp nhận. Nếu ai cũng cố bảo vệ cái tôi, công việc chung sẽ bị đình trệ. Người có trí không hỏi trước tiên: “Ý của ai sẽ thắng?” Họ hỏi: “Cách nào đem lại lợi ích chung?” Có khi ý của mình rất hay nhưng chưa phù hợp lúc này. Có khi ý của người khác tốt hơn.

Biết lùi lại trước một phương án có lợi không làm mình nhỏ đi. Đó là đặt lợi ích chung cao hơn cái tôi riêng. 6. Khi gặp người xúc phạm mình Người xúc phạm mình có thể đang sân hận. Nếu mình sân hận theo, cơn giận đã được truyền từ người ấy sang mình. Lúc đó có hai người cùng khổ. Mình không cần đồng ý với lời xúc phạm. Mình có thể nói: “Lời nói này không phù hợp, xin quý vị giữ sự tôn trọng.” Mình có thể ngừng cuộc nói chuyện. Mình có thể thiết lập ranh giới. Nhưng sau đó, đừng mang người ấy về giữ mãi trong tâm. Người ta xúc phạm mình vài phút, nhưng nếu mình nhớ suốt nhiều tháng thì mình đang tiếp tục cuộc xúc phạm ấy trong chính lòng mình. 7. Khi mình biết mình đúng Biết mình đúng là một việc. Biết dùng

điều đúng thế nào lại là một việc khác. Điều đúng được nói bằng kiêu mạn có thể làm người khác đóng cửa tâm. Điều đúng được nói bằng thương tưởng có thể giúp người khác nhận ra sai lầm. Trước khi nói, hãy xem lại tâm: “Mình nói vì muốn giúp hay vì muốn hạ người?” “Mình nói để làm sáng tỏ hay để chứng tỏ mình hơn?” Cùng một câu nói, nhưng tâm khác nhau sẽ tạo ra kết quả khác nhau. 8. Khi mình đã sai Có người vì sợ thua nên không dám nhận lỗi. Nhưng nhận lỗi không phải là thất bại. Nhận lỗi là chiến thắng lòng tự ái. Một lời nói rất có giá trị là: “Việc này tôi đã làm chưa đúng. Tôi xin nhận lỗi và sẽ sửa đổi.” Người nhận lỗi chân thành không thấp đi. Trái lại, họ cho thấy mình có sự trung thực và đủ can đảm nhìn vào chính mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bình là tâm không nghiêng ngả; an là lòng không bị phiền não thiêu đốt. Muốn có bình an, đừng lấy việc thắng người làm niềm vui, hãy lấy việc thắng tâm hơn thua của chính mình làm công phu.”

Thực hành hôm nay:

Khi sắp bước vào một cuộc tranh luận, hãy dừng lại ba hơi thở. Hơi thở thứ nhất, nhận biết: “Trong tâm tôi đang có sự khó chịu.” Hơi thở thứ hai, tự hỏi: “Tôi đang muốn giải quyết vấn đề hay đang muốn thắng người?” Hơi thở thứ ba, phát nguyện: “Tôi sẽ nói điều chân thật, có lợi ích và không cố ý làm người khác tổn thương.” Sau đó mới trả lời. Nếu chưa giữ được bình tĩnh, hãy xin phép nói chuyện sau. Lùi lại một lúc không phải là trốn tránh. Đó là cho trí tuệ có thời gian xuất hiện trước khi sân hận tạo thành lời nói và hành động. Lời kết dùng trên livestream: Kính thưa quý vị, bình an không phải là ngoài đời không còn người trái ý mình. Bình an là dù gặp người trái ý, mình vẫn không đánh mất tâm thiện. Bình an không phải là mình luôn thắng. Bình an là khi không còn phải dùng sự thất bại của người khác để làm niềm vui cho mình. Người khác có thể hơn mình một lời, nhưng nếu mình giữ được lòng từ, giữ được chánh niệm và không tạo thêm khẩu nghiệp, thì mình đã thắng được điều khó thắng nhất: đó là chính tâm sân hận và hơn thua của mình.

BÀI 003: TỪ BI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Như người mẹ lấy thân mạng che chở cho đứa con duy nhất, cũng vậy, hãy nuôi dưỡng một tấm lòng không giới hạn đối với tất cả chúng sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Từ Bi, thuộc Kinh Tập, chương Một, kinh số 8. Đây là lời dạy về việc mở rộng lòng thương không giới hạn đến mọi loài, không chỉ dành cho người mình yêu quý. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Từ là mong cho người và muôn loài được an vui. Khi thấy một người đang buồn, lòng mình mong người ấy bớt buồn. Khi thấy một người đang sợ hãi, lòng mình mong người ấy được an ổn. Khi thấy một chúng sinh đang đói khát, lòng mình mong chúng sinh ấy có thức ăn và được bảo vệ. Đó là tâm từ. Tâm từ không nhất thiết phải bắt đầu bằng một việc lớn. Một lời hỏi thăm chân thành là tâm từ. Một nụ cười làm người khác bớt căng thẳng là tâm từ. Nói một lời nhẹ nhàng với người đang đau khổ là tâm từ. Không cố ý làm người khác mất mặt cũng là tâm từ. “Từ” không chỉ là thương người khác trong lòng, mà còn là mong điều tốt đẹp thật sự đến với họ. Bi là thấy nỗi khổ của người khác và mong nỗi khổ ấy được vui bớt. “Từ” hướng đến việc đem lại an vui. “Bi” hướng đến việc làm giảm khổ đau. Khi một người đang bệnh, tâm từ mong họ được khỏe. Tâm bi nhận ra cơn đau của họ và muốn tìm cách giúp đỡ. Khi một người đang phạm lỗi, tâm bi không vội đóng đinh họ là người xấu mãi mãi. Tâm bi nhìn thấy có thể người ấy đang bị tham, sân, si hoặc hoàn cảnh bất thiện chi phối. Nhưng tâm bi cũng không vì thương mà che giấu điều sai. Tâm bi giúp người khác dừng lại trước khi họ tiếp tục tạo thêm nghiệp xấu. Từ bi là lòng mong cho chúng sinh được an vui và được thoát khỏi khổ đau.

Từ bi có hai mặt đi cùng nhau: Một mặt là đem lại điều lành. Một mặt là ngăn chặn điều gây khổ. Vì vậy, từ bi không phải lúc nào cũng là đồng ý. Có khi từ bi là cho. Có khi từ bi là từ chối. Có khi từ bi là ôm lấy một người đang khóc. Có khi từ bi

là nói rõ rằng hành động của họ đang sai và cần phải dừng lại. Có khi từ bi là tiếp tục giúp đỡ. Có khi từ bi là lùi ra xa để người ấy tự chịu trách nhiệm và học bài học của mình. Người mẹ trong lời kinh là hình ảnh của tình thương sâu sắc, gần gũi và có khả năng hy sinh. Người mẹ nghe con khóc thì lập tức chú ý. Thấy con đau, người mẹ cũng đau lòng. Thấy con gặp nguy hiểm, người mẹ sẵn sàng bảo vệ. Đức Phật dùng hình ảnh ấy để giúp chúng ta hiểu mức độ rộng lớn của tâm từ. Tuy nhiên, lời kinh không dạy mình chỉ thương con mình. Đức Phật dạy lấy tình thương mạnh mẽ ấy làm ví dụ, rồi mở rộng đến tất cả chúng sinh. Che chở là bảo vệ khỏi điều nguy hiểm và khổ đau. Che chở không có nghĩa là làm thay tất cả. Cha mẹ che chở con không phải bằng cách không cho con đối diện với bất kỳ khó khăn nào. Nếu làm thay con mọi việc, con sẽ không trưởng thành. Che chở có trí tuệ là bảo vệ con khỏi điều thực sự nguy hiểm, đồng thời dạy con biết tự đứng vững và chịu trách nhiệm. Đối với người khác cũng vậy. Giúp một người thoát khỏi khó khăn là từ bi. Nhưng liên tục giải quyết hậu quả để người ấy tiếp tục sống thiếu trách nhiệm có thể không còn là sự giúp đỡ đúng đắn. Đưa con duy nhất là hình ảnh chỉ một đối tượng được yêu quý nhất, được chăm sóc hết lòng và không dễ dàng từ bỏ. Qua hình ảnh này, Đức Phật dạy rằng tâm từ cần được nuôi dưỡng sâu sắc, không hời hợt. Không phải hôm nay thương, ngày mai người ấy trái ý thì ghét.

Không phải người khen mình thì mình thương, còn người chê mình thì mình muốn họ khổ. Tâm từ chân thật không hoàn toàn lệ thuộc vào việc người kia có đối xử vừa ý mình hay không. Tất cả chúng sinh là mọi loài có sự sống và cảm thọ. Không chỉ có người thân. Không chỉ có người cùng quan điểm. Không chỉ có người cùng pháp môn. Không chỉ có người đối xử tốt với mình. Tất cả chúng sinh còn bao gồm người lạ, người mình chưa hiểu, người đang lầm lỗi và các loài vật cũng biết đau, biết sợ và muốn được sống. Không giới hạn là không dựng lên ranh giới rằng chỉ người này mới đáng thương, còn người kia thì không. Điều này không có nghĩa là mình phải gần gũi hoặc tin tưởng tất cả mọi người như nhau. Tâm từ không có giới hạn, nhưng cách ứng xử phải có trí tuệ. Mình có thể mong một người bất thiện sớm tỉnh ngộ, nhưng vẫn giữ khoảng cách để bảo vệ mình. Mình có thể không thù ghét họ, nhưng cũng không trao cho họ cơ hội tiếp tục làm hại. Mình

có thể cầu mong họ được an lành, đồng thời báo cáo hoặc ngăn chặn hành vi sai trái khi cần thiết. Đó là từ bi có trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Từ bi không chỉ là một cảm xúc mềm yếu. Từ bi là một sức mạnh giúp con người không lấy đau khổ đáp lại đau khổ. Khi người khác nóng giận, tâm từ giúp mình không nóng giận theo. Khi người khác nói lời thô ác, tâm bi giúp mình nhận ra có thể người ấy đang bị đau khổ hoặc vô minh chi phối. Nhưng từ bi không bảo mình phải cam chịu mọi sự xúc phạm. Trong Kinh Ví Dụ Cái Cưa, Đức Phật dạy người tu phải giữ tâm không bị biến đổi, không thốt ra lời độc ác và tiếp tục an trú trong lòng thương tưởng, ngay cả khi gặp những lời nói thô bạo. (SuttaCentral) Điều quan trọng là: Mình ngăn điều sai nhưng không nuôi thù hận. Mình bảo vệ người bị hại nhưng không lấy việc hành hạ người làm sai làm niềm vui. Mình nói sự thật nhưng không cố ý dùng sự thật như một con dao.

Mình thiết lập ranh giới nhưng không nguyên rủa người bên kia ranh giới. Từ bi cần phải bắt đầu từ chính mình. Có người thương tất cả mọi người nhưng lại đối xử rất khắc nghiệt với bản thân. Mình sai một lần thì tự trách nhiều năm. Mình mệt nhưng không cho mình nghỉ. Mình đau nhưng không dám thừa nhận rằng mình cần được giúp đỡ. Đó chưa phải là sự thực tập cân bằng. Thương mình đúng cách là chăm sóc thân tâm để mình có đủ sức sống thiện lành và giúp đỡ người khác. Nhưng thương mình không phải nuông chiều mọi ham muốn. Khi cơ thể cần nghỉ, mình cho nó nghỉ. Khi lòng tham đòi hỏi điều không đúng, mình phải biết dừng. Khi một mối quan hệ liên tục làm mình tổn thương, mình có thể thiết lập ranh giới. Khi mình phạm lỗi, mình nhận lỗi và sửa đổi, thay vì vừa che giấu vừa tự hành hạ bản thân. Từ bi cũng phải đi với công bằng. Thương người làm sai nhưng không được quên người bị tổn thương. Có khi người ta chỉ nói đến hoàn cảnh đáng thương của người gây lỗi, nhưng lại bỏ quên nỗi đau của người bị hại. Từ bi trọn vẹn là nhìn thấy cả hai phía. Người bị hại cần được bảo vệ và chữa lành. Người làm sai cần được ngăn lại, chịu trách nhiệm và có cơ hội sửa đổi. Đó không phải là thù hận. Đó là trí tuệ bảo vệ cả cộng đồng và giúp cái xấu không tiếp tục tăng trưởng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

1. Từ bi trong lời nói Trước khi nói, hãy tự hỏi: “Lời này có làm người khác nhục nhã không?” “Mình đang muốn giúp họ sửa hay muốn làm họ đau?” “Có cách nói nào chân thật mà vẫn giữ được phẩm giá cho người nghe không?” Thay vì nói: “Con là người vô dụng.” Có thể nói:

“Việc con làm lần này chưa đúng, chúng ta cùng xem cách sửa.” Thay vì nói: “Người như vậy không bao giờ thay đổi được.” Có thể nói: “Hành vi này đã gây tổn thương và cần phải chấm dứt.” Từ bi không che giấu vấn đề, nhưng từ bi không phủ nhận toàn bộ giá trị của một con người chỉ vì một lỗi lầm.

2. Từ bi với người đang nóng giận Khi một người đang giận, lời nói của họ thường không hoàn toàn sáng suốt. Nếu mình lập tức đáp trả, ngọn lửa sẽ cháy lớn hơn. Hãy giữ khoảng cách vừa đủ, thở chậm và chờ tâm mình ổn định. Có thể nói: “Hiện giờ cả hai chúng ta đều chưa bình tĩnh. Mình sẽ nói chuyện lại khi tâm đã lắng xuống.” Đó không phải là bỏ chạy. Đó là không để hai cơn giận gặp nhau rồi tạo thêm nghiệp.

3. Từ bi với người phạm lỗi Nếu người ấy thật sự nhận lỗi, hãy cho họ cơ hội sửa đổi. Nhưng cơ hội phải đi cùng điều kiện rõ ràng. Xin lỗi phải đi cùng thay đổi. Hứa hẹn phải đi cùng hành động. Từ bi không phải nghe một lời xin lỗi rồi lập tức quên hết mọi nguy cơ. Mình có thể tha thứ trong lòng nhưng vẫn cần thời gian để quan sát xem người ấy có thật sự thay đổi hay không.

4. Từ bi trong việc dạy con Cha mẹ thương con không phải là đáp ứng mọi đòi hỏi. Con xin một món đồ không cần thiết, cha mẹ có thể từ chối. Con làm sai, cha mẹ cần hướng dẫn và có kỷ luật phù hợp. Nhưng không nên đánh vào lòng tự trọng của con. Dạy con bằng tình thương là tách con người của đứa trẻ ra khỏi hành vi sai của nó. Đứa trẻ có thể làm một việc sai, nhưng không vì vậy mà bị gọi là “đứa trẻ xấu” suốt đời. 5. Từ bi với cha mẹ già Cha mẹ già có thể chậm chạp, nói đi nói lại hoặc dễ buồn. Từ bi là nhớ rằng thân và trí nhớ của cha mẹ đang thay đổi.

Hãy nói chậm hơn. Lắng nghe thêm một chút. Giải thích lại nếu cần. Nhưng người chăm sóc cũng phải biết nghỉ ngơi. Nếu mình kiệt sức rồi sinh cáu gắt, việc chăm sóc sẽ khó bền lâu. Biết nhờ anh chị em hoặc người thích hợp hỗ trợ cũng là một cách chăm sóc có trí tuệ. 6. Từ bi với người bệnh Người bệnh

không chỉ đau thân mà còn có thể sợ hãi, cô đơn và cảm thấy mình trở thành gánh nặng. Đừng chỉ hỏi: “Đã uống thuốc chưa?” Hãy hỏi thêm: “Hôm nay trong lòng có lo điều gì không?” Có khi người bệnh cần một người lắng nghe hơn là cần thêm một lời khuyên. Ngồi yên bên họ, cầm tay họ hoặc giúp một việc nhỏ cũng có thể làm nổi khổ vui đi. 7. Từ bi trên mạng xã hội Không dùng nỗi đau hoặc lỗi lầm của người khác để mua vui và thu hút sự chú ý. Không chia sẻ một câu chuyện chưa kiểm chứng. Không biến hình ảnh người đang gặp nạn thành đề tài chế giễu. Khi góp ý, góp ý vào vấn đề, không công kích ngoại hình, gia đình hay phẩm giá người khác. Một bình luận chỉ mất vài giây để viết nhưng có thể làm người đọc đau rất lâu. 8. Từ bi trong livestream Khi người nghe hỏi điều chưa đúng, sư cô có thể giải thích rõ nhưng không làm họ xấu hổ. Có thể nói: “Câu hỏi này rất nhiều người cũng đang hiểu như vậy. Bây giờ chúng ta cùng trở về lời kinh để làm sáng tỏ.” Cách nói ấy vừa sửa được điều chưa đúng, vừa giúp người hỏi giữ được sự tự trọng. Nếu có người cố ý gây rối, sư cô có thể nhắc quy tắc phòng, giới hạn thời gian hoặc mời họ ra khỏi phòng. Làm như vậy không trái với từ bi. Giữ phòng thanh tịnh là bảo vệ nhiều người đang thật lòng muốn học pháp. 9. Từ bi với loài vật Con vật cũng biết sợ đau và muốn sống.

Khi gặp một con vật nhỏ trong nhà, nếu có thể đưa nó ra ngoài an toàn thì đừng vội giết hại. Khi nuôi vật, phải cho ăn, chăm sóc và không bỏ rơi. Khi sử dụng bất cứ sản phẩm hay thức ăn nào, hãy biết ơn và giảm bớt sự phung phí. Tâm tôn trọng sự sống được nuôi từ những việc rất nhỏ. 10. Từ bi với chính mình Khi mệt, hãy cho mình nghỉ ngơi mà không tự kết tội mình là lười biếng. Khi sai, hãy nói: “Việc này mình đã làm chưa đúng. Mình sẽ nhận trách nhiệm và sửa lại.” Đừng nói: “Mình là người hoàn toàn vô dụng.” Một hành vi sai cần được sửa. Nhưng tự phủ nhận toàn bộ bản thân chỉ làm tâm yếu thêm và khó chuyển hóa hơn. Từ bi với chính mình là thành thật mà không tàn nhẫn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tù là mong người được vui; bi là mong người hết khổ. Từ bi chân thật không nuông chiều điều sai, mà dùng tình thương và trí tuệ để đem lại lợi ích lâu dài.”

Thực hành hôm nay:

Hãy chọn một người làm mình khó chịu. Không cần ép mình phải yêu quý họ ngay. Chỉ cần ngồi yên và phát nguyện: “Nguyện cho tôi không vì người này mà tạo thêm sân hận.” “Nguyện cho người ấy sớm nhận ra nguyên nhân khiến họ và người khác khổ đau.” “Nguyện cho tôi có đủ trí tuệ để biết nên giúp đỡ, nên góp ý, nên im lặng hay nên giữ khoảng cách.” Sau đó, hãy mở rộng lời nguyện: “Nguyện cho cha mẹ và người thân của tôi được an ổn.” “Nguyện cho người đang bệnh được giảm đau.” “Nguyện cho người đang cô đơn gặp được sự nâng đỡ.” “Nguyện cho người đang lầm lỗi sớm biết quay đầu.” “Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui và không làm hại lẫn nhau.” Lời kết dùng trên livestream:

Kính thưa quý vị, từ bi không phải là mình để người khác muốn làm gì với mình cũng được. Từ bi là dù phải ngăn điều sai, lòng mình vẫn không muốn người kia khổ đau. Từ bi không phải là dung túng; từ bi là giúp người và giúp mình không tiếp tục tạo thêm nguyên nhân của khổ. Có khi từ bi là mở cửa đón một người trở về. Có khi từ bi là đóng một cánh cửa để việc bất thiện không tiếp tục bước vào. Nhưng dù mở hay đóng, tâm mình vẫn không nuôi hận thù. Đó là từ bi đi cùng trí tuệ.

BÀI 004: TRÍ TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả các hành đều vô thường. Khi dùng trí tuệ thấy rõ điều ấy, người ta nhàm lìa khổ đau. Đây là con đường thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 277. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trí là khả năng nhận biết, phân biệt và hiểu rõ. Tuệ là sự sáng suốt, thấy sâu hơn hình thức bên ngoài để nhận ra bản chất của sự việc. Trí tuệ là khả năng thấy đúng sự thật, biết nguyên nhân, hậu quả và lựa chọn cách ứng xử đem lại lợi ích lâu dài. Người thông minh có thể nhớ nhanh, nói giỏi và giải quyết công việc khéo léo. Nhưng người có trí tuệ còn phải biết điều gì nên làm, điều gì không nên làm; điều gì đem lại lợi ích trước mắt nhưng gây đau khổ lâu dài. Thấy rõ không phải chỉ nghe người khác nói rồi tin theo. Thấy rõ là quan sát trong chính đời sống. Thấy thân mình đang già đi. Thấy cảm xúc sinh rồi diệt. Thấy một lời nóng giận có thể tạo ra hậu quả. Thấy lòng tham càng được nuôi thì càng không biết đủ. Vô thường là không đứng yên, không tồn tại mãi trong một trạng thái. Thanh tịnh là tâm dần sạch khỏi tham lam, sân hận, si mê và chấp trước.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trí tuệ trong đạo Phật không chỉ dùng để hiểu kinh điển mà còn dùng để soi lại đời sống.

Người có trí tuệ biết rằng mọi sự đều thay đổi nên không quá kiêu mạn khi thành công, cũng không hoàn toàn tuyệt vọng khi thất bại. Họ hiểu rằng lời khen rồi sẽ qua, lời chê rồi cũng qua. Vì vậy, họ không giao toàn bộ giá trị của mình cho dư luận. Trí tuệ còn là thấy được nhân và quả. Muốn gia đình bình an thì phải gieo lời nói hòa nhã. Muốn người khác tin tưởng thì phải sống chân thật. Muốn tâm bớt khổ thì phải giảm nguyên nhân tạo khổ là tham, sân, si và chấp trước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đứng trước một quyết định, hãy tự hỏi: “Việc này có lợi trước mắt nhưng gây hại lâu dài không?” “Việc này có làm khổ mình, khổ người hoặc khổ cả hai không?” “Đây là nhu cầu chính đáng hay chỉ là lòng tham đang đòi hỏi?” Khi bị xúc phạm, trí tuệ nhắc mình rằng nếu đáp trả bằng sân hận thì một nỗi khổ sẽ thành hai nỗi khổ. Khi được khen, trí tuệ nhắc mình không nên tự mãn. Khi bị chê, trí tuệ giúp mình xem phần nào đúng để sửa, phần nào không đúng thì bình tĩnh buông qua.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trí là biết; tuệ là thấy sáng. Trí tuệ là thấy đúng bản chất, biết rõ nhân quả và chọn điều đem lại lợi ích lâu dài.”

Thực hành:

Trước một việc quan trọng, đừng quyết định ngay trong lúc quá vui, quá buồn hoặc quá giận. Hãy để tâm lắng xuống rồi mới lựa chọn.

BÀI 005: NHẼ NHỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Nhẽ nhục là khổ hạnh tối thượng; Niết-bàn là tối thượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phật Đà, câu số 184. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhẽ là có khả năng chịu đựng, giữ mình và không phản ứng vội vàng trước điều trái ý. Nhục là điều làm mình cảm thấy bị xúc phạm, coi thường, oan ức hoặc tổn thương lòng tự ái. Nhẽ nhục là giữ được phẩm hạnh khi gặp lời xúc phạm, hoàn cảnh khó khăn hoặc sự việc không theo ý mình. Nhẽ không phải là không biết đau. Nhẽ là có đau nhưng không dùng nỗi đau của mình để làm đau người khác. Nhẽ không phải là không được nói. Nhẽ là biết nói đúng lúc, đúng sự thật và không nói bằng ý muốn trả thù. Khổ hạnh là sự rèn luyện khó thực hiện. Bỏ một bữa ăn có khi dễ hơn bỏ một mối hận. Ngồi yên nhiều giờ có khi dễ hơn giữ tâm bình tĩnh trước một lời xúc phạm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người nổi giận và phản ứng ngay chưa chắc là người mạnh. Người đang giận mà vẫn dừng lại được mới có sức mạnh nội tâm. Nhẽ có ba loại: Nhẽ trước hoàn cảnh khó khăn.

Nhẫn trước tính tình và lời nói của người khác. Nhẫn với chính mình trong quá trình sửa đổi tập khí. Nhẫn không có nghĩa là dung túng bạo lực, lừa dối hay hành vi gây hại. Người tu vẫn có thể thiết lập ranh giới, ngăn điều sai và bảo vệ người bị tổn thương, nhưng không nuôi lòng trả thù.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, đừng vội nhẫn tin, quyết định hoặc nói lời chia tay. Hãy uống một ngụm nước, thở chậm và chờ tâm lắng xuống. Khi bị gây rối trên livestream, có thể nhắc nhở, giới hạn phát biểu hoặc mời người ấy ra khỏi phòng. Giữ sự thanh tịnh cho đại chúng không phải là thiếu từ bi. Khi bị hiểu lầm, hãy giải thích điều cần thiết. Sau khi đã giải thích chân thành, không nhất thiết phải ép tất cả mọi người hiểu mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhẫn không phải là không đau; nhẫn là có đau mà không tạo thêm đau khổ.”

Thực hành:

Khi gặp điều trái ý, hãy tập chậm lại mười giây trước khi nói hoặc hành động.

BÀI 006: BUÔNG XẢ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Từ ái luyến sinh sâu muộn, từ ái luyến sinh sợ hãi. Người thoát khỏi ái luyến không còn sâu muộn và sợ hãi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Ái Luyến, câu số 212.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Buông là mở bàn tay đang nắm chặt. Trong tâm, buông là không tiếp tục giữ một người, một việc, một ý kiến hoặc một nỗi đau đến mức tự làm khổ mình. Xả là đặt xuống và không tiếp tục ôm giữ. Buông xả là đặt xuống sự chấp trước, oán hận và kiểm soát không cần thiết. Ái là yêu thích và ham muốn.

Luyến là quyến luyến, không muốn rời. Ái luyến là thương thích có dính mắc, muốn người hoặc vật phải thuộc về mình. Buông xả không phải là bỏ bốn phận. Mình vẫn chăm sóc người thân, làm việc và thực hiện trách nhiệm. Nhưng sau khi làm hết sức, mình không bắt kết quả phải hoàn toàn theo ý mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có bốn điều con người thường khó buông: Chấp người khác phải hiểu và thương mình. Chấp công việc phải có kết quả theo ý mình. Chấp mình phải thắng trong mọi cuộc tranh luận.

Chấp quá khứ, giữ mãi những lời làm mình tổn thương. Buông không có nghĩa là chuyện ấy không quan trọng. Buông là nhận ra sự bình an của mình cũng quan trọng. Buông một người không có nghĩa là ghét người ấy. Có khi mình không thể tiếp tục đồng hành nhưng vẫn không mong họ gặp đau khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhớ lại chuyện cũ, hãy hỏi: “Nhớ điều này để học bài học hay để tiếp tục nuôi oán hận?” Khi đã góp ý chân thành mà người khác không nghe, hãy để họ chịu trách nhiệm về lựa chọn của mình. Khi giúp người nhưng không được biết ơn, hãy nhớ rằng mình giúp vì lòng thiện, không phải để mua sự công nhận. Khi một mối quan hệ liên tục gây tổn thương, có thể giữ khoảng cách mà không cần nguyên rủa nhau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Buông là không nắm chặt; xả là đặt xuống. Buông xả là bỏ sự chấp giữ đang làm tâm mình đau khổ.”

Thực hành:

Chọn một chuyện cũ và tự nhắc: “Tôi giữ bài học nhưng xin đặt xuống oán hận.”

BÀI 007: CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi đi, biết rõ mình đang đi; khi đứng, biết rõ mình đang đứng; khi ngồi, biết rõ mình đang ngồi; khi nằm, biết rõ mình đang nằm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, Kinh Trung Bộ, kinh số 10. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng đắn, chân chính và không bị tà kiến dẫn dắt. Niệm là nhớ biết, nhận diện và không quên điều đang xảy ra. Chánh niệm là biết rõ thân, cảm thọ, tâm và sự việc đang có mặt, không để mình bị cảm xúc âm thầm điều khiển. Khi ăn, biết mình đang ăn. Khi đi, biết mình đang đi. Khi giận, biết tâm đang có giận. Khi tham muốn, biết lòng tham đang sinh lên. Chánh niệm không phải là không có cảm xúc. Chánh niệm là nhận ra cảm xúc để mình không làm nô lệ cho nó.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phần lớn lỗi lầm xảy ra khi con người thiếu tỉnh thức. Không biết mình đang giận nên nói lời nặng. Không biết mình đang tham nên làm điều sai. Không biết mình đang ganh tị nên chỉ nhìn thấy lỗi của người khác.

Chánh niệm tạo ra một khoảng dừng giữa cảm xúc và hành động. Trong khoảng dừng ấy, trí tuệ có cơ hội xuất hiện. Chánh niệm còn giúp mình sống trọn vẹn trong hiện tại. Thân ở đâu, tâm ở đó. Việc gì đang làm, mình biết rõ việc ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ăn cơm, hãy đặt điện thoại xuống vài phút. Khi người khác nói, hãy nghe trọn câu trước khi trả lời. Khi livestream gặp câu hỏi trái ý, hãy nhận biết: “Trong tâm mình đang có sự khó chịu.” Khi làm việc nhà, biết rõ mình đang quét nhà, rửa bát hoặc nấu cơm. Công việc thường ngày được làm trong tỉnh thức cũng là tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh là đúng đắn; niệm là nhớ biết. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra để không bị phiền não dẫn đi.”

Thực hành:

Chọn một ly nước. Khi uống, chỉ biết mình đang uống, không làm việc khác.

BÀI 008: BIẾT ĐỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sức khỏe là lợi ích lớn nhất, biết đủ là tài sản lớn nhất, người đáng tin là thân hữu tốt nhất, Niết-bàn là an lạc cao nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 204.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Biết là nhận ra và hiểu rõ. Đủ là đáp ứng được nhu cầu chân chính trong hoàn cảnh hiện tại. Biết đủ là nhận ra những gì mình đang có, không để lòng tham khiến mình luôn cảm thấy thiếu. Biết đủ không phải là không tiến lên. Biết đủ là vẫn cố gắng nhưng không bắt chấp đạo đức, sức khỏe và tinh thần. Tài sản là điều có giá trị giúp nuôi dưỡng đời sống. Tài sản bên ngoài có thể mất. Tâm biết đủ giúp mình an ổn trong nhiều hoàn cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường khổ không chỉ vì thiếu mà còn vì không biết thế nào là đủ. Có một món đồ lại muốn món tốt hơn. Được một số người quý mến lại muốn tất cả đều phải công nhận mình. Lòng tham không có điểm dừng thì không hoàn cảnh nào làm nó thỏa mãn lâu dài. Biết đủ giúp mình trân trọng hiện tại nhưng không ngăn cản sự phát triển chân chính.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mua một món đồ, hãy hỏi:

“Mình thật sự cần hay chỉ muốn vì thấy người khác có?” Khi thấy người khác thành công, hãy tập tùy hỷ thay vì so sánh.

Trong ăn uống, biết đủ giúp mình dừng đúng lúc. Trong công việc, biết đủ giúp mình không đánh đổi toàn bộ sức khỏe và gia đình để chạy theo thành tựu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết đủ là tiến lên mà không để lòng tham kéo mình rời khỏi đạo đức và bình an.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi lại ba điều bình thường mà mình biết ơn.

BÀI 009: NGHIỆP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chính ý muốn, Ta gọi là nghiệp. Sau khi có ý muốn, người ta hành động bằng thân, bằng lời nói và bằng tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Tích, Kinh Tăng Chi Bộ, chương Sáu Pháp, kinh số 63. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghiệp là hành động có chủ ý được tạo ra bằng thân, lời nói và ý nghĩ. Ý muốn là động cơ thúc đẩy mình hành động. Cùng một việc làm nhưng động cơ khác nhau có thể tạo ý nghĩa khác nhau. Nói một lời mạnh để bảo vệ người bị hại khác với nói lời mạnh để trả thù. Cho một món quà bằng lòng thương khác với cho để kiểm soát hoặc buộc người khác mang ơn. Thân nghiệp là hành động bằng thân. Khẩu nghiệp là hành động qua lời nói. Ý nghiệp là những ý nghĩ có chủ tâm được nuôi dưỡng trong lòng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghiệp không phải là một thế lực bí mật trừng phạt con người. Nghiệp là hành động có chủ ý và những hậu quả hình thành từ hành động ấy. Nói dối nhiều lần tạo thành thói quen không chân thật và làm người khác mất lòng tin. Nuôi sân hận

lâu ngày khiến tâm bất an và dễ tạo hành động gây tổn thương. Thường xuyên giúp người làm tâm rộng mở và tạo nhiều duyên lành.

Nghiệp có thể được chuyển hóa bằng cách dừng hành vi bất thiện, nhận lỗi, sửa đổi và tạo những hành động thiện lành mới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi hành động, hãy nhìn lại động cơ: “Mình làm việc này vì thương hay vì muốn kiểm soát?” “Mình nói lời này để giúp hay để làm người khác đau?” Khi thấy nghiệp cũ cho quả, đừng chỉ than trách. Hãy xem hiện tại mình có thể gieo nhân mới nào. Sám hối phải đi cùng việc dừng lỗi và không tái phạm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghiệp là hành động có chủ ý. Muốn chuyển nghiệp, phải chuyển từ ý nghĩ, lời nói đến hành động ngay trong hiện tại.”

Thực hành:

Hôm nay, trước một lời nói quan trọng, hãy kiểm tra tâm mình trong ba giây.

BÀI 010: PHƯỚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không thân cận người ngu, thân cận bậc trí và kính trọng người đáng kính; đó là phước lành cao thượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Điểm Lành, thuộc Kinh Tập, chương Hai, kinh số 4.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phước là kết quả tốt lành được hình thành từ nhân thiện. Phước có thể biểu hiện thành sức khỏe, sự bình an, người lành trợ duyên, điều kiện tu học hoặc khả năng gặp đúng lời khuyên trong lúc khó khăn. Lành là không gây hại và đem lại lợi ích chân chính. Phước lành là điều tốt đẹp được nuôi dưỡng

từ cách sống thiện lành. Phước không chỉ là có nhiều tài vật. Có tâm biết đủ là phước. Có cha mẹ để phụng dưỡng là phước. Có người chỉ lỗi chân thành là phước. Có duyên nghe Chánh pháp và biết sửa mình là phước lớn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phước không hoàn toàn do cầu xin mà có. Phước được bồi đắp bằng hành động. Bố thí tạo phước vì làm nhẹ lòng tham và giúp người bớt khó khăn. Giữ giới tạo phước vì bảo vệ mình và người khỏi tổn hại. Hiếu kính cha mẹ tạo phước vì biết nhớ nguồn và đền đáp ân nghĩa. Nghe pháp, suy xét và thực hành tạo phước vì giúp trí tuệ tăng trưởng.

Làm phước không nên chỉ mong được báo đáp. Tâm trong sạch khi làm việc thiện là một phần rất quan trọng của phước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không có nhiều điều kiện vật chất vẫn có thể tạo phước bằng công sức, lời nói và lòng tử tế. Chỉ đường cho người lạc là phước. An ủi người đang buồn là phước. Nhường chỗ cho người già là phước. Không đem chuyện riêng của người khác kể lại cũng là bảo vệ phước. Làm phước rồi không nên nhắc mãi để bắt người nhận phải mang ơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phước là quả lành được vun bồi từ tâm thiện, lời thiện và hành động thiện.”

Thực hành:

Hôm nay làm một việc tốt mà không cần cho ai biết.

BÀI 011: VÔ THƯỜNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả các hành đều vô thường.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 277. (SuttaCentral)

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Thường là thường còn, cố định và không thay đổi. Vô thường là không có điều gì do duyên tạo mà tồn tại mãi trong một trạng thái. Thân thể thay đổi. Sức khỏe thay đổi. Tình cảm thay đổi. Hoàn cảnh thay đổi. Các hành là những hiện tượng được tạo thành do nhiều điều kiện kết hợp. Một bông hoa có mặt nhờ hạt giống, đất, nước, ánh sáng và sự chăm sóc. Khi điều kiện thay đổi, bông hoa cũng thay đổi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hiểu vô thường không phải để bi quan mà để sống tỉnh thức. Biết cha mẹ không sống mãi nên báo hiếu khi còn có thể. Biết sức khỏe không bền nên chăm sóc khi còn khỏe. Biết tình thân có thể chia xa nên tập nói lời tử tế trong hiện tại. Vì không hiểu vô thường, con người thường cho rằng những gì mình đang có sẽ tồn tại mãi. Đến khi chúng thay đổi, mình đau khổ và oán trách.

Thấy vô thường giúp mình trân trọng mà không chiếm hữu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp niềm vui, hãy trân trọng nhưng đừng quá say đắm. Khi gặp nỗi buồn, hãy nhớ cảm xúc này cũng sẽ thay đổi. Khi còn gặp được người thân, hãy nói lời yêu thương. Khi thân còn khỏe, hãy dành thời gian tu tập và làm việc có ích.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô là không; thường là cố định. Vô thường nhắc mình trân trọng hiện tại vì mọi điều đều đang thay đổi.”

Thực hành:

Hôm nay gọi hỏi thăm một người thân mà lâu rồi mình chưa trò chuyện.

BÀI 012: ÁI DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Từ khát ái sinh sầu muộn, từ khát ái sinh sợ hãi. Người thoát khỏi khát ái không còn sầu muộn và sợ hãi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Ái Luyến, câu số 216.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái là yêu thích, ham muốn và dính mắc. Dục là mong muốn hưởng thụ những gì làm giác quan dễ chịu. Ái dục là sự ham muốn và bám víu vào sắc đẹp, âm thanh, mùi vị, cảm xúc, tài sản, danh tiếng hoặc người mình yêu thích. Ái dục không chỉ là tình cảm nam nữ. Muốn người khác phải khen mình cũng là một dạng khát ái. Muốn giữ mãi tuổi trẻ, địa vị và quyền lợi cũng là ái dục. Khát là khát nước, luôn muốn được thỏa mãn thêm. Khát ái giống như uống nước mặn: càng uống càng khát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái dục tạo khổ vì điều mình yêu thích luôn thay đổi. Có được thì sợ mất. Chưa có thì tìm cầu. Mất rồi thì buồn đau. Người khác không làm theo ý mình thì giận.

Đức Phật không dạy con người ghét bỏ mọi niềm vui. Ngài dạy nhìn rõ tính ngắn ngủi và hậu quả của sự dính mắc. Thường thức một điều mà không chiếm hữu khác với sống lệ thuộc vào nó. Thương một người và mong họ bình an khác với buộc họ phải thuộc về mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn một điều gì quá mạnh, hãy hỏi: “Nếu không có điều này, mình có đánh mất toàn bộ bình an không?” Khi thương người, hãy tôn trọng quyền lựa chọn và nhân duyên của họ. Khi sử dụng mạng xã hội, hãy nhận diện ham muốn được chú ý và khen ngợi. Khi có một niềm vui, hãy hưởng trong tinh thức, không để nó trở thành thói quen sai khiến mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái là dính mắc; dục là ham muốn hưởng thụ. Có ái dục thì có tìm cầu, có sợ mất và có khổ đau.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một ham muốn không cần thiết và tập không làm theo nó ngay lập tức.

BÀI 013: TU HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không làm các điều ác, thành tựu các việc lành, giữ tâm ý trong sạch; đó là lời dạy của chư Phật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phật Đà, câu số 183.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tu là sửa. Sửa điều chưa tốt thành tốt. Sửa lời nói nóng nảy thành hòa nhã. Sửa tâm ích kỷ thành biết chia sẻ. Sửa sự buông lung thành tỉnh thức. Hành là thực hiện và đưa điều đã học vào đời sống. Tu hành là học điều đúng rồi thực tập để chuyển hóa thân, lời nói và tâm ý. Tu không chỉ là tụng kinh, lễ Phật hoặc đi chùa. Những việc ấy là phương tiện giúp mình nhớ pháp và nuôi dưỡng tâm lành. Kết quả của tu phải được nhìn thấy trong cách mình sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời kinh nêu ba bước của tu hành.

Thứ nhất, không làm điều ác: không cố ý gây tổn hại bằng thân, lời và ý. Thứ hai, siêng làm việc lành: giúp người, giữ giới, hiếu kính, bố thí và sống có trách nhiệm. Thứ ba, làm tâm trong sạch: nhận diện và chuyển hóa tham, sân, si.

Có người không làm điều ác nhưng cũng không chủ động làm việc lành. Việc tu ấy chưa trọn. Có người làm nhiều việc thiện nhưng bên trong vẫn đầy kiêu mạn và hơn thua. Việc tu ấy vẫn cần thanh lọc tâm. Tu là quá trình lâu dài, không phải chỉ là hình thức bên ngoài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đi chùa mà về nhà biết thương người thân hơn là tu. Tụng kinh rồi biết bớt nói lời cay nghiệt là tu. Niệm Phật mà biết dừng tâm hơn thua là tu. Nấu cơm cho gia đình bằng lòng thương là tu. Chăm sóc người bệnh không than trách là tu. Nhận lỗi khi mình sai là tu. Không kể lại chuyện làm người khác mất danh dự cũng là tu. Mỗi ngày bớt một phần nóng giận, chấp trước và ích kỷ là có tiến bộ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu là sửa; hành là làm. Tu hành là sửa thân, sửa lời, sửa tâm và đem lời Phật vào cách sống hằng ngày.”

Thực hành:

Cuối ngày, hãy tự hỏi ba câu: “Hôm nay mình đã tránh được điều xấu nào?” “Hôm nay mình đã làm được việc lành nào?” “Hôm nay tâm mình đã nhẹ bớt tham, sân hoặc chấp ở điểm nào?”

BÀI 014: NHÂN QUẢ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là người thừa tự nghiệp. Nghiệp là nguồn gốc, là quyến thuộc và là nơi nương tựa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Những Điều Phải Thường Xuyên Quán Sát, Tăng Chi Bộ Kinh, chương Năm Pháp, kinh số 57. Ký hiệu tra cứu: *Anguttara Nikāya* 5. 57.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhân là nguyên nhân, hạt giống hoặc điều kiện ban đầu làm phát sinh một kết quả. Gieo hạt cam là nhân. Chăm sóc, tưới nước và cho ánh sáng là những duyên hỗ trợ. Khi cây lớn lên và sinh quả cam, đó là quả. Trong đời sống, nói lời chân thật là nhân. Được người khác tin tưởng là một trong những quả có thể hình thành từ nhân ấy. Nói lời lừa dối là nhân. Mất lòng

tin là một trong những quả có thể phát sinh. Quả là kết quả xuất hiện khi nhân gặp đủ điều kiện. Quả không phải lúc nào cũng đến ngay. Có hạt giống nảy mầm nhanh. Có hạt giống phải chờ rất lâu. Việc thiện hay việc bất thiện cũng vậy. Có việc cho kết quả sớm, có việc cần nhiều điều kiện mới biểu hiện.

Nhân quả là mối liên hệ giữa việc mình gieo và kết quả được hình thành từ việc ấy. Nhân quả không phải là sự thưởng phạt tùy ý của một đấng nào. Đó là quy luật hành động và kết quả. Chủ nhân là người có quyền sở hữu và chịu trách nhiệm. Nói mình là chủ nhân của nghiệp có nghĩa là chính mình tạo nghiệp và chịu trách nhiệm về nghiệp ấy. Thừa tự là tiếp nhận phần được truyền lại. Con người thừa tự những hành động đã tạo bằng thân, lời nói và ý nghĩ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hiếu nhân quả không phải để sợ hãi hoặc quy kết rằng mọi đau khổ hiện tại đều có thể được giải thích đơn giản bằng một lỗi nào đó trong quá khứ. Đời sống rất phức tạp và chịu tác động của nhiều nguyên nhân, điều kiện. Điều quan trọng nhất là hiểu rằng mỗi việc mình đang làm đều góp phần tạo nên đời sống tương lai. Muốn gia đình hòa thuận nhưng mỗi ngày vẫn gieo lời chỉ trích thì nhân và điều mong cầu chưa phù hợp. Muốn được tin tưởng nhưng nhiều lần không giữ lời thì khó có quả là sự tin cậy. Muốn tâm bình an nhưng thường xuyên nuôi giận hờn, so sánh và ganh ghét thì tâm khó yên. Hiếu nhân quả giúp mình bớt oán trách và quay về sửa nhân hiện tại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi không hài lòng với một kết quả, đừng chỉ than phiền về kết quả. Hãy hỏi: “Nhân nào đang nuôi dưỡng việc này?” Gia đình xa cách có thể cần gieo lại nhân lắng nghe và tôn trọng.

Sức khỏe suy giảm có thể cần điều chỉnh ăn uống, nghỉ ngơi và điều trị thích hợp. Lòng tin mất đi cần được xây dựng lại bằng sự chân thành và giữ lời trong thời gian dài. Khi làm việc thiện chưa thấy kết quả, đừng vội nản. Hãy tiếp tục gieo nhân đúng đắn mà không đòi quả phải đến ngay.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhân là điều mình gieo; quả là điều được hình thành. Muốn đổi quả, phải bắt đầu sửa nhân.”

Thực hành:

Chọn một kết quả mình chưa hài lòng và viết ra một nhân thiện cụ thể có thể bắt đầu gieo ngay hôm nay.

BÀI 015: SÁM HỐI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula: “Nếu sau khi làm một hành động mà biết hành động ấy đưa đến tổn hại, cần phải trình bày, bày tỏ và phòng hộ trong tương lai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Giáo Giới Rāhula tại Ambalaṭṭhikā, Trung Bộ Kinh, kinh số 61. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 61.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sám là nhận ra lỗi đã làm, không che giấu và thành thật nhìn lại. Hối là hối tiếc điều sai và phát tâm không tiếp tục làm như vậy. Sám hối là nhận lỗi, sửa lỗi và phòng ngừa để lỗi không tái diễn. Sám hối không phải chỉ đọc một bài văn thật dài rồi sau đó tiếp tục hành vi cũ. Sám hối cũng không phải tự hành hạ mình bằng mặc cảm. Mục đích của sám hối là chuyển hóa. Trình bày là nói rõ điều mình đã làm, không quanh co hoặc đổ lỗi. Bày tỏ là thành thật thừa nhận sự việc. Phòng hộ là giữ gìn trong tương lai để lỗi ấy không tiếp tục xảy ra.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một sự sám hối chân thật có bốn bước. Bước thứ nhất là nhận ra lỗi. Bước thứ hai là thừa nhận trách nhiệm. Bước thứ ba là tìm cách sửa hậu quả trong khả năng của mình.

Bước thứ tư là thay đổi hành vi để lỗi không tái diễn. Có người chỉ nói xin lỗi vì muốn mọi chuyện nhanh chóng kết thúc, nhưng không thay đổi. Đó chưa phải sám hối trọn vẹn. Có người biết mình sai nhưng vì tự ái nên không chịu nhận. Cái tôi càng được bảo vệ thì lỗi càng khó sửa. Người dám nhận lỗi

không phải là người yếu. Đó là người có can đảm nhìn vào sự thật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nói lời làm người thân tổn thương, đừng chỉ nói: “Tôi nóng quá nên mới nói.” Hãy nói rõ: “Lời ấy của tôi đã làm người đau. Tôi xin nhận lỗi và sẽ tập dừng lại trước khi nói khi đang giận.” Nếu làm hư đồ hoặc gây thiệt hại cho người khác, hãy tìm cách sửa chữa hoặc đền bù thích hợp. Nếu đã kể chuyện riêng của người khác, hãy ngừng lan truyền, xin lỗi và không tiếp tục đem chuyện ấy làm đề tài. Sám hối trước Phật giúp mình phát tâm, nhưng sau thời lễ phải có hành động sửa đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sám là nhận lỗi; hối là quyết sửa. Sám hối chân thật phải được chứng minh bằng hành động mới.”

Thực hành:

Chọn một lỗi mình còn lặp lại và ghi một biện pháp cụ thể để ngăn lỗi ấy tái diễn.

BÀI 016: CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy từ bỏ nói dối, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ lời thô ác và từ bỏ lời nói phù phiếm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141; nội dung Chánh ngữ trong Bát Chánh Đạo. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng đắn, chân chính và hướng đến lợi ích. Ngũ là lời nói. Chánh ngữ là lời nói chân thật, hòa hợp, dịu dàng, có ích và đúng lúc. Nói dối là biết sự thật nhưng cố ý nói khác để người khác hiểu sai. Nói hai lưỡi là đem lời người này đến người kia khiến hai bên chia rẽ. Lời thô ác là lời nhục mạ, cay

nghiệt hoặc cố ý làm người khác đau. Lời phù phiếm là lời vô ích, thiếu mục đích hoặc làm tâm người nghe tán loạn. Chánh ngữ không có nghĩa là lúc nào cũng phải nói lời dễ nghe. Có sự thật cần nói rõ. Nhưng người có chánh ngữ biết nói bằng tâm không làm hại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời nói có thể chữa lành hoặc tạo vết thương. Một lời động viên có thể giúp người đang tuyệt vọng đứng dậy. Một lời nhục mạ có thể ở lại trong lòng người nhiều năm.

Chánh ngữ cần đủ bốn điều: Có thật. Có lợi ích. Đúng thời điểm. Được nói bằng tâm thiện. Không phải điều gì có thật cũng cần kể lại. Chuyện riêng của người khác có thể là thật, nhưng kể để họ mất danh dự thì không phải lời có ích. Không phải điều gì đúng cũng cần nói ngay. Người đang quá giận có thể chưa đủ khả năng tiếp nhận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi nói, hãy tự hỏi: “Lời này có thật không?” “Có cần thiết không?” “Có lợi ích không?” “Đây có phải lúc thích hợp không?” Khi góp ý, hãy nói vào hành vi, không phủ nhận toàn bộ con người. Thay vì nói: “Bạn là người vô trách nhiệm.” Hãy nói: “Việc này chưa được hoàn thành đúng như đã hứa.” Khi chưa kiểm chứng tin tức, đừng chia sẻ. Khi đang giận, hãy tạm dừng trước khi nhắn tin hoặc bình luận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh ngữ là nói thật, nói hòa hợp, nói dịu dàng, nói có ích và biết nói đúng lúc.”

Thực hành:

Hôm nay tập không kể lại một câu chuyện có thể làm người khác mất danh dự.

BÀI 017: CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Biết khổ, biết nguyên nhân của khổ, biết sự chấm dứt khổ và biết con đường đưa đến chấm dứt khổ; đó là Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng đắn và phù hợp với sự thật. Kiến là thấy, nhận thức hoặc quan điểm. Chánh kiến là thấy đúng bản chất của đời sống và không để thành kiến, tham muốn hoặc sân hận làm sai lệch cách nhìn. Thấy đúng nhân quả là chánh kiến. Thấy các pháp vô thường là chánh kiến. Thấy tham, sân, si là nguyên nhân tạo khổ là chánh kiến. Khổ là trạng thái bất toại nguyện, bức bách hoặc không được như ý. Nguyên nhân của khổ là sự tham ái, chấp thủ và vô minh nuôi dưỡng khổ đau. Chấm dứt khổ là làm lắng xuống những nguyên nhân ấy. Con đường là phương pháp tu tập dẫn đến chuyển hóa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh kiến giống như đôi mắt chỉ đường. Thấy sai thì đi sai. Thấy đúng thì mới có khả năng chọn đúng.

Khi nghĩ rằng hạnh phúc chỉ đến từ việc người khác phải làm theo ý mình, đó là một cách nhìn dễ tạo khổ. Khi thấy rằng mình chỉ kiểm soát được hành vi và thái độ của chính mình, tâm bắt đầu nhẹ hơn. Chánh kiến không phải cố chấp rằng quan điểm của mình luôn đúng. Người có chánh kiến biết lắng nghe, kiểm chứng và sửa lại khi thấy mình sai.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp chuyện không vừa ý, đừng vội kết luận: “Người ấy cố tình làm hại mình.” Có thể còn nhiều nguyên nhân mình chưa biết. Khi nghe một lời đồn, hãy kiểm chứng trước khi tin. Khi khổ, hãy hỏi: “Phần nào trong khổ này đến từ sự việc, phần nào đến từ cách mình đang chấp giữ?” Khi học pháp, đừng chỉ

tìm lời phù hợp với ý mình. Hãy tìm điều giúp mình bớt tham, sân và si.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh là đúng; kiến là thấy. Chánh kiến là thấy đúng nhân, đúng quả và đúng con đường chuyển hóa.”

Thực hành:

Khi một cảm xúc mạnh xuất hiện, hãy viết ra sự thật mình biết chắc và điều mình chỉ đang suy đoán.

BÀI 018: CHÁNH TINH TẤN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy tinh tấn ngăn điều ác chưa sinh, từ bỏ điều ác đã sinh, làm sinh khởi điều thiện chưa sinh và làm tăng trưởng điều thiện đã sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141; phần Chánh tinh tấn. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng hướng và không gây hại. Tinh là thuần chuyên, không pha tạp. Tấn là tiến lên, nỗ lực và không dừng lại.

Chánh tinh tấn là nỗ lực đúng cách để giảm điều bất thiện và phát triển điều thiện. Không phải làm thật nhiều mới gọi là tinh tấn. Làm quá sức đến kiệt quệ có thể là thiếu quân bình.

Tinh tấn đúng là đều đặn, sáng suốt và bền bỉ. Ngăn là phòng ngừa trước khi điều xấu xuất hiện. Từ bỏ là dừng điều xấu đã có. Làm sinh khởi là tạo điều kiện cho pháp thiện phát sinh.

Làm tăng trưởng là duy trì và phát triển điều thiện đã có.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh tinh tấn có bốn công việc. Không để điều xấu chưa sinh có cơ hội sinh.

Điều xấu đã sinh thì tìm cách dừng. Điều thiện chưa có thì tập tạo ra. Điều thiện đã có thì nuôi dưỡng cho lớn mạnh. Ví dụ,

biết mình dễ nóng giận khi thiếu ngủ thì chăm sóc giấc ngủ là ngăn sân chưa sinh. Khi sân đã sinh, trở về hơi thở và không nói lời nặng là từ bỏ sân. Tập nói lời cảm ơn là làm sinh điều thiện. Duy trì lòng biết ơn mỗi ngày là làm tăng trưởng điều thiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Muốn bỏ thói quen xấu, đừng chỉ dựa vào ý chí. Hãy thay đổi môi trường và điều kiện nuôi dưỡng thói quen ấy. Muốn đọc kinh đều, hãy chọn một giờ cố định và bắt đầu từ thời lượng vừa sức. Mệt thì nghỉ, nhưng đừng bỏ hẳn. Mỗi ngày tiến một ít còn hơn cố quá trong một ngày rồi bỏ nhiều tuần. Khi đã làm được điều tốt, hãy hoan hỷ và tiếp tục, không vì tự mãn mà dừng lại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh là chuyên cần; tấn là tiến lên. Chánh tinh tấn là bền bỉ bỏ điều xấu và nuôi điều tốt.”

Thực hành:

Chọn một việc thiện nhỏ có thể duy trì mỗi ngày trong bảy ngày.

BÀI 019: BỐ THÍ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người bố thí trước khi cho tâm hoan hỷ, khi cho tâm trong sáng, sau khi cho tâm vui vẻ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tăng Chi Bộ Kinh, chương Sáu Pháp, các bài kinh nói về sự thanh tịnh của người bố thí. Ký hiệu tra cứu thường dùng: Anguttara Nikāya, chương Sáu Pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bố là rộng ra và lan tỏa. Thí là cho, trao tặng hoặc chia sẻ. Bố thí là đem vật chất, công sức, kiến thức hoặc sự an ổn của mình chia sẻ với người khác bằng tâm thiện. Có ba hình thức

gần gũi. Tài thí là chia sẻ vật chất. Pháp thí là chia sẻ điều chân chính, giúp người hiểu và sống tốt hơn. Vô úy thí là giúp người bớt sợ hãi, được an toàn và được nâng đỡ. Hoan hỷ là vui lòng, không miễn cưỡng. Trong sáng là không cho với ý đồ kiểm soát hoặc hạ thấp người nhận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giá trị của bố thí không chỉ nằm ở món quà mà còn ở tâm người cho và cách cho. Cho nhiều nhưng làm người nhận tủi thân thì việc cho chưa trọn vẹn. Cho ít nhưng bằng sự kính trọng và đúng lúc có thể rất quý. Bố thí giúp người nhận vượt qua khó khăn.

Đồng thời, bố thí giúp người cho giảm lòng keo kiệt và chấp giữ. Cho đi không có nghĩa là cho mọi yêu cầu. Nếu việc cho khiến người khác tiếp tục thói quen bất thiện hoặc thiếu trách nhiệm, cần dùng trí tuệ xem lại cách giúp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không có nhiều vật chất vẫn có thể bố thí. Lắng nghe người đang buồn là một sự cho đi. Chỉ dẫn người chưa biết là cho kiến thức. Không làm người khác sợ hãi là vô úy thí. Khi cho, đừng chụp hình hoặc kể lại chỉ để người khác ca ngợi, nếu điều đó làm người nhận mất phẩm giá. Giúp người đúng nhu cầu quan trọng hơn cho thứ mình muốn bỏ đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bố là mở rộng; thí là cho đi. Bố thí chân thật là cho đúng lúc, đúng cách và giữ được phẩm giá của người nhận.”

Thực hành:

Hôm nay cho một người một điều họ thật sự cần: một lời động viên, một sự giúp đỡ hoặc một phần vật chất phù hợp.

BÀI 020: TÙY HỖ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: Người từ bỏ ganh tị, hoan hỷ trước điều thiện và thành tựu của người khác thì tâm được nhẹ nhàng và định tĩnh.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa ứng dụng từ Kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, câu số 249 và 250; cùng giáo lý về tâm hỷ trong Tứ vô lượng tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tùy là đi theo, thuận theo hoặc cùng hưởng ứng. Hỷ là vui mừng. Tùy hỷ là vui theo niềm vui, việc thiện và thành công chân chính của người khác. Tùy hỷ đối lập với ganh tị. Ganh là khó chịu khi thấy người khác hơn mình. Tị là không muốn người khác có điều tốt đẹp. Tùy hỷ không phải tâm bốc. Tùy hỷ là chân thành vui khi thấy người khác làm việc thiện, tiến bộ hoặc đạt thành quả đúng đắn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ganh tị làm tâm khổ vì thành công của người khác trở thành nỗi đau của mình. Người khác có một điều tốt, mình lại mất bình an. Như vậy, mình đang trao quyền điều khiển tâm cho cuộc đời người khác. Tùy hỷ giúp mình mở rộng tâm. Thấy người khác làm phước, mình vui.

Thấy người khác tu tiến, mình hoan hỷ. Thấy người khác thành công chân chính, mình chúc mừng. Niềm vui ấy không làm mình mất gì, nhưng lại giúp tâm thoát khỏi hẹp hòi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy người khác có thành tựu, đừng lập tức so sánh. Hãy nói: “Thành quả này là kết quả của những nhân duyên họ đã tạo. Nguyên nhân tốt ấy được bền lâu.” Khi một kên khác có nhiều người xem, có thể học điều hay từ họ thay vì sinh tâm đố kỵ. Khi người thân tiến bộ, hãy khen đúng điều họ đã cố gắng. Tùy hỷ không có nghĩa là khen việc sai hoặc thành công có được bằng cách làm hại người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tùy là cùng theo; hỷ là vui. Tùy hỷ là vui trước điều thiện và thành tựu chân chính của người khác.”

Thực hành:

Hôm nay gửi một lời chúc mừng chân thành đến một người đang cố gắng.

BÀI 021: TRI ÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Biết ơn và biết đền ơn là phẩm chất của người chân chính.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tăng Chi Bộ Kinh, chương Hai Pháp, các bài kinh về người biết ơn và biết đền ơn. Ký hiệu tra cứu: Anguttara Nikāya, chương Hai Pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tri là biết và nhận ra. Ân là điều tốt đẹp, sự giúp đỡ hoặc công lao mình đã nhận. Tri ân là nhận biết và ghi nhớ những điều tốt người khác đã dành cho mình. Báo ân là tìm cách đáp lại bằng hành động chân thành. Tri ân không phải chỉ nói cảm ơn. Tri ân là không xem lòng tốt của người khác là điều hiển nhiên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người có lòng biết ơn nhìn thấy rất nhiều điều mà người vô ơn thường bỏ qua. Một bữa cơm có công người trồng, người vận chuyển và người nấu. Một bài học có công người truyền dạy. Một cơ hội tu tập có công của nhiều người hộ trì. Biết ơn làm tâm mềm lại và giảm cảm giác mình tự có tất cả. Báo ân không nhất thiết phải trả lại đúng hình thức đã nhận. Có người đã giúp mình học hành. Sau này mình giúp một người khác có cơ hội học tập cũng là cách tiếp nối ân lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Hãy cảm ơn cha mẹ khi còn có thể. Cảm ơn người đã nấu một bữa cơm. Cảm ơn người góp ý chân thành. Khi sử dụng đồ vật được người khác trao, hãy giữ gìn cẩn thận. Khi đã nhận sự giúp đỡ, đừng quay lại làm tổn thương hoặc nói xấu người từng giúp mình. Biết ơn Tam bảo bằng cách học và thực hành Chánh pháp, không chỉ bằng lời lẽ lạy.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tri là biết; ân là điều lành mình đã nhận. Tri ân là nhớ điều tốt và sống sao cho xứng đáng với điều ấy.”

Thực hành:

Hôm nay gọi hoặc nhắn cảm ơn một người từng giúp mình.

BÀI 022: HIẾU ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Phụng dưỡng cha mẹ là một điểm lành cao thượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Điểm Lành, Kinh Tập, chương Hai, kinh số 4. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 2. 4.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hiếu là lòng kính yêu, biết ơn và chăm sóc cha mẹ. Đạo là con đường, nguyên tắc và cách sống đúng đắn. Hiếu đạo là con đường sống biết ơn, tôn kính và phụng dưỡng cha mẹ bằng tình thương cùng trách nhiệm. Phụng là kính cẩn phục vụ. Dưỡng là nuôi dưỡng, chăm sóc và bảo vệ. Hiếu không chỉ là cung cấp vật chất. Lời nói dịu dàng, sự hiện diện, lòng kiên nhẫn và giúp cha mẹ hướng thiện đều thuộc về hiếu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cha mẹ đã dành nhiều công sức nuôi con trưởng thành. Khi cha mẹ già yếu, người con cần nhớ lại ân ấy. Có người gửi nhiều vật chất nhưng nói chuyện với cha mẹ bằng sự khó chịu.

Sự phụng dưỡng như vậy chưa trọn vẹn. Có người ở xa, điều kiện hạn chế, nhưng thường xuyên hỏi thăm và sắp xếp việc chăm sóc chu đáo. Đó cũng là biểu hiện của hiếu đạo.

Hiếu phải đi cùng trí tuệ. Không phải yêu cầu nào của cha mẹ cũng nên làm theo nếu điều ấy trái pháp hoặc gây hại. Người con có thể từ chối bằng sự kính trọng và giải thích nhẹ nhàng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cha mẹ nói đi nói lại, hãy nhớ tuổi già có thể làm trí nhớ suy giảm. Khi chăm sóc cha mẹ mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi và nhờ người hỗ trợ để việc chăm sóc được bền lâu. Đừng đợi đến khi cha mẹ mất mới tổ chức thật lớn nhưng lúc còn sống lại ít hỏi thăm. Báo hiếu cao hơn là giúp cha mẹ tăng trưởng lòng tin, đạo đức, bố thí và trí tuệ bằng cách phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hiếu là biết ơn và kính yêu; đạo là con đường sống. Hiếu đạo là chăm sóc cha mẹ bằng vật chất, lời nói, sự hiện diện và Chánh pháp.”

Thực hành:

Hôm nay dành thời gian hỏi thăm cha mẹ hoặc tưởng nhớ, làm một việc thiện hồi hướng nếu cha mẹ đã qua đời.

BÀI 023: BẠN LÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Bạn lành, bạn tốt và bạn chân thành là toàn bộ đời sống tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Nửa Phần, Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Đạo, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 45. 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bạn là người có sự giao kết, đồng hành và ảnh hưởng đến đời sống của mình. Lành là thiện, không gây hại và hướng về điều tốt. Bạn lành là người giúp mình sống tốt hơn, biết ngăn điều

xấu và khuyến khích điều thiện. Bạn lành không nhất thiết lúc nào cũng đồng ý với mình. Có khi họ nói một điều khó nghe nhưng cần thiết. Đồng hành là cùng đi trên một đoạn đường, cùng nâng đỡ và nhắc nhở. Chân thành là thật lòng, không lợi dụng và không nói một đằng làm một nẻo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người chịu ảnh hưởng rất nhiều từ người mình thường xuyên gần gũi. Gần người hay sân hận, mình dễ học cách phản ứng bằng sân hận. Gần người sống có kỷ luật, mình dễ được nhắc nhở sống tốt hơn. Bạn xấu thường chiều theo điều bất thiện để giữ lòng mình. Bạn lành có thể ngăn mình trước một quyết định sai. Người làm mình vui chưa chắc là bạn lành.

Người giúp mình giữ giới, sống trách nhiệm và phát triển trí tuệ mới là người bạn đáng quý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Hãy quan sát sau khi gần một người: Tâm mình thiện hơn hay bất an hơn? Mình sống trách nhiệm hơn hay buông lung hơn? Người ấy khuyên mình giải quyết vấn đề chân chính hay kích động mình trả thù? Chính mình cũng cần học làm bạn lành của người khác. Không rủ người vào việc xấu. Không dùng bí mật của bạn để làm hại họ. Không nịnh hót trước mặt rồi nói xấu sau lưng. Biết vui khi bạn thành công và có mặt khi bạn khó khăn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bạn lành không chỉ làm mình vui; bạn lành giúp mình tránh điều xấu, làm điều tốt và tiến gần hơn đến Chánh pháp.”

Thực hành:

Hôm nay cảm ơn một người đã từng nhắc mình điều đúng, dù lúc ấy lời nhắc không dễ nghe.

BÀI 024: CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thế nào là Chánh mạng? Ở đây, vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng và nuôi sống mình bằng Chánh mạng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là chân chính, đúng đắn và không làm tổn hại. Mạng là mạng sống, đời sống và phương cách nuôi dưỡng đời sống. Chánh mạng là kiếm sống bằng nghề nghiệp chân chính, không dựa trên sự lừa dối, bóc lột, làm hại hoặc gây nghiện cho người khác. Tà mạng là nuôi sống mình bằng phương cách bất chính. Một nghề đem lại nhiều lợi ích vật chất nhưng làm người khác đau khổ, nghiện ngập, mất sức khỏe hoặc mất tự do thì không phải Chánh mạng. Chánh mạng không chỉ xét tên nghề. Nó còn xét cách mình làm nghề. Cùng một công việc, người này có thể làm bằng sự chân thật; người khác lại dùng gian dối, ép buộc hoặc lợi dụng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống của con người cần phương tiện vật chất. Đức Phật không dạy người cư sĩ bỏ hết công việc. Ngài dạy kiếm sống mà không phá giới và không xây hạnh phúc của mình trên khổ đau của người khác.

Chánh mạng còn bao gồm sự trung thực trong lao động. Nhận trách nhiệm thì làm đúng bốn phận. Không lấy của công làm của riêng. Không nói sai về sản phẩm hoặc dịch vụ để người khác bị thiệt hại. Không lợi dụng lòng tin, nỗi sợ hoặc sự thiếu hiểu biết của người khác. Một nghề chân chính không chỉ nuôi thân mà còn giúp mình giữ nhân cách.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi lựa chọn công việc, hãy hỏi: “Công việc này có làm hại người hoặc loài vật không?” “Mình có phải thường xuyên nói dối hoặc che giấu sự thật để làm công việc này không?” “Kết

quả mình nhận được có dựa trên việc người khác bị tổn thương không?” Trong công việc hằng ngày, hãy làm đúng giờ, giữ lời hứa và tôn trọng công sức của người khác. Không vì lợi ích trước mắt mà đánh mất lòng tin lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh là chân chính; mạng là đời sống. Chánh mạng là nuôi sống mình bằng nghề nghiệp không làm hại và không đánh mất đạo đức.”

Thực hành:

Hôm nay xem lại một thói quen trong công việc để điều chỉnh cho trung thực và có trách nhiệm hơn.

BÀI 025: CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không được cho và từ bỏ tà hạnh trong các dục; đó là Chánh nghiệp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng đắn và không gây hại. Nghiệp trong cụm từ Chánh nghiệp là hành động bằng thân. Chánh nghiệp là hành động chân chính, biết tôn trọng sự sống, tài sản và hạnh phúc của người khác. Sát sinh là cố ý làm mất mạng sống. Lấy của không được cho là lấy tài sản, công sức hoặc quyền lợi không thuộc về mình. Tà hạnh là hành vi tình cảm hoặc tình dục gây tổn hại, phản bội hoặc xâm phạm gia đình người khác. Chánh nghiệp không chỉ là tránh ba điều lớn ấy. Nó còn là dùng thân làm việc thiện. Chăm sóc người bệnh. Giúp người gặp khó khăn. Bảo vệ người yếu thế. Làm việc bằng đôi tay chân chính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân thể là phương tiện tạo nghiệp. Cùng đôi tay ấy, mình có thể đánh người hoặc nâng người dậy. Cùng đôi chân ấy, mình có thể đi đến nơi bất thiện hoặc đi đến nơi làm việc lành. Tu hành không chỉ giữ tâm trong tưởng tượng. Phải nhìn vào hành động cụ thể. Mình có làm ai sợ hãi không? Có lấy điều không thuộc về mình không? Có xâm phạm lòng tin và hạnh phúc của người khác không? Có dùng thân này để đem lại lợi ích không? Chánh nghiệp là biến lòng từ và đạo đức thành hành động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tôn trọng sự sống từ những việc nhỏ. Không cố ý làm hại con vật nếu có thể đưa nó ra ngoài an toàn. Mượn đồ phải giữ gìn và hoàn trả. Sử dụng tài sản chung phải có trách nhiệm. Trong các mối quan hệ, phải giữ sự chung thủy và tôn trọng ranh giới. Không lợi dụng tình cảm, sự yếu đuối hoặc lòng tin của người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh nghiệp là dùng thân làm điều chân chính, không xâm phạm sự sống, tài sản và hạnh phúc của người khác.”

Thực hành:

Hôm nay dùng đôi tay làm một việc giúp người mà không mong được đáp lại.

BÀI 026: CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thế nào là Chánh định? Đó là sự nhất tâm chân chính được nuôi dưỡng trên nền tảng ly dục và các pháp thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng hướng, chân chính và phù hợp con đường giải thoát. Định là tâm đứng vững, tập trung và không bị tán loạn kéo đi. Chánh định là trạng thái tâm tập trung chân chính, được xây dựng trên giới hạnh, chánh niệm và sự giảm bớt tham dục. Tập trung chưa chắc là Chánh định. Một người có thể tập trung rất mạnh để làm việc bất thiện. Chánh định phải đi cùng Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Nhất tâm là tâm quy về một hướng, không chạy tán loạn theo quá nhiều đối tượng. Ly dục là tạm rời xa hoặc làm lắng xuống sự đòi hỏi của các giác quan.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm không định giống như ngọn đèn đặt giữa gió. Ánh sáng chao đảo nên khó soi rõ sự vật. Tâm có định giống như mặt nước lắng trong. Khi nước lắng, mình nhìn được đáy.

Khi tâm lắng, mình thấy rõ cảm xúc, ý nghĩ và tập khí của chính mình. Định không phải để trốn tránh cuộc đời. Định giúp mình bước vào đời với tâm sáng và vững hơn. Người có định không dễ bị một lời khen kéo đi, cũng không dễ bị một lời chê làm sụp đổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi ngày dành một khoảng thời gian ngồi yên, theo dõi hơi thở hoặc niệm Phật với sự tỉnh thức. Khi làm một việc, tập làm trọn một việc. Đừng vừa ăn vừa xem quá nhiều nội dung. Đừng vừa nghe người thân nói vừa nhìn điện thoại. Trước livestream, có thể ngồi yên vài phút để thân tâm ổn định rồi mới bắt đầu. Khi tâm quá loạn, đừng ép mình phải đạt trạng thái đặc biệt. Chỉ cần nhận biết và trở về hơi thở nhiều lần.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định là tâm đứng vững; Chánh định là sự tập trung chân chính giúp tâm sáng, yên và không bị phiền não lôi kéo.”

Thực hành:

Ngồi yên năm phút, theo dõi từng hơi thở vào và ra mà không cố điều khiển.

BÀI 027: CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tư duy ly dục, tư duy không sân và tư duy không làm hại; đó là Chánh tư duy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Phân Biệt về Sự Thật, Trung Bộ Kinh, kinh số 141. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 141.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là chân chính và đúng hướng. Tư là suy nghĩ. Duy là xem xét và suy xét kỹ. Chánh tư duy là suy nghĩ theo hướng buông tham, không sân hận và không làm hại. Ly dục là không để tâm bị ham muốn hưởng thụ sai khiến. Không sân là không nuôi ý muốn chống đối, trả thù hoặc làm người khác khổ. Không làm hại là nuôi ý nghĩ bảo vệ sự sống và phẩm giá của người khác. Ý nghĩ là nơi hành động bắt đầu. Một lời ác thường được sinh ra từ một ý nghĩ sân hận đã được nuôi dưỡng. Một việc thiện thường bắt đầu từ ý muốn giúp người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải ý nghĩ nào sinh lên cũng là con người thật của mình. Có ý nghĩ bất thiện xuất hiện không có nghĩa mình là người hoàn toàn xấu. Điều quan trọng là mình có nhận diện và tiếp tục nuôi nó hay không. Nếu thường xuyên nghĩ về lỗi người khác, tâm sẽ nghiêng về chỉ trích.

Nếu thường xuyên nghĩ đến lòng biết ơn, tâm sẽ mềm và sáng hơn. Chánh tư duy là lựa chọn con đường cho tâm đi. Tâm đi nhiều lần trên con đường nào sẽ quen với con đường ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy ý nghĩ trả đũa xuất hiện, hãy nhận biết: “Đây là tư duy sân hận.” Đừng lập tức biến nó thành lời nói hoặc hành động. Khi ganh tị, hãy tập nghĩ đến công sức và nhân duyên của người thành công. Khi muốn mua một điều không cần thiết, hãy chờ một thời gian để xem ham muốn ấy có thật sự cần hay không. Trước khi ngủ, hãy hướng tâm đến một điều thiện thay vì tiếp tục nghiền ngẫm chuyện làm mình tức giận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh tư duy là tập cho tâm nghĩ theo hướng buông tham, không sân và không làm hại.”

Thực hành:

Khi một ý nghĩ bất thiện xuất hiện, hãy gọi đúng tên nó rồi chuyển tâm sang một ý nghĩ thiện phù hợp.

BÀI 028: GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người có giới hạnh, sống không phóng dật và chân thật sẽ được người trí tán thán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ nhiều câu trong Kinh Pháp Cú về giới hạnh, đặc biệt phẩm Người Trí và phẩm Phật Đà.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới là ranh giới đạo đức giúp ngăn hành động gây hại. Giới giống như hàng rào bảo vệ. Hàng rào không nhằm giam giữ mình. Nó giúp mình không bước vào nơi nguy hiểm. Giới của người Phật tử tại gia thường bắt đầu từ năm điều: Không sát sinh. Không lấy của không được cho. Không tà hạnh. Không nói dối. Không sử dụng chất làm say nghiện khiến mất tự chủ. Giữ giới là tự nguyện sống trong những nguyên tắc bảo vệ mình và người khác. Giới không chỉ nằm ở lời phát nguyện. Giới phải đi vào hành vi cụ thể.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới là nền tảng của bình an.

Người không làm điều ác lớn thì tâm bớt sợ hãi và hối hận. Người sống chân thật không phải lo nhớ mình đã nói dối điều gì. Người không xâm phạm tài sản người khác không phải sống trong sự che giấu. Người giữ gìn hạnh phúc gia đình mình và người khác tránh được nhiều khổ đau. Giới không chỉ bảo vệ đời sau. Giới bảo vệ hạnh phúc ngay trong đời hiện tại.

Giới cũng là nền tảng của định. Nếu ban ngày làm điều khiến tâm bất an, ban đêm rất khó ngồi yên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới sát sinh bằng cách giảm làm hại và nuôi lòng tôn trọng sự sống. Giữ giới không trộm cắp bằng cách tôn trọng cả tài sản, thời gian và công sức của người khác. Giữ giới không tà hạnh bằng sự chung thủy và ranh giới rõ ràng. Giữ giới không nói dối bằng sự chân thật có trí tuệ. Giữ giới không say nghiện bằng cách tránh những thứ làm mình mất tự chủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới là hàng rào đạo đức bảo vệ mình và người khỏi khổ đau.”

Thực hành:

Cuối ngày, xem lại năm giới và thành thật nhận diện điều nào mình cần giữ gìn kỹ hơn.

BÀI 029: ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người có tâm định tĩnh sẽ thấy các pháp đúng như thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh tổng hợp từ giáo lý Giới, Định và Tuệ trong các kinh Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là đứng lại, ổn định và không tán loạn. Định của thân là thân bớt cử động vô ích. Định của lời là không nói liên tục và không buông lời theo cảm xúc. Định của tâm là tâm có khả năng ở lại với một đối tượng thiện lành. Định không phải làm đầu óc trống rỗng hoàn toàn. Định là tâm bớt chạy theo từng ý nghĩ xuất hiện. Định tĩnh là trạng thái tâm yên, vững và sáng. Đúng như thật là thấy sự vật theo bản chất của nó, không thêm quá nhiều tưởng tượng, thành kiến hoặc mong muốn riêng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm loạn giống như nước bị khuấy đục. Trong nước đục, mình không thấy rõ đáy. Khi nước lắng, sự vật tự hiện ra. Tâm có định giúp mình thấy rõ hơn điều đang xảy ra. Đây là cơn giận, không phải toàn bộ con người mình. Đây là một cảm giác buồn, không phải cuộc đời mãi mãi chỉ có buồn.

Đây là một lời chê, không phải bằng chứng rằng mình hoàn toàn vô giá trị. Định làm giảm phản ứng vội vàng. Nhờ đó, mình có thời gian chọn cách ứng xử tốt hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi làm việc, tắt bớt những nguồn gây xao lãng. Khi ăn, chỉ ăn. Khi nghe, chỉ nghe. Khi niệm Phật, biết rõ câu Phật hiệu đang được niệm. Khi tâm chạy đi, nhẹ nhàng đưa tâm trở lại, không tự trách. Định được xây từ nhiều lần trở về như vậy.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định là tâm biết dừng, biết ở lại và không chạy theo mọi điều vừa xuất hiện.”

Thực hành:

Chọn một công việc mười phút và làm trọn vẹn mà không chuyển sang việc khác.

BÀI 030: TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Nhờ tu tập, trí tuệ phát sinh; không tu tập, trí tuệ suy giảm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 282.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuệ là ánh sáng hiểu biết có khả năng phá mê lầm. Tuệ không chỉ là nhớ nhiều kiến thức. Tuệ là thấy đúng vô thường, khổ,

vô ngã và nhân quả. Tu tập là rèn luyện đều đặn. Nghe pháp là bước đầu. Suy xét là bước tiếp theo.

Thực hành và tự mình thấy kết quả mới làm trí tuệ sâu hơn.

Phát sinh là từ chưa có mà dần hình thành. Suy giảm là yếu đi vì không được nuôi dưỡng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trí tuệ không tự nhiên có chỉ vì tuổi cao hoặc đọc nhiều sách. Có người lớn tuổi nhưng vẫn cố chấp. Có người học nhiều nhưng không chịu sửa mình. Tuệ phát sinh khi mình quan sát, thực hành và thành thật nhìn kết quả. Nói lời nóng giận rồi thấy hậu quả, từ đó học cách dừng. Chạy theo ham muốn rồi thấy tâm bất an, từ đó học biết đủ.

Bám chặt một điều vô thường rồi đau khổ, từ đó học buông. Mỗi bài học được sống thật sẽ biến thành trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau mỗi sự việc, hãy hỏi: “Mình học được điều gì?” “Phần nào do hoàn cảnh, phần nào do cách phản ứng của mình?” “Lần sau mình có thể làm khác ở đâu?” Đừng chỉ nghe pháp để nhớ câu hay. Hãy chọn một câu và sống với câu ấy trong ngày. Tuệ tăng trưởng từ sự thực hành nhỏ nhưng thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tuệ là ánh sáng thấy đúng sự thật. Tuệ lớn lên nhờ nghe, suy xét và thực hành.”

Thực hành:

Chọn một lỗi cũ và viết ra bài học cụ thể mình đã nhận được.

BÀI 031: VÔ NGÃ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Điều gì vô thường, chịu biến đổi và không thể điều khiển theo ý muốn thì không nên xem là: Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, kinh số 59. Ký hiệu tra cứu: Sāmyutta Nikāya 22. 59.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Ngã là cái tôi cố định, chủ thể hoàn toàn làm chủ và không thay đổi. Vô ngã là không có một cái tôi cố định, độc lập và hoàn toàn điều khiển được thân tâm. Thân này thay đổi dù mình không muốn. Cảm xúc sinh rồi diệt. Ý nghĩ thay đổi theo hoàn cảnh. Nhận thức có lúc đúng, có lúc sai. Nếu tất cả hoàn toàn là “tôi” và thuộc quyền mình, mình đã có thể ra lệnh: “Thân đừng già.” “Thân đừng bệnh.” “Tâm chỉ vui, đừng buồn.” Nhưng đời sống không vận hành như vậy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô ngã không có nghĩa là không có con người đang sống và chịu trách nhiệm. Nó có nghĩa là con người là một tiến trình do nhiều điều kiện hợp thành, luôn thay đổi.

Thấy vô ngã giúp giảm chấp ngã. Không phải ý kiến của mình lúc nào cũng đúng. Không phải chức danh là toàn bộ con người mình. Không phải một lỗi lầm biến mình thành người xấu vĩnh viễn. Không phải lời chê của người khác quyết định bản chất mình. Khi bót chấp vào “tôi” và “của tôi”, lòng hơn thua cũng nhẹ xuống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bị phản đối, hãy xem lại ý kiến thay vì lập tức nghĩ mình bị xúc phạm. Khi thành công, hãy nhớ có rất nhiều nhân duyên và người hỗ trợ. Khi thất bại, đừng đóng đinh mình bằng câu: “Tôi là người thất bại.” Chỉ nên nói: “Việc này chưa thành công và tôi cần học thêm.” Khi thân đau bệnh, chăm sóc thân nhưng đừng xem thân là thứ có thể giữ mãi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô ngã là không có một cái tôi cố định và hoàn toàn làm chủ. Thấy vô ngã giúp mình bót chấp, bót hơn thua và dễ học hỏi.”

Thực hành:

Trong một cuộc bất đồng, thử nói: “Có thể tôi chưa thấy hết vấn đề.”

BÀI 032: DUYÊN SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do cái này có nên cái kia có; do cái này sinh nên cái kia sinh. Do cái này không có nên cái kia không có; do cái này diệt nên cái kia diệt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Duyên khởi được trình bày nhiều lần trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Duyên là điều kiện hỗ trợ cho một sự việc phát sinh. Sinh là xuất hiện và hình thành. Duyên sinh là mọi hiện tượng hình thành do nhiều nguyên nhân và điều kiện, không tự nhiên có một mình. Một bữa cơm có mặt nhờ hạt giống, đất, nước, người trồng, người vận chuyển và người nấu. Một con giận có thể sinh từ mệt mỏi, ký ức cũ, lời nói trái ý và thói quen phản ứng. Một buổi livestream thành công cần nội dung, sức khỏe, kỹ thuật, thời gian, người nghe và nhiều điều kiện khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thấy duyên sinh giúp mình bớt nhìn sự việc quá đơn giản. Không phải một người tự nhiên trở nên khó chịu. Có thể họ đang đau bệnh, lo sợ hoặc mang vết thương chưa được chữa lành. Điều đó không làm hành vi sai trở thành đúng, nhưng giúp mình xử lý sáng suốt hơn. Duyên sinh cũng cho thấy mọi việc có thể thay đổi khi điều kiện thay đổi. Muốn tâm an, hãy tạo duyên cho tâm an.

Ngủ đủ. Gần người lành. Giảm nội dung gây kích động. Dành thời gian tu tập. Muốn gia đình hòa thuận, hãy tạo duyên bằng lắng nghe, tôn trọng và giữ lời.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi một vấn đề xảy ra, đừng chỉ tìm một người để đổ lỗi. Hãy xem toàn bộ nguyên nhân và điều kiện. Khi muốn thay đổi thói

quen, hãy thay đổi môi trường nuôi thói quen ấy. Muốn bớt nóng giận, đừng chỉ ép tâm; hãy chăm sóc cả giấc ngủ, sức khỏe và cách giao. Muốn việc thiện phát triển, hãy tạo lịch, không gian và người đồng hành phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Duyên là điều kiện; sinh là phát sinh. Mọi việc đều do nhiều duyên hợp lại và có thể thay đổi khi duyên thay đổi.”

Thực hành:

Chọn một thói quen chưa tốt và tìm một điều kiện đang nuôi dưỡng nó để điều chỉnh.

BÀI 033: KHỔ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; phải gần điều không ưa là khổ, phải xa điều yêu quý là khổ, mong cầu không được là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ là sự bức bách, bất toại nguyện và không hoàn toàn theo ý mình. Khổ có thể là đau thân. Khổ cũng có thể là buồn, lo, sợ, thất vọng và chấp giữ. Sinh là bắt đầu một đời sống và cũng bắt đầu tiến trình già, bệnh, chết. Già là thân thể suy đổi. Bệnh là thân tâm mất quân bình. Chết là sự kết thúc của đời sống hiện tại. Ái biệt ly là phải xa người hoặc điều mình thương. Oán tắng hội là phải gặp người hoặc điều mình không ưa. Cầu bất đắc là mong cầu nhưng không được như ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật nói về khổ không phải để làm con người bi quan. Ngài chỉ ra sự thật để mình tìm đúng con đường chuyển hóa.

Nếu không nhận ra mình đang bệnh, mình sẽ không tìm thuốc.

Nếu không thấy nguyên nhân của khổ, mình chỉ trách hoàn cảnh. Có phần khổ đến từ sự việc. Có phần khổ được nuôi thêm bởi sự chống đối và chấp trước. Một sự chia xa đã đau một lần. Nếu mình cứ nghĩ: “Việc này không được phép xảy ra.” “Tại sao chỉ riêng tôi phải chịu?” Nỗi đau có thể kéo dài và nặng thêm. Thấy khổ là bước đầu. Bước tiếp theo là tìm nguyên nhân và con đường chấm dứt khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, đừng vội phủ nhận cảm xúc. Hãy nhận biết: “Đây là đau buồn.” Sau đó hỏi: “Nguyên nhân trực tiếp là gì?” “Mình đang thêm vào nỗi đau bằng suy nghĩ nào?” “Có điều gì mình thay đổi được?” “Điều gì phải học cách chấp nhận?” Khi người khác đau khổ, đừng vội nói: “Đừng buồn nữa.” Hãy lắng nghe để họ có nơi đặt xuống nỗi lòng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ là sự bức bách và không như ý. Thấy rõ khổ không phải để tuyệt vọng, mà để tìm đúng nguyên nhân và con đường vượt khổ.”

Thực hành:

Khi có một nỗi buồn, hãy gọi đúng tên nó, nhận diện nguyên nhân và chọn một việc thiện lành có thể làm ngay.

BÀI 034: TẠP ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là sự thật cao quý về nguyên nhân của khổ: chính khát ái đưa đến tái sinh, đi cùng với tham đắm và tìm cầu sự thỏa mãn chỗ này chỗ khác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tập là tập hợp, tích tụ và làm phát sinh. Trong “Tập đế”, chữ “tập” chỉ những nguyên nhân đang tập hợp lại để tạo thành khổ đau. Đế là sự thật chắc chắn, điều cần được thấy đúng như thật. Tập đế là sự thật về nguyên nhân hình thành khổ đau. Khát là rất khát, luôn muốn được thỏa mãn. Ái là ham thích, dính mắc và muốn chiếm giữ. Khát ái là sự thèm muốn không biết đủ. Khi chưa có thì tìm kiếm. Khi có rồi thì muốn giữ. Khi sắp mất thì lo sợ. Khi mất rồi thì đau buồn. Khát ái có thể hướng đến vật chất, tình cảm, danh tiếng, địa vị, lời khen hoặc một quan điểm riêng. Tham đắm là chìm sâu vào điều mình ưa thích, khó dừng lại và khó nhìn thấy hậu quả. Tìm cầu là chạy đi tìm điều mình nghĩ sẽ làm mình thỏa mãn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không chỉ nói đời là khổ rồi dừng lại. Ngài chỉ rõ khổ có nguyên nhân. Một phần quan trọng của nguyên nhân ấy là khát ái và chấp thủ. Mình khổ không chỉ vì sự vật thay đổi. Mình còn khổ vì muốn sự vật không được thay đổi. Mình khổ không chỉ vì người khác có suy nghĩ riêng. Mình còn khổ vì nhất định bắt họ phải suy nghĩ giống mình. Mình khổ không chỉ vì chưa có một điều gì đó. Mình còn khổ vì tin rằng không có điều ấy thì mình không thể sống an vui. Tập đế giúp mình quay về nhìn vào gốc rễ. Nếu chỉ giải quyết hoàn cảnh bên ngoài mà không thấy lòng tham, sân hận và chấp trước bên trong, khổ đau có thể xuất hiện trở lại dưới một hình thức khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi buồn vì không được như ý, hãy hỏi: “Mình đang mong điều gì phải xảy ra?” “Mình đang bám vào người nào, kết quả nào hay lời công nhận nào?” Khi tức giận vì người khác không nghe mình, hãy xem trong cơn giận có tâm muốn kiểm soát hay không. Khi lo mất tài sản, danh tiếng hoặc tình cảm, hãy nhận diện sự dính mắc đang có mặt. Thấy được nguyên nhân không có nghĩa là lập tức hết khổ. Nhưng thấy đúng gốc thì mình mới có thể chuyển hóa đúng chỗ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập là nguyên nhân tích tụ; đế là sự thật. Tập đế là thấy những nguyên nhân như khát ái, chấp thủ và vô minh đang nuôi lớn khổ đau.”

Thực hành:

Khi một nỗi khổ xuất hiện, hãy viết ra điều mình đang muốn giữ, muốn đẩy đi hoặc muốn kiểm soát.

BÀI 035: DIỆT ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là sự thật cao quý về sự chấm dứt khổ: sự ly tham, đoạn tận, từ bỏ và giải thoát khỏi chính khát ái ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Diệt là chấm dứt, làm lắng xuống và không tiếp tục nuôi dưỡng. Đế là sự thật. Diệt đế là sự thật rằng khổ đau có thể được chấm dứt khi nguyên nhân của khổ được đoạn trừ. Ly là rời ra. Tham là muốn chiếm giữ và không biết đủ. Ly tham là tâm không còn bị lòng tham trói buộc. Đoạn tận là cắt đứt tận gốc, không chỉ tạm thời đè xuống. Từ bỏ là không tiếp tục nuôi dưỡng. Giải thoát là thoát khỏi sự trói buộc và sai khiến. Giải thoát không phải muốn làm gì cũng được. Giải thoát là không còn bị tham, sân, si và chấp thủ bắt mình phải làm theo chúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Diệt đế là lời khẳng định đầy hy vọng của Đức Phật: Khổ có nguyên nhân thì khổ cũng có thể chấm dứt.

Khi bớt tham, lòng bớt thiếu. Khi bớt sân, lòng bớt nóng. Khi bớt chấp, lòng bớt nặng. Khi thấy rõ vô thường, mình bớt đòi mọi việc phải tồn tại mãi theo ý mình. Sự chấm dứt khổ có nhiều mức độ. Một cơn giận được nhận diện và không biến thành lời ác là một phần khổ đã được dừng lại. Một mối hận

được buông xuống là một phần trời buộc đã được tháo ra. Một ham muốn bất thiện không còn được nuôi dưỡng là một bước đi về hướng giải thoát. Diệt đế không phải chỉ là một khái niệm xa xôi. Nó được thể nghiệm mỗi khi mình dừng được một nguyên nhân đang tạo khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhận ra mình đang giận, hãy không nhấn tin ngay. Đó là không tiếp tục nuôi nguyên nhân của khổ. Khi nhận ra một mối quan hệ đang làm hai bên tổn thương, hãy tìm cách đối thoại, thiết lập ranh giới hoặc dừng lại đúng lúc. Khi nhận ra lòng tham khiến mình làm việc quá sức, hãy điều chỉnh để bảo vệ sức khỏe. Khi nhớ chuyện cũ, hãy giữ bài học nhưng không tiếp tục kể đi kể lại để nuôi oán hận. Mỗi lần không tiếp tục tưới nước cho hạt giống bất thiện, mình đang thực tập hướng đến Diệt đế.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt là chấm dứt; đế là sự thật. Khi nguyên nhân khổ được làm lắng xuống, khổ đau cũng có thể được chấm dứt.”

Thực hành:

Chọn một điều đang làm tâm nặng và dừng một hành động nhỏ đang tiếp tục nuôi dưỡng nó.

BÀI 036: ĐẠO ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là sự thật cao quý về con đường đưa đến chấm dứt khổ: chính là Bát Chánh Đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đạo là con đường, phương pháp và hướng đi. Đế là sự thật. Đạo đế là sự thật về con đường thực hành đưa đến chấm dứt khổ đau. Con đường ấy là Bát Chánh Đạo, gồm tám phần: Chánh kiến. Chánh tư duy. Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh mạng. Chánh tinh tấn. Chánh niệm. Chánh định. Bát là tám. Chánh là chân chính và đúng hướng. Đạo là con đường.

Bát Chánh Đạo không phải tám con đường tách rời. Đó là tám phương diện hỗ trợ lẫn nhau trong một đời sống tu tập.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không chỉ nói về khổ và nguyên nhân của khổ. Ngài còn trao cho con người một phương pháp cụ thể. Muốn bớt khổ, phải sửa cách thấy. Sửa cách suy nghĩ. Sửa lời nói. Sửa hành động. Sửa cách nuôi sống. Sửa sự nỗ lực. Sửa sự chú tâm. Sửa cách định tâm. Đạo đế cho thấy tu hành không chỉ là cầu nguyện. Cầu nguyện có thể giúp tâm hướng thiện, nhưng muốn chuyển hóa thì phải thực hành. Cầu gia đình hòa thuận phải đi cùng Chánh ngữ. Cầu công việc thuận lợi phải đi cùng Chánh nghiệp và Chánh mạng. Cầu tâm an phải đi cùng Chánh niệm và Chánh định. Cầu có trí tuệ phải đi cùng Chánh kiến và sự học hỏi chân chính.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ vì lời nói, hãy thực tập Chánh ngữ. Khi khổ vì suy nghĩ lặp đi lặp lại, hãy thực tập Chánh tư duy và Chánh niệm. Khi khổ vì công việc bất chính, hãy xem lại Chánh mạng.

Khi biết điều đúng nhưng không làm được đều, hãy phát triển Chánh tinh tấn. Khi tâm quá tán loạn, hãy dành thời gian tu tập Chánh định. Không nhất thiết chờ hoàn hảo mới bắt đầu. Chỉ cần chọn một phần đang yếu nhất và thực tập ngay trong đời sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đạo là con đường; đế là sự thật. Đạo đế là con đường tám phần giúp chuyển hóa cách thấy, cách nghĩ, lời nói, hành động và nội tâm.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một yếu tố của Bát Chánh Đạo để chú tâm thực tập trong cả ngày.

BÀI 037: TRUNG ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không chạy theo dục lạc thấp kém, cũng không ép xác khổ hạnh; tránh xa hai cực đoan ấy, Như Lai đã giác ngộ con đường Trung đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Samyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trung là ở giữa, không rơi vào hai phía cực đoan. Đạo là con đường. Trung đạo là con đường quân bình, tránh cả sự hưởng thụ buông lung lẫn hành hạ thân tâm không cần thiết. Cực đoan là đi quá xa về một phía. Một phía là chạy theo mọi ham muốn. Phía kia là từ chối mọi nhu cầu chính đáng và ép mình quá sức. Trung đạo không phải lúc nào cũng chia đôi hai bên. Trung đạo là lựa chọn điều phù hợp, có lợi ích và không bị tham hay chấp điều khiển.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trung đạo rất cần trong đời sống. Ăn quá nhiều làm thân nặng nề. Nhịn ăn sai cách làm thân suy yếu. Làm việc quá mức dẫn đến kiệt sức. Không chịu cố gắng lại khiến đời sống trì trệ.

Chiều con mọi thứ là nuông chiều. Quá khắt khe lại khiến con sợ hãi và xa cách. Nói tất cả những gì mình nghĩ là buông thả lời nói. Không bao giờ dám nói điều cần nói lại có thể trở thành né tránh trách nhiệm. Trung đạo là biết điều chỉnh tùy người, tùy việc và tùy thời điểm. Người đi Trung đạo không sống theo thói quen cứng nhắc. Họ quan sát kết quả và điều chỉnh để không rơi vào tham đắm hoặc tự hành hạ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trong ăn uống, dùng vừa đủ để nuôi thân và giữ sức khỏe. Trong làm việc, siêng năng nhưng biết nghỉ đúng lúc. Trong tu tập, tinh tấn nhưng không ép thân đến bệnh tật. Trong gia đình, thương yêu nhưng có nguyên tắc. Trong bố thí, rộng lòng nhưng phải xem cách giúp có thật sự mang lại lợi ích hay không. Trong tranh luận, nói rõ điều cần nói nhưng không kéo dài đến mức biến thành hơn thua.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trung là không rơi vào hai cực đoan; đạo là con đường. Trung đạo là sống quân bình, có trí tuệ và phù hợp hoàn cảnh.”

Thực hành:

Chọn một việc mình đang làm quá mức hoặc quá ít và điều chỉnh lại cho quân bình hơn.

BÀI 038: TỨ DIỆU ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là khổ; đây là nguyên nhân của khổ; đây là sự chấm dứt khổ; đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Diệu là sâu sắc, nhiệm mầu và cao quý. Đế là sự thật. Tứ Diệu Đế là bốn sự thật cao quý mà Đức Phật giác ngộ và chỉ dạy. Bốn sự thật ấy gồm: Khổ đế: sự thật về khổ. Tập đế: sự thật về nguyên nhân của khổ. Diệt đế: sự thật về khả năng chấm dứt khổ. Đạo đế: sự thật về con đường đưa đến chấm dứt khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tứ Diệu Đế giống như tiến trình chữa bệnh. Khổ đế là nhận ra mình đang bệnh. Tập đế là tìm nguyên nhân gây bệnh. Diệt đế là biết bệnh có thể được chữa lành.

Đạo đế là phương pháp điều trị. Nếu chỉ nói về nỗi khổ mà không tìm nguyên nhân, mình dễ rơi vào than trách. Nếu chỉ cầu hết khổ mà không thay đổi nguyên nhân, khổ vẫn tiếp tục. Nếu biết phương pháp nhưng không thực hành, hiểu biết vẫn chỉ nằm trên lời nói. Tứ Diệu Đế là một công thức rất thực tế. Gặp bất cứ nỗi khổ nào, mình cũng có thể nhìn theo bốn bước: Đây là nỗi khổ gì? Nguyên nhân nào đang nuôi nó? Trạng thái không còn khổ ấy sẽ ra sao? Mình phải thực tập điều gì để đi đến đó?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ví dụ gia đình thường xuyên cãi vã: Khổ đế là các thành viên đều mệt mỏi và tổn thương. Tập đế có thể là thiếu lắng nghe, nói lời nặng và ai cũng muốn mình đúng. Diệt đế là khả năng gia đình nói chuyện trong tôn trọng và không tiếp tục gây đau cho nhau. Đạo đế là tập lắng nghe, Chánh ngữ, biết dừng khi giận và cùng tìm giải pháp. Ví dụ tâm lo lắng: Khổ là tâm bất an. Nguyên nhân có thể là suy nghĩ quá nhiều về việc chưa xảy ra. Sự chấm dứt là tâm trở về hiện tại. Con đường là chánh niệm, hơi thở, kiểm chứng sự thật và làm việc mình có thể làm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ là bốn; diệu là cao quý; đế là sự thật. Tứ Diệu Đế là nhận diện khổ, tìm nguyên nhân, thấy khả năng chấm dứt và thực hành con đường chuyển hóa.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ hiện tại và viết thành bốn dòng: khổ, nguyên nhân, trạng thái muốn hướng đến và việc cần thực tập.

BÀI 039: BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Con đường Trung đạo là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bát là tám. Chánh là đúng đắn, chân chính và phù hợp con đường giải thoát. Đạo là con đường thực hành. Bát Chánh Đạo là con đường gồm tám phương diện chân chính. Ba phần thuộc về trí tuệ: Chánh kiến. Chánh tư duy. Ba phần thuộc về giới hạnh: Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh mạng. Ba phần thuộc về tu tập tâm: Chánh tinh tấn. Chánh niệm.

Chánh định. Trong cách phân chia này, có yếu tố hỗ trợ lẫn nhau và không nên hiểu là tám bậc tách rời cứng nhắc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bát Chánh Đạo bao trùm toàn bộ đời sống. Thấy thế nào. Nghĩ thế nào. Nói thế nào. Làm thế nào. Nuôi sống ra sao. Nỗ lực vào điều gì. Đặt tâm ở đâu. Làm tâm vững bằng cách nào. Một người có thể nói lời rất hay nhưng hành động không chân chính. Một người có thể ngồi thiền nhưng nghề nghiệp lại gây tổn hại. Một người có thể làm việc thiện nhưng trong tâm đầy kiêu mạn và tranh hơn. Bát Chánh Đạo giúp sự tu tập trở nên đầy đủ, từ nhận thức đến hành động và nội tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi sáng, có thể chọn một yếu tố để thực tập. Hôm nay giữ Chánh ngữ: không nói dối, không nói lời gây chia rẽ. Ngày mai tập Chánh niệm: biết rõ thân và tâm trong sinh hoạt. Khi làm việc, nhớ Chánh mạng và Chánh nghiệp. Khi gặp bất đồng, trở về Chánh kiến và Chánh tư duy.

Khi biếng nhác, thực tập Chánh tinh tấn. Khi tâm tán loạn, nuôi dưỡng Chánh định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bát là tám; Chánh là đúng; Đạo là con đường. Bát Chánh Đạo là tám phương diện giúp con người sống đúng, tu đúng và thoát khổ.”

Thực hành:

Mỗi ngày chọn một chi phần của Bát Chánh Đạo làm chủ đề thực tập chính.

BÀI 040: THAM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không có lửa nào bằng lửa tham.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, câu số 251.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tham là muốn lấy, muốn giữ, muốn có thêm và khó biết đủ. Tham không chỉ là muốn nhiều tài vật. Tham danh là muốn được ca ngợi. Tham quyền là muốn điều khiển người khác. Tham tình là muốn người khác thuộc về mình. Tham ăn là không biết dừng đúng mức. Tham hiểu biết cũng có thể trở thành chấp trước nếu chỉ học để hơn người. Lửa tham là hình ảnh chỉ sức nóng thiêu đốt của lòng ham muốn. Lửa được cho thêm nhiên liệu thì cháy mạnh. Lòng tham được thỏa mãn thiếu tỉnh thức cũng có thể đòi hỏi nhiều hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tham khiến con người luôn sống trong cảm giác thiếu. Có rồi vẫn lo mất. Có một lại muốn hai. Được khen một lần lại muốn được khen mãi. Khi không được như ý, tham có thể chuyển thành sân.

Tham không phải mọi mong muốn. Mong khỏe để tu tập là mong muốn chính đáng. Mong làm việc chân chính để nuôi

gia đình không phải là điều xấu. Tham xuất hiện khi mong muốn trở nên không biết đủ, bất chấp hậu quả hoặc làm hại mình và người. Đối trị tham không chỉ bằng ép bỏ tất cả. Cần phát triển biết đủ, bố thí, quán vô thường và nhìn rõ hậu quả của sự dính mắc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mua, hãy hỏi mình có thật sự cần không. Trước khi nhận thêm công việc, hãy xem sức khỏe có chịu được không. Khi muốn được người khác công nhận, hãy nhớ giá trị của mình không thể hoàn toàn phụ thuộc vào lời khen. Tập cho đi một phần điều mình đang có. Bố thí là cách làm bàn tay và tâm mình bớt nắm chặt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tham là muốn có và muốn giữ không biết đủ. Càng nuôi tham, tâm càng nóng và càng thấy thiếu.”

Thực hành:

Hôm nay từ bỏ một mong muốn không cần thiết hoặc chia sẻ một phần điều mình có.

BÀI 041: SÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Lấy không giận thẳng giận, lấy thiện thắng ác, lấy bố thí thắng xan tham và lấy chân thật thắng dối trá.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phẩn Nộ, câu số 223.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân là sự khó chịu, chống đối và muốn đẩy điều mình không ưa ra xa. Sân có nhiều mức độ: Bực bội. Cáu gắt. Giận dữ. Oán hận. Muốn trả thù. Giận là cảm xúc nóng lên khi gặp điều trái ý. Hận là cơn giận được giữ lâu, lặp đi lặp lại và trở thành oán kết. Sân thường sinh khi lòng tham không được thỏa mãn. Mình muốn người khác nghe lời nhưng họ không nghe. Mình

muốn được tôn trọng nhưng cảm thấy bị xem thường. Mình muốn công việc thuận lợi nhưng sự việc gặp trở ngại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân giống như ngọn lửa.

Trước khi làm cháy người khác, nó đốt nóng chính tâm mình. Khi sân, tim đập nhanh, lời nói mất kiểm soát và quyết định dễ sai lầm. Có người nghĩ bộc lộ hết cơn giận sẽ nhẹ. Nhưng nếu bộc lộ bằng lời xúc phạm hoặc bạo lực, hậu quả có thể kéo dài hơn cơn giận ban đầu. Chuyển hóa sân không phải giả vờ như không có chuyện gì. Trước hết phải nhận biết: “Tâm đang có sân.” Sau đó dùng thân và lời, tìm hiểu nguyên nhân rồi lựa chọn cách giải quyết có trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, không lái xe vội, không gửi tin nhắn quan trọng và không quyết định việc lớn. Rời khỏi nơi căng thẳng trong thời gian ngắn nếu cần. Thở chậm và cảm nhận cơn nóng trong thân. Khi đã bình tĩnh, nói rõ hành vi nào làm mình tổn thương và điều gì cần thay đổi. Không dùng các từ phủ nhận toàn bộ con người như: “Anh lúc nào cũng xấu.” “Con chẳng bao giờ làm được gì.” Hãy nói vào sự việc cụ thể.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân là ngọn lửa chống đối trong tâm. Thắng cơn sân không phải bằng đè nén, mà bằng nhận diện, dừng lại và xử lý bằng trí tuệ.”

Thực hành:

Khi giận, thực tập không nói trong ba phút đầu tiên và theo dõi mười hơi thở.

BÀI 042: SI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không có lưới nào trói chặt bằng si mê.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, câu số 251.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Si là không thấy đúng, không hiểu rõ hoặc hiểu sai bản chất của sự việc. Mê là bị cuốn vào điều sai mà không nhận ra đường ra. Si mê là trạng thái tâm thiếu ánh sáng trí tuệ, không phân biệt rõ điều thiện và điều bất thiện, nguyên nhân và hậu quả. Si không đồng nghĩa với ít học. Một người học cao vẫn có thể si nếu biết điều sai mà vẫn cố chấp làm. Một người ít chữ vẫn có thể có trí nếu biết nhân quả, sống chân thật và chịu sửa lỗi. Si khiến mình xem vô thường là thường còn. Xem điều tạo khổ là nguồn hạnh phúc. Xem cái tôi là bất biến. Xem lời đồn là sự thật mà không kiểm chứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tham và sân thường dễ nhận ra hơn si. Khi tham, mình thấy mình đang muốn. Khi sân, mình thấy mình đang nóng. Nhưng khi si, mình thường tưởng cách nhìn của mình là đúng.

Vì vậy, si rất khó thấy. Người si có thể làm sai nhưng luôn đổ lỗi. Có thể tin điều không có căn cứ nhưng không chịu kiểm chứng. Có thể chấp vào nghi thức mà quên mục đích chuyển hóa tâm. Cách giảm si là học Chánh pháp, gần người có trí, biết lắng nghe, kiểm chứng và thực hành. Trí tuệ không phát triển từ việc chỉ bảo vệ ý kiến của mình. Trí tuệ phát triển khi mình dám nhìn cả điều có thể chứng minh rằng mình đã sai.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe một điều lạ, đừng vội tin hoặc chia sẻ. Hỏi nguồn từ đâu. Có phù hợp Chánh pháp không. Khi thực hành một phương pháp, quan sát xem nó có giúp mình bớt tham, sân, si và sống trách nhiệm hơn không. Khi được góp ý, đừng chỉ tìm cách phản bác. Hãy xem trong lời góp ý có phần nào đúng. Khi chưa hiểu rõ, thành thật nói: “Việc này tôi chưa biết.” Không biết mà dám hỏi là bước đầu ra khỏi si mê.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Si là không thấy đúng; mê là đi lạc mà không biết. Muốn bớt si phải học hỏi, kiểm chứng, lắng nghe và thực hành.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đang tin chắc và tự hỏi: “Căn cứ của điều này là gì?”

BÀI 043: TAM ĐỘC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tham, sân và si sinh lên trong một người sẽ đưa người ấy đến tổn hại, khiến tâm mê mờ và tạo ra nhiều hành động đáng hối tiếc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa sát ý từ Kinh Những Người Kālāma, thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, chương Ba Pháp, kinh số 65. Ký hiệu tra cứu: *Anguttara Nikāya* 3. 65.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tam là ba. Độc là chất độc, điều làm tổn hại và phá hoại. Tam độc là ba chất độc của tâm: tham, sân và si. Tham là muốn chiếm giữ và không biết đủ. Sân là chống đối, nóng giận và muốn làm hại. Si là không thấy đúng bản chất, không phân biệt rõ nhân quả. Ba độc này hỗ trợ lẫn nhau. Do si nên tưởng điều vô thường có thể giữ mãi. Vì muốn giữ nên sinh tham. Khi không giữ được thì sinh sân. Sân lại làm tâm mê mờ hơn và tạo thêm hành động sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tam độc là gốc của rất nhiều khổ đau. Tham khiến mình chạy theo.

Sân khiến mình chống đối. Si khiến mình không nhận ra mình đang đi sai. Ví dụ, một người muốn được khen là tham danh. Khi không được khen hoặc bị góp ý thì nổi sân. Vì si, người ấy không nhìn lại lỗi mà cho rằng tất cả người khác đều chống mình. Tam độc không chỉ xuất hiện trong việc lớn. Nó có mặt trong từng phản ứng nhỏ hằng ngày. Muốn phần ngon hơn là tham. Khó chịu khi người khác được khen là sân. Không nhận

ra tâm ganh tị của mình là si. Tu hành là nhận diện và làm yếu dần ba độc ấy. Đối trị tham bằng bố thí và biết đủ. Đối trị sân bằng từ bi và nhẫn nhục. Đối trị si bằng học pháp và phát triển trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bất an, hãy xem chất độc nào đang có mặt. Mình đang muốn giữ điều gì? Mình đang chống đối ai? Mình đang hiểu sai hoặc chưa thấy rõ điều gì? Khi tham sinh, tập cho đi hoặc dừng một ham muốn. Khi sân sinh, tạm ngưng lời nói và nuôi tâm từ. Khi si sinh, tìm nguồn đáng tin, hỏi người có hiểu biết và quan sát kết quả thực tế. Không cần ghét bỏ bản thân khi thấy tam độc.

Thấy được chúng đã là bước đầu để không bị chúng điều khiển hoàn toàn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tam là ba; độc là chất làm hại. Tham làm tâm thiếu, sân làm tâm nóng, si làm tâm tối.”

Thực hành:

Cuối ngày, tự hỏi: “Hôm nay tham xuất hiện ở đâu?” “Sân xuất hiện lúc nào?” “Si khiến mình hiểu sai việc gì?” Chỉ cần thấy rõ mà không che giấu, trí tuệ đã bắt đầu được thấp sáng.

BÀI 044: TỪ TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Nguyên cho tất cả chúng sinh được an vui, an toàn và có tâm hạnh phúc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Từ Bi, thuộc Kinh Tập, chương Một, kinh số 8. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 1. 8.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Từ là mong cho người khác được an vui. Tâm là nơi phát sinh ý nghĩ, cảm xúc, thái độ và ý muốn. Từ tâm là một tấm lòng

mong người và muôn loài được bình an, không bị tổn hại và có điều kiện sống tốt đẹp. Từ tâm khác với tình thương có chiếm hữu. Tình thương có chiếm hữu muốn người khác phải thuộc về mình. Từ tâm chỉ mong người ấy được bình an, dù họ không làm theo ý mình. An vui là có sự yên ổn đi cùng niềm vui. An toàn là không bị đe dọa, làm hại hoặc sống trong sợ hãi. Tất cả chúng sinh là mọi loài biết đau, biết sợ và muốn được sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Từ tâm là nền tảng để mình không lấy đau khổ đáp lại đau khổ. Người khác giận, mình không nhất thiết phải giận theo. Người khác nói nặng, mình không cần dùng lời nặng hơn. Từ tâm không có nghĩa là chấp nhận mọi điều sai.

Mình vẫn có thể ngăn một hành vi gây hại, nhưng tâm không mong người làm sai phải đau khổ. Từ tâm cũng phải hướng về chính mình. Một người luôn tự trách, tự hành hạ và không cho mình cơ hội sửa đổi thì rất khó duy trì lòng từ với người khác. Thương mình đúng cách là giữ giới, chăm sóc sức khỏe và không nuông chiều những ham muốn bất thiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp người làm mình khó chịu, chưa cần ép mình phải yêu quý họ. Chỉ cần phát nguyện: “Nguyện cho tôi không vì người này mà tạo thêm sân hận.” “Nguyện cho người ấy sớm hiểu được điều đúng và không tiếp tục gây khổ.” Khi nói chuyện với người thân, hãy giảm những câu làm họ mất phẩm giá. Khi gặp loài vật nhỏ, nếu có thể, hãy đưa chúng ra nơi an toàn thay vì vội làm hại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Từ là mong người được vui; từ tâm là lòng không muốn làm hại và luôn hướng đến sự an ổn của mình cùng muôn loài.”

Thực hành:

Mỗi sáng, phát nguyện ba lần: “Nguyện cho tôi được bình an.” “Nguyện cho người thân được bình an.” “Nguyện cho tất cả chúng sinh được bình an.”

BÀI 045: BI TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có lòng thương tưởng không nỡ làm tăng thêm đau khổ của chúng sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa tổng hợp từ giáo lý Tứ vô lượng tâm và Kinh Từ Bi, Kinh Tập, chương Một, kinh số 8.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bi là thấy khổ và mong nỗi khổ ấy được vui bớt. Tâm là lòng, ý hướng và trạng thái bên trong. Bi tâm là lòng rung động trước đau khổ của người khác và muốn tìm cách làm giảm đau khổ ấy. Từ tâm hướng đến việc đem lại niềm vui. Bi tâm hướng đến việc cứu khổ. Thương tưởng là đặt mình vào hoàn cảnh người khác để hiểu họ đang chịu điều gì. Cứu khổ không nhất thiết là giải quyết hết mọi vấn đề. Đôi khi cứu khổ là lắng nghe. Đôi khi là bảo vệ người yếu thế. Đôi khi là ngăn một người tiếp tục làm điều sai để họ không tạo thêm nghiệp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bi tâm không phải là thương cảm yếu đuối. Bi tâm có thể rất mạnh mẽ. Thấy người bị bạo hành, lòng bi thúc đẩy mình bảo vệ họ.

Thấy người nghiện ngập, lòng bi không tiếp tục cung cấp thứ làm họ chìm sâu hơn. Thấy người phạm lỗi, lòng bi giúp mình không làm nhục họ, nhưng vẫn yêu cầu họ chịu trách nhiệm. Bi tâm phải đi cùng trí tuệ. Không phải cứ cho là giúp. Không phải cứ chiều theo là thương. Giúp sai cách có thể làm người kia yếu đi hoặc tiếp tục sống thiếu trách nhiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy người buồn, đừng vội giảng đạo lý. Hãy hỏi: “Bạn đang cần tôi lắng nghe hay cần cùng tìm cách giải quyết?” Khi người thân phạm lỗi, góp ý vào hành vi, không phủ nhận toàn bộ con người họ. Khi giúp người khó khăn, xem họ thật sự cần gì thay vì chỉ cho thứ mình đang dư. Khi bản thân đau khổ,

cho phép mình tìm người hỗ trợ thay vì cố chịu đựng một mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bi là thấy khổ và mong khổ được vui. Bi tâm chân thật vừa dịu dàng vừa có trí tuệ.”

Thực hành:

Hôm nay dành mười phút lắng nghe một người mà không ngắt lời và không vội phán xét.

BÀI 046: HỖ TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người không ganh tị, biết hoan hỷ trước điều thiện và thành tựu chân chính của người khác thì tâm được nhẹ nhàng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ giáo lý Tứ vô lượng tâm và Kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, câu số 249 – 250.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ là vui mừng. Tâm là lòng và trạng thái tinh thần. Hỷ tâm là lòng vui trước điều tốt đẹp của mình và người khác. Hỷ tâm khác với vui vì hơn người. Vui vì hơn người thường đi cùng so sánh. Hỷ tâm là niềm vui trong sáng, không cần ai phải thua. Ganh tị là khó chịu khi người khác có điều tốt. Hoan hỷ là vui một cách rộng mở, không bị lòng ích kỷ ngăn lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu chỉ vui khi bản thân thành công, cơ hội vui rất ít. Nếu biết vui trước điều thiện của người khác, niềm vui được mở rộng. Người khác làm phước, mình vui. Người khác tu tiến, mình vui. Người khác được yêu quý nhờ sống tốt, mình cũng vui. Hỷ tâm đối trị ganh tị.

Ganh tị biến niềm vui của người khác thành nỗi khổ của mình. Hỷ tâm biến điều tốt của người khác thành nguồn khích lệ cho

mình. Hỷ tâm không có nghĩa là vui trước mọi thành công. Nếu thành công có được bằng lừa dối hoặc gây hại, đó không phải điều đáng tùy hỷ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy người khác được khen, hãy nhận diện nếu tâm khó chịu. Sau đó tự nhắc: “Điều tốt của họ không lấy mất giá trị của tôi.” Khi một người làm nội dung có ích và được nhiều người biết đến, hãy học điểm hay của họ. Khi con cái tiến bộ, hãy khen vào sự nỗ lực cụ thể. Khi bản thân làm được việc thiện, hãy hoan hỷ nhưng không tự mãn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ là vui; hỷ tâm là vui trước điều thiện và niềm vui chân chính mà không ganh tị.”

Thực hành:

Hôm nay nói một lời chúc mừng chân thành với một người có thành tựu tốt đẹp.

BÀI 047: XẢ TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có tâm quân bình không bị yêu ghét, được mất, khen chê và vui khổ lôi kéo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa tổng hợp từ giáo lý Tứ vô lượng tâm và các lời dạy về tám pháp thế gian trong Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả là đặt xuống, không bám chặt và giữ sự quân bình. Tâm là lòng và trạng thái bên trong. Xả tâm là tâm bình đẳng, không thiên lệch quá mức vì thương, ghét, được, mất, khen hoặc chê. Xả không phải lạnh lùng. Xả vẫn có từ bi, nhưng không bị cảm xúc làm mất sáng suốt. Xả không phải bỏ mặc người khác. Xả là giúp trong khả năng, rồi tôn trọng nhân quả và trách nhiệm

của mỗi người. Quân bình là không nghiêng quá mạnh về một phía.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có từ bi mà thiếu xả, mình dễ kiệt sức vì muốn cứu tất cả mọi người. Có tình thương mà thiếu xả, mình dễ kiểm soát người khác. Có trách nhiệm mà thiếu xả, mình dễ tự trách về những điều vượt ngoài khả năng. Xả tâm nhắc mình: Mỗi người có nghiệp và sự lựa chọn riêng. Mình có thể khuyên nhưng không thể sống thay.

Mình có thể giúp nhưng không thể bắt người kia thay đổi. Mình có thể làm đúng phần của mình, nhưng không thể điều khiển mọi kết quả. Xả giúp tình thương trở nên sáng suốt và bền vững.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đã khuyên người thân nhiều lần mà họ chưa thay đổi, hãy giữ lòng thương nhưng không tiếp tục kiểm soát. Khi làm việc thiện, làm hết sức rồi không đòi kết quả phải đến đúng thời điểm mình muốn. Khi được khen, không quá say. Khi bị chê, không lập tức phủ nhận giá trị bản thân. Khi chăm sóc người bệnh, hãy giúp bằng tình thương nhưng cũng biết nghỉ ngơi để không kiệt sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả là đặt xuống; xả tâm là giữ lòng quân bình, thương mà không chiếm hữu, giúp mà không kiểm soát.”

Thực hành:

Chọn một việc vượt ngoài khả năng kiểm soát và tự nhắc: “Tôi sẽ làm đúng phần của mình, phần còn lại tùy duyên.”

BÀI 048: TƯ VÔ LƯỢNG TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hãy an trú tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả rộng lớn, không hận, không làm hại, bao trùm khắp mọi phương.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ vô lượng tâm được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Vô lượng là không giới hạn, không đo lường trong phạm vi nhỏ hẹp. Tâm là lòng, ý hướng và trạng thái tinh thần. Tứ vô lượng tâm là bốn tâm rộng lớn: Từ. Bi. Hỷ. Xả. Từ là mong chúng sinh được vui. Bi là mong chúng sinh bớt khổ. Hỷ là vui trước điều thiện và niềm vui của chúng sinh. Xả là giữ quân bình, không thiên lệch và không chiếm hữu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bốn tâm này hỗ trợ lẫn nhau.

Từ mà thiếu bi có thể chỉ thích đem niềm vui nhưng không nhìn sâu nỗi khổ. Bi mà thiếu hỷ dễ trở nên nặng nề vì chỉ nhìn thấy đau khổ. Hỷ mà thiếu xả dễ biến thành phấn khích hoặc thiên vị. Xả mà thiếu từ bi dễ bị hiểu thành lạnh lùng. Tứ vô lượng tâm giúp tình thương trở nên đầy đủ. Từ đem lại hơi ấm. Bi giúp chữa lành. Hỷ làm tâm rộng mở. Xả giữ sự sáng suốt và bền vững.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp người đang vui, thực tập hỷ. Khi gặp người đang khổ, thực tập bi. Khi gặp người bình thường, thực tập từ bằng lời nói và thái độ hiền hòa. Khi gặp việc vượt ngoài khả năng, thực tập xả. Trong gia đình: Từ là chăm sóc. Bi là hiểu nỗi khổ. Hỷ là vui trước tiến bộ của nhau. Xả là không kiểm soát cuộc đời nhau quá mức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Từ cho vui, bi cứu khổ, hỷ vui theo điều thiện, xả giữ tâm quân bình.”

Thực hành:

Mỗi ngày chọn một người để thực tập một trong bốn tâm này một cách cụ thể.

BÀI 049: PHÓNG DẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không phóng dật là con đường bất tử; phóng dật là con đường đưa đến chết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Không Phóng Dật, câu số 21.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phóng là buông ra, thả cho chạy. Dật là buông lung, không giữ gìn và không tỉnh thức. Phóng dật là sống thiếu tự chủ, để thân, lời và tâm chạy theo ham muốn mà không nghĩ đến hậu quả. Phóng dật có thể biểu hiện qua: Trì hoãn việc cần làm. Nói lời thiếu kiểm soát. Ăn uống quá độ. Sử dụng thời gian vô ích. Biết điều sai nhưng vẫn làm vì nghĩ chưa có hậu quả ngay. Không phóng dật là sống tỉnh thức, có trách nhiệm và biết điều gì quan trọng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phóng dật không nhất thiết là làm việc ác lớn. Nó có thể bắt đầu từ những điều rất nhỏ. Hôm nay hẹn ngày mai mới tu. Hôm nay nói một lời dối nhỏ.

Hôm nay bỏ qua trách nhiệm vì nghĩ không sao. Những việc nhỏ lặp lại trở thành thói quen. Không phóng dật là nhớ rằng đời sống có giới hạn. Thời gian đã qua không lấy lại được. Lời đã nói khó thu hồi. Sức khỏe bị tiêu hao lâu ngày khó phục hồi ngay. Vì vậy, người tỉnh thức không đợi đến lúc mất mới biết quý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Việc thiện có thể làm hôm nay thì đừng hẹn quá lâu. Khi biết mình dễ mất thời gian trên điện thoại, đặt giới hạn rõ ràng. Khi nói điều quan trọng, dừng lại kiểm tra trước. Khi cơ thể có dấu hiệu mệt, chăm sóc sớm thay vì bỏ mặc. Khi đã có thời khóa tu, cố gắng giữ đều, dù thời lượng ngắn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phóng là buông thả; dật là quên giữ mình. Phóng dật làm đời sống trôi qua trong thiếu tỉnh thức.”

Thực hành:

Hoàn thành một việc cần thiết mà mình đã trì hoãn.

BÀI 050: TINH TẤN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy tinh tấn, chớ phóng dật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Đại Bát Niết-bàn, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 16; đây là lời giáo huấn cuối cùng của Đức Phật.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh là thuần chuyên, chăm chỉ và không để tâm phân tán quá nhiều. Tấn là tiến lên, không đứng yên và không bỏ cuộc. Tinh tấn là nỗ lực đều đặn trên con đường thiện lành. Tinh tấn khác với cố chấp. Tinh tấn có trí tuệ biết khi nào nên tiến, khi nào nên nghỉ để giữ sức đi lâu dài. Phóng dật là buông lung và quên mục đích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tinh tấn không phải làm thật nhiều trong một ngày rồi kiệt sức. Tinh tấn là đều. Mỗi ngày đọc một đoạn kinh. Mỗi ngày giữ một thời khóa. Mỗi ngày bớt một lời nóng. Mỗi ngày làm một việc thiện. Đi chậm nhưng không dừng vẫn là tiến. Người tu dễ nản khi mong kết quả quá nhanh.

Tập khí nhiều năm không thể hết trong vài ngày. Điều quan trọng là hôm nay nhận ra sớm hơn hôm qua và sửa nhanh hơn hôm qua.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt mục tiêu vừa sức. Muốn niệm Phật đều, bắt đầu từ thời lượng có thể duy trì. Muốn làm nội dung, giữ lịch phù hợp với sức khỏe thay vì ép quá mức. Khi lỡ một ngày, trở lại ngày kế tiếp, không vì một lần gián đoạn mà bỏ luôn. Theo dõi sự tiến

bộ bằng thay đổi trong tính tình, không chỉ bằng số giờ thực tập.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh là chuyên cần; tấn là tiến tới. Tinh tấn là đi đều trên con đường thiện mà không buông xuôi.”

Thực hành:

Chọn một việc tu nhỏ và duy trì liên tục trong bảy ngày.

BÀI 051: KHÔNG PHÓNG DẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người trí giữ gìn sự không phóng dật như giữ một kho báu quý giá.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Không Phóng Dật, câu số 26.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không là ngăn lại, không để tiếp tục. Phóng dật là sống buông lung, quên mục đích và thiếu tỉnh thức. Không phóng dật là luôn nhớ điều thiện cần làm, điều ác cần tránh và thời gian đời người rất quý. Giữ gìn là bảo vệ liên tục, không chỉ làm một lúc. Kho báu là điều có giá trị lớn. Đức Phật ví không phóng dật như kho báu vì phẩm chất này bảo vệ rất nhiều điều khác. Nó giúp giữ giới. Giúp duy trì tu tập. Giúp tránh hậu quả do hành động vội vàng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phóng dật là nền tảng của tiến bộ. Biết điều đúng nhưng không thực hành thì hiểu biết chưa tạo kết quả. Phát nguyện nhiều nhưng không giữ đều thì tâm khó chuyển. Không phóng dật không có nghĩa là luôn căng thẳng. Nó là sự tỉnh thức nhẹ nhàng:

Biết mình đang làm gì. Biết hậu quả có thể xảy ra. Biết lúc nào cần dừng. Biết việc nào phải ưu tiên. Người không phóng

dật vẫn nghỉ ngơi, nhưng nghỉ để phục hồi chứ không chìm trong buông thả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi sáng xác định ba việc quan trọng. Trong lời nói, đừng để một phút mất kiểm soát phá hỏng tình nghĩa lâu năm. Trong sức khỏe, đừng bỏ qua các dấu hiệu cần thăm khám. Trong tu tập, giữ thời khóa thực tế và đều đặn. Trước khi ngủ, nhìn lại ngày hôm nay đã sống tỉnh thức ở đâu và buông lung ở đâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không phóng dật là nhớ rõ mục đích sống, biết giữ mình và không để thời gian trôi qua vô ích.”

Thực hành:

Trước khi ngủ, tự hỏi: “Hôm nay điều gì đáng làm mà tôi đã làm?” “Điều gì chưa đúng cần sửa vào ngày mai?”

BÀI 052: HỔ THEN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Biết hổ then với điều đáng hổ then và biết sợ hậu quả của việc ác là hai pháp sáng bảo vệ thế gian.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về tà và quý trong Tăng Chi Bộ Kinh, chương Hai Pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hổ là cảm thấy không yên khi nghĩ đến việc xấu. Then là tự thấy việc ấy không xứng đáng với phẩm hạnh của mình. Hổ then trong Phật pháp không phải mặc cảm vì mình nghèo, yếu hoặc chưa giỏi. Đó là biết xấu hổ trước hành vi bất thiện. Tà là tự mình biết hổ then vì lòng tự trọng đạo đức. Quý là biết sợ hậu quả, sợ người có trí khiển trách và sợ việc xấu gây hại. Hai phẩm chất này giúp con người dừng lại trước khi làm điều sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người không còn biết hổ thẹn có thể làm điều sai rất dễ dàng. Nói dối mà không thấy áy náy. Làm tổn thương người khác nhưng không quan tâm. Nhận lòng tin rồi phản bội mà vẫn cho là bình thường. Hổ thẹn là hàng rào bên trong. Không cần ai nhìn, mình vẫn không làm điều sai vì biết hành vi ấy không xứng đáng. Tuy nhiên, hổ thẹn phải đi cùng khả năng sửa lỗi.

Nếu chỉ tự ghét mình mà không sửa, nó trở thành mặc cảm. Hổ thẹn chân chính dẫn đến sám hối và chuyển hóa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi chuẩn bị nói dối, hãy nhớ lòng tin mất đi rất khó xây lại. Khi muốn lấy điều không thuộc về mình, hãy nhớ phẩm giá quý hơn lợi ích trước mắt. Khi đã làm sai, đừng che giấu bằng một lời mới. Thành thật nhận trách nhiệm và sửa chữa. Dạy trẻ biết hổ thẹn bằng cách giải thích hậu quả, không làm nhục trẻ trước đám đông.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hổ thẹn chân chính là biết việc xấu không xứng với phẩm hạnh của mình, từ đó dừng lại và sửa đổi.”

Thực hành:

Nhìn lại một hành vi mình thường biện minh và thành thật gọi đúng tên của nó.

BÀI 053: TRÁCH NHIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ta là chủ nhân của nghiệp, là người thừa tự nghiệp; ta làm nghiệp gì, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Những Điều Phải Thường Xuyên Quán Sát, thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, chương Năm Pháp, kinh số 57. Ký hiệu tra cứu: *Anguttara Nikāya* 5. 57.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trách là phần việc, bổn phận hoặc điều mình phải nhận. Nhiệm là gánh vác, đảm nhận và thực hiện. Trách nhiệm là biết việc thuộc phần mình, thực hiện đến nơi đến chốn và chấp nhận hậu quả từ lựa chọn của mình. Chủ nhân của nghiệp là người tạo hành động. Thừa tự nghiệp là người nhận kết quả từ hành động ấy. Trách nhiệm khác với tự trách. Tự trách chỉ lặp lại: “Tôi tệ quá.” Trách nhiệm nói: “Tôi đã làm sai ở đâu, hậu quả là gì và tôi phải sửa thế nào?”

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người trưởng thành không chỉ nhận phần thành công mà còn nhận phần sai của mình. Khi việc tốt, không cho rằng tất cả nhờ riêng mình.

Khi việc xấu, không đổ hết cho hoàn cảnh. Trách nhiệm tạo nên lòng tin. Người giữ lời, hoàn thành công việc và dám nhận lỗi sẽ được người khác tin cậy. Tu hành cũng là trách nhiệm. Không ai có thể tu thay mình. Thấy chỉ đường nhưng mình phải bước. Phật chỉ pháp nhưng mình phải thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận việc gì, hãy nói rõ khả năng và thời hạn. Nếu không làm được, báo sớm thay vì im lặng. Mượn đồ phải giữ gìn và trả. Hứa điều gì với con trẻ cũng nên cố giữ. Khi sai, nói: “Phần này là trách nhiệm của tôi.” Sau đó đưa ra cách sửa cụ thể. Trong tu tập, đừng chỉ mong người khác tạo điều kiện; hãy tự sắp xếp thời gian phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trách là phần mình phải nhận; nhiệm là điều mình phải gánh. Có trách nhiệm là dám làm, dám nhận và dám sửa.”

Thực hành:

Hoàn thành một lời hứa hoặc một bổn phận còn dang dở trong hôm nay.

BÀI 054: KHIÊM HẠ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có trí không tự đề cao mình, không khinh thường người khác và biết lắng nghe điều chân thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa ứng dụng từ các lời dạy trong Kinh Pháp Cú về người trí, đặc biệt phẩm Người Trí và phẩm Bà-la-môn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khiêm là không tự cho mình hơn người. Hạ là biết hạ cái tôi xuống để lắng nghe, học hỏi và tôn trọng người khác. Khiêm hạ là biết rõ khả năng của mình nhưng không kiêu căng, không dùng hiểu biết, địa vị hay thành tựu để xem thường người khác. Khiêm hạ không phải tự hạ thấp bản thân. Người khiêm hạ vẫn biết điều mình làm được. Nhưng họ hiểu thành quả của mình có sự góp mặt của nhiều nhân duyên. Có cha mẹ sinh thành. Có người dạy dỗ. Có người hỗ trợ. Có hoàn cảnh thuận lợi. Có cả những khó khăn giúp mình trưởng thành. Tự cao là cho rằng mình hơn người. Khinh thường là xem người khác thấp kém và không đáng được tôn trọng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người càng có trí càng thấy điều mình chưa biết còn rất nhiều. Người kiêu mạn chỉ muốn chứng minh mình đúng. Người khiêm hạ muốn tìm ra sự thật. Khiêm hạ giúp mình tiếp nhận lời góp ý. Có khi người góp ý nhỏ tuổi hơn mình. Có khi họ ít học hơn mình. Nhưng điều họ nói vẫn có thể đúng. Nếu chỉ nhìn người nói mà không xét nội dung, mình có thể bỏ mất cơ hội sửa mình. Khiêm hạ cũng giúp giữ tình người. Người có tài nhưng hay coi thường người khác thường làm người xung quanh xa cách. Người có khả năng mà vẫn tôn trọng mọi người sẽ tạo được lòng tin.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, hãy cảm ơn nhưng không tự mãn. Khi bị góp ý, đừng vội phản bác. Hãy hỏi: “Trong lời này có phần nào đúng không?” Khi dạy người khác, không dùng hiểu biết để làm họ

xấu hổ. Khi chưa biết, thành thật nói: “Việc này tôi chưa rõ.” Khi thành công, nhớ đến những người đã trợ duyên cho mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khiêm là không tự cao; hạ là biết hạ cái tôi. Khiêm hạ giúp mình học được điều mới mà không phủ nhận giá trị bản thân.”

Thực hành:

Hôm nay lắng nghe trọn vẹn một lời góp ý mà không ngắt lời.

BÀI 055: KIÊU MẠN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Kẻ ngu tự cho mình là trí; chính vì vậy người ấy thật sự là kẻ ngu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Người Ngu, câu số 63.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiêu là tự cao và cho rằng mình hơn người. Mạn là so sánh mình với người khác rồi sinh tâm hơn, bằng hoặc không chấp nhận mình kém. Kiêu mạn là tự đề cao bản thân, khó tiếp nhận góp ý và thường xem nhẹ giá trị của người khác. Kiêu mạn có nhiều dạng. Có người nghĩ mình giàu hơn. Có người nghĩ mình học cao hơn. Có người nghĩ mình tu lâu hơn. Có người lại kiêu mạn vì cho rằng mình khổ nhiều hơn người khác. Thậm chí nghĩ: “Chỉ mình tôi hiểu đúng pháp môn này” cũng có thể là một dạng chấp ngã. Kẻ ngu trong lời kinh không nhất thiết là người không biết chữ. Đó là người không nhận ra giới hạn của mình và không chịu học hỏi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kiêu mạn che mất khả năng nhìn lỗi.

Khi việc thành công, người kiêu mạn cho rằng tất cả do mình. Khi việc thất bại, họ tìm người để đổ lỗi. Kiêu mạn cũng làm sự tu tập dừng lại. Người nghĩ mình đã giỏi sẽ không còn chịu sửa. Người nghĩ mình đã chứng đạt dễ rơi vào tướng lầm.

Phương thuốc đối trị kiêu mạn là nhớ nhân duyên, quán vô thường và nhìn lại những điều mình chưa biết. Thành tựu hôm nay không bảo đảm ngày mai. Sức khỏe, danh tiếng và địa vị đều có thể thay đổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy mình khởi tâm hơn người, hãy nhớ mỗi người có sở trường và nhân duyên khác nhau. Không dùng lời Phật để thắng người trong tranh luận. Không lấy số năm tu tập làm lý do phủ nhận người mới học. Khi được nhiều người lắng nghe, càng phải giữ lời cẩn trọng và biết kiểm chứng nguồn kinh. Khi phạm lỗi, nhận lỗi nhanh là cách làm yếu tâm kiêu mạn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiêu là tự cao; mạn là so sánh hơn thua. Kiêu mạn làm người ta tưởng mình đã đủ nên không còn chịu học.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi lại một điều hôm nay mình đã học được từ người khác.

BÀI 056: GANH TỊ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người bị ganh tị và keo kiệt chi phối thì tâm không thể dễ dàng an định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, câu số 249 – 250.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ganh là khó chịu khi thấy người khác hơn mình. Tị là không muốn người khác có điều tốt. Ganh tị là đau lòng trước thành công, hạnh phúc hoặc sự yêu mến mà người khác nhận được. Ganh tị khác với mong mình tiến bộ. Mong tiến bộ khiến mình học hỏi. Ganh tị khiến mình muốn người khác mất đi điều tốt. Đố kỵ là tâm không chịu nổi khi thấy người khác được công nhận. Keo kiệt là không muốn chia sẻ điều mình có. Hai tâm

này thường đi chung. Mình không muốn cho và cũng không muốn người khác được nhận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ganh tị làm mình khổ bằng thành công của người khác. Người khác được vui, mình lại buồn. Người khác được khen, mình lại tìm lỗi. Người khác làm được việc thiện, mình nghi ngờ động cơ.

Tâm ấy khiến mình không còn nhìn sự việc công bằng. Ganh tị thường sinh từ so sánh. Mình chỉ nhìn phần người khác đang có mà không nhìn những nỗ lực, hy sinh hoặc khó khăn của họ. Đối trị ganh tị bằng tùy hỷ, biết đủ và quay về con đường riêng của mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy người khác thành công, hãy nói: “Nguyện cho điều tốt này được bền lâu.” Học một điều cụ thể từ họ thay vì chỉ so sánh. Giảm theo dõi những nội dung khiến tâm mình liên tục hơn thua. Ghi lại tiến bộ của chính mình theo từng tháng thay vì so với người khác mỗi ngày. Khi tâm ganh tị xuất hiện, đừng xấu hổ mà che giấu. Hãy nhận ra và chuyển hướng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ganh là khó chịu khi người hơn; tị là không muốn người được tốt. Tùy hỷ là phương thuốc làm tâm rộng ra.”

Thực hành:

Hôm nay chân thành khen một điều tốt nơi người mình thường so sánh.

BÀI 057: THA THỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hận thù không thể dập tắt bằng hận thù. Chỉ có không hận thù mới dập tắt được hận thù. Đây là định luật muôn đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, câu số 5.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tha là buông ra, cho qua hoặc không tiếp tục giữ chặt. Thứ là dung thứ, không tiếp tục trừng phạt trong lòng. Tha thứ là buông ý muốn trả thù và không tiếp tục để lỗi của người khác thiêu đốt tâm mình. Tha thứ không có nghĩa là nói hành vi sai thành đúng. Tha thứ không có nghĩa là phải tiếp tục gần gũi hoặc tin tưởng như cũ. Tha thứ cũng không có nghĩa là xóa bỏ trách nhiệm. Một người có thể được tha thứ trong lòng nhưng vẫn phải chịu hậu quả hợp lý cho việc đã làm. Hận thù là cơn giận được giữ lâu và đi cùng ý muốn người kia phải đau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tha thứ trước hết giải phóng người tha thứ. Khi giữ hận, người làm mình đau có thể đã quên, nhưng mình vẫn tiếp tục khổ. Tha thứ là không cho quá khứ tiếp tục điều khiển hiện tại. Có những vết thương cần thời gian. Không nên ép mình nói đã tha thứ khi trong lòng chưa thật sự chuyển hóa.

Có thể bắt đầu bằng một bước nhỏ: “Tôi chưa thể gần lại, nhưng tôi không muốn tiếp tục nuôi ý trả thù.” Tha thứ phải đi cùng trí tuệ và ranh giới. Nếu người kia tiếp tục gây hại, mình cần bảo vệ bản thân và người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhớ người từng làm mình tổn thương, đừng tiếp tục tưởng tượng cách trả đũa. Hãy hỏi: “Giữ nỗi hận này đang làm ai khổ nhiều nhất?” Nếu có thể đối thoại an toàn, hãy nói rõ điều gì đã gây tổn thương. Nếu không thể đối thoại, có thể viết ra rồi tự mình buông dần. Tha thứ cho chính mình bằng cách nhận lỗi, sửa lỗi và không dùng lỗi cũ để phủ nhận toàn bộ giá trị bản thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tha thứ không biến điều sai thành đúng; tha thứ là không tiếp tục dùng lỗi của người khác để thiêu đốt lòng mình.”

Thực hành:

Viết tên một người mình còn giận và phát nguyện: “Tôi giữ bài học, giữ ranh giới cần thiết, nhưng xin tập buông ý muốn trả thù.”

BÀI 058: ÁI NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy nói lời dịu dàng, dễ nghe, đáng yêu, đi vào lòng người và được nhiều người hoan hỷ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về lời nói chân chính được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có Kinh Vương Tử Vô Úy, Trung Bộ Kinh, kinh số 58. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 58.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái là thương yêu. Ngũ là lời nói. Ái ngữ là lời nói xuất phát từ tình thương, có khả năng nâng đỡ, hòa giải và giúp người nghe mở lòng. Ái ngữ không phải nịnh hót. Nịnh hót là nói điều không thật để lấy lòng. Ái ngữ vẫn chân thật nhưng được nói bằng cách không làm nhục người nghe. Dịu dàng là không thô bạo. Dễ nghe là cách nói phù hợp để người khác có thể tiếp nhận. Đúng lúc là nói khi người nghe có khả năng lắng nghe.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cùng một sự thật, cách nói khác nhau tạo kết quả khác nhau. Nói: “Con chẳng làm được gì cả”

Làm người nghe mất lòng tin. Nói: “Việc này con chưa làm tốt, chúng ta cùng sửa” vẫn chỉ ra lỗi nhưng mở ra cơ hội thay đổi. Ái ngữ không loại bỏ sự nghiêm khắc cần thiết. Có lúc cần nói rất rõ. Nhưng rõ ràng khác với cay nghiệt. Mục đích của ái ngữ là làm sáng vấn đề, không phải làm tối lòng người.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi góp ý, hãy bắt đầu bằng sự tôn trọng. Nói vào hành vi cụ thể, không dán nhãn con người. Khi người khác đang quá xúc động, chọn thời điểm khác. Trong livestream, có thể nói: “Câu hỏi này nhiều người cũng đang hiểu như vậy. Chúng ta cùng

trở về lời kinh để làm rõ.” Cách nói ấy vừa sửa điều chưa đúng vừa không làm người hỏi xấu hổ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái là thương; ngữ là lời nói. Ái ngữ là lời chân thật được nói bằng tình thương, đúng lúc và có lợi ích.”

Thực hành:

Hôm nay thay một câu chỉ trích bằng một câu góp ý có hướng sửa đổi.

BÀI 059: LẮNG NGHE LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người biết lắng nghe, suy xét đúng đắn và thực hành điều đã nghe thì có cơ hội tăng trưởng trí tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ nhiều lời dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh về nghe pháp, ghi nhớ, suy xét và thực hành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lắng là làm cho yên xuống. Nghe là tiếp nhận âm thanh và ý nghĩa. Lắng nghe là làm yên ý muốn phản bác, phán xét hoặc nói chen để thật sự tiếp nhận điều người khác đang trình bày. Nghe bằng tai chưa chắc là lắng nghe. Có người nghe nhưng trong đầu chỉ chuẩn bị câu trả lời. Có người nghe để tìm lỗi. Có người nghe nhưng không để tâm đến cảm xúc phía sau lời nói. Tiếp nhận là để điều người khác nói có cơ hội đi vào nhận thức của mình. Suy xét là không tin mù quáng mà xem điều ấy có hợp lý và lợi ích không.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lắng nghe là một hình thức của từ bi. Người đang đau khổ đôi khi không cần lời khuyên ngay. Họ cần một nơi an toàn để nói hết lòng. Lắng nghe cũng là con đường của trí tuệ.

Không biết nghe thì mình chỉ sống trong ý kiến riêng. Tuy nhiên, lắng nghe không có nghĩa là đồng ý với tất cả. Mình

nghe để hiểu, sau đó mới phân tích và phản hồi. Lắng nghe đúng đắn cả sự yên lặng bên ngoài và sự bất ổn ào bên trong.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi người thân nói, đặt điện thoại xuống. Đừng ngắt lời bằng câu: “Tôi biết rồi.” Hãy hỏi lại để chắc rằng mình hiểu đúng. Trong livestream, cho mỗi người trình bày trong thời lượng rõ ràng rồi mới trả lời. Khi nghe lời góp ý, ghi nhận nội dung trước khi giải thích. Khi nghe pháp, đừng chỉ nghe câu hay; hãy tìm điều cần áp dụng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lắng là làm yên; nghe là tiếp nhận. Lắng nghe là tạm đặt cái tôi xuống để hiểu người và hiểu pháp.”

Thực hành:

Hôm nay dành năm phút nghe một người nói mà không ngắt lời.

BÀI 060: IM LẶNG ĐÚNG LÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Nếu không nói được lời tốt đẹp và có ích, người trí nên giữ sự im lặng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Pháp Cú, phẩm Hiền Trí và các lời dạy về Chánh ngữ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Im là không phát ra lời. Lặng là yên xuống. Im lặng đúng lúc là không nói khi lời nói không thật, không có lợi ích, không đúng thời điểm hoặc chỉ làm tăng thêm tranh chấp. Im lặng không phải lúc nào cũng đúng. Nếu thấy người yếu bị hại mà im lặng vì sợ phiền, đó có thể là thiếu trách nhiệm. Nếu biết sự thật cần thiết mà cố tình che giấu, đó không phải Chánh ngữ. Đúng lúc là xét hoàn cảnh, hậu quả và khả năng tiếp nhận của người nghe.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có lúc nói là tu. Có lúc im là tu. Khi sân đang mạnh, im để không nói lời ác. Khi chuyện chưa kiểm chứng, im để không truyền sai. Khi người khác chỉ muốn gây gỗ, im để không nuôi tranh chấp. Nhưng khi cần bảo vệ người bị tổn thương, nói rõ sự thật có thể là trách nhiệm. Trí tuệ không nằm ở việc luôn nói hay luôn im.

Trí tuệ là biết khi nào cách nào đem lại lợi ích chân chính.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không trả lời ngay một bình luận cố ý khiêu khích. Không kể chuyện bí mật chỉ để cuộc nói chuyện hấp dẫn hơn. Khi đang giận, có thể nói: “Hiện giờ tôi chưa đủ bình tĩnh. Chúng ta sẽ nói lại sau.” Khi có hành vi sai làm hại người khác, lên tiếng bằng sự thật và bằng chứng, không thêm lời xúc phạm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Im lặng đúng lúc không phải là yếu; đó là không để lời vô ích và sân hận tạo thêm nghiệp.”

Thực hành:

Hôm nay giữ lại một lời không cần thiết mà trước đây mình thường nói.

BÀI 061: HÒA HỢP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vui thay, chúng ta sống hòa hợp giữa những người bất hòa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 197.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hòa là không đối nghịch, biết điều chỉnh để sống yên ổn với nhau. Hợp là cùng kết lại và hướng về mục tiêu chung. Hòa hợp là sống và làm việc trong sự tôn trọng, biết lắng nghe,

biết nhường điều nhỏ và cùng bảo vệ lợi ích chung. Hòa hợp không có nghĩa là mọi người phải giống nhau. Mỗi người có thể có cách nhìn khác nhưng vẫn không biến khác biệt thành thù hận. Bất hòa là trạng thái chia rẽ, đối đầu và không còn muốn hiểu nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hòa hợp cần cả tình thương và nguyên tắc. Chỉ thương mà không có quy định rõ ràng dễ sinh hỗn loạn. Chỉ có nguyên tắc mà thiếu tình thương dễ trở nên lạnh lùng. Hòa hợp không phải né tránh mọi bất đồng. Bất đồng được nói trong tôn trọng có thể giúp tập thể tốt hơn. Điều phá hòa hợp không phải chỉ là ý kiến khác. Đó là nói xấu sau lưng, chia phe, bóp méo lời nhau và đặt cái tôi cao hơn việc chung.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trong gia đình, thống nhất cách nói chuyện khi có bất đồng. Không la hét, không nhắc chuyện cũ và không xúc phạm. Trong tập thể, quy định rõ trách nhiệm để tránh hiểu lầm. Khi nghe người này nói xấu người kia, không vội truyền lại. Trong phòng livestream, giữ nguyên tắc mỗi người trình bày lần lượt để mọi người đều được tôn trọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hòa là không đối nghịch; hợp là cùng hướng về điều chung. Hòa hợp là khác nhau mà vẫn tôn trọng và cùng xây dựng.”

Thực hành:

Hôm nay chủ động nói một lời hòa giải trong một mối quan hệ đang căng thẳng.

BÀI 062: ĐOÀN KẾT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Một hội chúng thường xuyên tụ họp trong hòa hợp, làm việc trong hòa hợp và giải tán trong hòa hợp thì có điều kiện tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Đại Bát Niết-bàn, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 16; phần những điều kiện đưa đến không suy giảm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoàn là một nhóm người cùng liên kết. Kết là nối lại, gắn bó. Đoàn kết là nhiều người cùng hợp sức, tôn trọng nhau và hướng về mục tiêu chung. Đoàn kết không phải bao che điều sai. Nếu một người làm sai, góp ý và điều chỉnh để bảo vệ tập thể cũng là giữ đoàn kết chân chính. Tự hợp trong hòa hợp là đến với nhau không nhằm chia phe hoặc đấu tranh quyền lợi riêng. Làm việc trong hòa hợp là phân công rõ ràng, tôn trọng trách nhiệm và hỗ trợ nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể làm được một phần. Nhiều người đồng lòng có thể làm được việc lớn. Nhưng đông người chưa chắc đã đoàn kết. Nếu ai cũng muốn mình đứng đầu, tập thể dễ chia rẽ. Đoàn kết cần mục tiêu chung lớn hơn cái tôi riêng. Cần minh bạch.

Cần công bằng. Cần biết lắng nghe ý kiến khác. Cần xử lý mâu thuẫn sớm, không để lời đồn và bất mãn tích tụ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trong công việc Phật sự, phân chia nhiệm vụ theo khả năng. Không để một người gánh tất cả rồi sinh mệt mỏi. Thống nhất quy tắc trước khi xảy ra vấn đề. Khi có hiểu lầm, nói trực tiếp với người liên quan thay vì kể cho nhiều người khác. Ghi nhận công sức của mọi người, kể cả những việc nhỏ phía sau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoàn là nhóm người; kết là gắn lại. Đoàn kết là cùng hướng về mục tiêu chung mà không để cái tôi chia rẽ.”

Thực hành:

Hôm nay cảm ơn một người đang âm thầm góp sức cho việc chung.

BÀI 063: LÒNG TIN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Lòng tin là tài sản cao quý của con người.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh về bảy tài sản của bậc Thánh, trong đó tài sản đầu tiên là lòng tin.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lòng là phần sâu bên trong tâm mình. Tin là chấp nhận một điều là đúng hoặc đáng nương tựa. Lòng tin trong Phật pháp là niềm tin có căn cứ vào Đức Phật, Chánh pháp, Tăng đoàn và khả năng chuyển hóa bằng tu tập. Lòng tin chân chính không phải tin mù quáng. Nó cần đi cùng học hỏi, suy xét và trải nghiệm. Tín là tin tưởng. Tài sản là điều quý giá giúp nuôi dưỡng đời sống. Lòng tin là tài sản vì nó tạo động lực để mình bắt đầu và duy trì con đường thiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không có lòng tin, mình khó bắt đầu thực hành. Nhưng chỉ có lòng tin mà thiếu trí tuệ, mình dễ tin sai. Trong đạo Phật, lòng tin nên đi qua ba bước. Nghe lời dạy. Suy xét xem có hợp lý và thiện lành không.

Thực hành rồi quan sát kết quả.

Nếu một phương pháp làm mình tăng tham, sân, kiêu mạn và lệ thuộc mù quáng, cần thận trọng xem lại. Nếu việc thực hành giúp mình sống chân thật hơn, từ bi hơn và có trách nhiệm hơn, đó là dấu hiệu lành. Lòng tin cũng cần được bảo vệ bằng sự trung thực. Một lần thất hứa có thể làm lòng tin suy yếu. Nhiều lần giữ lời có thể xây lòng tin bền vững.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tin Phật bằng cách học và sống theo lời Phật, không chỉ bằng lễ lạy. Tin pháp bằng cách ứng dụng rồi quan sát sự chuyển hóa. Tin người cần có thời gian và căn cứ, không trao hết lòng tin quá sớm. Khi đã được người khác tin, hãy giữ lời và không

lợi dụng niềm tin ấy. Nếu làm mất lòng tin, phải nhận lỗi, sửa đổi và kiên trì xây lại bằng hành động.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lòng tin chân chính không mù quáng; đó là niềm tin đi cùng học hỏi, kiểm chứng và thực hành.”

Thực hành:

Chọn một lời Phật dạy mình tin tưởng và đưa lời ấy vào một hành động cụ thể trong hôm nay.

BÀI 064: TÍN TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người có lòng tin chân chính đặt niềm tin nơi sự giác ngộ của Như Lai, nơi Chánh pháp được khéo thuyết và nơi Tăng đoàn đang thực hành đúng đắn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh được diễn giải từ nhiều bài kinh nói về bốn niềm tin bất động trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tín là tin tưởng. Tâm là lòng, ý hướng và trạng thái bên trong. Tín tâm là lòng tin sâu sắc, trong sáng và có khả năng nâng đỡ mình trên con đường tu tập. Tín tâm trong đạo Phật không phải là tin bất cứ điều gì mình nghe được. Tín tâm chân chính phải đi cùng hiểu biết và thực hành. Chân chính là đúng đắn, không mê tín và không trái với đạo đức. Bất động là không dễ bị lay chuyển bởi lời đồn, sự kích động hoặc lợi ích nhất thời. Giác ngộ là thấy rõ sự thật và thoát khỏi vô minh. Chánh pháp là lời dạy chân chính giúp con người giảm tham, sân, si và đi đến giải thoát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tín tâm là điểm khởi đầu của con đường tu. Nếu không tin rằng tâm có thể chuyển hóa, mình sẽ không chịu thực hành. Nếu không tin nhân quả, mình dễ buông lung trong hành

động. Nếu không tin lời Phật có thể ứng dụng trong đời sống, mình chỉ nghe pháp như nghe một câu chuyện.

Nhưng tín tâm phải có trí tuệ hướng dẫn. Tín điều gì cũng phải xem: Điều ấy có phù hợp với lời Phật không? Có làm mình bớt tham, sân và si không? Có khiến mình sống chân thật, từ bi và có trách nhiệm hơn không? Hay chỉ làm mình thêm sợ hãi, phụ thuộc và tự cao? Tín tâm chân chính không làm con người mù quáng. Nó làm con người siêng học, siêng tu và sống tốt hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe một phương pháp tu mới, đừng vội phủ nhận cũng đừng vội tin hoàn toàn. Hãy tìm hiểu nguồn gốc, mục đích và kết quả của phương pháp ấy. Tin Phật không chỉ là thấp hươu, lễ lạy. Tin Phật là cố gắng không làm điều ác, siêng làm điều lành và giữ tâm trong sạch. Khi gặp khó khăn, hãy nhớ rằng một tâm trạng không tồn tại mãi. Nếu tiếp tục tu tập đúng hướng, tâm có thể dần chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tín là tin; tâm là lòng. Tín tâm chân chính là lòng tin đi cùng học hỏi, suy xét và thực hành.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một lời Phật dạy mình tin tưởng và thực hiện bằng một hành động cụ thể.

BÀI 065: MÊ TÍN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chớ vội tin chỉ vì điều ấy được truyền tụng, được nhiều người nói, có trong truyền thống hoặc do một người có uy tín tuyên bố. Khi tự mình biết điều ấy đưa đến bất thiện và khổ đau thì nên từ bỏ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Những Người Kālāma, thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, chương Ba Pháp, kinh số 65. Ký hiệu tra cứu: Aṅguttara Nikāya 3. 65.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mê là không sáng, không thấy rõ đường đi. Tín là tin. Mê tín là tin một cách thiếu hiểu biết, thiếu kiểm chứng và để niềm tin ấy điều khiển mình dù nó không có căn cứ rõ ràng. Mê tín thường đi cùng sợ hãi. Sợ ngày xấu. Sợ con số. Sợ một dấu hiệu không rõ nguyên nhân. Sợ người khác nói mình bị điều gì đó mà không kiểm chứng. Truyền tụng là điều được kể đi kể lại qua nhiều người. Một điều được kể lâu chưa chắc là sự thật. Kiểm chứng là xem xét bằng lý trí, bằng nguồn đáng tin và bằng kết quả thực tế.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không dạy con người tin mù quáng, kể cả đối với lời của người có uy tín.

Ngài khuyến khích quan sát: Điều ấy có đưa đến tham không? Có đưa đến sân không? Có làm tăng si mê không? Có gây hại cho mình và người khác không? Nếu một niềm tin khiến mình mất tự chủ, sợ hãi triền miên hoặc phải làm những việc trái đạo đức, cần xem lại. Mê tín khác với niềm tin tâm linh chân chính. Niềm tin chân chính giúp mình sống thiện, bình tĩnh và có trách nhiệm. Mê tín khiến mình lệ thuộc, hoảng loạn và trao quyền quyết định cuộc đời cho những điều chưa được kiểm chứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nên vì một lời phán mà hoảng sợ hoặc đưa ra quyết định lớn ngay lập tức. Khi có vấn đề sức khỏe, cần tìm sự thăm khám thích hợp, không chỉ dựa vào giải thích tâm linh. Khi nghe một lời đồn về điểm xấu, hãy hỏi nguồn ở đâu và có bằng chứng gì. Không lợi dụng nỗi sợ của người khác để thu lợi hoặc khiến họ lệ thuộc. Trong tu tập, nên lấy giới, định, tuệ và sự chuyển hóa tính tình làm thước đo.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mê là tối; tín là tin. Mê tín là tin mà không hiểu, không kiểm chứng và để nỗi sợ dẫn đường.”

Thực hành:

Chọn một điều mình từng tin vì nghe truyền lại và tìm hiểu lại nguồn gốc cùng căn cứ của nó.

BÀI 066: TÀ KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không có điều gì gây tổn hại lớn như tà kiến; tà kiến khiến người ta thấy sai và đi sai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh được diễn nghĩa từ nhiều bài kinh trong Tăng Chi Bộ Kinh nói về tác hại của tà kiến và lợi ích của Chánh kiến.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tà là lệch lạc, không chân chính. Kiến là thấy, quan điểm và cách nhận thức. Tà kiến là cách nhìn sai sự thật, khiến mình suy nghĩ và hành động sai hướng. Cho rằng làm ác không có hậu quả là tà kiến. Cho rằng chỉ cần cầu xin mà không cần sửa hành vi là tà kiến. Cho rằng mình luôn đúng và mọi người khác đều sai cũng có thể là một dạng nhận thức lệch lạc. Lệch lạc là không nhìn sự việc đầy đủ và công bằng. Hậu quả là kết quả phát sinh từ hành động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cách thấy quyết định hướng đi. Nếu thấy sai, mình có thể rất cố gắng nhưng vẫn đi sai đường. Người cho rằng hạnh phúc nằm hoàn toàn ở vật chất sẽ dành cả đời chạy theo vật chất. Người cho rằng sân hận giúp bảo vệ mình có thể liên tục làm tổn thương các mối quan hệ. Người cho rằng tu là chỉ thực hiện nghi thức có thể quên mất việc sửa tâm và hành vi. Tà kiến nguy hiểm vì người có tà kiến thường không biết mình đang thấy sai.

Muốn sửa tà kiến, cần học Chánh pháp, nghe nhiều chiều, kiểm chứng và quan sát hậu quả thực tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có một quan điểm mạnh, hãy hỏi: “Quan điểm này dựa trên sự thật hay chỉ dựa trên cảm xúc của mình?” “Có bằng chứng nào cho thấy mình có thể đang sai không?” Khi học

pháp, nên đọc đúng nguồn và tránh cắt một câu ra khỏi toàn bộ ý nghĩa. Khi thấy một phương pháp khiến người thực hành ngày càng kiêu mạn, sợ hãi hoặc xa rời đạo đức, cần thận trọng xem lại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tà là lệch; kiến là thấy. Tà kiến là thấy sai nên nghĩ sai, nói sai và đi sai.”

Thực hành:

Hôm nay xem lại một quan điểm mình thường khẳng định chắc chắn và tìm thêm một góc nhìn đáng tin để đối chiếu.

BÀI 067: CHẤP TRƯỚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do ái có thủ; do thủ có hữu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Duyên khởi trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chấp là nắm giữ, bám chặt và cho rằng điều ấy nhất định phải như vậy. Trước là dính vào, mắc vào và không dễ rời ra. Chấp trước là tâm bám chặt vào người, vật, ý kiến, danh phận hoặc cảm xúc, không muốn chúng thay đổi. Ái là ham thích. Thủ là nắm giữ. Do thích nên muốn giữ. Do muốn giữ nên sinh lo sợ, hơn thua và đau khổ. Chấp trước có thể biểu hiện qua câu: “Người này phải thuộc về tôi.” “Ý kiến của tôi nhất định đúng.” “Danh phận này chính là giá trị của tôi.” “Việc đã xảy ra không được phép xảy ra.”

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải sự vật tự nó làm mình khổ hoàn toàn. Cách mình bám vào sự vật cũng góp phần làm khổ tăng lên. Có một căn nhà không phải là khổ.

Nhưng xem căn nhà là thứ nhất định không được mất thì tâm luôn lo. Yêu thương một người không phải là khổ. Nhưng bắt người ấy phải sống theo ý mình thì tình thương trở thành trói buộc. Có quan điểm không phải là khổ. Nhưng không chấp nhận mình có thể sai thì tranh chấp dễ phát sinh. Buông chấp không phải bỏ hết. Đó là sử dụng, trân trọng và yêu thương mà hiểu rằng mọi thứ đều do duyên và có thể thay đổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi buồn vì người khác không làm theo ý, hãy hỏi: “Mình đang yêu thương hay đang muốn kiểm soát?” Khi tranh luận, thử lắng nghe trước khi bảo vệ quan điểm. Khi mất một vật, hãy giải quyết việc cần thiết nhưng đừng để sự mất mát phủ nhận toàn bộ cuộc sống. Khi danh tiếng thay đổi, nhớ rằng phẩm hạnh quan trọng hơn hình ảnh bên ngoài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chấp là nắm; trước là dính. Chấp trước là giữ một điều vô thường như thể nó phải tồn tại mãi theo ý mình.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đang nắm quá chặt và tập nói: “Tôi trân trọng điều này nhưng hiểu rằng nó cũng do duyên mà có.”

BÀI 068: ÁI NHIỄM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Từ ái sinh sầu, từ ái sinh sợ. Người thoát khỏi ái thì không còn sầu và sợ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Ái Luyến, câu số 212.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái là yêu thích, mong muốn và dính mắc. Nhiễm là thấm vào, vướng vào và làm tâm không còn trong sáng. Ái nhiễm là tình thương hoặc ham thích có pha chiếm hữu, lệ thuộc và tham đắm. Tình thương trong sáng mong người kia được an vui. Ái

niêm lại muốn người kia phải thuộc về mình, phải đáp lại tình cảm và phải làm mình thỏa mãn. Sầu là buồn đau. Sợ là lo mất người hoặc vật mình đang nắm giữ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái nhiễm thường được hiểu lầm là tình thương sâu sắc. Nhưng càng ái nhiễm, mình càng dễ kiểm soát. Mình nói: “Vì thương nên tôi mới ghen.” “Vì thương nên người ấy phải nghe tôi.” “Vì thương nên tôi không thể để họ có lựa chọn riêng.” Đó là tình thương đã pha chấp thủ. Tình thương có trí tuệ tôn trọng tự do, nhân quả và phẩm giá của người kia.

Mình vẫn chăm sóc, nhưng không biến người ấy thành tài sản của mình. Mình vẫn buồn khi chia xa, nhưng hiểu không ai có thể giữ mãi một người hay một trạng thái.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trong gia đình, không kiểm soát điện thoại, bạn bè hoặc mọi quyết định của nhau nếu không có lý do chính đáng. Cha mẹ thương con nhưng cần cho con trưởng thành và chịu trách nhiệm. Khi một mối quan hệ kết thúc, hãy cho phép mình buồn nhưng đừng tự hủy hoại hoặc làm hại người kia. Khi nhớ người đã mất, giữ lòng biết ơn và làm việc thiện hồi hướng thay vì chỉ chìm trong đau khổ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái là thương thích; nhiễm là dính mắc. Ái nhiễm là tình thương bị pha bởi chiếm hữu và sợ mất.”

Thực hành:

Hôm nay nhìn lại một mối quan hệ và tự hỏi: “Mình đang thương người ấy hay đang muốn người ấy làm theo ý mình?”

BÀI 069: THAM ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Dòng tham ái chảy khắp nơi; người bị nó cuốn trôi khó tìm được sự an ổn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Pháp Cú, phẩm Ái Dục, các câu số 334 - 336.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tham là muốn nhiều, muốn giữ và không biết đủ. Ái là yêu thích và dính mắc. Tham ái là sự ham muốn mạnh mẽ đi cùng tâm bám víu. Tham ái có ba dạng thường được nhắc đến: Ham muốn hưởng thụ. Ham muốn mình phải trở thành hoặc tồn tại theo một hình thức nào đó. Ham muốn tiêu diệt, xóa bỏ hoặc không muốn một điều tồn tại. Dòng chảy là hình ảnh chỉ sức cuốn liên tục của ham muốn. Ham muốn này vừa được thỏa mãn thì ham muốn khác lại xuất hiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tham ái hứa hẹn hạnh phúc nhưng thường chỉ đem lại sự thỏa mãn tạm thời. Mua được món mình muốn thì vui một lúc. Sau đó tâm quen đi và tìm món khác. Được người khác khen thì vui. Ngày sau không được khen lại thấy thiếu.

Tham ái giống như cái hố không đáy nếu không có trí tuệ và biết đủ. Đối trị tham ái không phải là ghét bỏ mọi niềm vui. Mình vẫn có thể sử dụng vật chất và thưởng thức điều lành mạnh, nhưng không để chúng trở thành chủ nhân của tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn mua một món không cần thiết, chờ vài ngày trước khi quyết định. Khi mong được chú ý trên mạng xã hội, quan sát xem tâm có lệ thuộc vào số người xem và lời khen hay không. Khi ăn món ngon, biết rõ vị ngon nhưng dừng khi thân đã đủ. Tập bố thí và chia sẻ để làm yếu thói quen nắm giữ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tham ái là muốn hưởng, muốn giữ và muốn được thỏa mãn không ngừng. Biết đủ và tỉnh thức giúp tâm không bị dòng ấy cuốn đi.”

Thực hành:

Trì hoãn một ham muốn không cần thiết trong hai mươi bốn giờ và quan sát sự thay đổi của nó.

BÀI 070: DỤC LẠC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều và sự nguy hiểm trong đó càng nhiều hơn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Ví Dụ Con Rắn, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 22; nội dung về sự nguy hiểm của dục được trình bày trong nhiều bài kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là ham muốn được thỏa mãn qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Lạc là cảm giác vui thích và dễ chịu. Dục lạc là niềm vui có được khi giác quan tiếp xúc với điều mình ưa thích. Nhìn hình đẹp. Nghe âm thanh hay. Ăn món ngon. Được vuốt ve, khen ngợi hoặc thỏa mãn mong muốn. Dục lạc không hoàn toàn là tội lỗi. Vấn đề nằm ở sự dính mắc, lệ thuộc và bất chấp hậu quả để tìm kiếm nó. Nguy hiểm là khả năng đem lại mất mát, tranh chấp, nghiện ngập hoặc khổ đau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục lạc có đặc tính ngắn ngủi. Món ngon chỉ còn vui khi đang ăn. Âm thanh hay kết thúc thì cảm giác cũng qua. Lời khen vừa nghe xong đã trở thành quá khứ.

Nếu mình xem những cảm giác ấy là hạnh phúc cao nhất, mình phải liên tục tìm kiếm cái mới. Khi không được thỏa mãn, tâm bức bối. Khi được thỏa mãn, tâm lại muốn thêm. Đức Phật không dạy người tại gia phải ghét tất cả niềm vui. Ngài dạy thấy rõ giới hạn và nguy hiểm của việc sống lệ thuộc vào dục lạc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn ngon nhưng không ăn đến hại sức khỏe. Xem nội dung giải trí nhưng không để mất toàn bộ thời gian tu học và trách nhiệm. Sử dụng mạng xã hội nhưng không lệ thuộc vào sự chú ý. Không vì một phút vui mà gây hậu quả lâu dài cho gia đình, sức khỏe hoặc danh dự. Tập tìm niềm vui thanh sạch hơn từ bố thí, giữ giới, thiền tập và giúp người.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục là ham muốn; lạc là cảm giác vui. Dục lạc ngắn ngủi nên không thể trở thành nơi nương tựa bền vững.”

Thực hành:

Hôm nay giảm một hoạt động hưởng thụ không cần thiết và dành thời gian ấy cho một việc lành.

BÀI 071: TRI TÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Biết đủ là tài sản lớn nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 204.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tri là biết. Túc là đủ. Tri túc là biết thế nào là đủ và biết dừng trước khi lòng tham kéo mình đi quá xa. Tri túc không phải không có chí tiến lên. Người tri túc vẫn học, làm việc và tạo dựng cuộc sống. Nhưng họ không bất chấp đạo đức, sức khỏe hoặc tình thân chỉ để có thêm. Tài sản là điều có giá trị nâng đỡ đời sống. Biết đủ là tài sản vì nó giúp người nghèo bớt khổ vì so sánh và giúp người giàu bớt lo vì nắm giữ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người không biết đủ luôn thiếu dù đang có rất nhiều. Người biết đủ vẫn thấy khó khăn nhưng cũng nhận ra phước lành mình đang có. Tri túc không phải tự an ủi để không cố gắng. Đó là biết phân biệt giữa nhu cầu và lòng tham. Nhu cầu giúp duy trì đời sống. Lòng tham đòi hỏi nhiều hơn mà không biết điểm dừng.

Biết đủ làm tâm nhẹ. Có thể sống đơn giản nhưng không thấy thấp kém. Có thể nhìn người khác thành công mà không cho rằng mình thất bại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mua thêm, hãy xem vật đang có còn sử dụng tốt không. Trước khi nhận thêm công việc, hãy xem thời gian và sức khỏe có đủ không. Mỗi ngày nhớ đến ba điều đang có thay vì chỉ nghĩ đến phần còn thiếu. Khi người khác có điều tốt, thực tập tùy hỷ thay vì so sánh. Trong ăn uống, dùng khi thân đã đủ, không đợi đến khi quá no.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tri là biết; túc là đủ. Tri túc là biết nhu cầu chân chính và dùng trước lòng tham không đầy.”

Thực hành:

Hôm nay không mua một món mình không thật sự cần và dùng khoản ấy cho một mục đích có ích hơn.

BÀI 072: ĐƠN GIẢN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người dễ nuôi, ít việc, sống giản dị, các căn an tịnh và không tham đắm gia đình là người thích hợp tu tập tâm từ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Từ Bi, thuộc Kinh Tập, chương Một, kinh số 8. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 1. 8.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đơn là ít, không rườm rà. Giản là gọn gàng, không phức tạp quá mức. Đơn giản là sống với những gì cần thiết, giảm bớt điều dư thừa làm mất thời gian và năng lượng. Đơn giản không phải nghèo khổ. Có nhiều hay ít không quan trọng bằng việc mình có bị tài sản và công việc trói buộc hay không. Dễ nuôi là không đòi hỏi quá nhiều và không làm người khác khó khăn vì nhu cầu của mình. Ít việc không phải lười biếng. Đó là không tự tạo quá nhiều việc không cần thiết khiến tâm luôn bận rộn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống càng nhiều vật, nhiều cam kết và nhiều ham muốn thì tâm càng dễ phân tán. Mỗi món đồ cần được giữ gìn. Mỗi công việc cần thời gian. Mỗi sự so sánh lại tạo thêm mong cầu.

Sống đơn giản giúp mình dành năng lượng cho những điều quan trọng: Sức khỏe. Gia đình. Tu tập. Phụng sự. Đơn giản bên ngoài hỗ trợ sự yên tĩnh bên trong, nhưng mục tiêu cuối cùng vẫn là giảm sự rối ren trong tâm. Có người nhà rất ít đồ nhưng lòng đầy hơn thua. Như vậy vẫn chưa thật sự đơn giản.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Loại bớt những đồ không dùng và trao lại cho người cần. Giảm những cuộc gặp, ứng dụng hoặc nội dung không đem lại lợi ích. Mỗi ngày xác định một vài việc quan trọng thay vì làm quá nhiều việc cùng lúc. Trong lời nói, nói rõ và gọn, không làm câu chuyện phức tạp bằng việc thêm thắt. Trong tu tập, chọn phương pháp phù hợp và thực hành đều, không chạy theo quá nhiều phương pháp cùng lúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đơn là ít; giản là gọn. Sống đơn giản là giảm điều không cần để giữ năng lượng cho điều thật sự quan trọng.”

Thực hành:

Hôm nay chọn năm món đồ không còn dùng để sắp xếp, cho tặng hoặc loại bỏ đúng cách.

BÀI 073: THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không làm các điều ác, thành tựu các việc lành, làm cho tâm ý trong sạch; đó là lời dạy của chư Phật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phật Đà, câu số 183.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thanh là trong, sạch và không đục. Tịnh là yên, không bị ô nhiễm và xáo động. Thanh tịnh là trạng thái thân, lời và tâm dần được làm sạch khỏi hành vi gây hại, tham lam, sân hận và si mê. Thanh tịnh bên ngoài là sạch sẽ và nghiêm trang.

Thanh tịnh bên trong là không để tâm bất thiện chi phối. Một nơi rất đẹp chưa chắc là thanh tịnh nếu con người trong đó tranh chấp, hơn thua và nói xấu nhau. Một căn phòng đơn sơ vẫn có thể thanh tịnh nếu mọi người sống chân thành và hòa hợp. Tâm ý là toàn bộ ý nghĩ, động cơ và thái độ bên trong. Trong sạch là không nuôi ý làm hại, lừa dối hoặc lợi dụng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thanh tịnh không phải tự nhiên có. Nó được tạo bằng ba bước. Ngừng điều ác. Làm điều thiện.

Làm sạch tâm. Chỉ không làm ác vẫn chưa đủ. Mình cần chủ động làm việc lành. Chỉ làm việc lành bên ngoài cũng chưa đủ nếu trong lòng còn đầy kiêu mạn và mong cầu tiếng khen.

Thanh tịnh là quá trình nhìn lại động cơ. Mình bố thí vì thương hay vì muốn được ca ngợi? Mình nói pháp vì lợi ích người nghe hay vì muốn chúng tỏ mình hơn? Mình im lặng vì nhẫn hay vì đang nuôi hận? Tâm càng thành thật với chính mình, sự thanh tịnh càng có cơ hội tăng trưởng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ nơi ở sạch sẽ nhưng cũng giữ lời nói không làm ô nhiễm không khí gia đình. Trước khi làm việc thiện, xem lại động cơ và điều chỉnh về lòng phụng sự. Khi phát hiện tâm ganh, sân hoặc tự cao, không che giấu và không tự ghét mình. Chỉ nhận biết rồi thực tập pháp đối trị. Trong phòng livestream, giữ nội dung đúng Chánh pháp, quy tắc rõ ràng và lời nói hòa nhã. Mỗi tối, nhìn lại thân, lời và tâm để sám hối điều chưa đúng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thanh là trong; tịnh là sạch và yên. Thanh tịnh là không chỉ sạch bên ngoài mà còn làm trong thân, lời và tâm.”

Thực hành:

Cuối ngày, tự hỏi: “Hôm nay thân tôi đã tránh điều xấu nào?”
“Lời tôi đã đem lại hòa hợp hay tổn thương?”
“Tâm tôi cần làm sạch điều gì?”

BÀI 074: VÔ MINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do vô minh làm duyên nên các hành sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Duyên khởi trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Minh là sáng, rõ và có trí tuệ. Vô minh là không thấy rõ bản chất của sự sống, không thấy đúng nhân quả, vô thường, khổ và vô ngã. Vô minh không có nghĩa là không biết đọc hay không có học vấn. Một người học rất cao vẫn có thể vô minh nếu sống trái nhân quả, cố chấp và không nhận ra tham, sân, si trong chính mình. Hành là những ý muốn, phản ứng và tạo tác có khả năng dẫn đến hành động. Do không thấy rõ nên mình phản ứng sai. Do không hiểu vô thường nên mình bám giữ. Do không hiểu nhân quả nên mình làm điều có hại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô minh là gốc sâu của nhiều khổ đau. Vì không thấy rõ nên mình tưởng điều tạm bợ là bền vững. Tưởng cái làm mình vui trong chốc lát sẽ đem lại hạnh phúc lâu dài. Tưởng cái tôi và ý kiến của mình là trung tâm của mọi việc.

Tưởng rằng làm sai mà không ai biết thì sẽ không có hậu quả. Vô minh khiến con người tạo hành động rồi lại chịu quả mà không hiểu tại sao. Muốn giảm vô minh phải học pháp, quan sát đời sống, lắng nghe người có trí và thành thật với chính mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi một việc lặp lại làm mình khổ, hãy hỏi: “Mình đang không thấy rõ điều gì?” Khi quá bám vào một người hoặc một hoàn cảnh, hãy quán vô thường. Khi nổi giận, hãy xem trong cơn giận có sự hiểu lầm hay phán đoán nào chưa được kiểm chứng. Khi làm việc thiện, đừng chỉ mong quả; hãy hiểu mục đích là chuyển hóa tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô là không; minh là sáng. Vô minh là không thấy đúng nên dễ nghĩ sai, nói sai và làm sai.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ thường lặp lại và viết ra điều mình có thể đang hiểu chưa đúng về nó.

BÀI 075: TỈNH THỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người sống tỉnh thức và không phóng dật sẽ tăng trưởng trong Chánh pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Pháp Cú, phẩm Không Phóng Dật, các câu số 21 – 32.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỉnh là không mê ngủ, không mờ mịt. Thức là biết và nhận ra. Tỉnh thức là biết rõ mình đang làm gì, nói gì, nghĩ gì và những việc ấy có thể đưa đến kết quả nào. Tỉnh thức khác với căng thẳng. Người tỉnh thức không phải lúc nào cũng lo sợ mình sai. Họ chỉ có mặt đầy đủ với việc đang diễn ra. Phóng dật là buông lung và quên mục đích. Không phóng dật là biết giữ mình và trân trọng thời gian.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều việc sai không phải vì con người cố ý muốn gây hại từ đầu. Chúng xảy ra vì thiếu tỉnh thức. Nói quá lời vì không

nhận ra cơn giận. Ăn quá mức vì không nhận ra thân đã đủ. Làm việc đến kiệt sức vì không nhận ra giới hạn. Tin lời đồn vì không dừng lại kiểm chứng.

Tỉnh thức tạo ra một khoảng dừng để mình có thể lựa chọn. Khoảng dừng ấy nhỏ nhưng rất quý. Nó giúp một ý nghĩ không biến thành lời ác. Giúp một ham muốn không biến thành hành động sai.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi trả lời một tin nhắn làm mình khó chịu, hãy đọc lại và chờ vài phút. Khi ăn, nhận biết thân đã no. Khi mệt, nhận biết mình cần nghỉ thay vì cố quá rồi sinh cái gắt. Trước livestream, dành ít phút làm lắng tâm và nhớ rõ mục đích chia sẻ pháp. Khi nghe tin mới, hỏi nguồn trước khi chia sẻ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỉnh là không mê; thức là nhận biết. Tỉnh thức là biết rõ điều đang xảy ra trước khi phản ứng.”

Thực hành:

Trong hôm nay, tập dừng ba giây trước mỗi lời nói quan trọng.

BÀI 076: TỰ CHỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tự thắng mình tốt hơn chiến thắng ngàn người ngoài chiến trận.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Ngàn, câu số 103.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự là chính mình. Chủ là người làm chủ, có quyền điều khiển. Tự chủ là không để ham muốn, cảm xúc, lời kích động hoặc áp lực bên ngoài sai khiến mình một cách mù quáng. Tự chủ không phải ép cảm xúc biến mất. Đó là nhận ra cảm xúc nhưng không giao quyền quyết định cho nó. Tự thắng là thắng

được thói quen bất thiện, sự nóng giận, lười biếng, tham lam và kiêu mạn trong chính mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thắng người khác có thể chỉ cần sức mạnh, quyền lực hoặc lời lẽ sắc bén. Thắng chính mình cần chánh niệm và rèn luyện lâu dài. Người khác nói nặng, mình muốn nói nặng hơn nhưng biết dừng. Thấy món mình thích, muốn dùng quá mức nhưng biết đủ. Biết mình sai, lòng tự ái không muốn nhận nhưng vẫn dám xin lỗi. Đó là tự thắng. Tự chủ đem lại tự do chân thật.

Người không tự chủ có thể tưởng mình sống tự do, nhưng thực ra đang bị cơn giận, ham muốn và thói quen điều khiển.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt giới hạn thời gian cho những ứng dụng để làm mình mất kiểm soát. Khi giận, không nói ngay. Khi muốn mua một món không cần, chờ trước khi quyết định. Khi buồn, không dùng việc ăn uống, mua sắm hoặc công kích người khác để lấp cảm xúc. Khi đã hứa, cố giữ lời dù cảm hứng lúc ấy không còn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tự là mình; chủ là làm chủ. Tự chủ là không để cảm xúc và ham muốn quyết định thay cho trí tuệ.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một thói quen mình thường làm theo vô thức và tập dừng lại một lần.

BÀI 077: TỰ NƯỞNG TỰA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy tự mình là hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình; hãy lấy Chánh pháp làm nơi nương tựa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Đại Bát Niết-bàn, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 16. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 16.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự là chính mình. Nương là dựa vào để đứng vững. Tựa là chỗ nâng đỡ. Tự nương tựa là nhận trách nhiệm tu tập và không giao hoàn toàn đời sống tinh thần của mình cho người khác. Điều này không có nghĩa là không cần thầy, bạn lành hoặc cộng đồng. Mình vẫn cần học hỏi và được hướng dẫn. Nhưng không ai có thể tu thay mình. Hòn đảo là hình ảnh của nơi vững chắc giữa dòng nước. Nương tựa Chánh pháp là lấy lời dạy chân chính về giới, định, tuệ và nhân quả làm chuẩn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người hướng dẫn có thể chỉ đường. Nhưng mình phải tự bước. Bác sĩ có thể kê thuốc.

Nhưng mình phải dùng thuốc đúng cách. Đức Phật chỉ ra nguyên nhân khổ và con đường thoát khổ. Nhưng mỗi người phải tự chuyển hóa thân, lời và tâm. Tự nương tựa không phải là cái tôi tự cao. Đó là không sống lệ thuộc mù quáng. Mình biết tham khảo ý kiến, nhưng cuối cùng phải dùng Chánh pháp, trí tuệ và trách nhiệm để lựa chọn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chờ người khác nhắc mới tu. Tự thiết lập thời khóa phù hợp. Khi nghe lời khuyên, suy xét dựa trên đạo đức và hậu quả. Không tôn sùng một cá nhân đến mức xem mọi lời họ nói đều đúng. Khi khó khăn, tìm sự hỗ trợ nhưng vẫn làm phần việc thuộc trách nhiệm của mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tự nương tựa là tự chịu trách nhiệm tu tập, lấy Chánh pháp làm chuẩn và không lệ thuộc mù quáng.”

Thực hành:

Hôm nay chủ động thực hiện một việc tu tập mà không chờ ai nhắc.

BÀI 078: NƯƠNG TỰA TAM BẢO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ai quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng, với Chánh trí thấy rõ Bốn sự thật cao quý, người ấy đi đến nơi nương tựa an ổn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phật Đà, câu số 190 - 192.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nương tựa là tìm một nền tảng giúp mình đứng vững và đi đúng hướng. Tam là ba. Bảo là quý báu. Tam bảo là ba ngôi quý báu: Phật. Pháp. Tăng. Phật là bậc giác ngộ, người chỉ ra con đường. Pháp là lời dạy và phương pháp tu tập đưa đến giải thoát. Tăng là đoàn thể những người tu hành chân chính, gìn giữ và thực hành Chánh pháp. Quy y là quay về nương tựa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nương tựa Tam bảo không chỉ là thực hiện một nghi lễ. Đó là thay đổi hướng sống. Quy y Phật là phát nguyện học theo sự giác ngộ, từ bi và trí tuệ.

Quy y Pháp là lấy lời Phật dạy làm nguyên tắc tu sửa. Quy y Tăng là kính trọng và gần gũi những người thực hành chân chính để được nâng đỡ. Nương tựa không phải cầu Phật làm thay mọi việc. Tam bảo soi đường, còn mình phải đi. Cầu bình an nhưng vẫn nuôi sân thì tâm khó an. Cầu phước nhưng không gieo nhân thiện thì phước khó tăng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đứng trước một việc, hãy hỏi: “Nếu học theo Phật, mình nên ứng xử bằng từ bi hay sân hận?” “Lời Pháp nào giúp soi sáng việc này?” “Người có giới hạnh sẽ chọn cách nào?” Tôn kính Tam bảo bằng việc giữ giới, học pháp và thực hành, không chỉ bằng lễ vật. Chọn gần những người giúp mình sống thiện và tỉnh thức hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nương Phật để học giác ngộ, nương Pháp để biết đường tu, nương Tăng để được nâng đỡ trên đường thiện.”

Thực hành:

Hôm nay thực hiện một hành động cụ thể thể hiện sự quy y: giữ một giới, đọc một đoạn kinh hoặc giúp một người.

BÀI 079: QUY Y LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Người đệ tử phát nguyện: “Con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức Tam quy được ghi nhận trong nhiều bài kinh thuộc Kinh tạng Pāli, khi các cư sĩ phát tâm trở thành đệ tử Phật.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quy là quay về. Y là nương tựa. Quy y là quay về nương tựa nơi điều chân chính, thay vì để cuộc đời bị dẫn dắt bởi tham, sân, si và những niềm tin sai lệch. Quy y Phật là quay về với khả năng tỉnh thức. Quy y Pháp là quay về với con đường đúng. Quy y Tăng là quay về với cộng đồng tu học lành mạnh. Quy y không phải đổi tên là đủ. Pháp danh là lời nhắc. Sự chuyển hóa mới là nội dung của quy y.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quy y là một bước ngoặt trong hướng sống. Trước kia gặp khó có thể tìm cách trả thù. Sau quy y, học cách nhìn nhân quả và tu nhân. Trước kia ham muốn gì cũng chạy theo. Sau quy y, học giữ giới và biết đủ.

Trước kia tin theo lời đồn. Sau quy y, trở về Chánh pháp và trí tuệ. Quy y phải được làm mới mỗi ngày. Mỗi lần tâm rời khỏi sân hận để trở về từ bi là một lần quy y Pháp trong thực tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi sáng nhắc lại ba ngôi nương tựa. Khi giận, nhớ mình là người đã quy y và không nên để cơn sân dẫn đường. Khi nghe điều mê tín, trở về kiểm chứng bằng Chánh pháp. Khi phạm

lỗi, sám hối và quay lại con đường đúng thay vì tuyệt vọng. Không dùng danh nghĩa Phật tử để tranh hơn hoặc coi thường người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quy là quay về; y là nương tựa. Quy y là quay khỏi mê lầm để nương nơi giác ngộ, Chánh pháp và đoàn thể tu hành chân chính.”

Thực hành:

Trước khi làm một việc quan trọng, nhắc ba lần: “Con xin trở về với Phật, Pháp và Tăng.”

BÀI 080: PHẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật tự xác nhận: “N hư Lai là bậc đã giác ngộ điều chưa được giác ngộ, chỉ ra con đường chưa được chỉ ra.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh được trình bày trong nhiều bài kinh Nikāya về phẩm chất và sự giác ngộ của N hư Lai.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phật là bậc giác ngộ. Giác là tỉnh ra, thấy rõ. Ngộ là hiểu sâu và trực nhận sự thật. Đức Phật là bậc đã thấy rõ bản chất khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường thoát khổ. Phật không phải một vị thần sáng tạo ra thế giới. Ngài là bậc thấy chỉ đường giải thoát. N hư Lai là một danh hiệu của Đức Phật, chỉ bậc đã đến và đi đúng với sự thật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kính Phật không chỉ là kính một pho tượng. Tượng Phật là biểu tượng nhắc mình về trí tuệ, từ bi và sự tỉnh thức. Lễ Phật mà không sửa tính thì sự lễ lạy chưa trọn ý nghĩa. Học theo Phật là: Thấy rõ nhân quả. Không để tham, sân, si sai khiến.

Thương chúng sinh nhưng có trí tuệ. Nói điều chân thật và có lợi ích. Đi từng bước trên con đường giới, định, tuệ. Mỗi người

chưa phải là Phật, nhưng có thể học và phát triển những phẩm chất giác ngộ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi lễ Phật, quán: “Con xin học sự tỉnh thức của Ngài.” Khi gặp người khó thương, nhớ lòng từ của Phật. Khi phải quyết định, nhớ trí tuệ nhân quả. Khi bị xúc phạm, nhớ Đức Phật dạy không lấy hận thù dập tắt hận thù. Tôn kính Đức Phật bằng cách không đem lời Ngài sử dụng để tranh thắng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phật là bậc giác ngộ. Kính Phật chân thật là học theo trí tuệ, từ bi và sự tỉnh thức của Ngài.”

Thực hành:

Sau mỗi lần lễ Phật, chọn một đức tính của Ngài để thực hành trong ngày.

BÀI 081: PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh pháp được khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không bị giới hạn bởi thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng và được người trí tự mình chứng nghiệm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức niệm Pháp được ghi nhận trong nhiều bài kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp có nhiều nghĩa. Trong Tam bảo, Pháp là lời dạy chân chính của Đức Phật và con đường thực hành đưa đến giải thoát. Chánh pháp là lời dạy đúng sự thật, giúp giảm tham, sân, si. Thiết thực hiện tại là có thể ứng dụng và thấy lợi ích ngay trong đời sống. Đến để mà thấy là không bắt người khác chỉ tin, mà mời họ thực hành và tự quan sát kết quả. Hướng thượng là đưa tâm từ thấp lên cao, từ bất thiện sang thiện và từ mê lầm đến sáng suốt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Pháp không chỉ nằm trong sách. Pháp phải đi vào cách sống. Đọc về nhẫn nhưng vẫn nói lời nóng thì pháp chưa đi vào tâm. Học về bố thí nhưng vẫn quá keo kiệt thì cần thực hành thêm. Biết vô thường mà vẫn cho rằng mọi thứ phải theo ý mình mãi mãi thì hiểu biết còn ở bề mặt.

Chánh pháp có thể kiểm nghiệm qua kết quả:

Thực hành có làm mình bớt tham không?

Bớt nóng giận không? Bớt si mê, chấp ngã và gây hại không? Tăng lòng chân thật, từ bi và trách nhiệm không?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi khi nghe một bài pháp, chọn một ý để thực tập. Khi gặp khổ, tìm lời dạy phù hợp rồi áp dụng. Không chỉ sưu tầm thật nhiều câu kinh mà quên sống theo. Khi chia sẻ pháp, phân biệt rõ lời kinh nguyên văn, phần diễn nghĩa và kinh nghiệm ứng dụng. Không dùng lời pháp để hù dọa hoặc làm người nghe lệ thuộc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp là con đường đúng giúp con người thấy khổ, hiểu khổ và thực hành để thoát khổ.”

Thực hành:

Chọn một câu kinh và áp dụng vào một việc cụ thể trong hôm nay.

BÀI 082: TĂNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tăng đoàn đệ tử của Đức Thế Tôn là những vị thực hành tốt đẹp, ngay thẳng, đúng phương pháp và xứng đáng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức niệm Tăng được ghi nhận trong nhiều bài kinh thuộc Kinh tạng Pāli.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tăng là đoàn thể những người xuất gia sống và tu học theo giới pháp của Đức Phật. Ở nghĩa cao quý, Thánh Tăng là những vị đã chứng đạt các tầng Thánh quả. Đoàn thể là nhiều người cùng sống theo nguyên tắc chung.

Thực hành tốt đẹp là sống đúng giới, đúng pháp và hướng đến giải thoát.

Ngay thẳng là không gian dối, không lợi dụng niềm tin. Xứng đáng là đáng được kính trọng và cúng dường vì đời sống tu hành chân chính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tăng bảo có vai trò gìn giữ, thực hành và truyền trao Chánh pháp. Kính Tăng không có nghĩa là xem mọi cá nhân mặc pháp phục đều không thể sai. Một cá nhân vẫn có thể phạm lỗi. Chánh pháp và giới luật là tiêu chuẩn để soi xét. Kính đúng là kính phẩm hạnh và con đường tu. Người xuất gia cũng phải nương giới, học pháp, sửa mình và giữ lòng tin của Phật tử. Người cư sĩ hộ trì Tăng bằng sự cung kính có trí tuệ, không mù quáng và không tạo điều kiện cho sai phạm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gần gũi những vị có giới hạnh, lời nói chân thật và cách sống giản dị. Khi nghe giảng, đối chiếu với lời Phật và mục tiêu giảm tham, sân, si. Không dựa vào thần tượng cá nhân rồi bỏ qua hành vi sai. Hộ trì người tu chân chính bằng vật chất, công sức hoặc sự bảo vệ thích hợp. Chính người xuất gia phải luôn nhớ mình đang đại diện cho niềm tin của nhiều người.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tăng là đoàn thể tu hành theo giới và Chánh pháp. Kính Tăng là kính đời sống phạm hạnh và sự thực hành chân chính.”

Thực hành:

Hôm nay làm một việc thiết thực để hộ trì một môi trường tu học lành mạnh.

BÀI 083: GIÁC NGỘ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Với sự giác ngộ trọn vẹn, vô minh được đoạn tận, trí tuệ được sinh khởi và khổ đau được chấm dứt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh tổng hợp từ các bài kinh về sự giác ngộ của Đức Phật và tiến trình đoạn tận vô minh trong Kinh tạng Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giác là tỉnh ra, không còn mê ngủ. Ngộ là hiểu thấu và trực tiếp nhận ra sự thật. Giác ngộ là thấy rõ bản chất của thân tâm và đời sống, không còn bị vô minh che lấp. Giác ngộ không chỉ là có một cảm giác đặc biệt. Không phải thấy ánh sáng, có xúc động mạnh hoặc trải qua một hiện tượng lạ là đã giác ngộ. Dấu hiệu quan trọng phải là sự giảm trừ tham, sân, si và chấp thủ. Đoạn tận là chấm dứt tận gốc. Trí tuệ sinh khởi là sự thấy biết đúng thay thế mê lầm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giác ngộ có thể được nói ở nhiều mức độ. Trong đời sống, mỗi lần nhận ra một điều mình từng hiểu sai là một phần tỉnh ngộ. Từng nghĩ trả thù sẽ làm mình nhẹ, sau đó thấy chỉ làm khổ tăng lên. Từng nghĩ có thật nhiều mới hạnh phúc, rồi thấy biết đủ mới an. Từng nghĩ người khác làm mình khổ hoàn toàn, rồi thấy phần chấp giữ trong chính mình.

Đó là những tia sáng hiểu biết. Sự giác ngộ trọn vẹn của Đức Phật là sự đoạn tận hoàn toàn vô minh và phiền não. Người tu không nên vội tự nhận chứng đắc chỉ vì có một trải nghiệm đặc biệt. Cần nhìn vào phẩm hạnh và mức độ giải thoát khỏi tham, sân, si.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đừng chạy theo hiện tượng lạ mà quên giữ giới và sửa tâm. Sau một thời gian tu, hãy xem: Mình có bớt nóng giận không? Có khiêm hạ hơn không? Có ít làm người khác tổn thương hơn không? Có bớt lệ thuộc lời khen chê không? Học pháp để thấy và chuyển hóa, không phải để tích lũy danh xưng. Khi nhận ra

mình sai, vui vẻ sửa lại; đó là biểu hiện của tâm đang sáng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giác là tỉnh; ngộ là hiểu thấu. Giác ngộ phải được nhận biết qua trí tuệ và sự giảm trừ tham, sân, si.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi lại một điều hôm nay mình đã nhìn rõ hơn về chính mình.

BÀI 084: GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm được giải thoát khỏi tham, giải thoát khỏi sân và giải thoát khỏi si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ý kinh được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh về tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giải là tháo ra, mở ra và làm cho không còn bị trói. Thoát là ra khỏi sự ràng buộc. Giải thoát là tâm không còn bị tham, sân, si, chấp thủ và sợ hãi sai khiến. Giải thoát không phải muốn làm gì thì làm. Một người bị lòng tham điều khiển chưa tự do. Một người bị cơn giận bắt phải nói lời ác chưa tự do. Một người bị lời khen chê quyết định toàn bộ tâm trạng chưa tự do. Ràng buộc là điều trói tâm lại. Có sự ràng buộc từ vật chất. Có sự ràng buộc từ tình cảm. Có sự ràng buộc từ danh phận, quan điểm và hình ảnh về chính mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường nghĩ tự do là được làm mọi điều mình thích. Nhưng nếu lúc nào cũng phải chạy theo điều mình thích, đó lại là sự lệ thuộc. Giải thoát chân thật là có khả năng nói “không” với điều bất thiện.

Có thể giận nhưng không nhất thiết phải hành động theo cơn giận. Có thể ham muốn nhưng không nhất thiết phải thỏa mãn ngay. Có thể bị chê nhưng không vì vậy mà đánh mất phẩm hạnh. Giải thoát có thể được thể nghiệm từng phần trong đời sống. Buông được một mối hận là giải thoát khỏi một phần sân. Dùng được một ham muốn gây hại là giải thoát khỏi một phần tham. Nhận ra một thành kiến sai là giải thoát khỏi một phần si mê.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bị kích động, hãy tự hỏi: “Nếu làm theo cảm xúc này, mình đang tự do hay đang bị nó điều khiển?” Khi lệ thuộc vào lời khen, hãy quay về giá trị của hành động chân chính. Khi không thể rời điện thoại dù không còn việc cần thiết, hãy nhận ra đó là một dạng bị trói buộc. Khi một chuyện cũ liên tục quay lại, hãy giữ bài học nhưng tập buông cách kể khiến tâm mình thêm hận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải là tháo ra; thoát là ra khỏi. Giải thoát là không còn để tham, sân, si và chấp trước làm chủ đời mình.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một thói quen đang sai khiến mình và tập không làm theo nó một lần.

BÀI 085: NIẾT-BÀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Niết-bàn là an lạc cao nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, câu số 204.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niết-bàn là trạng thái tham, sân, si và mọi nguyên nhân dẫn đến khổ đau đã được dập tắt. Trong tiếng Việt, có thể hiểu gần gũi là sự tắt lửa phiền não. An là yên ổn. Lạc là niềm vui,

sự nhẹ nhàng và không bị bức bách. An lạc cao nhất là sự bình an không lệ thuộc vào vật chất, lời khen, địa vị hoặc hoàn cảnh thuận lợi. Niết-bàn không nên được hiểu đơn giản là một nơi chốn để đi đến sau khi chết. Điểm cốt lõi là sự đoạn tận tham, sân, si.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lửa tắt khi không còn nhiên liệu. Phiền não cũng lắng khi không còn được tham ái, chấp thủ và vô minh nuôi dưỡng. Khi tham được dập tắt, tâm không còn đói khát. Khi sân được dập tắt, tâm không còn bị thiêu đốt. Khi si được dập tắt, tâm không còn đi trong bóng tối. Niết-bàn là mục đích cao nhất của con đường Phật dạy. Người chưa đạt giải thoát trọn vẹn vẫn có thể nếm được sự mát dịu khi một phiền não tạm thời lắng xuống.

Một cơn giận vừa được buông, tâm lập tức nhẹ hơn. Một sự dính mắc được hiểu rõ, nỗi sợ cũng giảm. Đó là những kinh nghiệm giúp mình hiểu hướng đi của sự giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đừng chỉ hỏi Niết-bàn ở đâu. Hãy hỏi: “Hôm nay mình đã dập tắt được ngọn lửa nào trong tâm?” Khi tham xuất hiện, thực tập biết đủ. Khi sân xuất hiện, thực tập từ bi. Khi si xuất hiện, học pháp và kiểm chứng. Không chạy theo hiện tượng lạ rồi xem đó là giải thoát. Thước đo phải là mức độ tham, sân, si được làm yếu đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niết-bàn là sự tắt lửa tham, sân và si; vì thế được gọi là an lạc cao nhất.”

Thực hành:

Cuối ngày, nhìn lại một phiền não đã lắng xuống nhờ mình không tiếp tục nuôi dưỡng.

BÀI 086: BẤT ĐỘNG TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi tiếp xúc với các pháp thế gian, tâm không dao động, không sầu muộn, không nhiễm ô và được an ổn; đó là điểm lành cao thượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Điểm Lành, thuộc Kinh Tập, chương Hai, kinh số 4. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 2. 4.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bất là không. Động là lay chuyển, chao đảo. Tâm là lòng và trạng thái tinh thần. Bất động tâm là tâm không bị hoàn cảnh bên ngoài kéo lên, chìm xuống hoặc làm mất phương hướng. Bất động không có nghĩa là không có cảm xúc. Người có tâm vững vẫn biết vui, buồn, thương và đau. Nhưng cảm xúc không phá hỏng phẩm hạnh và trí tuệ. Dao động là thay đổi quá mạnh theo hoàn cảnh. Được khen thì tự mãn. Bị chê thì suy sụp. Được lợi thì vui quá mức. Bị mất thì tuyệt vọng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm bất động không tự nhiên có.

Nó được hình thành từ Chánh kiến, giới hạnh, chánh niệm và định. Người hiểu vô thường biết lời khen rồi cũng qua. Người hiểu nhân quả biết chỉ cần tiếp tục gieo nhân đúng. Người có chánh niệm nhận ra cảm xúc trước khi bị nó cuốn đi. Người có định giữ được sự vững vàng trong hoàn cảnh thay đổi. Bất động tâm không phải lạnh lùng. Đó là sự yên ổn có hiểu biết. Mình vẫn giải quyết việc cần giải quyết nhưng không để hoảng loạn hoặc sân hận quyết định thay mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi video được nhiều người xem, hoan hỷ nhưng không tự mãn. Khi lượng người xem giảm, xem lại nội dung nhưng không phủ nhận giá trị con đường đang đi. Khi bị bình luận không hay, phân biệt góp ý chân thành với sự khiêu khích. Khi có chuyện bất ngờ, xử lý từng bước thay vì tưởng tượng tất cả hậu quả xấu nhất.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bất là không; động là lay chuyển. Bất động tâm là giữa được mất, khen chê vẫn giữ được trí tuệ và phẩm hạnh.”

Thực hành:

Khi có tin vui hoặc tin buồn, hãy thở ba hơi trước khi phản ứng.

BÀI 087: TÁM PHÁP THẾ GIAN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Lợi và mất, danh và không danh, khen và chê, vui và khổ là tám pháp thế gian luôn xoay chuyển trong đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tăng Chi Bộ Kinh, chương Tám Pháp, các bài kinh về tám pháp thế gian. Ký hiệu tra cứu thường dùng: Aṅguttara Nikāya 8. 5 – 8. 6.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tám pháp thế gian là tám hoàn cảnh đời thường mà con người thường gặp: Được lợi. Mất lợi. Có danh. Mất danh. Được khen. Bị chê. Gặp vui. Gặp khổ. Thế gian là đời sống luôn thay đổi và chịu sự chi phối của các điều kiện. Xoay chuyển là khi thì được, khi thì mất, không đứng yên mãi ở một phía.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không ai chỉ gặp một phía tốt đẹp. Có lúc được lợi, có lúc mất. Có lúc được khen, có lúc bị chê. Có lúc được biết đến, có lúc bị quên. Có lúc vui, có lúc buồn. Khổ không chỉ vì tám pháp ấy xuất hiện. Khổ tăng lên vì mình muốn giữ bốn điều thuận mãi mãi và muốn bốn điều nghịch không bao giờ xảy ra. Người có trí không ghét bỏ niềm vui. Họ chỉ không xem nó là điều tồn tại vĩnh viễn. Khi gặp nghịch cảnh, họ cũng không cho rằng mọi việc đã kết thúc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Được lợi thì biết ơn và sử dụng đúng. Mất lợi thì xem lại nguyên nhân, điều chỉnh và không tuyệt vọng. Được khen thì ghi nhận nhưng không tự cao. Bị chê thì xem phần đúng để sửa, phần sai thì buông. Có danh thì dùng ảnh hưởng để làm lợi ích. Mất danh thì vẫn giữ phẩm hạnh. Gặp vui thì trân trọng. Gặp khổ thì tìm nguyên nhân và con đường chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tám pháp thế gian luôn thay đổi. Người tu không chạy theo điều thuận và không sụp đổ trước điều nghịch.”

Thực hành:

Nhìn lại một lời khen hoặc chê gần đây và xem tâm mình đã bị nó kéo đi như thế nào.

BÀI 088: KHEN CHÊ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Xưa, nay và về sau, không có ai hoàn toàn chỉ bị chê hoặc hoàn toàn chỉ được khen.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phẫn Nộ, câu số 227 - 228.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khen là nói lên điều tốt, điều đáng ghi nhận. Chê là chỉ ra điều chưa tốt, chưa đúng hoặc bày tỏ sự không hài lòng. Khen chê là hai phản ứng rất thường gặp của người đời. Không phải lời khen nào cũng đúng. Không phải lời chê nào cũng sai. Có lời khen chân thành. Có lời khen để lấy lòng. Có lời chê giúp mình tiến bộ. Có lời chê do ganh tị hoặc thành kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu sống để chỉ được khen, mình sẽ rất mệt. Mỗi người có một tiêu chuẩn. Điều người này thích có thể bị người khác không thích. Ngay cả Đức Phật và các bậc chân chính cũng

từng bị chống đối. Vì vậy, mục tiêu không phải làm cho tất cả mọi người đều khen.

Mục tiêu là sống đúng pháp, biết lắng nghe góp ý chân thành và không để lời thiếu thiện ý làm tâm mình mất phương hướng. Lời khen có thể làm tăng kiêu mạn. Lời chê có thể làm tăng sân và tự ti. Chánh niệm giúp mình nhận lời khen chê như thông tin cần được xem xét, không phải bản án quyết định giá trị con người.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, hãy cảm ơn và nhớ đến những người đã trợ duyên. Khi bị chê, hãy hỏi: “Điều này có căn cứ không?” “Có phần nào mình cần sửa không?” Không đọc đi đọc lại lời xúc phạm để nuôi đau khổ. Không vì được nhiều người khen mà xem nhẹ lời góp ý đúng. Trong livestream, đừng để một bình luận tiêu cực che mất sự lắng nghe của nhiều người đang thật lòng học pháp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khen không làm mình thành thánh; chê không biến mình thành người vô giá trị. Hãy lấy Chánh pháp và hành vi làm thước đo.”

Thực hành:

Chọn một lời chê gần đây, lấy phần đúng để sửa và buông phần không đúng.

BÀI 089: ĐƯỢC MẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Những gì do duyên mà có đều chịu sự biến đổi và mất đi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ giáo lý vô thường trong Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 277 và nhiều bài kinh Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Được là có thêm, đạt được hoặc nhận về điều mình mong muốn. Mất là không còn, bị giảm đi hoặc phải rời xa điều từng có. Được mất là hai mặt luôn thay đổi trong đời sống. Có được tài sản rồi có thể mất. Có sức khỏe rồi có lúc suy yếu. Có một mối quan hệ rồi có thể chia xa. Có danh tiếng rồi có thể bị quên lãng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Được không phải lúc nào cũng hoàn toàn tốt. Mất không phải lúc nào cũng hoàn toàn xấu. Có được nhiều việc nhưng mất sức khỏe thì phải xem lại. Mất một thói quen xấu lại là điều đáng mừng. Được lời khen nhưng tăng kiêu mạn có thể là nguy hiểm. Mất một mối quan hệ bất thiện có thể mở ra cơ hội chữa lành. Trí tuệ giúp mình không nhìn được mất chỉ theo cảm xúc tức thời.

Cần xem điều ấy đưa tâm và đời sống về hướng nào.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được điều gì, sử dụng với trách nhiệm và biết ơn. Khi mất, cho phép mình buồn nhưng không phủ nhận toàn bộ những gì vẫn còn. Đừng dùng tài sản đang có làm căn cứ để coi thường người khác. Đừng xem một lần mất mát là bằng chứng rằng cuộc đời không còn ý nghĩa. Khi mất một cơ hội, hãy tìm bài học và xem còn con đường nào khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Được và mất đều do duyên, đều thay đổi. Người có trí biết sử dụng điều được và học từ điều mất.”

Thực hành:

Ghi lại một điều mình đã mất nhưng nhờ đó học được một bài học quý.

BÀI 090: DANH LỢI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Danh lợi và sự cung kính là điều nguy hiểm, có thể trở thành chướng ngại cho người không tỉnh thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Lợi Đắc và Cung Kính, nhiều bài kinh cảnh báo về sự nguy hiểm của danh lợi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Danh là tên tuổi, tiếng tăm và sự công nhận. Lợi là điều có ích hoặc quyền lợi mình nhận được. Danh lợi là tiếng tăm cùng những lợi ích vật chất, quyền lực hoặc sự cung kính đi kèm. Danh lợi không tự nó hoàn toàn xấu. Người có uy tín có thể dùng uy tín để làm nhiều việc thiện. Nguy hiểm nằm ở sự tham đắm và đánh mất mục đích ban đầu. Chướng ngại là điều cản trở sự tu tập và làm tâm lệch hướng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi chưa được biết đến, người ta có thể tu rất chân thành. Khi có nhiều người khen và ủng hộ, tâm tự cao có thể sinh lên. Người chia sẻ pháp có thể dần quan tâm đến sự nổi tiếng hơn nội dung chân thật. Người làm việc thiện có thể bắt đầu mong mọi người phải biết đến công sức của mình. Danh lợi thử thách người tu không kém nghịch cảnh. Nghịch cảnh làm mình đau. Danh lợi lại làm mình dễ quên kiểm điểm bản thân.

Muốn giữ mình trước danh lợi, phải luôn nhớ mục đích, gần người góp ý chân thành và không ngừng soi lại động cơ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được nhiều người biết đến, càng phải kiểm chứng lời mình chia sẻ. Không vì muốn tăng tương tác mà nói điều gây sợ hãi hoặc giật gân thiếu căn cứ. Không dùng niềm tin của người khác để tạo sự lệ thuộc cá nhân. Khi nhận sự ủng hộ, sử dụng minh bạch và đúng mục đích. Thường xuyên hỏi: “Nếu không ai khen, mình có còn muốn làm việc này không?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Danh là tiếng; lợi là điều được nhận. Danh lợi trở thành nguy hiểm khi mình quên Chánh pháp và mục đích phụng sự.”

Thực hành:

Làm một việc tốt mà không nhắc tên mình và không chờ được công nhận.

BÀI 091: DANH DỰ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có giới hạnh và sống chân thật được người trí tán thán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ nhiều câu trong Kinh Pháp Cú về giới hạnh, sự chân thật và người trí.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Danh là tên và hình ảnh của một người trong xã hội. Dự là phần được ghi nhận, tôn trọng. Danh dự là giá trị đạo đức và sự tin cậy được xây dựng từ cách sống chân thật, có trách nhiệm và biết giữ phẩm hạnh. Danh dự khác với danh tiếng. Danh tiếng là nhiều người biết đến. Danh dự là người khác có lý do chính đáng để tin và kính trọng. Có người rất nổi tiếng nhưng thiếu danh dự. Có người ít ai biết nhưng sống ngay thẳng, được người gần gũi tin cậy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Danh dự không được xây chỉ bằng lời nói. Nó được tạo qua thời gian. Giữ lời. Không lợi dụng lòng tin. Dám nhận lỗi. Không làm điều sai dù không ai nhìn thấy.

Danh dự có thể mất nhanh nếu con người phản bội những nguyên tắc mình từng tuyên bố. Tuy nhiên, danh dự cũng không phải cái tôi để mình quá sợ người đời đánh giá. Có khi làm đúng nhưng vẫn bị hiểu lầm. Điều quan trọng là sống ngay thẳng, trình bày khi cần và để hành động lâu dài làm chứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vì lợi ích trước mắt mà nói dối hoặc thất hứa. Nhận việc gì thì thực hiện đúng khả năng. Nếu sai, nhận trách nhiệm trước khi bị phát hiện. Không dùng bí mật của người khác để tự bảo vệ danh tiếng của mình. Giữ danh dự bằng phẩm hạnh, không phải bằng việc che giấu sai phạm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Danh tiếng là được biết đến; danh dự là đáng được tin. Danh dự được xây bằng sự chân thật và trách nhiệm lâu dài.”

Thực hành:

Hoàn thành một lời hứa nhỏ mà mình đã để chậm.

BÀI 092: LỢI DƯỞNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật cảnh báo: “Lợi đắc, cung kính và danh tiếng rất khắc nghiệt, có thể cản trở sự đạt đến an ổn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Lợi Đắc và Cung Kính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lợi là điều mình nhận được. Dưỡng là sự nuôi dưỡng và cung cấp. Lợi dưỡng là tài vật, sự chăm sóc, cúng dường hoặc quyền lợi được người khác trao cho. Lợi dưỡng cần thiết để duy trì đời sống của người tu và các hoạt động thiện lành. Nhưng tham lợi dưỡng khiến người ta chiều theo người cho, nói điều người nghe thích hoặc đánh mất sự ngay thẳng. Cung kính là thái độ tôn trọng. Lợi đắc là những điều vật chất hoặc quyền lợi nhận được.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lợi dưỡng tự nó không phải tội. Vấn đề là tâm sử dụng. Người nhận với lòng biết ơn, sử dụng đúng mục đích và không tham đắm thì lợi dưỡng trở thành duyên lành. Người xem lợi dưỡng là thước đo giá trị, tìm cách thu hút hoặc gây áp lực để người

khác cho thì tâm dễ lệch. Người chia sẻ pháp càng phải cẩn trọng. Không dùng nỗi sợ về nghiệp, bệnh hoặc tai họa để ép người khác cúng dường.

Không phân biệt đối xử dựa trên sự hỗ trợ nhiều hay ít. Tâm bình đẳng và minh bạch giúp bảo vệ niềm tin của đại chúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhận sự hỗ trợ, bày tỏ lòng biết ơn mà không làm người cho cảm thấy phải tiếp tục. Sử dụng đúng mục đích và công khai phù hợp khi đó là tài vật chung. Không xem người hỗ trợ nhiều là quan trọng hơn người chỉ có thể góp công sức. Không hứa hẹn những kết quả tâm linh để đổi lấy sự cúng dường. Thường xuyên tự hỏi: “Nếu không có lợi ích này, mình có còn nói và làm như vậy không?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lợi dưỡng là điều được trao để nuôi dưỡng. Nhận đúng, dùng đúng và không tham đắm thì mới giữ được sự thanh tịnh.”

Thực hành:

Nhìn lại một sự hỗ trợ mình đã nhận và xác định cách sử dụng sao cho đúng mục đích, minh bạch và có ích.

BÀI 093: PHẨM HẠNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không phải do sinh ra mà một người trở nên cao quý; chính do hành vi mà người ấy trở nên cao quý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Người Cùng Đình, thuộc Kinh Tập, chương Một, kinh số 7. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 1. 7.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phẩm là phẩm chất, giá trị bên trong. Hạnh là hành vi, nếp sống và cách ứng xử. Phẩm hạnh là giá trị đạo đức được thể hiện qua hành động, lời nói và cách sống hằng ngày. Phẩm hạnh không nằm ở dòng họ, địa vị, quần áo hoặc danh xưng.

Một người được gọi bằng danh hiệu cao nhưng sống thiếu chân thật thì phẩm hạnh chưa tương xứng. Một người bình thường nhưng biết giữ giới, hiếu kính, có trách nhiệm và không làm hại lại là người có phẩm hạnh. Cao quý là đáng kính vì tâm và hành vi thiện lành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phẩm hạnh là điều mình mang theo ở mọi nơi. Không ai nhìn, mình vẫn không làm điều sai. Không được khen, mình vẫn làm việc thiện. Bị hiểu lầm, mình vẫn không dùng lời dối để tự bảo vệ. Phẩm hạnh được xây từ những lựa chọn nhỏ lặp lại.

Một lần giữ lời. Một lần từ chối lợi ích bất chính. Một lần nhận lỗi. Một lần không kể chuyện làm người khác mất danh dự. Danh xưng có thể được trao nhanh. Phẩm hạnh phải được chứng minh bằng thời gian.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đừng chỉ hỏi người khác nghĩ gì về mình. Hãy hỏi hành động của mình có chân thật không. Không vì ở trên mạng mà dùng lời khác với đời sống thật. Người xuất gia cần giữ gìn phẩm hạnh để không làm tổn thương lòng tin Tam bảo. Người tại gia giữ phẩm hạnh qua sự chung thủy, trách nhiệm, hiếu kính và nghề nghiệp chân chính. Khi không ai biết việc thiện, vẫn cứ làm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phẩm là giá trị; hạnh là cách sống. Phẩm hạnh không nằm ở danh xưng mà được thể hiện qua từng hành động.”

Thực hành:

Hôm nay làm một việc đúng dù không có ai nhìn thấy hoặc khen ngợi.

BÀI 094: THÀNH THẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy nói lời chân thật, chớ nên tức giận; khi được cầu xin, dù có ít cũng nên chia sẻ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phấn Nộ, câu số 224.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thành là chân thành, không giả tạo và không quanh co. Thật là đúng với sự việc, không cố ý làm sai lệch. Thành thật là nói đúng điều mình biết, sống đúng điều mình nói và không cố ý làm người khác hiểu sai để đạt lợi ích riêng. Thành thật không chỉ là không nói dối. Nó còn bao gồm: Không che giấu phần quan trọng khiến người khác quyết định sai. Không hứa điều mình biết mình không làm được. Không nói một đằng trước mặt rồi làm một nẻo sau lưng. Không tạo hình ảnh tốt đẹp giả tạo để người khác tin tưởng. Chân thật là lời nói và hành động không mâu thuẫn với sự thật. Giả tạo là biểu hiện một điều bên ngoài nhưng bên trong lại có ý khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thành thật là nền móng của lòng tin. Một lời nói dối có thể đem lại lợi ích trước mắt nhưng tạo ra nỗi lo phải che giấu. Nói dối một lần thường phải dùng thêm nhiều lời khác để bảo vệ lời nói dối ấy.

Người thành thật không phải lúc nào cũng nói hết mọi điều mình biết. Có những chuyện riêng tư không cần nói ra. Có những lời tuy thật nhưng không có lợi ích. Chân thật phải đi cùng Chánh ngữ. Đó là nói đúng sự thật, đúng mục đích và đúng lúc. Thành thật với người khác rất quan trọng. Thành thật với chính mình còn khó hơn. Mình có đang giận nhưng giả vờ nói vì lợi ích người kia không? Mình làm việc thiện vì thương hay vì muốn được công nhận? Mình không nhận lỗi vì chưa thấy sai hay vì lòng tự ái?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi không thể giữ một lời hứa, hãy báo sớm và xin lỗi. Khi chưa biết rõ, hãy nói: “Việc này tôi chưa đủ thông tin để khẳng định.” Khi chia sẻ lời kinh, phân biệt rõ đâu là nguyên văn, đâu là diễn nghĩa và đâu là kinh nghiệm ứng dụng. Không chỉnh sửa câu chuyện khiến mình trở nên tốt hơn còn người khác bị hiểu xấu đi. Trong công việc, không giấu lỗi có thể gây thiệt hại cho người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thành là không giả; thật là không sai. Thành thật là lời nói, hành động và động cơ không cố ý lừa dối.”

Thực hành:

Hôm nay thành thật sửa lại một điều mình từng nói chưa chính xác.

BÀI 095: GIỮ LỜI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người chân thật, làm đúng điều đã nói và sống có trách nhiệm sẽ được người trí tin cậy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ các lời dạy về sự chân thật, giới hạnh và trách nhiệm trong Kinh Pháp Cú và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giữ là bảo vệ, duy trì và không tùy tiện bỏ đi. Lời là điều mình đã nói, đã hứa hoặc đã cam kết. Giữ lời là cố gắng thực hiện điều mình đã hứa trong phạm vi chân chính và có khả năng. Giữ lời không có nghĩa là phải thực hiện một lời hứa sai trái. Nếu đã hứa làm điều gây hại, mình cần dừng lại và nhận lỗi. Giữ lời chân chính là giữ những cam kết phù hợp đạo đức. Cam kết là lời xác nhận mình sẽ thực hiện một trách nhiệm. Tín nhiệm là sự tin tưởng được hình thành khi lời nói của một người đáng tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giữ lời tạo nên uy tín. Một người có thể nói rất hay, nhưng nếu thường xuyên thất hứa thì lời nói dần mất giá trị. Nhiều người thất hứa không phải vì cố ý xấu. Họ hứa quá nhanh, không xem khả năng và thời gian. Vì vậy, trước khi hứa cần suy xét. Thà nói:

“Tôi cần xem lại khả năng” còn hơn hứa để người khác vui rồi không làm. Nếu hoàn cảnh thay đổi khiến mình không giữ

được lời, cần báo sớm, giải thích chân thành và tìm cách giảm thiệt hại. Giữ lời với chính mình cũng quan trọng. Mình phát nguyện tu tập nhưng cứ trì hoãn. Mình hứa chăm sóc sức khỏe nhưng tiếp tục sống quá sức. Như vậy, lòng tin đối với chính mình cũng suy giảm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chỉ nhận việc trong khả năng. Ghi lại những cam kết quan trọng để tránh quên. Khi trễ hẹn, báo trước. Khi mượn vật, hoàn trả đúng thời gian. Khi hứa với trẻ nhỏ, cũng phải xem trọng như lời hứa với người lớn. Trong thời khóa tu, đặt mục tiêu vừa sức để có thể giữ đều.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giữ lời là làm cho lời nói có giá trị bằng hành động. Chưa chắc làm được thì đừng vội hứa.”

Thực hành:

Hoàn thành một lời hứa nhỏ còn dang dở hoặc chủ động báo lại nếu không thể thực hiện.

BÀI 096: TÔN TRỌNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Kính trọng những người đáng kính là một điểm lành cao thượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Điểm Lành, thuộc Kinh Tập, chương Hai, kinh số 4. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 2. 4.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tôn là nâng cao và nhìn nhận giá trị. Trọng là xem là quan trọng, không coi thường. Tôn trọng là nhìn nhận phẩm giá, quyền lợi, ranh giới và sự khác biệt của người khác. Tôn trọng không có nghĩa là đồng ý với mọi điều. Mình có thể không đồng ý nhưng vẫn không xúc phạm. Mình có thể góp ý nhưng không làm nhục. Mình có thể từ chối nhưng không khinh

thường. Phẩm giá là giá trị căn bản của một con người. Ranh giới là giới hạn cần được tôn trọng trong thân thể, tài sản, thời gian, đời tư và cảm xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tôn trọng bắt đầu từ cách nhìn. Nếu xem người khác chỉ là công cụ để phục vụ mình, mình sẽ dễ lợi dụng. Nếu xem người ít học, nghèo khó hoặc nhỏ tuổi là thấp kém, mình dễ nói lời làm tổn thương. Người có địa vị vẫn cần được tôn trọng.

Người không có địa vị cũng cần được tôn trọng. Tôn trọng phải đi hai chiều. Mình tôn trọng người khác nhưng cũng cần giữ phẩm giá và ranh giới của mình. Không để người khác xúc phạm liên tục rồi gọi đó là nhẫn nhục. Tôn trọng chân chính không dựa trên sợ hãi. Nó dựa trên hiểu biết rằng mọi người đều muốn được đối xử công bằng và không bị làm nhục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự ý xem điện thoại, thư từ hoặc chuyện riêng của người khác. Không chế giễu ngoại hình, giọng nói hoặc hoàn cảnh. Khi người khác đang nói, không cắt ngang liên tục. Trong livestream, cho người hỏi thời gian trình bày rõ ràng nhưng cũng giữ quy tắc chung. Khi góp ý người lớn tuổi hoặc người có vị trí, vẫn giữ sự lễ phép nhưng không che giấu sự thật cần nói.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tôn là nhìn nhận giá trị; trọng là không xem nhẹ. Tôn trọng là giữ phẩm giá cho mình và người, kể cả khi bất đồng.”

Thực hành:

Hôm nay lắng nghe một người trọn câu và phản hồi mà không phủ nhận cảm xúc của họ.

BÀI 097: BÌNH ĐẲNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không phải do sinh ra mà một người trở thành thấp kém hay cao quý; chính do hành động mà người ấy trở thành thấp kém hay cao quý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Người Cùng Đỉnh, thuộc Kinh Tập, chương Một, kinh số 7. Ký hiệu tra cứu: Sutta Nipāta 1. 7.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bình là ngang bằng, không thiên lệch bất công. Đẳng là cùng một mức về giá trị căn bản. Bình đẳng là không xem người này có phẩm giá cao hơn người kia chỉ vì dòng họ, tài sản, nghề nghiệp, giới tính hoặc địa vị. Bình đẳng không có nghĩa mọi người giống hệt nhau. Khả năng, trách nhiệm và hoàn cảnh của mỗi người khác nhau. Bình đẳng là mọi người đều cần được đối xử công bằng và được tôn trọng phẩm giá. Công bằng là xét đúng hoàn cảnh, trách nhiệm và hành vi, không thiên vị vì yêu ghét. Thiên vị là nghiêng về một bên vì tình cảm hoặc lợi ích riêng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật phản đối việc đánh giá con người chỉ dựa trên xuất thân. Một người đáng kính vì hành vi và phẩm hạnh. Một người cần sửa đổi cũng do hành vi bất thiện, không phải do dòng họ hay hoàn cảnh sinh ra. Bình đẳng trong đạo Phật còn nhắc rằng mọi chúng sinh đều biết sợ đau, muốn sống và mong an vui.

Vì vậy, lòng từ không nên chỉ dành cho người cùng nhóm với mình. Tuy nhiên, bình đẳng không có nghĩa người làm đúng và người làm sai được xử lý giống nhau. Người gây hại phải chịu trách nhiệm. Sự công bằng ấy cũng nhằm bảo vệ cộng đồng và tạo cơ hội sửa đổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không coi thường người làm công việc phục vụ. Không đối xử tốt chỉ với người có thể đem lại lợi ích. Trong việc chung, phân

công theo khả năng nhưng ghi nhận công sức công bằng. Trong phòng livestream, giữ quy tắc chung cho mọi người, không vì người thân quen mà cho phép phá trật tự. Khi bố thí, giữ phẩm giá người nhận và không dùng hoàn cảnh của họ để tự đề cao mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bình đẳng là mọi người đều có phẩm giá; cao quý hay thấp kém được nhìn qua hành động, không chỉ qua xuất thân.”

Thực hành:

Hôm nay chủ động cảm ơn và tôn trọng một người làm công việc thường ít được chú ý.

BÀI 098: CÔNG BẰNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không nên vì thương, vì ghét, vì sợ hoặc vì si mê mà đi lệch khỏi lẽ phải.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về bốn nguyên nhân thiên vị được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trường Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Công là chung, không dành riêng vì lợi ích cá nhân. Bằng là cân xứng, không thiên lệch. Công bằng là xét sự việc dựa trên sự thật, trách nhiệm và hậu quả, không vì tình cảm riêng mà xử lệch. Bốn nguyên nhân thường làm mất công bằng là: Vì thương nên bênh. Vì ghét nên kết tội. Vì sợ nên không dám nói thật. Vì si nên không hiểu rõ sự việc. Thiên vị là nghiêng về một người hoặc một bên không dựa trên lẽ phải. Lẽ phải là điều phù hợp sự thật, đạo đức và lợi ích chân chính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Công bằng không phải chia mọi thứ bằng nhau trong mọi trường hợp. Người làm nhiều hơn có thể nhận trách nhiệm hoặc phân ghi nhận khác. Người yếu hơn có thể cần hỗ trợ

hiều hơn. Điều quan trọng là tiêu chuẩn phải rõ ràng và không tùy tiện theo yêu ghét.

Công bằng rất khó khi người sai là người thân. Mình dễ tìm lý do để bênh người mình thương. Ngược lại, khi ghét ai, mình dễ diễn giải mọi hành động của họ theo hướng xấu. Người tu cần quan sát tâm trước khi phán xét. Đừng để tình cảm riêng biến thành tiêu chuẩn đúng sai.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe một phía kể chuyện, đừng vội kết luận. Tìm hiểu thông tin từ các bên liên quan. Trong gia đình, không thiên vị con chỉ vì tính tình hợp mình hơn. Trong tập thể, quy định rõ trách nhiệm và cách xử lý vi phạm. Khi người mình quý làm sai, vẫn góp ý. Khi người mình không thích làm đúng, vẫn ghi nhận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Công bằng là không vì thương, ghét, sợ hoặc thiếu hiểu biết mà làm sai lệch lẽ phải.”

Thực hành:

Chọn một việc mình đang đánh giá và viết ra sự thật khách quan, tách riêng khỏi cảm xúc cá nhân.

BÀI 099: BẢO VỆ SỰ SỐNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Mọi người đều sợ hình phạt, mọi người đều sợ chết. Lấy mình làm ví dụ, chớ giết và chớ khiến người khác giết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Hình Phạt, câu số 129.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảo là giữ gìn. Vệ là che chở khỏi sự nguy hiểm. Sự sống là mạng sống của người và các loài hữu tình. Bảo vệ sự sống là không cố ý sát hại, đồng thời trong khả năng biết giúp sự sống

được an toàn và giảm đau khổ. Lấy mình làm ví dụ là nhớ rằng mình sợ đau, sợ mất mạng và mong được sống; chúng sinh khác cũng có khuynh hướng ấy. Không khiến người khác giết là không ra lệnh, khuyến khích hoặc tạo điều kiện cho hành vi sát hại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới không sát sinh bắt đầu từ sự đồng cảm. Mình biết đau nên không muốn người khác đau. Mình muốn sống nên biết tôn trọng sự sống của loài khác. Bảo vệ sự sống không chỉ là tránh giết. Nó còn bao gồm: Không hành hạ. Không cổ vũ bạo lực.

Giúp người gặp nguy hiểm khi có khả năng. Chăm sóc người bệnh. Bảo vệ con vật khỏi sự đối xử tàn nhẫn. Tuy nhiên, đời sống có nhiều hoàn cảnh phức tạp. Người tu cần giảm tối đa ý muốn làm hại, giữ tâm từ và lựa chọn phương án ít gây tổn hại hơn trong khả năng thực tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp con vật nhỏ, nếu có thể hãy đưa ra ngoài an toàn. Không xem việc hành hạ con vật là trò vui. Khi thấy bạo lực, tìm sự hỗ trợ thích hợp thay vì cổ vũ hoặc quay lại để mua vui. Chăm sóc sức khỏe bản thân cũng là tôn trọng sự sống. Khi lái xe, giữ cẩn thận để không gây nguy hiểm. Trong lời nói, không xúi người khác tự làm hại mình hoặc làm hại ai.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảo vệ sự sống là nhớ mình sợ đau và muốn sống, từ đó không cố ý gây chết chóc hay khổ đau cho loài khác.”

Thực hành:

Hôm nay làm một việc cụ thể bảo vệ sự sống hoặc sức khỏe của mình, người khác hay một loài vật.

BÀI 100: KHÔNG TRỘM CẤP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy từ bỏ lấy của không được cho, không lấy tài sản của người khác với ý trộm cắp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới thứ hai được trình bày trong nhiều bài kinh về giới hạnh, trong đó có Kinh Sa-môn Quả, Trường Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trộm là lấy lén. Cấp là lấy vật không thuộc về mình. Trộm cấp là cố ý chiếm lấy tài sản, quyền lợi hoặc công sức không được chủ nhân đồng ý trao cho. Của không được cho là bất kỳ điều gì mình chưa được phép lấy hoặc sử dụng. Không trộm cấp còn bao gồm: Không gian lận. Không chiếm công của người khác. Không mượn rồi cố ý không trả. Không sử dụng tài sản chung cho lợi ích riêng trái phép. Không lấy thời gian và công sức người khác bằng lời hứa gian dối.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới không trộm cắp bảo vệ tài sản và lòng tin. Tài sản là công sức, thời gian và hy vọng của người tạo ra nó. Lấy một vật không chỉ lấy món đồ.

Có khi mình lấy cả thời gian người ấy phải làm việc để có món đồ. Trộm cắp không chỉ xảy ra khi lấy lén. Gian lận trong mua bán, báo sai chi phí hoặc chiếm công cũng là những hình thức bất chính. Người giữ giới thứ hai không chỉ không lấy. Họ còn biết tôn trọng tài sản, trả vật đã mượn và sử dụng của chung có trách nhiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mượn đồ phải hỏi rõ và trả đúng hạn. Không sử dụng hình ảnh, bài viết hoặc công sức người khác rồi nhận là của mình. Trong công việc, ghi nhận đúng người đã đóng góp. Không lợi dụng sự nhầm lẫn của người bán để nhận phần hơn không chính đáng. Sử dụng điện, nước và tài sản chung tiết kiệm.

Nếu đã gây thiệt hại, chủ động sửa chữa hoặc bồi hoàn phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không trộm cắp là không lấy vật, quyền lợi, công sức hoặc thành quả không được trao cho mình.”

Thực hành:

Kiểm tra một món đồ đã mượn hoặc một nghĩa vụ tài chính cần hoàn trả và xử lý đúng trách nhiệm.

BÀI 101: KHÔNG TÀ HẠNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy từ bỏ tà hạnh trong các dục, không xâm phạm những người được gia đình hoặc pháp luật bảo hộ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới thứ ba được trình bày trong nhiều bài kinh về giới hạnh, trong đó có Kinh Sa-môn Quả, Trường Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tà là sai lệch, bất chính. Hạnh là hành vi và cách sống. Tà hạnh là hành vi tình cảm hoặc tình dục gây phản bội, cưỡng ép, lừa dối hoặc làm tan vỡ hạnh phúc người khác. Không tà hạnh là sống chung thủy, tôn trọng sự tự nguyện, ranh giới và trách nhiệm trong các mối quan hệ. Xâm phạm là vượt qua giới hạn của người khác khi chưa có sự đồng ý chân chính. Chung thủy là giữ lòng và trách nhiệm đối với mối quan hệ đã cam kết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tình cảm là lĩnh vực có thể đem lại niềm vui lớn nhưng cũng tạo khổ sâu nếu thiếu đạo đức. Tà hạnh làm tổn thương nhiều người: Người bị phản bội. Con cái. Gia đình.

Chính người tạo nghiệp. Không tà hạnh không chỉ là tránh một hành vi bên ngoài. Cần giữ cả cách giao tiếp, ranh giới và ý

định. Một mối quan hệ bí mật, lừa dối hoặc lợi dụng quyền lực có thể gây hậu quả rất lớn. Tình thương chân thật không xây hạnh phúc mình trên nước mắt của người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ ranh giới phù hợp với người đã có gia đình. Không dùng vị trí, quyền lực hoặc niềm tin tâm linh để lợi dụng tình cảm người khác. Trong hôn nhân, nói rõ nhu cầu và khó khăn thay vì tìm mối quan hệ bí mật. Tôn trọng sự tự nguyện và quyền từ chối. Không chia sẻ hình ảnh hoặc thông tin riêng tư của người khác khi chưa được phép. Khi quan hệ có vấn đề, tìm cách đối thoại hoặc kết thúc minh bạch trước khi bắt đầu một mối quan hệ khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không tà hạnh là giữ sự chung thủy, tự nguyện, minh bạch và không xây niềm vui của mình trên tổn thương của người khác.”

Thực hành:

Nhìn lại ranh giới trong một mối quan hệ và điều chỉnh nơi nào có thể gây hiểu lầm hoặc tổn thương.

BÀI 102: KHÔNG VỌNG NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy từ bỏ nói dối, nói sự thật, gắn bó với sự thật, đáng tin cậy và không lừa dối đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới thứ tư được trình bày trong nhiều bài kinh về giới hạnh, trong đó có Kinh Sa-môn Quả, Trường Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vọng là sai lệch, hư dối và không đúng sự thật. Ngũ là lời nói. Vọng ngữ là cố ý nói sai điều mình biết để khiến người khác hiểu lầm. Vọng ngữ có nhiều hình thức: Bịa đặt điều không có.

Che giấu phần quan trọng. Thêm bớt khiến câu chuyện đổi nghĩa. Hứa nhưng ngay từ đầu không có ý định thực hiện. Mạo nhận kinh nghiệm hoặc chứng đạt mình chưa có. Đáng tin cậy là lời nói phù hợp với sự thật và hành động lâu dài.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nói dối làm hại cả người nghe và người nói. Người nghe quyết định dựa trên thông tin sai. Người nói phải sống trong che giấu và mất dần sự tin cậy.

Trong việc chia sẻ Phật pháp, vọng ngữ càng nguy hiểm. Nói một câu do mình nghĩ ra nhưng khẳng định là nguyên văn lời Phật có thể khiến người nghe hiểu sai Chánh pháp. Kể trải nghiệm bình thường thành chứng đắc tâm linh có thể làm người khác tin tưởng sai chỗ. Không vọng ngữ không có nghĩa là nói hết mọi bí mật. Khi không nên nói, mình có thể im lặng hoặc trả lời khéo léo, nhưng không nên cố ý lừa dối.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi chưa chắc, nói rõ mức độ chắc chắn. Không chia sẻ tin chưa kiểm chứng. Không dùng lý do “nói cho vui” để bịa chuyện làm người khác mất danh dự. Khi kể lại sự việc, tránh thêm chi tiết để câu chuyện hấp dẫn hơn. Khi trích kinh, ghi nguồn rõ ràng và phân biệt phần giải nghĩa. Nếu đã nói sai, sửa công khai với những người đã nghe thông tin sai khi có thể.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vọng là sai dối; ngữ là lời. Không vọng ngữ là không cố ý làm người khác hiểu sai sự thật.”

Thực hành:

Hôm nay kiểm chứng một thông tin trước khi nói hoặc chia sẻ.

BÀI 103: KHÔNG SAY NGHIỆN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Người Phật tử phát nguyện: “Con xin giữ giới tránh xa các chất say, là nguyên nhân dẫn đến phóng dật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới thứ năm được ghi nhận trong nhiều bài kinh dành cho cư sĩ, trong đó có Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt, Trường Bộ Kinh, kinh số 31. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 31.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Say là trạng thái mất sự sáng suốt và khả năng kiểm soát bình thường. Nghiện là lệ thuộc, khó dừng dù biết có hại. Say nghiện là tình trạng thân tâm bị một chất, hành vi hoặc cảm giác sai khiến. Giới thứ năm trực tiếp nói đến các chất làm say khiến con người mất tự chủ. Trong ứng dụng rộng, mình cũng cần cảnh giác với những thói quen gây lệ thuộc như cờ bạc, nội dung kích thích hoặc sử dụng thiết bị không kiểm soát. Phóng dật là buông lung, quên giữ giới và không nghĩ đến hậu quả. Mất tự chủ là không còn đủ khả năng lựa chọn sáng suốt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chất say nguy hiểm không chỉ vì tác động lên cơ thể. Nó còn mở cửa cho nhiều hành vi sai khác. Khi mất tự chủ, người ta có thể nói dối, gây bạo lực, tà hạnh, lái xe nguy hiểm hoặc làm tổn thương gia đình. Vì vậy, giới thứ năm bảo vệ cả bốn giới trước. Nghiện thường không chỉ là vấn đề ý chí.

Nó có thể liên quan đến thân thể, tâm lý, môi trường và thói quen. Người đang lệ thuộc cần được hỗ trợ phù hợp, không chỉ bị lên án. Từ bi là giúp họ nhận ra hậu quả, tìm điều trị và xây lại đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tránh thử những chất có nguy cơ gây lệ thuộc. Không lái xe hoặc làm việc nguy hiểm khi mất tỉnh táo. Không ép người khác dùng chất say để hòa nhập cuộc vui. Nếu đã lệ thuộc, thành thật thừa nhận và tìm sự hỗ trợ chuyên môn thích hợp. Gia đình cần có ranh giới, không tiếp tục cung cấp điều kiện để hành vi nghiện gây hại. Với điện thoại và mạng xã hội, đặt giờ sử dụng để không làm mất giấc ngủ, công việc và thời khóa tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Say làm mất sáng suốt; nghiện làm mất tự do. Tránh chất say là bảo vệ chánh niệm, sức khỏe và các giới khác.”

Thực hành:

Nhìn lại một thói quen đang làm mình lệ thuộc và đặt một giới hạn cụ thể bắt đầu từ hôm nay.

BÀI 104: NGŨ GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Người Phật tử phát nguyện: “Không sát sinh, không lấy của không được cho, không tà hạnh, không vọng ngữ và không sử dụng chất say đưa đến phóng dật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Năm giới được trình bày trong nhiều bài kinh dành cho người cư sĩ, trong đó có Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 31. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 31.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ngũ là năm. Giới là những nguyên tắc đạo đức giúp ngăn mình làm điều gây khổ. Ngũ giới là năm điều học căn bản của người Phật tử tại gia. Giới thứ nhất bảo vệ sự sống. Giới thứ hai bảo vệ tài sản. Giới thứ ba bảo vệ hạnh phúc và sự chung thủy. Giới thứ tư bảo vệ sự thật cùng lòng tin. Giới thứ năm bảo vệ chánh niệm và khả năng tự chủ. Điều học có nghĩa là nguyên tắc mình tự nguyện rèn luyện, không phải hình phạt do người khác áp đặt. Bảo vệ là giữ cho mình và người khác không rơi vào đau khổ không cần thiết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm giới là nền móng của đời sống bình an.

Nếu một xã hội không sát hại, không trộm cắp, không phản bội, không lừa dối và không say nghiện thì rất nhiều khổ đau sẽ giảm xuống. Giữ giới không chỉ để được phước trong tương lai. Giới tạo sự an ổn ngay hiện tại. Người không làm điều ác lớn thì tâm bớt sợ bị phát hiện. Người không nói dối thì không phải nhớ mình đã bịa điều gì. Người không phản bội thì bớt gây đổ vỡ. Người không say nghiện thì giữ được khả năng

quyết định. Giới cũng là nền tảng của định và tuệ. Tâm thường xuyên hối hận rất khó lắng yên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi tối, hãy nhìn lại từng giới. Hôm nay mình có làm ai sợ hãi không? Có sử dụng điều không thuộc về mình không? Có vượt ranh giới trong tình cảm không? Có làm ai hiểu sai sự thật không? Có để một chất hay thói quen làm mất tự chủ không? Nếu lỗi phạm, hãy nhận lỗi, sửa hậu quả và lập cách phòng hộ cho lần sau. Không nên vì chưa giữ trọn mà bỏ luôn việc giữ giới. Mỗi lần nhận ra và sửa là một bước tiến.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm giới bảo vệ năm điều quý: mạng sống, tài sản, hạnh phúc gia đình, lòng tin và sự tỉnh thức.”

Thực hành:

Cuối ngày, tự kiểm điểm năm giới bằng thái độ thành thật nhưng không tự hành hạ mình.

BÀI 105: PHẠM GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người phá giới tự làm tổn hại mình, bị người trí khiển trách và sống với tâm bất an.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ nhiều bài kinh trong Trường Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh nói về hậu quả của đời sống không có giới hạnh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phạm là vượt qua, xâm phạm hoặc làm trái. Giới là ranh giới đạo đức mình đã tự nguyện giữ. Phạm giới là cố ý hoặc thiếu tỉnh thức làm trái điều học mình đã thọ trì. Phạm giới có mức độ khác nhau tùy vào: Ý định. Hành động. Mức độ tổn hại. Hoàn cảnh. Sự cố ý che giấu hay khả năng sửa đổi. Cố ý là biết hành vi sai nhưng vẫn quyết định thực hiện. Hối hận là đau lòng khi nhìn lại lỗi đã tạo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mục đích của việc nhận diện phạm giới không phải để kết án vĩnh viễn một con người. Nó nhằm giúp mình dừng lỗi và bảo vệ tương lai. Có người sau khi phạm giới sinh mặc cảm:

“Tôi không còn xứng đáng tu nữa.” Suy nghĩ ấy có thể khiến họ tiếp tục buông xuôi. Thái độ đúng là: Nhận rõ lỗi. Không biện minh. Sửa hậu quả. Phát nguyện phòng hộ. Tiếp tục tu. Một lần phạm lỗi không quyết định toàn bộ con người. Nhưng nếu xem nhẹ, che giấu và lặp lại thì hành vi ấy sẽ trở thành tập khí mạnh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nếu lỡ nói dối, hãy sửa lại sự thật với người liên quan. Nếu làm hư hoặc lấy nhầm tài sản, hãy hoàn trả hoặc bồi thường. Nếu lời nói gây chia rẽ, hãy dùng truyền chuyện và tìm cách hòa giải. Nếu sử dụng chất làm mất tự chủ, cần tránh môi trường kích thích và tìm hỗ trợ khi cần. Khi phạm giới, không nên chỉ làm lễ sám hối rồi xem như mọi việc đã xong. Sám hối phải đi cùng hành động mới.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phạm giới là vượt khỏi ranh giới bảo vệ mình và người. Sửa giới phải bắt đầu bằng nhận lỗi, dừng lỗi và thay đổi hành vi.”

Thực hành:

Chọn một lỗi mình từng lặp lại và lập một biện pháp phòng ngừa cụ thể.

BÀI 106: HỌ TRÌ CÁC CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung và tướng riêng; vị ấy thực hành phòng hộ nhãn căn. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng như vậy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý hộ trì các căn được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có Kinh Sa-môn Quả, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hộ là giữ gìn. Trì là duy trì và bảo vệ. Căn là sáu cửa tiếp xúc của con người: Mắt. Tai. Mũi. Lưỡi. Thân. Ý. Hộ trì các căn là giữ tâm tỉnh thức khi tiếp xúc hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác và ý nghĩ, không để tham sân sinh lên rồi kéo mình đi. Nắm giữ tướng là bám vào đặc điểm mình thích hoặc ghét rồi tiếp tục tưởng tượng và nuôi cảm xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Các căn là cửa đưa thế giới vào tâm.

Nhìn một hình ảnh có thể sinh tham. Nghe một câu nói có thể sinh sân. Nếm một vị ngon có thể sinh dính mắc. Nhớ một chuyện cũ có thể sinh oán hận. Vấn đề không phải đóng hết các giác quan. Vấn đề là khi tiếp xúc, mình có chánh niệm hay không. Hộ trì mắt không có nghĩa là không nhìn gì. Đó là không nhìn theo cách nuôi dục, ganh tị hoặc phán xét. Hộ trì tai không phải từ chối mọi âm thanh. Đó là không đắm trong lời khen và không lập tức sân trước lời chê.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem liên tục những nội dung làm tâm tham, sân hoặc sợ hãi tăng mạnh. Khi nghe chuyện người khác, đừng vội tin và truyền lại. Khi ăn món ngon, biết rõ cảm giác nhưng đừng đúng mức. Khi thấy một người thành công, nhận diện tâm so sánh và thực tập tùy hỷ. Khi ý nghĩ cũ xuất hiện, nhận biết: “Đây chỉ là một ý nghĩ đang sinh lên.” Không nhất thiết phải tiếp tục theo nó.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hộ trì các căn là giữ sáu cửa tâm, không để điều mắt thấy, tai nghe và ý nghĩ âm thầm dẫn mình vào tham, sân, si.”

Thực hành:

Hôm nay giảm một loại nội dung thường làm tâm mình bất an hoặc dính mắc.

BÀI 107: SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do mắt và sắc, nhãn thức sinh; do tai và âm thanh, nhĩ thức sinh; tương tự với mũi, lưỡi, thân và ý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý sáu căn và sáu xứ được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu là số lượng sáu. Căn là nền tảng hoặc cửa tiếp nhận. Sáu căn gồm: Nhãn căn là mắt. Nhĩ căn là tai. Tỷ căn là mũi. Thiệt căn là lưỡi. Thân căn là thân thể. Ý căn là tâm ý. Mắt tiếp xúc hình ảnh. Tai tiếp xúc âm thanh. Mũi tiếp xúc mùi. Lưỡi tiếp xúc vị. Thân tiếp xúc nóng, lạnh, cứng, mềm. Ý tiếp xúc ý nghĩ và hình ảnh trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống kinh nghiệm của mình phần lớn hình thành qua sáu căn. Nếu không hiểu quá trình này, mình dễ tưởng rằng vật bên ngoài tự nó bắt mình phải tham hoặc giận. Thực tế, khi căn tiếp xúc đối tượng, cảm giác và nhận thức sinh lên. Sau đó tâm có thể thích, ghét hoặc trung tính. Người có chánh niệm nhận ra quá trình ấy sớm. Nhìn một món đồ đẹp, biết tâm đang thích. Nghe lời chê, biết cảm giác khó chịu vừa sinh. Ý nhớ chuyện cũ, biết nỗi buồn đang hiện diện. Nhờ nhận ra, mình không lập tức biến cảm giác thành hành động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi mắt thấy điều hấp dẫn, quan sát ham muốn trước khi mua. Khi tai nghe lời trái ý, đừng phản ứng ngay. Khi lưỡi nếm món ngon, biết vị ngon không tồn tại lâu. Khi thân đau, nhận biết cảm giác đau nhưng đừng lập tức kết luận mọi việc đều tồi tệ. Khi ý nghĩ tiêu cực xuất hiện, xem nó là một hiện tượng tâm chứ không phải toàn bộ sự thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu căn là sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Giữ sáu cửa là giữ tâm.”

Thực hành:

Trong một giờ, chú ý riêng một căn, chẳng hạn nghe rõ âm thanh nhưng không chạy theo đánh giá thích ghét.

BÀI 108: SÁU TRẦN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mắt tiếp xúc với sắc, tai tiếp xúc với tiếng, mũi tiếp xúc với mùi, lưỡi tiếp xúc với vị, thân tiếp xúc với xúc chạm và ý tiếp xúc với các pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý sáu trần thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sáu Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trần nghĩa đen là bụi. Trong giáo lý, sáu trần là sáu loại đối tượng mà sáu căn tiếp xúc. Sắc là hình ảnh. Thanh là âm thanh. Hương là mùi. Vị là vị nếm. Xúc là cảm giác tiếp chạm. Pháp là ý nghĩ, ký ức và đối tượng của tâm. Gọi là “trần” vì những đối tượng ấy có thể làm tâm bị bụi tham, sân và si che phủ nếu thiếu tỉnh thức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sáu trần không hoàn toàn tốt hay xấu. Một hình ảnh có thể được dùng để học. Âm thanh có thể là lời pháp. Mùi vị có thể nuôi thân. Vấn đề là tâm tiếp xúc như thế nào.

Khi thấy sắc đẹp mà sinh chiếm hữu, bụi tham xuất hiện. Khi nghe lời trái ý mà nuôi hận, bụi sân xuất hiện. Khi tin mọi ý nghĩ của mình là sự thật, bụi si xuất hiện. Tu không phải trốn khỏi mọi đối tượng. Tu là tiếp xúc mà biết rõ, sử dụng mà không bị nô lệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn hình ảnh và âm thanh nuôi dưỡng tâm thiện. Không để quảng cáo hoặc sự so sánh liên tục kích thích lòng tham. Khi nghe lời khen, biết đó chỉ là một âm thanh rồi sẽ qua. Khi một ký ức xuất hiện, nhận ra đó là đối tượng của ý, không phải việc đang xảy ra ngay lúc này. Sắp xếp môi trường sống thanh tịnh để sáu căn bớt bị kích động không cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu trần là sáu đối tượng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Trần không trói mình; sự dính mắc mới trói tâm.”

Thực hành:

Hôm nay chọn một đối tượng thường làm mình dính mắc và tập tiếp xúc trong chánh niệm.

BÀI 109: XÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do căn, đối tượng và thức gặp nhau nên xúc sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về xúc được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ và Tương Ưng Nhân Duyên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc là sự tiếp xúc. Trong giáo lý, xúc sinh khi ba yếu tố gặp nhau: Căn. Đối tượng. Thức nhận biết. Mắt gặp hình ảnh và có sự nhận biết thấy thì nhãn xúc sinh. Tai gặp âm thanh và có sự nhận biết nghe thì nhĩ xúc sinh. Ý gặp một ý nghĩ và có sự nhận biết thì ý xúc sinh. Thức là sự nhận biết một đối tượng. Gặp nhau là hội đủ điều kiện để kinh nghiệm xuất hiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Xúc là điểm mở đầu cho nhiều phản ứng. Có xúc rồi cảm thọ sinh. Có cảm thọ dễ chịu thì tâm dễ tham. Có cảm thọ khó chịu thì tâm dễ sân.

Nếu thiếu chánh niệm, mình đi từ tiếp xúc đến phản ứng rất nhanh. Nghe một lời chê. Cảm giác khó chịu sinh lên. Tâm diễn giải rằng người kia coi thường mình. Con sân xuất hiện. Lời nặng được nói ra. Hiểu xúc giúp mình thấy rằng giữa sự việc và phản ứng có một tiến trình. Mình có thể tu ngay tại tiến trình ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe một lời khó chịu, chỉ nhận biết: “Tai vừa tiếp xúc với một âm thanh.” Sau đó nhận biết cảm giác khó chịu. Đừng lập tức gán ý định xấu cho người nói. Khi thấy món đồ hấp dẫn, nhận biết đây là mắt tiếp xúc hình ảnh và tâm đang sinh thích. Khi nhớ chuyện cũ, biết ý đang tiếp xúc một ký ức. Sự việc cũ không nhất thiết đang xảy ra trong hiện tại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc là sự gặp nhau giữa căn, đối tượng và thức. Biết rõ xúc giúp mình không phản ứng quá nhanh.”

Thực hành:

Khi có một cảm xúc mạnh, hãy truy lại xem xúc nào vừa xảy ra trước đó.

BÀI 110: THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có ba loại cảm thọ: cảm thọ dễ chịu, cảm thọ khó chịu và cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về cảm thọ được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là cảm nhận và tiếp nhận. Trong giáo lý, thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính phát sinh khi có tiếp xúc. Lạc thọ là cảm giác dễ chịu. Khổ thọ là cảm giác khó chịu. Xả thọ là cảm giác không rõ dễ chịu hay khó chịu. Thọ không phải toàn bộ cảm xúc phức tạp. Nó là sắc thái căn bản xuất hiện rất sớm: Thích. Không thích. Không rõ thích hay ghét.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường bị cảm thọ dẫn đi. Gặp lạc thọ thì muốn giữ. Gặp khổ thọ thì muốn đẩy. Gặp xả thọ thì dễ buồn chán và tìm kích thích.

Nếu không thấy rõ, lạc thọ dẫn đến tham ái. Khổ thọ dẫn đến sân. Xả thọ dẫn đến si mê hoặc thiếu tỉnh thức. Cảm thọ luôn thay đổi. Một món ăn ngon, vài phút sau cảm giác qua. Một cơn đau có thể lúc mạnh lúc nhẹ. Một lời khen tạo vui rồi cũng biến mất. Thấy thọ vô thường giúp mình không xem cảm giác hiện tại là vĩnh viễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi dễ chịu, nhận biết: “Đây là lạc thọ.” Không cần lập tức tìm thêm. Khi đau hoặc khó chịu, nhận biết: “Đây là khổ thọ.” Chăm sóc điều cần thiết nhưng đừng nuôi câu chuyện bi quan quá mức. Khi buồn chán, đừng lập tức tìm điện thoại hoặc ăn uống để lấp khoảng trống. Hãy ở yên quan sát cảm giác trung tính một lúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Cảm thọ sinh rồi diệt, không phải mệnh lệnh bắt mình phải hành động.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại và gọi tên cảm thọ đang có mặt.

BÀI 111: TƯỚNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tướng nhận biết dấu hiệu, ghi nhớ và đặt tên cho đối tượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về tướng thuộc năm uẩn được trình bày trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tướng là nhận diện, ghi nhớ hình ảnh và đặt tên cho kinh nghiệm. Mắt nhìn một vật có hình dáng nhất định. Tâm nhận ra: “Đó là một bông hoa.” Đó có phần hoạt động của tướng. Tướng còn tạo hình ảnh trong tâm từ ký ức. Nhớ một người, hình ảnh họ hiện lên. Nghe một âm thanh, mình nhận ra đó là tiếng chuông. Nhận diện là biết đối tượng thuộc loại nào. Ghi nhớ là lưu lại dấu vết để sau này nhận ra.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tướng rất cần cho đời sống. Không có tướng, mình khó nhận ra người, vật và ngôn ngữ. Nhưng tướng cũng có thể sai. Thấy một người im lặng, mình tưởng họ ghét mình.

Nghe một câu ngán, mình tưởng người kia coi thường. Nhớ chuyện cũ, mình có thể thêm bớt chi tiết theo cảm xúc. Vì vậy, điều mình tưởng chưa chắc là toàn bộ sự thật. Nhiều tranh chấp phát sinh không phải từ sự kiện, mà từ cách mỗi bên tưởng về ý định của nhau. Người tu cần phân biệt: Điều mình biết chắc. Điều mình đang suy đoán.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghĩ ai đó cố ý làm mình đau, hãy hỏi lại hoặc tìm thêm thông tin. Không dựa trên một biểu cảm để kết luận toàn bộ tâm người khác. Khi nhớ chuyện cũ, biết ký ức có thể chịu ảnh hưởng của cảm xúc hiện tại. Trong thiền tập, khi hình ảnh hoặc ký ức xuất hiện, chỉ nhận biết: “Tướng đang sinh.” Không vội cho đó là dấu hiệu chứng đắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tưởng là nhận diện và tạo hình ảnh trong tâm. Điều mình tưởng không phải lúc nào cũng đúng hoàn toàn.”

Thực hành:

Khi có một phán đoán về người khác, viết riêng hai dòng: “sự thật” và “điều tôi đang tưởng.”

BÀI 112: HÀNH UẨN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hành là những sự tạo tác, ý muốn và khuynh hướng của tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý năm uẩn trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hành là tạo tác, vận hành và thúc đẩy. Uẩn là nhóm được tập hợp từ nhiều yếu tố. Hành uẩn là nhóm những ý muốn, quyết định, phản ứng, thói quen và tâm hành tạo nên cách mình suy nghĩ cùng hành động. Trong hành uẩn có những yếu tố thiện. Lòng từ. Sự chú tâm. Ý muốn giúp người. Cũng có những yếu tố bất thiện. Tham. Sân. Ganh tị. Ý muốn làm hại. Khuynh hướng là chiều tâm thường nghiêng về do được lặp lại nhiều lần.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hành uẩn cho thấy tâm không đứng yên.

Tâm liên tục tạo ý muốn và phản ứng. Một người thường nổi nóng sẽ tạo khuynh hướng sân. Một người thường bố thí sẽ nuôi khuynh hướng rộng lòng. Một người thường kiểm chứng trước khi tin sẽ phát triển sự cẩn trọng. Hành uẩn rất quan trọng vì nó liên hệ trực tiếp đến nghiệp. Ý muốn thúc đẩy thân và lời hành động. Tuy nhiên, hành uẩn cũng vô thường. Thói quen đã hình thành vẫn có thể được thay đổi nếu mình tạo điều kiện mới và thực tập đủ lâu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát ý muốn trước hành động: “Mình sắp nói vì muốn giúp hay muốn làm đau?” Khi thấy một thói quen xấu, đừng nói: “Tính tôi là vậy, không đổi được.” Hãy nhìn nó như một khuynh hướng đã được lập lại. Tập khuynh hướng mới bằng hành động nhỏ nhưng đều. Muốn bớt nóng, tập dùng. Muốn rộng lòng, tập chia sẻ. Muốn có trách nhiệm, tập giữ lời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hành uẩn là những ý muốn và khuynh hướng tạo tác trong tâm. Lập điều gì nhiều, tâm sẽ quen đi theo điều ấy.”

Thực hành:

Chọn một khuynh hướng bất thiện và thay bằng một hành động thiện nhỏ mỗi khi nó xuất hiện.

BÀI 113: THỨC UẨN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thức được gọi tên tùy theo điều kiện mà nó sinh khởi: do mắt và sắc sinh nhãn thức; do tai và tiếng sinh nhĩ thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Đại Kinh Đoạn Tận Ái, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 38; cùng giáo lý năm uẩn trong Tương Ưng Bộ Kinh. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 38.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức là sự nhận biết một đối tượng. Mắt thấy hình ảnh thì có nhãn thức. Tai nghe âm thanh thì có nhĩ thức. Mũi biết mùi thì có tỷ thức. Lưỡi biết vị thì có thiệt thức. Thân biết xúc chạm thì có thân thức. Ý biết ý nghĩ thì có ý thức. Uẩn là một nhóm hiện tượng được tập hợp. Thức uẩn là toàn bộ những sự nhận biết qua sáu căn. Thức không phải một linh hồn cố định, bất biến. Nó sinh tùy thuộc căn và đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thức có mặt nhờ điều kiện.

Mắt không hoạt động hoặc không có hình ảnh thích hợp thì nhãn thức không sinh theo cách thông thường. Khi âm thanh chấm dứt, nhận biết âm thanh ấy cũng thay đổi. Hiểu thức do duyên sinh giúp mình bớt chấp rằng có một cái biết cố định, hoàn toàn làm chủ. Thức liên tục thay đổi theo đối tượng. Lúc biết hình ảnh. Lúc biết âm thanh. Lúc biết cảm giác. Lúc biết ý nghĩ. Người tu quan sát thức để thấy kinh nghiệm đang sinh diệt, không vội nhận mọi thứ là “tôi” và “của tôi.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy một ý nghĩ xuất hiện, nhận biết: “Ý thức đang biết một ý nghĩ.” Không nhất thiết xem ý nghĩ ấy là mệnh lệnh. Khi nghe lời khó chịu, biết có sự nhận biết âm thanh rồi cảm thọ sinh. Tập quan sát từng bước thay vì phản ứng ngay. Trong thiền, không tìm cách giữ mãi một trạng thái nhận biết. Chỉ thấy trạng thái ấy cũng thay đổi theo duyên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức là sự nhận biết đối tượng. Thức sinh theo duyên và thay đổi theo điều mắt thấy, tai nghe, thân cảm cùng ý nghĩ.”

Thực hành:

Trong năm phút, quan sát đối tượng của tâm đang thay đổi: âm thanh, cảm giác, hình ảnh hay ý nghĩ.

BÀI 114: NĂM UẨN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý năm uẩn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, đặc biệt Kinh Vô Ngã Tướng, kinh số 59. Ký hiệu tra cứu: Samyutta Nikāya 22. 59.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm là số lượng năm. Uẩn là nhóm, khối hoặc tập hợp gồm nhiều yếu tố. Năm uẩn là năm nhóm hiện tượng hợp thành kinh nghiệm về con người: Sắc. Thọ. Tưởng. Hành. Thức. Sắc uẩn là thân thể và những yếu tố vật chất. Thọ uẩn là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Tưởng uẩn là nhận diện, ghi nhớ và hình thành hình ảnh trong tâm. Hành uẩn là các ý muốn, phản ứng, thói quen và khuynh hướng tâm lý. Thức uẩn là sự nhận biết qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường nói: “Đây là tôi.” Nhưng khi quan sát kỹ, cái gọi là “tôi” đang được tạo thành từ năm nhóm luôn thay đổi. Thân hôm nay không giống thân mười năm trước. Cảm giác vui buồn thay đổi liên tục. Nhận thức và ký ức cũng có thể sai khác. Thói quen có thể được hình thành rồi chuyển hóa. Sự nhận biết liên tục thay đổi theo đối tượng. Thấy năm uẩn vô thường giúp mình bớt chấp. Một cơn buồn không phải toàn bộ con người mình. Một lỗi lầm không phải bản chất vĩnh viễn. Một ý nghĩ vừa sinh chưa chắc là sự thật. Năm uẩn không cần bị ghét bỏ. Chúng cần được quan sát đúng như thật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thân đau, nhận biết đây là trạng thái của sắc uẩn. Khi tâm khó chịu, nhận biết đây là khổ thọ. Khi nhớ chuyện cũ, biết tưởng uẩn đang hoạt động. Khi muốn phản ứng, nhận biết hành uẩn đang thúc đẩy. Khi nghe một âm thanh, biết thức đang nhận diện. Nhìn theo cách ấy, mình có khoảng cách với kinh nghiệm và bớt nói: “Tôi mãi mãi là như vậy.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng hợp lại thành kinh nghiệm về con người nhưng luôn biến đổi.”

Thực hành:

Khi một cảm xúc mạnh xuất hiện, thử nhận diện trong đó có thọ, tưởng và hành như thế nào.

BÀI 115: SẮC UẨN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sắc là vô thường. Điều gì vô thường thì chịu biến đổi và không nên xem là: Cái này là của tôi, cái này là tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, kinh số 59. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 59.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sắc là thân thể và những yếu tố vật chất có hình dạng, tính chất hoặc khả năng bị tiếp xúc. Uẩn là nhóm được tập hợp từ nhiều thành phần. Sắc uẩn là toàn bộ phần vật chất của thân và thế giới được kinh nghiệm qua giác quan. Thân này được nuôi bởi thức ăn, nước, không khí và nhiều điều kiện. Nó chịu nóng, lạnh, đói, khát, già, bệnh và hoại diệt. Vô thường là không đứng yên trong một trạng thái. Biến đổi là từ trẻ đến già, khỏe đến yếu, đẹp rồi phai, sống rồi chết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chấp thân là nguồn khổ rất lớn. Mình muốn thân không già. Muốn vẻ ngoài không thay đổi. Muốn cơ thể luôn khỏe. Nhưng thân vận hành theo điều kiện tự nhiên. Hiểu sắc uẩn vô thường không phải bỏ mặc thân.

Trái lại, mình chăm sóc thân đúng hơn vì biết thân quý nhưng mong manh. Không hành hạ thân. Không quá nuông chiều thân. Không lấy vẻ ngoài làm toàn bộ giá trị con người. Thân là phương tiện để tu tập và làm lợi ích. Vì vậy, cần chăm sóc nhưng không chấp giữ như một tài sản vĩnh viễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn uống vừa phải để nuôi thân. Ngủ nghỉ phù hợp. Khi bệnh, tìm sự chăm sóc thích hợp. Không tự ti chỉ vì cơ thể thay đổi theo tuổi tác. Không coi thường người khác vì ngoại hình. Dùng thân làm việc thiện, lễ Phật, chăm sóc người bệnh và phụng sự khi còn đủ sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sắc uẩn là thân và phần vật chất. Thân cần được chăm sóc nhưng không thể giữ mãi theo ý mình.”

Thực hành:

Hôm nay làm một việc lành để chăm sóc thân mà không nuông chiều thân.

BÀI 116: CHẤP NGÃ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không nên xem sắc, thọ, tưởng, hành hay thức là: Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, kinh số 59. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 59.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chấp là nắm giữ và cho rằng nhất định phải như vậy. Ngã là cái tôi. Chấp ngã là bám chặt vào ý niệm về một cái tôi cố định, luôn đúng, cần được bảo vệ và phải hơn người. Chấp ngã có thể biểu hiện qua những câu: “Tôi không thể sai.” “Người khác phải tôn trọng tôi theo cách tôi muốn.” “Ý kiến của tôi chính là sự thật.” “Danh phận này là toàn bộ con người tôi.” Tự ái là cảm giác cái tôi bị tổn thương khi bị góp ý hoặc không được công nhận. Bảo vệ cái tôi là tìm cách che giấu lỗi, đổ trách nhiệm hoặc hạ người khác xuống để mình không mất mặt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chấp ngã khiến một vấn đề nhỏ trở thành cuộc chiến lớn. Người khác góp ý một hành vi, mình lại nghĩ họ phủ nhận toàn bộ con người mình. Một ý kiến không được chấp nhận, mình cảm thấy bản thân bị coi thường.

Có người bảo vệ cái đúng. Có người thực chất chỉ đang bảo vệ cái tôi. Muốn biết, hãy nhìn vào tâm: Nếu điều mình nói không

được chấp nhận, mình có nổi giận không? Nếu người khác đưa ra cách hay hơn, mình có vui không? Nếu mình sai, mình có dám sửa không? Bớt chấp ngã không làm mình mất giá trị. Nó giúp mình học nhanh hơn, sống nhẹ hơn và ít tranh chấp hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bị góp ý, tách hành vi ra khỏi con người. Nói: “Việc này tôi làm chưa đúng” thay vì: “Tôi là người hoàn toàn thất bại.” Khi ý kiến người khác tốt hơn, hãy ghi nhận. Khi sai, xin lỗi mà không thêm quá nhiều lý do tự bảo vệ. Khi được khen, nhớ đến các nhân duyên hỗ trợ. Khi bị phản đối, xem lại nội dung trước khi nghĩ mình bị xúc phạm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chấp ngã là nắm chặt cái tôi và luôn muốn bảo vệ nó. Cái tôi càng lớn, lòng càng dễ bị tổn thương.”

Thực hành:

Trong một cuộc bất đồng, thử nói:

“Có thể tôi chưa nhìn thấy đầy đủ.”

BÀI 117: NGÃ MẠN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Còn so sánh ta hơn, ta bằng hay ta kém thì tâm vẫn còn bị ngã mạn chi phối.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về mạn được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ngã là cái tôi. Mạn là so sánh và tự đặt mình vào vị trí hơn, bằng hoặc kém người khác. Ngã mạn là tâm dựa trên ý niệm về cái tôi để so sánh, tự cao hoặc tự ti. Có ba dạng dễ thấy: “Tôi hơn người ấy.” “Tôi bằng người ấy.” “Tôi kém người ấy.” Nghe có vẻ lạ, nhưng tự ti cũng có thể liên quan đến ngã mạn vì tâm vẫn luôn xoay quanh cái tôi và sự so sánh. Tự cao là

thấy mình hơn. Tự ti là thấy mình thấp kém và phủ nhận giá trị bản thân. Cả hai đều thiếu cái nhìn quân bình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngã mạn làm con người khó sống an. Hơn người thì sợ người khác vượt qua. Kém người thì buồn và ganh tị.

Bằng người thì tiếp tục so đo để giữ vị trí. Con đường giải thoát không dựa trên việc mình đứng cao hay thấp hơn ai. Nó dựa trên việc tâm mình có bớt tham, sân, si hay không. Mỗi người có nghiệp, hoàn cảnh, khả năng và con đường khác nhau. So sánh có thể dùng để học hỏi, nhưng không nên dùng để kết luận giá trị của một con người.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy người khác giỏi, học điều hay thay vì thấy mình bị đe dọa. Khi mình có khả năng hơn, giúp người mà không làm họ xấu hổ. Khi thấy mình chưa bằng, lập kế hoạch tiến bộ thay vì tự ghét. Trong tu tập, không lấy trải nghiệm hoặc thời gian tu để xếp hạng người khác. Không cho rằng pháp môn mình đang theo là lý do để coi thường pháp môn khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ngã là cái tôi; mạn là so sánh. Ngã mạn khiến tâm mắc kẹt trong hơn, bằng và kém.”

Thực hành:

Khi thấy tâm so sánh, hãy đổi câu hỏi từ “Ai hơn ai?” Thành “Tôi có thể học điều gì?”

BÀI 118: TẠP KHÍ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm hướng đến điều gì thường xuyên thì sẽ nghiêng về điều ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Hai Loại Tâm, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 19. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 19.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tập là lặp lại, tích tụ và huân luyện. Khí là sức ảnh hưởng, dấu vết hoặc khuynh hướng còn lưu lại. Tập khí là thói quen sâu được hình thành do một cách nghĩ, nói hoặc hành động được lặp lại nhiều lần. Nóng giận nhiều thành tập khí sân. So sánh nhiều thành tập khí ganh tị. Nói dối nhiều thành tập khí thiếu chân thật. Bố thí nhiều thành tập khí rộng lòng. Chánh niệm nhiều thành tập khí tỉnh thức. Huân tập là làm cho một khuynh hướng thấm sâu qua sự lặp lại. Khuynh hướng là chiều tâm thường tự động nghiêng về.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tập khí không phải bản chất bất biến. Nó là con đường tâm đã đi quá nhiều lần nên trở thành quen. Khi gặp trái ý, tâm tự động nổi nóng.

Khi nghe chuyện, miệng tự động muốn kể lại. Khi buồn, tay tự động tìm điện thoại. Vì đã quen nên mình tưởng: “Tính tôi là vậy.” Nhưng điều được tập thành có thể được tập lại. Muốn thay tập khí cần ba điều: Nhận ra sớm. Không tiếp tục làm theo. Lặp một phản ứng mới đủ nhiều lần. Chuyển hóa không xảy ra trong một ngày, nhưng mỗi lần dừng được là một dấu mới được tạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Muốn bớt nóng, tập im lặng trong những phút đầu. Muốn bớt kể chuyện người, tập chuyển đề tài. Muốn dậy đúng giờ, chuẩn bị giấc ngủ từ tối hôm trước. Muốn niệm Phật đều, gắn thời khóa với một thời điểm cố định. Khi tái phạm, đừng nói mình không thể đổi. Hãy xem điều kiện nào khiến tập khí cũ mạnh trở lại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập là lặp lại; khí là dấu thấm sâu. Tập khí là thói quen lâu ngày, nhưng vẫn có thể chuyển bằng sự thực tập mới.”

Thực hành:

Chọn một tập khí và xác định phản ứng mới sẽ thay thế nó.

BÀI 119: HUÂN TẬP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Điều gì được suy nghĩ và thực hành thường xuyên sẽ trở thành khuynh hướng của tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Diễn nghĩa từ Kinh Hai Loại Tâm, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 19. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 19.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Huân là xông ướp, làm cho mùi hoặc tính chất thấm vào. Tập là thực hành lặp đi lặp lại. Huân tập là làm cho một phẩm chất hoặc thói quen thấm sâu vào tâm bằng sự lặp lại đều đặn. Giống như quần áo để gần hương thơm sẽ dần có mùi thơm. Tâm gần điều gì và nghĩ điều gì thường xuyên cũng sẽ dần mang tính chất ấy. Gần người hay than trách, mình dễ học thói than trách. Nghe lời thiện, nghĩ điều thiện và làm việc thiện, tâm dần mềm và sáng hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không ai chuyển hóa chỉ bằng một lần nghe pháp. Một câu kinh cần được nhắc lại, suy xét và thực hành. Chánh niệm phải được huân tập trong đi, đứng, nằm, ngồi. Từ bi phải được huân tập khi gặp người dễ thương lẫn người khó thương. Nhẫn nhục phải được huân tập ngay khi trái ý xuất hiện. Môi trường rất quan trọng trong huân tập.

Những gì mình xem, nghe và lặp lại mỗi ngày đang âm thầm tạo nên tâm mình. Vì vậy, tu không chỉ là thêm việc thiện. Tu còn là giảm những điều đang huân tập tham, sân và si.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi sáng nghe hoặc đọc một đoạn pháp ngắn. Thường xuyên gần người có lối sống lành mạnh. Giảm nội dung làm tâm kích động, đổ kỵ hoặc ham muốn quá mức. Dùng một câu ghi nhớ làm đề mục trong ngày. Khi làm một hành động thiện, nhận biết rõ niềm vui trong sạch để khuynh hướng thiện được củng cố.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Huân là làm thấm; tập là lặp lại. Tâm được gần và lặp điều gì nhiều sẽ dần mang tính chất của điều ấy.”

Thực hành:

Chọn một câu pháp và nhắc lại vào ba thời điểm cố định trong ngày.

BÀI 120: CHUYỂN HÓA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Lấy không giận thắng giận, lấy thiện thắng ác, lấy bố thí thắng xan tham và lấy chân thật thắng dối trá.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Phẫn Nộ, câu số 223.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chuyển là đổi hướng, xoay từ trạng thái này sang trạng thái khác. Hóa là làm cho thay đổi về tính chất. Chuyển hóa là biến một khuynh hướng bất thiện thành thiện, biến mê lầm thành hiểu biết và biến phản ứng gây khổ thành cách ứng xử có lợi ích. Chuyển hóa sân không phải đè con giận xuống rồi giả vờ vui. Đó là nhận biết, tìm nguyên nhân và thay thế cách phản ứng. Chuyển hóa tham không phải ghét tài sản. Đó là biết đủ, biết sử dụng và biết chia sẻ. Chuyển hóa si không phải chỉ học thuộc nhiều lời kinh. Đó là thấy đúng và sống khác đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tu hành cốt ở chuyển hóa. Trước đây bị chê là nổi nóng cả ngày. Bây giờ vẫn khó chịu nhưng biết dừng. Đó là chuyển hóa. Trước đây giữ hận nhiều năm.

Bây giờ biết giữ bài học nhưng buông ý trả thù. Đó là chuyển hóa. Trước đây làm thiện để được khen. Bây giờ làm vì thấy việc ấy cần thiết. Đó là chuyển hóa. Chuyển hóa thường diễn ra từng bước, không phải một lần là xong. Dấu hiệu tiến bộ

không phải không còn phiền não ngay. Đó là nhận ra nhanh hơn, giảm mức độ và ít tạo hậu quả hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy sân, thay phản ứng bằng im lặng và thở. Khi thấy ganh tị, tập tùy hỷ. Khi thấy keo kiệt, chia sẻ một phần nhỏ. Khi thấy lười, bắt đầu bằng việc chỉ làm năm phút. Khi thấy mình sai, chuyển từ biện minh sang nhận trách nhiệm. Theo dõi sự chuyển hóa bằng hành vi thực tế, không chỉ bằng cảm xúc trong lúc tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chuyển là đổi hướng; hóa là đổi tính. Chuyển hóa là biến nguyên nhân gây khổ thành con đường đưa đến an lành.”

Thực hành:

Chọn một phiền não thường gặp và xác định pháp đối trị cụ thể.

BÀI 121: TỰ QUÁN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula: “Trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm, cần quán xét hành động ấy có gây tổn hại cho mình hoặc người khác hay không.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Giáo Giới Rāhula tại Ambalatṭhikā, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 61. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 61.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự là chính mình. Quán là quan sát sâu, xem xét và soi chiếu. Tự quán là quay lại quan sát thân, lời, tâm, động cơ và hậu quả của chính mình. Tự quán không phải chỉ nhìn lỗi người. Không phải tự trách. Không phải ngồi tưởng tượng mình xấu. Đó là nhìn đúng sự thật để biết điều gì cần giữ và điều gì cần sửa. Trước khi làm là xem xét ý định. Trong khi làm là theo dõi diễn biến. Sau khi làm là nhìn lại kết quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tự quán giúp việc tu trở nên thực tế. Trước khi nói, xem lời ấy có gây hại không. Trong khi nói, xem tâm có chuyển thành sân không.

Sau khi nói, xem người nghe và chính mình nhận kết quả gì. Người thiếu tự quán thường chỉ nhìn lỗi bên ngoài. Họ có thể nói rất nhiều về đạo lý nhưng không biết tâm mình đang tham danh. Có thể góp ý người khác nhưng không nhận ra lời mình đầy sân. Tự quán cần thành thật và quân bình. Thấy lỗi thì sửa. Thấy điều tốt thì tiếp tục. Không che giấu nhưng cũng không phủ nhận toàn bộ bản thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước livestream, quán mục đích chia sẻ. Trong lúc nói, nhận biết nếu tâm hơn thua xuất hiện. Sau buổi live, xem điều gì có ích và điều gì cần điều chỉnh. Trước khi nhấn một câu mạnh, xem động cơ. Sau một cuộc tranh luận, hỏi: “Mình đã làm sáng vấn đề hay chỉ bảo vệ cái tôi?” Mỗi tối dành vài phút nhìn lại ngày sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tự quán là soi lại chính mình trước, trong và sau hành động để biết điều gì đang tạo lợi ích hay khổ đau.”

Thực hành:

Tối nay nhìn lại một lời nói trong ngày theo ba bước: động cơ, cách nói và kết quả.

BÀI 122: QUÁN CHIẾU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu quán sát thân là thân, cảm thọ là cảm thọ, tâm là tâm và các pháp là các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát sâu. Chiếu là soi sáng. Quán chiếu là dùng chánh niệm và trí tuệ soi rõ thân tâm để thấy bản chất đang sinh diệt. Quán chiếu khác với suy nghĩ lan man. Suy nghĩ có thể thêm câu chuyện. Quán chiếu trở về điều đang thật sự có mặt. Thân đang căng. Thọ đang khó chịu. Tâm đang sân. Ý nghĩ đang thay đổi. Tỉnh giác là biết rõ việc mình đang làm và mục đích của việc ấy. Nhiệt tâm là thực hành nghiêm túc, không hời hợt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi không quán chiếu, mình dễ đồng hóa với cảm xúc.

Tâm có sân thì nói: “Tôi là người nóng tính.” Quán chiếu giúp thấy: “Trong tâm đang có sân.” Cách thấy thứ hai mở ra khả năng chuyển hóa. Sân là một trạng thái đến rồi đi. Nó không phải bản chất cố định của mình. Quán chiếu cũng giúp thấy nguyên nhân. Thân thiếu ngủ. Tâm đang căng. Một lời nói chạm vào ký ức cũ. Nhờ thấy nhiều duyên, mình xử lý sáng suốt hơn và bớt đổ lỗi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi buồn, quan sát vị trí cảm giác trong thân. Khi giận, nhận biết hơi thở, nhịp tim và ý muốn phản ứng. Khi vui, thấy niềm vui cũng thay đổi. Khi nghe lời khen, quan sát tâm có muốn nghe thêm hay không. Không cần phân tích mọi thứ quá lâu. Chỉ cần thấy rõ điều đang có mặt và không vội hành động theo nó.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán là nhìn sâu; chiếu là soi sáng. Quán chiếu giúp thấy cảm xúc là một hiện tượng, không phải toàn bộ con người mình.”

Thực hành:

Khi một cảm xúc mạnh xuất hiện, nói thầm: “Đây là cảm xúc đang có mặt; nó không ở mãi.”

BÀI 123: TỈNH GIÁC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi đi tới, đi lui, nhìn tới, nhìn lui, co tay, duỗi tay, vị ấy đều tỉnh giác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10; giáo lý tỉnh giác cũng được trình bày trong nhiều bài kinh khác. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỉnh là không mê mờ. Giác là biết rõ. Tỉnh giác là biết rõ mình đang làm gì, làm để làm gì, việc ấy có phù hợp không và hậu quả có thể ra sao. Chánh niệm giúp nhớ biết điều đang xảy ra. Tỉnh giác giúp hiểu rõ mục đích và sự thích hợp của hành động. Khi đi, biết đang đi là chánh niệm. Biết mình đi đâu, vì sao đi và có cần đi không là tỉnh giác. Phù hợp là đúng thời gian, hoàn cảnh, mục đích và khả năng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tỉnh giác giúp sự tu tập đi vào từng cử chỉ. Không chỉ lúc ngồi thiền mới tu. Mở điện thoại cũng cần biết mở để làm gì. Nói một câu cũng cần biết câu ấy có lợi ích gì.

Nhận thêm việc cũng cần biết sức mình có đủ không. Có người rất bận nhưng không biết việc nào thật sự cần thiết. Có người làm rất nhiều việc thiện nhưng không nhận ra thân đang kiệt sức. Tỉnh giác giúp mình không chỉ chăm chỉ mà còn đúng hướng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mở một ứng dụng, hỏi mình mở để làm gì. Trước khi tham gia một cuộc tranh luận, hỏi việc ấy có lợi ích không. Trước khi nhận lời giúp, xem mình có đủ khả năng không. Khi ăn, biết món này có phù hợp sức khỏe không. Khi livestream, biết chủ đề chính và không để câu chuyện kéo quá xa mục

đích tu học. Khi mệt, biết nghỉ là điều cần thiết chứ không phải lười biếng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỉnh là không mê; giác là biết rõ. Tỉnh giác là biết việc đang làm, mục đích và hậu quả của việc ấy.”

Thực hành:

Trước ba hành động quan trọng trong ngày, hãy hỏi: “Tôi đang làm gì?” “Vì sao tôi làm?” “Việc này có thật sự cần và có lợi ích không?”

BÀI 124: THÂN HÀNH NIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi đi, vị ấy biết rõ mình đang đi; khi đứng, biết rõ mình đang đứng; khi ngồi, biết rõ mình đang ngồi; khi nằm, biết rõ mình đang nằm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10; đồng thời pháp thực tập thân hành niệm được trình bày đầy đủ trong Kinh Thân Hành Niệm, Trung Bộ Kinh, kinh số 119. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10 và Majjhima Nikāya 119.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân là cơ thể vật chất đang đi, đứng, nằm, ngồi, thở và hoạt động. Hành là sự vận động, cử chỉ và hoạt động của thân. Niệm là ghi nhớ, nhận biết và không quên điều đang xảy ra. Thân hành niệm là đặt chánh niệm nơi thân, biết rõ thân đang ở tư thế nào và đang thực hiện hành động gì. Đi thì biết đang đi. Đứng thì biết đang đứng. Ăn thì biết đang ăn. Đưa tay thì biết đang đưa tay. Thở vào thì biết đang thở vào. Thở ra thì biết đang thở ra. Thân hành niệm không phải cứ liên tục đọc thầm tên mọi cử động. Điều quan trọng là tâm có mặt cùng thân, không để thân làm một việc còn tâm hoàn toàn chạy nơi khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân luôn ở hiện tại. Tâm lại thường chạy về quá khứ hoặc tương lai. Trở về thân là một cách đưa tâm trở lại hiện tại. Khi giận, nếu chỉ chạy theo câu chuyện trong đầu, cơn giận sẽ mạnh hơn. Nếu trở về nhận biết vai đang căng, ngực đang nóng, hơi thở đang gấp, mình bắt đầu có khoảng cách với cơn giận. Thân hành niệm còn giúp mình nhận ra giới hạn của cơ thể. Biết đang mệt. Biết đang đói. Biết đang ngồi sai tư thế. Biết cần nghỉ. Nhờ vậy, mình không bỏ mặc thân cũng không nuông chiều thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đi từ phòng này sang phòng khác, biết rõ bước chân. Khi ăn, cảm nhận động tác gắp, nhai và nuốt. Khi làm việc nhà, biết tay đang rửa, lau hoặc sắp xếp. Khi livestream, thỉnh thoảng nhận biết tư thế ngồi và hơi thở để tránh căng thân. Khi cơn giận xuất hiện, trước khi phân tích đúng sai, hãy nhận biết ba biểu hiện trong cơ thể. Khi đau, chăm sóc y tế phù hợp và quan sát cảm giác mà không vội đồng hóa toàn bộ đời mình với cơn đau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân là cơ thể; hành là cử động; niệm là nhớ biết. Thân hành niệm là để tâm có mặt cùng từng hoạt động của thân.”

Thực hành:

Chọn một đoạn đường ngắn và đi chậm trong chánh niệm, biết rõ từng bước chân chạm đất.

BÀI 125: NIỆM HƠI THỞ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thở vào dài, vị ấy biết: Tôi thở vào dài. Thở ra dài, vị ấy biết: Tôi thở ra dài. Thở vào ngắn, vị ấy biết: Tôi thở vào ngắn. Thở ra ngắn, vị ấy biết: Tôi thở ra ngắn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Hơi Thở, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 118. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 118.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm là nhớ biết và không quên đối tượng đang quan sát. Hơi thở là sự thở vào và thở ra nuôi dưỡng sự sống. Niệm hơi thở là biết rõ hơi thở đang vào, đang ra, đang dài, đang ngắn hoặc đang nhẹ nhàng. Pháp niệm hơi thở không nhất thiết là ép hơi phải dài. Trước hết, chỉ cần biết hơi thở đúng như nó đang là. Hơi dài thì biết dài. Hơi ngắn thì biết ngắn. Hơi gấp thì biết gấp. Hơi dịu thì biết dịu. Theo dõi là giữ sự chú ý liên tục nhưng nhẹ nhàng. Điều khiển là cố ép hơi thở phải theo ý mình. Trong niệm hơi thở, cần phân biệt nhận biết với ép buộc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hơi thở luôn đi cùng mình nhưng thường bị bỏ quên.

Khi tâm lo, hơi thở thường gấp. Khi thân thư giãn, hơi thở thường dịu hơn. Trở về hơi thở giúp tâm có một nơi nương náu hiện tại. Pháp này không nhằm tạo ra cảm giác huyền bí. Mục đích là phát triển chánh niệm, định và khả năng thấy thân tâm sinh diệt. Tâm chạy đi là điều bình thường. Mỗi lần nhận ra rồi đưa tâm trở lại hơi thở chính là một lần đang thực tập. Không cần giận mình vì tâm loạn. Sự trở về nhiều lần sẽ làm khả năng chú tâm mạnh dần.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi bắt đầu livestream, theo dõi năm hơi thở tự nhiên. Khi nghe một câu làm mình khó chịu, trở về một hơi thở vào và một hơi thở ra rồi mới trả lời. Khi khó ngủ, thả lỏng thân và biết nhẹ nhàng từng hơi thở. Khi đang đi, có thể nhận biết hơi thở cùng bước chân mà không cần cố phối hợp cứng nhắc. Nếu việc nín thở hoặc điều chỉnh hơi làm chóng mặt, đau ngực hay khó chịu, cần dừng và trở về thở tự nhiên; không nên ép thân quá mức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm hơi thở là biết rõ hơi đang vào và ra, không chạy theo vọng tưởng cũng không ép hơi quá sức.”

Thực hành:

Ngồi yên năm phút, chỉ biết hơi thở tự nhiên. Tâm đi đâu, nhẹ nhàng đưa về đó.

BÀI 126: THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không có trí tuệ nơi người không có thiền định; không có thiền định nơi người không có trí tuệ. Người có cả thiền định và trí tuệ ở gần Niết-bàn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Tỳ-kheo, câu số 372.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiền là sự tu tập làm tâm lắng lại, chuyên chú và thấy rõ thân tâm. Thiền không chỉ là ngồi yên. Ngồi yên mà tâm liên tục nuôi tham, sân và tưởng tượng thì chưa phải mục đích của thiền. Định là tâm được tập trung, vững và ít tán loạn. Tuệ là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã và nhân quả. Thiền định là sự rèn luyện giúp tâm an trú vững vàng nơi một đối tượng thiện lành. Thiền quán là dùng chánh niệm và trí tuệ quan sát thân tâm đúng như thật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thiền có hai công năng lớn. Một là làm tâm yên và vững. Hai là giúp tâm thấy rõ. Chỉ yên mà không thấy rõ thì có thể còn chấp vào trạng thái dễ chịu. Chỉ suy xét mà tâm quá loạn thì trí tuệ khó sâu. Vì vậy, định và tuệ cần hỗ trợ nhau. Thiền không phải trốn khỏi cuộc sống.

Thiền giúp mình thấy phản ứng trong tâm để khi trở lại đời sống, mình bớt bị tham, sân, si điều khiển. Dấu hiệu tu thiền có lợi không chỉ là ngồi được lâu. Cần xem sau khi ngồi, mình có bình tĩnh hơn, khiêm hạ hơn và ít làm người khác tổn thương hơn không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một giờ và nơi tương đối yên để tập đều. Giữ tư thế thẳng vừa phải nhưng không căng cứng. Dùng hơi thở, câu niệm Phật hoặc cảm giác thân làm đề mục thích hợp. Khi vọng tưởng xuất hiện, chỉ nhận ra rồi quay lại, không chạy theo và không đánh nhau với nó. Không vội xem ánh sáng, cảm giác rung động hay hình ảnh trong tâm là chứng đắc. Hãy lấy sự giảm tham, sân, si làm thước đo quan trọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiền là rèn tâm cho yên, vững và sáng; không phải chỉ ngồi bất động hay tìm kiếm hiện tượng lạ.”

Thực hành:

Ngồi yên mười phút, giữ một đề mục đơn giản và kết thúc bằng việc quan sát tâm có nhẹ, sáng và từ hòa hơn không.

BÀI 127: THIỀN CHỈ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhờ tâm được định tĩnh, trong sáng và vững chắc, người tu có nền tảng để thấy biết đúng như thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý tu tập định được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh và Trường Bộ Kinh, đặc biệt các phần nói về bốn tầng thiền.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiền là tu tập tâm. Chỉ là dừng lại, làm lắng xuống. Thiền chỉ là phương pháp làm cho tâm bớt tán loạn, an trú vững nơi một đối tượng. “Chỉ” không có nghĩa là cưỡng ép mọi ý nghĩ biến mất. Đó là không tiếp tục chạy theo từng ý nghĩ. An trú là ở lại tương đối vững vàng. Đề mục là đối tượng được chọn để chú tâm, chẳng hạn hơi thở, lòng từ hoặc câu niệm Phật. Tán loạn là tâm liên tục nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm bình thường giống như con khỉ chuyển càngh. Vừa nghĩ chuyện này đã sang chuyện khác. Thiền chỉ tập cho tâm biết ở lại. Mỗi lần tâm chạy mà mình nhận ra rồi trở về là một lần đang xây sức định. Thiền chỉ đem lại sự yên ổn và khả năng tập trung.

Nhưng không nên chấp vào trạng thái yên như mục đích cuối cùng. Tâm yên cần được dùng để quan sát sâu và phát triển trí tuệ. Nếu chỉ thích cảm giác an mà né tránh mọi vấn đề trong đời sống, sự tu tập chưa trọn vẹn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một đề mục phù hợp và không đổi liên tục trong một thời ngồi. Khi niệm Phật, lắng nghe rõ từng câu niệm. Khi theo dõi hơi thở, biết rõ hơi vào ra. Khi tâm chạy, không tự mắng mình. Giảm các kích thích trước giờ thiền như xem nội dung gây xúc động mạnh. Giữ giới và đời sống điều độ vì tâm nhiều hối hận rất khó định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chỉ là dùng; thiền chỉ là tập cho tâm bớt chạy và biết an trú nơi một đối tượng thiện lành.”

Thực hành:

Trong mười phút, chỉ theo một đề mục. Mỗi lần tâm chạy, nhẹ nhàng trở về mà không đổi phương pháp.

BÀI 128: THIỀN QUÁN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy quán thân trên thân, quán cảm thọ trên cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiền là tu tập tâm. Quán là quan sát sâu và thấy rõ. Thiền quán là dùng chánh niệm quan sát thân, cảm thọ, tâm và các hiện tượng để thấy chúng sinh lên, thay đổi và mất đi. Thiền quán không phải ngồi suy nghĩ thật nhiều về cuộc đời. Đó là thấy trực tiếp điều đang diễn ra. Hơi thở đang đổi. Cảm giác đang đổi. Tâm vui đang đổi. Con giận đang đổi. Sinh là xuất hiện. Diệt là mất đi. Thấy đúng như thật là không thêm ý thích, ghét hoặc tưởng tượng vào điều đang quan sát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thiền quán giúp mình thấy vô thường không chỉ bằng lý thuyết. Con ngựa sinh, tăng, thay đổi rồi mất. Một ý nghĩ đến rồi đi. Cảm xúc mạnh cũng không giữ nguyên. Khi thấy sâu như vậy, sự chấp giữ dần yếu đi. Mình không còn hoàn toàn tin rằng: “Cảm xúc này sẽ ở mãi.” “Tôi chính là con giận này.” “Ý nghĩ này nhất định đúng.” Thiền quán không nhằm ghét bỏ thân tâm. Nó giúp mình sử dụng thân tâm có trí tuệ mà không nhận lầm chúng là một cái tôi cố định.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cảm giác khó chịu sinh, quan sát vị trí, cường độ và sự thay đổi. Khi tâm vui, thấy niềm vui cũng vô thường để không say đắm. Khi giận, nhận biết cơn nóng, ý nghĩ và ý muốn phản ứng. Không cố đẩy chúng đi, cũng không làm theo. Trong sinh hoạt, quan sát mọi việc bắt đầu, diễn tiến và kết thúc. Qua đó, học cách trân trọng nhưng không nắm giữ quá chặt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán là nhìn sâu. Thiền quán là thấy thân tâm đang sinh diệt để bớt chấp là tôi và của tôi.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác trong thân và quan sát ba phút xem nó có thật sự đứng yên hay luôn thay đổi.

BÀI 129: VỌNG TƯỚNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Từ điều được cảm nhận, tâm có thể suy nghĩ, phân biệt rồi tiếp tục tạo ra vô số sự tưởng tượng và tranh chấp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Mật Hoàn, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 18. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 18.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vọng là sai lệch, không đúng thực tế hoặc không có nền tảng chắc chắn. Tưởng là hình ảnh, nhận định và sự hình dung trong tâm. Vọng tưởng là những suy nghĩ, hình ảnh hoặc câu chuyện do tâm tạo ra nhưng mình lại xem như sự thật chắc chắn. Một người không trả lời tin nhắn. Mình tưởng họ ghét mình. Một người im lặng. Mình tưởng họ đang có ý chống đối. Một việc chưa xảy ra. Mình đã tưởng tượng tất cả hậu quả xấu nhất. Suy diễn là từ một dữ kiện nhỏ kết luận thêm nhiều điều chưa được chứng minh. Phóng đại là làm sự việc lớn hơn thực tế.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vọng tưởng có thể làm mình khổ trước khi sự việc thật sự xảy ra. Một câu nói ngắn được tâm kể thành cả câu chuyện dài.

Một dấu hiệu nhỏ được biến thành kết luận chắc chắn. Vọng tưởng không chỉ là ý nghĩ xấu. Có khi mình tưởng tượng mình đã chứng đắc, được trao một sứ mệnh đặc biệt hoặc hiểu được tâm người khác mà không có căn cứ. Nếu tin hoàn toàn vào những tưởng ấy, mình dễ đi xa sự thật. Cách đối trị không phải tiêu diệt mọi ý nghĩ. Cần phân biệt: Điều mình trực tiếp biết. Điều mình suy đoán. Điều chưa có bằng chứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi lo lắng, viết hai cột: “Sự thật đang có.” “Điều tôi đang tưởng.” Hỏi trực tiếp khi có thể thay vì đoán ý người khác. Không xem một giấc mơ hay cảm giác đặc biệt là bằng chứng chắc chắn cho một quyết định lớn. Trong thiền, khi hình ảnh

sinh lên, chỉ nhận biết đó là hình ảnh trong tâm. Khi nghe tin đồn, kiểm chứng trước khi phản ứng hoặc chia sẻ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vọng là lệch; tưởng là hình dung. Vọng tưởng là câu chuyện tâm tạo ra nhưng chưa chắc phù hợp sự thật.”

Thực hành:

Khi lo một việc, viết ra ba điều biết chắc và ba điều chỉ đang suy đoán.

BÀI 130: TÂM TÁN LOẠN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khó nắm giữ, nhẹ chạy theo nơi nó ưa thích, tâm cần được người trí điều phục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Tâm, câu số 35.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tán là phân ra nhiều hướng. Loạn là rối, không có trật tự và khó đứng yên. Tâm tán loạn là tâm liên tục chạy theo nhiều ý nghĩ, hình ảnh, âm thanh hoặc lo lắng, không ở lại được với việc đang làm. Tán loạn khác với việc có nhiều công việc. Có người làm nhiều nhưng tâm vẫn rõ ràng. Có người chỉ ngồi một chỗ nhưng tâm chạy khắp nơi. Điều phục là huấn luyện, hướng dẫn và làm cho tâm trở nên thuần hơn. Điều phục không phải đánh ép tâm. Đó là kiên trì đưa tâm về đúng chỗ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm tán loạn có nhiều nguyên nhân. Tiếp nhận quá nhiều thông tin. Lo lắng kéo dài. Thiếu ngủ. Ham muốn mạnh.

Công việc không được sắp xếp. Thói quen chuyển liên tục giữa nhiều nội dung. Nếu chỉ trách tâm mà không sửa các điều kiện ấy, sự tán loạn khó giảm. Điều phục tâm cần cả bên trong và bên ngoài. Bên ngoài, giảm kích thích và sắp xếp công việc.

Bên trong, thực tập chánh niệm, định và biết quay về một đối tượng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm một việc trong một khoảng thời gian, tránh mở quá nhiều việc cùng lúc. Trước giờ ngủ, giảm nội dung gây kích thích. Viết việc cần làm ra giấy thay vì giữ tất cả trong đầu. Khi ngồi thiền, chọn đề mục đơn giản. Tâm chạy thì biết và trở lại. Nếu tâm tán loạn kéo dài do lo âu, mất ngủ hoặc sức khỏe, cần chăm sóc thân tâm và tìm sự hỗ trợ phù hợp, không chỉ ép mình ngồi lâu hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tán là chạy nhiều hướng; loạn là rối. Tâm tán loạn cần được điều phục bằng chánh niệm, nếp sống điều độ và sự trở về nhiều lần.”

Thực hành:

Chọn một công việc mười lăm phút, tắt các nguồn gây xao lãng và chỉ làm việc ấy.

BÀI 131: HÔN TRẦM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hôn trầm và thụ miên làm tâm nặng nề, mờ tối và cản trở sự tỉnh thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về năm chương ngại được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hôn là tối và mờ. Trầm là chìm xuống, nặng nề. Hôn trầm là trạng thái tâm mờ đục, thiếu sáng, thiếu năng lượng và khó chú ý. Thụ là ngủ. Miên là buồn ngủ, mê ngủ. Hôn trầm và buồn ngủ thường đi chung nhưng không hoàn toàn giống nhau. Có lúc mắt chưa buồn ngủ nhưng tâm đã mờ và không

muốn quan sát. Chương ngại là điều cản trở tâm định tĩnh và trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hôn trầm có thể do thân thiếu ngủ, ăn quá no, bệnh, không khí ngột ngạt hoặc tâm thiếu hứng khởi. Không nên xem mọi buồn ngủ là lỗi tu. Nếu thân thật sự thiếu nghỉ, cần ngủ đủ. Nhưng có lúc thân không mệt mà tâm né tránh sự thực tập. Khi ấy cần khởi lại tinh tấn. Đối trị hôn trầm phải có trí tuệ.

Có thể mở mắt. Đổi sang đi kinh hành. Rửa mặt. Quán một đề mục sáng rõ. Nhớ lại mục đích tu. Nếu vẫn quá buồn ngủ, nghỉ đúng mức rồi tiếp tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ngồi thiền ngay sau khi ăn quá no. Giữ phòng đủ thoáng và ánh sáng phù hợp. Khi buồn ngủ lúc nghe pháp, ngồi thẳng lại và chú ý ghi ý chính. Nếu thân kiệt sức, ưu tiên nghỉ ngơi. Không dùng chất kích thích quá mức chỉ để ép thân tiếp tục. Khi tâm trì trệ vì chán nản, thực tập một việc thiện nhỏ để tạo lại năng lượng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hôn là mờ; trầm là chìm. Hôn trầm làm tâm nặng và tối, cần được xử lý bằng nghỉ ngơi đúng mức cùng tinh tấn phù hợp.”

Thực hành:

Khi hôn trầm xuất hiện, đứng dậy đi chánh niệm trong năm phút rồi quan sát lại trạng thái tâm.

BÀI 132: TRẠO CỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trạo cử và hối tiếc khiến tâm dao động, không thể an trú yên ổn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý năm chương ngại được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo là lay động. Cử là nhắc lên, nổi lên. Trạo cử là trạng thái tâm bồn chồn, phấn động, chạy nhảy và khó đứng yên. Trạo cử có thể do lo lắng. Có thể do quá vui. Có thể do tiếp xúc quá nhiều thông tin. Có thể do một việc chưa giải quyết. Hối là hối tiếc. Trong chương ngại này, hối thường là sự day dứt lặp đi lặp lại khiến tâm không an. Sám hối chân chính giúp sửa lỗi. Hối tiếc không có hướng sửa chỉ làm tâm kiệt sức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm trạo cử giống như mặt nước liên tục bị khuấy. Dù cố nhìn, mình khó thấy rõ. Khi tâm quá phấn động, không nên vội quyết định việc lớn.

Khi hối tiếc, cần phân biệt hai điều. Nếu còn việc có thể sửa, hãy sửa. Nếu đã làm hết phần cần thiết, hãy học bài học và buông sự tự hành hạ. Trạo cử không được giải quyết bằng việc ép tâm yên ngay. Cần nhận ra điều gì đang làm tâm dao động. Sau đó giảm kích thích, trở về thân và một đề mục đơn giản.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bồn chồn, đặt điện thoại xuống và thở chậm. Đi bộ nhẹ nhàng, cảm nhận bàn chân. Viết việc đang lo và bước hành động cụ thể. Nếu hối hận vì lỗi cũ, thực hiện sám hối, xin lỗi hoặc bồi hoàn trong khả năng. Không kể lại lỗi ấy trong đầu hàng trăm lần sau khi đã sửa. Trước khi ngủ, tránh tranh luận hoặc xem nội dung kích động mạnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạo là lay; cử là nổi. Trạo cử làm tâm bồn chồn, cản trở về thân, giảm kích thích và xử lý việc còn dang dở.”

Thực hành:

Viết ra một điều đang làm tâm không yên và chọn một bước thực tế để giải quyết.

BÀI 133: NGHI NGỜ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghi ngờ khiến tâm đứng giữa nhiều ngã, không đủ quyết định để bước đi trên con đường tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về nghi là một trong năm chương ngại, được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi là chưa chắc chắn, còn phân vân và không biết điều nào đúng. Ngờ là đặt câu hỏi hoặc không hoàn toàn tin. Nghi ngờ có hai loại cần phân biệt. Một là sự đặt câu hỏi có trí tuệ để tìm hiểu và kiểm chứng. Hai là sự phân vân kéo dài khiến mình không chịu học, không chịu thử và cũng không chịu quyết định. Loại thứ nhất có thể dẫn đến trí tuệ. Loại thứ hai trở thành chương ngại. Do dự là không quyết định dù đã có đủ điều kiện cần thiết. Kiểm chứng là tìm nguồn, thực hành và quan sát kết quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đạo Phật không cấm đặt câu hỏi. Đức Phật khuyến khích tìm hiểu và tự mình thấy. Nhưng nếu cứ hỏi mà không chịu thực hành, nghi ngờ sẽ không bao giờ được giải quyết. Có người liên tục đổi pháp môn vì chưa tập đủ lâu đã nghi ngờ.

Có người không tìm nguồn nhưng lại tin lời đồn. Có người nghi tất cả người khác nhưng không bao giờ nghi lại thành kiến của chính mình. Muốn vượt nghi cần ba điều: Học từ nguồn đáng tin. Hỏi người có hiểu biết.

Thực hành đủ thời gian rồi quan sát kết quả.

Không nên tin mù quáng. Cũng không nên lấy hoài nghi làm lý do để đứng yên mãi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi chưa rõ một câu kinh, tìm đúng nguồn và toàn bộ bối cảnh. Khi chọn phương pháp tu, xem nó có phù hợp giới, định, tuệ và giúp giảm tham, sân, si không. Đặt một thời gian thực

hành hợp lý trước khi kết luận. Phân biệt câu hỏi cần tìm hiểu với sự lo sợ không có căn cứ. Khi phải quyết định, thu thập đủ thông tin rồi chọn phương án phù hợp; chấp nhận rằng không phải lúc nào mình cũng có sự chắc chắn tuyệt đối.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghĩ đúng cách mở đường cho trí tuệ; nghĩ kéo dài mà không học và không thực hành sẽ trở thành chướng ngại.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đang phân vân, ghi rõ câu hỏi và tìm một nguồn đáng tin hoặc một bước thực hành để kiểm chứng.

BÀI 134: NĂM TRIỀN CÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Năm pháp này làm tâm bị che phủ, làm trí tuệ suy yếu: dục tham, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối tiếc và nghi ngờ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý năm triền cái được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh. Một nguồn tiêu biểu là Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm là số lượng năm. Triền là quấn quanh, trói buộc. Cái là che đậy, ngăn cản. Năm triền cái là năm trạng thái làm tâm bị che mờ và khó định tĩnh: Dục tham. Sân hận. Hôn trầm và buồn ngủ. Trạo cử và hối tiếc. Nghi ngờ. Dục tham là tâm chạy theo điều dễ chịu của giác quan. Sân hận là chống đối, bức bối và muốn đẩy điều không ưa ra xa. Hôn trầm thụy miên làm tâm nặng, mờ và buồn ngủ. Trạo cử hối tiếc làm tâm dao động và day dứt.

Nghi ngờ làm tâm phân vân, không quyết định được đường đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm triển cái giống như năm lớp che phủ mặt nước. Dục tham làm nước bị nhuộm màu. Sân hận làm nước sôi lên. Hôn trầm làm nước phủ đầy rong rêu. Trạo cử làm nước bị gió khuấy động. Nghi ngờ làm nước trở nên đục và khó nhìn thấy đáy. Khi tâm bị triển cái chi phối, mình khó thấy sự việc đúng như thật. Vì vậy, trước khi tìm kiếm những trạng thái thiền cao, cần nhận diện những chướng ngại rất căn bản này. Không nên ghét bỏ chúng. Chỉ cần biết: Triển cái nào đang có mặt? Nó sinh do điều kiện gì? Điều gì giúp nó yếu đi?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ngồi tu mà tâm chạy theo món ngon, hình ảnh hoặc người mình thích, nhận biết dục tham. Khi nhớ một lời trái ý và nóng lên, nhận biết sân. Khi tâm mờ và buồn ngủ, xem lại giấc ngủ, thức ăn cùng mức độ tinh tấn. Khi bồn chồn, trở về thân và hơi thở. Khi nghi ngờ, tìm hiểu đúng nguồn và thực hành đủ thời gian. Chỉ cần gọi đúng tên chướng ngại, mình đã không còn hoàn toàn bị nó dẫn đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Triển là trời; cái là che. Năm triển cái làm tâm mất sáng và cản trở định cùng tuệ.”

Thực hành:

Trong một thời ngồi, mỗi khi tâm rời đề mục, hãy nhận diện xem mình đang bị triển cái nào chi phối.

BÀI 135: DỤC THAM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi dục tham có mặt, vị ấy biết rõ dục tham đang có mặt; khi dục tham không có mặt, vị ấy biết rõ dục tham không có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là mong muốn hưởng thụ qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tham là muốn có thêm, muốn giữ và khó biết đủ. Dục tham là tâm đắm vào hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hoặc ý tưởng dễ chịu. Thấy món đẹp thì muốn sở hữu. Nghe lời khen thì muốn được khen thêm. Ăn vị ngon thì không muốn dừng. Nhớ một cảm giác dễ chịu rồi muốn lặp lại mãi. Dục tham không chỉ nằm ở vật chất. Nó còn có thể là ham sự chú ý, ham quyền lực, ham được người khác công nhận hoặc ham những trải nghiệm đặc biệt trong tu tập.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham làm tâm mất tự do vì luôn hướng ra ngoài tìm sự thỏa mãn. Khi chưa có thì mong. Khi có rồi thì giữ. Khi mất thì buồn.

Khi người khác có thì ganh. Dục tham thường phóng đại mặt dễ chịu và che đi mặt bất lợi. Tâm chỉ thấy món ăn ngon nhưng quên hậu quả của việc dùng quá mức. Chỉ thấy lời khen dễ chịu nhưng quên nguy cơ sinh kiêu mạn. Chỉ thấy sự chú ý của người khác mà quên mình đang lệ thuộc. Muốn giảm dục tham cần thấy toàn bộ sự việc, không chỉ phần hấp dẫn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn mua một món, hãy hỏi mình cần hay chỉ đang bị kích thích. Khi muốn tiếp tục ăn, xem thân đã đủ chưa. Khi liên tục kiểm tra lướt xem và bình luận, nhận diện tâm đang tìm sự công nhận. Quán sự vô thường của cảm giác dễ chịu. Tập trị hoãn ham muốn thay vì thỏa mãn ngay. Bố thí và biết đủ là hai phương pháp rất thực tế để làm yếu dục tham.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục là ham hưởng; tham là muốn giữ. Dục tham hứa cho vui nhưng thường làm tâm thấy thiếu nhiều hơn.”

Thực hành:

Khi một ham muốn xuất hiện, chờ mười phút trước khi hành động và quan sát xem nó có thay đổi không.

BÀI 136: SÂN HẬN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi sân hận có mặt, vị ấy biết rõ sân hận đang có mặt; khi sân hận không có mặt, vị ấy biết rõ sân hận không có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân là khó chịu, chống đối và nóng giận. Hận là giữ cơn giận lâu ngày, đi cùng ý muốn trả đũa hoặc muốn người kia chịu khổ. Sân hận là trạng thái tâm không chấp nhận điều đang xảy ra và muốn đẩy người hoặc việc ấy ra khỏi mình. Sân có thể rất rõ như la hét. Sân cũng có thể âm thầm như lạnh nhạt, cố ý không trả lời hoặc mong người khác thất bại. Chống đối là không muốn tiếp nhận điều trái ý. Oán hận là ghi nhớ lỗi của người khác rồi tiếp tục nuôi đau khổ trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân hận làm tâm mất sáng và khiến mình chỉ nhìn thấy phần xấu của người khác. Khi ghét ai, việc tốt của họ cũng bị mình diễn giải thành giả tạo. Khi giận, lời nói thường đi xa hơn sự việc thật. Có khi chuyện nhỏ xảy ra hôm nay lại kéo theo hàng chục chuyện cũ. Sân hận không được chuyển hóa bằng cách giả vờ hiền. Cần thừa nhận:

“Tâm đang có sân.” Sau đó, giữ thân và lời không tạo thêm nghiệp. Khi tâm dịu hơn, mới xem điều gì cần nói, cần sửa hoặc cần thiết lập ranh giới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, tránh đưa ra quyết định quan trọng. Tạm ngưng cuộc nói chuyện nếu sắp mất kiểm soát. Nhìn lại nhu cầu hoặc mong muốn nào không được đáp ứng. Thực tập tâm từ nhưng không dùng lòng từ để che giấu hành vi sai. Nếu người khác tiếp tục gây hại, có thể giữ khoảng cách và tìm cách bảo vệ thích hợp mà không nuôi ý trả thù.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân là nóng; hận là giữ nóng lâu ngày. Sân hận trước hết thiêu đốt người đang mang nó.”

Thực hành:

Khi giận, không gửi tin nhắn trong mười phút đầu và theo dõi hơi thở cùng cảm giác trong thân.

BÀI 137: PHIỀN NÃO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Những trạng thái tham, sân và si làm tâm bị ô nhiễm, bất an và dẫn đến khổ đau.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về các pháp làm ô nhiễm tâm được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh. Một nguồn tiêu biểu là Kinh Ví Dụ Tấm Vải, Trung Bộ Kinh, kinh số 7. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 7.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phiền là làm tâm bức bối, rối ren và không yên. Não là làm khổ, thiêu đốt và gây đau đớn trong lòng. Phiền não là những trạng thái làm tâm mất trong sáng, chẳng hạn tham, sân, si, ganh tị, kiêu mạn, nghi ngờ và chấp trước. Phiền não không chỉ xuất hiện dưới hình thức dữ dội. Một chút khó chịu. Một chút muốn hơn người. Một chút tiếc của. Một chút không muốn nhận lỗi. Nếu được nuôi nhiều lần, chúng có thể trở thành thói quen mạnh. Ô nhiễm tâm là làm tâm bị nhuộm bởi những khuynh hướng bất thiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phiền não không phải một vật từ bên ngoài đi vào tâm. Chúng sinh lên do tiếp xúc, tập khí, hiểu lầm và chấp thủ.

Cùng một lời nói, người này giận còn người khác không giận. Điều đó cho thấy phản ứng còn liên quan đến nội tâm của mỗi người. Tu tập không phải ghét bỏ phiền não. Ghét cơn giận lại

sinh thêm một tầng sân. Sợ vọng tưởng lại làm tâm căng hơn. Thái độ đúng là nhận biết, hiểu nguyên nhân, không nuôi dưỡng và thực hành pháp đối trị. Phiền não được thấy rõ thì đã bắt đầu yếu đi. Phiền não bị che giấu và biện minh thường mạnh thêm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm không yên, đừng chỉ đổ lỗi hoàn cảnh. Hãy xem phiền não nào đang hiện diện. Tham thì tập biết đủ. Sân thì tập từ và nhẫn. Ganh tị thì tập tùy hỷ. Kiêu mạn thì nhớ nhân duyên. Si mê thì học và kiểm chứng. Không dùng việc tụng kinh hay làm phước để tránh nhìn vào lỗi của mình. Pháp phải giúp soi sáng và chuyển hóa phiền não.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phiền là làm rối; não là làm khổ. Phiền não là những trạng thái khiến tâm mất sáng và tự tạo thêm đau khổ.”

Thực hành:

Mỗi tối gọi tên một phiền não nổi bật nhất trong ngày và ghi lại điều kiện khiến nó sinh lên.

BÀI 138: LẬU HOẶC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng thấy biết, có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt và tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lậu là rỉ chảy, rò rỉ và làm tâm bị nhiễm lâu ngày. Hoặc là mê lầm, rối loạn và không thấy rõ. Lậu hoặc là những dòng ô nhiễm sâu kín khiến tâm tiếp tục bị trói buộc trong khổ đau. Các lậu hoặc thường được nói đến gồm: Dục lậu. Hữu lậu. Vô

minh lậu. Dục lậu là sự đắm nhiễm trong dục. Hữu lậu là sự chấp vào tồn tại, danh phận và trở thành. Vô minh lậu là không thấy rõ sự thật. Đoạn trừ là làm cho yếu đi rồi chấm dứt bằng phương pháp đúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lậu hoặc sâu hơn một cảm xúc nhất thời. Nó giống dòng nước ngầm âm thầm rỉ chảy.

Có khi bên ngoài mình rất bình tĩnh nhưng bên trong vẫn tham được công nhận. Có khi mình làm việc thiện nhưng sâu xa mong danh tiếng. Có khi nói đã buông nhưng trong lòng vẫn muốn sự việc phải theo ý mình. Đức Phật chỉ dạy nhiều cách đoạn trừ vì không phải lậu hoặc nào cũng xử lý giống nhau. Có việc cần nhìn đúng. Có việc cần phòng hộ giác quan. Có việc cần tránh xa. Có việc cần chịu đựng đúng pháp. Có việc cần dứt bỏ ngay. Có việc cần tu tập lâu dài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Với nội dung kích thích tham, cần phòng hộ và hạn chế tiếp xúc. Với hoàn cảnh nguy hiểm, cần tránh né, không thử sức vô ích. Với cảm giác nóng lạnh hoặc khó chịu vừa sức, có thể tập kham nhẫn. Với ý muốn bất thiện, cần nhận diện và không tiếp tục suy nghĩ. Với vô minh, cần học pháp, suy xét và thiền quán. Không nên dùng một phương pháp duy nhất cho mọi vấn đề. Có lúc cần ngồi lại quan sát. Có lúc cần đứng dậy rời khỏi môi trường xấu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lậu là rỉ chảy; hoặc là mê lầm. Lậu hoặc là dòng ô nhiễm sâu kín cần được đoạn trừ bằng nhiều phương pháp thích hợp.”

Thực hành:

Chọn một phiền não thường lặp lại và xác định nó cần được xử lý bằng thấy biết, phòng hộ, tránh né hay tu tập pháp đối trị.

BÀI 139: TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Những khuynh hướng ngủ ngầm chưa được đoạn trừ sẽ gặp duyên mà sinh khởi trở lại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về các tùy miên được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh. Một nguồn tiêu biểu là Kinh Đại Kinh Mālunkhyaputta, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 64. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 64.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tùy là đi theo, nằm theo và âm thầm có mặt. Miên là ngủ, nằm yên chưa biểu hiện. Tùy miên là những khuynh hướng bất thiện đang ngủ ngầm trong tâm, chưa hiện rõ nhưng có thể phát sinh khi gặp điều kiện. Một người đang vui vẻ chưa chắc đã hết sân. Khi bị xúc phạm, sân ngủ ngầm có thể bùng lên. Một người đang sống đơn giản chưa chắc đã hết tham. Khi thấy lợi lớn, lòng tham có thể xuất hiện. Một người ít tranh luận chưa chắc đã hết chấp. Khi quan điểm bị phản đối, sự cố chấp mới lộ rõ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tùy miên giúp mình hiểu vì sao một phiền não tưởng đã hết lại quay trở lại. Nó chưa được nhổ tận gốc. Nó chỉ chưa gặp duyên thích hợp.

Vì vậy, vài ngày tâm an chưa có nghĩa mọi phiền não đã đoạn tận. Một trải nghiệm thiện dễ chịu cũng không đủ để kết luận đã giải thoát. Muốn thấy tùy miên, cần quan sát mình trong nhiều hoàn cảnh: Khi được khen. Khi bị chê. Khi được lợi. Khi mất mát. Khi có quyền. Khi không ai biết mình đang làm gì. Chính những hoàn cảnh ấy làm lộ ra khuynh hướng sâu kín.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi một phản ứng mạnh bất ngờ xuất hiện, đừng chỉ trách hoàn cảnh. Hãy xem nó đã có hạt giống nào trong tâm. Nếu thường nổi sân khi bị góp ý, thực tập khiêm hạ trước những tình huống nhỏ. Nếu dễ tham khi thấy lợi, tập bố thí và mình

bạch. Nếu dễ tự cao khi được khen, thường xuyên nhớ công sức của người trợ duyên. Đừng xem tâm yên trong hoàn cảnh thuận lợi là thước đo duy nhất. Hãy nhìn cách mình ứng xử khi trái ý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tùy là nằm theo; miên là ngủ ngằm. Tùy miên chưa mất sẽ gặp duyên mà thức dậy.”

Thực hành:

Nhìn lại một lần mình phản ứng mạnh và xác định khuynh hướng ngủ ngằm nào đã bị chạm đến.

BÀI 140: KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các kiết sử trói buộc chúng sinh vào khổ đau và làm tâm chưa thể hoàn toàn giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về các kiết sử được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh, đặc biệt các bài kinh về Dự lưu và các tầng Thánh quả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiết là thắt lại, kết thành nút. Sử là sai khiến, thúc đẩy và kéo đi. Kiết sử là những nút thắt trong tâm vừa trói buộc vừa sai khiến con người tiếp tục tạo nghiệp và chịu khổ. Những kiết sử thường được nhắc đến gồm: Thân kiến. Nghi. Giới cấm thủ. Dục tham. Sân. Tham ái đối với các trạng thái tồn tại. Ngã mạn. Trạo cử. Vô minh. Trói buộc là làm tâm không thể tự do. Sai khiến là khiến mình phản ứng theo thói quen dù biết có hại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kiết sử giống như những sợi dây vô hình. Không ai bên ngoài bắt mình phải nổi giận. Nhưng nút sân trong tâm khiến mình phản ứng. Không ai bắt mình phải hơn thua. Nhưng ngã mạn

khiến mình không chịu thua. Không ai bắt mình phải bám vào một nghi thức. Nhưng giới cấm thủ khiến mình tưởng hình thức tự nó đủ đem lại giải thoát. Muốn tháo nút phải thấy đúng nút nào đang trói mình. Không thể chỉ nói chung chung: “Tôi muốn hết khổ.” Cần nhìn rõ: Mình đang chấp cái gì? Đang bị điều gì sai khiến?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi liên tục lặp một phản ứng, hãy xem đó có phải nút thắt sâu hơn một cảm xúc nhất thời không. Khi bám vào quan điểm, nhớ mục đích là thấy sự thật chứ không phải thắng. Khi thực hiện nghi thức, luôn đi cùng giữ giới và sửa tâm. Khi bị lời khen chê điều khiển, quan sát ngã mạn cùng tham danh. Việc tháo kết sử cần học pháp, thiền quán và tu tập bền bỉ, không thể chỉ dựa vào cảm xúc nhất thời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiết là nút thắt; sử là sai khiến. Kiết sử là những nút trong tâm trói mình vào phản ứng và khổ đau.”

Thực hành:

Chọn một nút thắt nổi bật nhất của mình và ghi rõ nó thường xuất hiện trong hoàn cảnh nào.

BÀI 141: THÂN KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người chưa thấy đúng có thể chấp sắc, thọ, tưởng, hành hoặc thức là tự ngã, thuộc về tự ngã hoặc nằm trong tự ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về thân kiến được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn. Một nguồn tiêu biểu là Kinh Nakulapitā, kinh số 1. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 1.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân trong “thân kiến” không chỉ có nghĩa là thân thể. Nó chỉ toàn bộ nhóm hiện tượng mà mình chấp là bản thân. Kiến là cách thấy và quan điểm. Thân kiến là quan điểm chấp năm uẩn là một cái tôi thật, cố định và có thể hoàn toàn điều khiển. Chấp thân này là tôi. Chấp cảm xúc này là tôi. Chấp suy nghĩ này là tôi. Chấp vai trò và danh phận này là tôi. Khi những thứ ấy thay đổi, mình cảm thấy toàn bộ con người bị đe dọa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân kiến làm mình đồng hóa với điều đang thay đổi. Thân bệnh thì nghĩ: “Đời tôi đã hoàn toàn vô nghĩa.”

Một ý nghĩ xấu sinh lên thì kết luận: “Tôi là người xấu không thể sửa.” Mất một danh phận thì cảm thấy không còn biết mình là ai. Thấy năm uẩn không phải tự ngã không có nghĩa phủ nhận con người đang sống. Điều ấy giúp mình hiểu thân tâm là tiến trình do nhiều duyên hợp lại, có thể chăm sóc và chuyển hóa nhưng không thể nắm giữ hoàn toàn. Nhờ vậy, mình bớt tự cao khi thành công và bớt tuyệt vọng khi thay đổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thân đau, nói: “Thân đang đau” thay vì: “Toàn bộ tôi chỉ còn là đau đớn.” Khi buồn, nói: “Tâm đang có buồn” thay vì: “Tôi là người mãi mãi bất hạnh.” Khi một vai trò kết thúc, nhớ mình không chỉ là một chức danh. Quan sát thân, thọ, tưởng, hành và thức như những hiện tượng đang thay đổi theo duyên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân kiến là chấp năm uẩn đang thay đổi thành một cái tôi cố định. Thấy được tiến trình giúp tâm bớt bị trôi.”

Thực hành:

Khi cảm xúc mạnh xuất hiện, đổi câu “Tôi đang là...” Thành “Trong tâm đang có...”

BÀI 142: GIỚI CẤM THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chấp thủ vào giới điều và nghi thức sai lệch, cho rằng chỉ nhờ hình thức ấy mà được thanh tịnh, là một sự trôi buột.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về giới cấm thủ được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh. Một nguồn liên hệ rõ là Kinh Ví Dụ Con Chó, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 57. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 57.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới là điều học hoặc quy tắc. Cấm là điều kiêng tránh. Thủ là nắm giữ và bám chặt. Giới cấm thủ là bám vào giới điều, tập tục hoặc nghi thức sai cách, cho rằng chỉ cần thực hiện hình thức ấy là đủ thanh tịnh hay giải thoát. Giới chân chính giúp ngăn điều ác. Giới cấm thủ là chấp hình thức mà quên mục đích chuyển hóa tâm. Ví dụ: Làm nghi thức rất nhiều nhưng vẫn lừa dối. Ăn theo một cách nhất định rồi coi thường người khác. Giữ một tập tục không có lợi ích nhưng cho rằng bỏ nó sẽ gặp tai họa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đạo Phật không phủ nhận nghi thức.

Nghi thức có thể giúp trang nghiêm, nhắc tâm và tạo sự hòa hợp. Nhưng nghi thức là phương tiện, không phải cứu cánh. Tụng kinh mà không hiểu và không sửa tâm thì hiệu quả bị hạn chế. Lễ Phật mà vẫn nuôi kiêu mạn thì chưa đi đúng mục đích. Giữ giới mà dùng giới để khinh người thì tâm chấp lại tăng. Giới cấm thủ nguy hiểm vì người ta tưởng mình đang tu, trong khi chỉ đang giữ hình thức. Thước đo phải là tham, sân, si có giảm không và phẩm hạnh có tốt lên không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thực hiện một nghi thức, hãy hiểu ý nghĩa của từng phần. Không tuyên bố một hình thức là con đường duy nhất nếu kinh

điểm không xác nhận như vậy. Không dùng việc ăn chay, tụng nhiều hay tu lâu để tự cao. Không vì sợ ngày, giờ hoặc dấu hiệu không rõ căn cứ mà bỏ trách nhiệm chính đáng. Luôn hỏi: “Việc này giúp tâm bớt tham, sân, si như thế nào?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới cấm thủ là chấp phương tiện thành cứu cánh, giữ hình thức mà quên chuyển hóa tâm.”

Thực hành:

Chọn một nghi thức mình thường làm và viết rõ mục đích tu tập thật sự của nghi thức ấy.

BÀI 143: ĐOẠN TRỪ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp bất thiện đã sinh, vị ấy phát khởi tinh tấn để đoạn trừ, không cho chúng tiếp tục tồn tại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh. Một nguồn tiêu biểu thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Chánh Cần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn là cắt đứt. Trừ là loại bỏ, làm cho không còn tiếp tục. Đoạn trừ là không tiếp tục nuôi dưỡng một trạng thái bất thiện, dùng phương pháp thích hợp để làm nó yếu đi và chấm dứt. Đoạn trừ không phải ghét bỏ tâm mình. Không phải đàn áp cảm xúc đến mức nó bị che giấu. Đó là thấy rõ điều bất thiện và không cho nó tiếp tục điều khiển thân, lời, ý. Pháp bất thiện là trạng thái đưa đến tổn hại, khổ đau và xa rời trí tuệ. Tinh tấn là nỗ lực đúng hướng và bền bỉ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người nghĩ tu là để mọi thứ tự nhiên, không cần can thiệp. Nhưng Đức Phật dạy phải tinh tấn ngăn và đoạn pháp bất

thiện. Khi sân sinh, không chỉ quan sát rồi mặc cho mình mắng người. Quan sát để thấy và dừng.

Khi ham muốn gây hại sinh, không tiếp tục nuôi hình ảnh và kế hoạch. Khi ý muốn nói dối xuất hiện, chọn nói thật hoặc im lặng đúng lúc. Đoạn trừ cần trí tuệ. Có phiền não được đoạn bằng thấy rõ. Có phiền não cần tránh duyên. Có phiền não cần thay bằng tâm đối trị. Có phiền não cần thời gian dài tu tập.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đoạn sân bằng cách dùng lời và nuôi tâm từ. Đoạn ganh tị bằng tùy hỷ. Đoạn keo kiệt bằng bố thí. Đoạn vọng ngữ bằng nói thật. Đoạn tán loạn bằng giảm kích thích và trở về đề mục. Đoạn thói quen xấu bằng thay đổi môi trường, lịch sinh hoạt và phản ứng lặp lại. Không chỉ cầu phiền não biến mất. Phải ngừng cung cấp thức ăn cho nó.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn là cắt; trừ là loại bỏ. Đoạn trừ phiền não là thấy nó, ngừng nuôi nó và thực tập pháp đối trị.”

Thực hành:

Chọn một phiền não thường gặp và viết ba điều: duyên làm nó sinh, thức ăn nuôi nó và pháp đối trị thích hợp.

BÀI 144: TỨ CHÁNH CẦN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp bất thiện chưa sinh, vị ấy phát khởi ý muốn không cho sinh khởi. Đối với các pháp bất thiện đã sinh, vị ấy tinh tấn đoạn trừ. Đối với các pháp thiện chưa sinh, vị ấy làm cho sinh khởi. Đối với các pháp thiện đã sinh, vị ấy làm cho tăng trưởng và viên mãn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Chánh Cần, và nhiều bài kinh thuộc Tăng

Chi Bộ Kinh. Tên Pāli: Sammappadhāna – bốn sự nỗ lực chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Chánh là chân chính, đúng hướng và đem lại lợi ích. Cần là siêng năng, nỗ lực và không buông xuôi. Tứ Chánh Cần là bốn sự nỗ lực đúng đắn: Ngăn điều ác chưa sinh. Đoạn điều ác đã sinh. Làm điều thiện chưa sinh được sinh. Làm điều thiện đã sinh được tăng trưởng. Pháp bất thiện là trạng thái đưa đến tổn hại, như tham, sân, si, ganh tị, dối trá và ý muốn làm hại. Pháp thiện là trạng thái đưa đến an lành, như từ bi, chân thật, chánh niệm, bố thí và trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tứ Chánh Cần cho thấy tu hành không phải chỉ ngồi chờ tâm tự nhiên thanh tịnh.

Mình phải chủ động bảo vệ và huấn luyện tâm. Điều ác chưa sinh thì ngăn từ sớm. Điều ác đã sinh thì không tiếp tục nuôi. Điều thiện chưa có thì tập cho có. Điều thiện đã có thì giữ gìn và phát triển. Bốn sự nỗ lực này tạo thành một tiến trình đầy đủ. Nếu chỉ đoạn ác mà không phát triển thiện, tâm có thể trở nên trống rỗng và yếu. Nếu chỉ làm thiện mà không nhìn phiền não, những tập khí xấu vẫn âm thầm tồn tại. Tu đúng là vừa làm sạch điều bất thiện, vừa nuôi lớn điều thiện lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết mình dễ nổi nóng thì tránh tranh luận khi đang mệt. Đó là ngăn điều bất thiện chưa sinh. Khi cơn giận đã xuất hiện, dừng lời và trở về hơi thở. Đó là đoạn điều bất thiện đã sinh. Nếu chưa có thói quen bố thí, bắt đầu chia sẻ một phần nhỏ. Đó là làm điều thiện chưa sinh. Nếu đã có thời khóa niệm Phật, tiếp tục duy trì đều đặn. Đó là tăng trưởng điều thiện đã sinh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ là bốn; Chánh là đúng; Cần là nỗ lực. Tứ Chánh Cần là ngăn ác, đoạn ác, sinh thiện và tăng trưởng thiện.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi bốn dòng:

Điều xấu nào mình đã ngăn? Điều xấu nào mình đã dừng?
Điều thiện nào mình đã bắt đầu? Điều thiện nào mình đã duy trì?

BÀI 145: NGĂN ĐIỀU ÁC CHƯA SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp bất thiện chưa sinh, vị ấy phát khởi ý muốn, tinh tấn và nỗ lực không cho chúng sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Chánh Cần. Tên Pāli: Anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādaya – nỗ lực không cho các pháp ác bất thiện chưa sinh được sinh lên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ngăn là chặn lại từ sớm. Điều ác là ý nghĩ, lời nói hoặc hành động gây tổn hại. Chưa sinh là chưa xuất hiện rõ trong tâm hoặc chưa biến thành hành động. Ngăn điều ác chưa sinh là tránh những điều kiện có thể làm tham, sân, si và hành vi bất thiện phát sinh. Đây gọi là phòng bệnh trước khi bệnh xuất hiện. Phòng hộ là giữ gìn các cửa giác quan và hoàn cảnh sống. Duyên xấu là điều kiện khiến tập khí bất thiện dễ bùng lên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngăn từ đầu thường dễ hơn đoạn khi phiền não đã mạnh. Một tia lửa nhỏ dễ dập. Khi đã cháy lớn, việc chữa cháy khó hơn nhiều. Biết mình dễ sân khi thiếu ngủ thì cần chăm sóc giấc ngủ. Biết mình dễ mua sắm theo cảm xúc thì không nên xem quảng cáo liên tục.

Biết một người thường kích động mình làm sai thì cần giữ khoảng cách thích hợp. Tránh duyên xấu không phải yếu đuối. Đó là hiểu rõ sức mình và không tự đặt mình vào hoàn cảnh nguy hiểm không cần thiết.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vào cuộc tranh luận khi đang quá mệt hoặc quá giận. Không giữ sẵn trong nhà điều dễ làm mình say nghiện. Không xem nội dung làm tâm tham dục hoặc sân hận tăng mạnh. Không kể chuyện riêng cho người thường đem chuyện người khác đi nói. Chuẩn bị giờ ngủ phù hợp để ngày hôm sau tâm không dễ cáu gắt. Giữ gần bạn lành và môi trường hỗ trợ đời sống thiện.

PHẦN 6. CÂU GHÌ NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ngăn ác chưa sinh là nhận biết duyên xấu từ sớm và không để mình bước vào nơi phiền não dễ bùng lên.”

Thực hành:

Chọn một hoàn cảnh thường làm mình phạm lỗi và thiết lập một ranh giới phòng hộ rõ ràng.

BÀI 146: ĐOẠN ĐIỀU ÁC ĐÃ SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp bất thiện đã sinh, vị ấy phát khởi tinh tấn để đoạn trừ, từ bỏ và làm cho chúng không còn tồn tại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Chánh Cần. Tên Pāli: Uppannānam pāpakānam akusalānam dhammānam pahānāya – nỗ lực đoạn trừ các pháp ác bất thiện đã sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn là cắt. Điều ác là trạng thái hoặc hành động gây hại. Đã sinh là đã có mặt trong tâm hoặc đã bắt đầu biểu hiện. Đoạn điều ác đã sinh là không để một tâm bất thiện đang có tiếp tục lớn lên và biến thành hậu quả nghiêm trọng hơn. Khi sân đã sinh, cần dừng thân và lời. Khi tham đã sinh, cần không tiếp tục tưởng tượng. Khi ganh tị đã sinh, cần chuyển sang tùy

hỷ. Từ bỏ là không tiếp tục giữ và nuôi. Đối trị là dùng một pháp thiện thích hợp để thay thế trạng thái bất thiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Điều ác đã sinh không có nghĩa mình đã hoàn toàn thất bại. Quan trọng là mình nhận ra ở giai đoạn nào. Một cơn giận vừa sinh nhưng chưa thành lời vẫn có thể được dừng lại.

Một ý muốn nói dối vừa xuất hiện vẫn có thể được thay bằng sự thành thật. Một tâm keo kiệt vừa nổi lên vẫn có thể được chuyển bằng hành động chia sẻ. Nếu mình biện minh: “Tâm đã như vậy rồi, cứ để nó tự nhiên” thì phiền não có cơ hội trở thành hành động và tập khí. Quan sát đúng phải dẫn đến không nuôi dưỡng điều bất thiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi sân sinh, dừng nói và rời nơi căng thẳng trong thời gian ngắn. Khi muốn kể chuyện người khác, chuyển đề tài hoặc giữ im lặng. Khi muốn mua một món vì cảm xúc, trì hoãn quyết định. Khi thấy ganh tị, nói một lời chúc mừng chân thành. Khi lười biếng xuất hiện, bắt đầu việc cần làm trong năm phút. Khi đã gây lỗi, dừng ngay và sửa hậu quả, không tiếp tục vì nghĩ rằng mình đã lỡ rồi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Điều ác đã sinh không đáng sợ bằng việc mình tiếp tục nuôi nó. Thấy sớm, dừng sớm thì hậu quả được giảm.”

Thực hành:

Khi một tâm bất thiện xuất hiện, gọi tên nó và thực hiện ngay một pháp đối trị.

BÀI 147: LÀM ĐIỀU THIỆN CHƯA SINH ĐƯỢC SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp thiện chưa sinh, vị ấy phát khởi ý muốn, tinh tấn và nỗ lực làm cho chúng sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Chánh Cần. Tên Pāli: Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya - nỗ lực làm sinh khởi các pháp thiện chưa sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Làm sinh là tạo điều kiện để một phẩm chất bắt đầu xuất hiện. Điều thiện là trạng thái hoặc hành động không gây hại, giúp tâm trong sáng và đem lại lợi ích. Chưa sinh là phẩm chất ấy chưa có hoặc còn rất yếu trong mình. Chưa có thói quen bố thí thì bắt đầu tập cho. Chưa biết nhẫn thì tập dừng trước một lời trái ý. Chưa có thời khóa thì sắp xếp một thời gian ngắn. Chưa biết lắng nghe thì tập nghe người khác trọn câu. Khởi thiện là bắt đầu gieo một hạt giống lành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người chờ mình có cảm hứng mới làm điều thiện. Nhưng phẩm chất tốt thường được hình thành bằng hành động trước. Chưa thấy rộng lòng vẫn có thể tập chia sẻ. Chưa thấy tâm từ mạnh vẫn có thể tập không nói lời làm đau.

Chưa thích ngồi thiền vẫn có thể bắt đầu năm phút. Mỗi đức tính đều cần được gieo hạt. Nếu không gieo, mình không thể chờ ngày có quả. Làm điều thiện chưa sinh được sinh là chủ động xây dựng một con người mới, không chỉ sửa chữa con người cũ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chưa từng đọc kinh đều thì bắt đầu một đoạn mỗi ngày. Chưa có thói quen tri ân thì mỗi tối nhớ một người đã giúp mình. Chưa biết bố thí thì chia sẻ một món nhỏ. Chưa biết ái ngữ thì tập thay một câu trách móc bằng lời góp ý. Chưa biết thiền hành thì thực tập trên một đoạn đường ngắn. Không cần bắt đầu thật lớn. Điều nhỏ nhưng được làm thật sẽ trở thành nền tảng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiện chưa sinh không tự nhiên xuất hiện. Phải gieo một hành động nhỏ để phẩm chất lành bắt đầu có mặt.”

Thực hành:

Chọn một đức tính mình còn yếu và thực hiện một hành động nhỏ nuôi dưỡng đức tính ấy ngay hôm nay.

BÀI 148: TĂNG TRƯỞNG ĐIỀU THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với các pháp thiện đã sinh, vị ấy phát khởi tinh tấn để duy trì, không để suy giảm, làm cho tăng trưởng, rộng lớn và viên mãn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Chánh Cần, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Chánh Cần. Tên Pāli: Uppannānam kusalānam dhammānam ṭhitiyā, asammosāya, bhiyyobhāvāya, vepullāya, bhāvanāya, pāripūriyā – duy trì và làm viên mãn các pháp thiện đã sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tăng là thêm lên. Trưởng là lớn mạnh và trưởng thành. Điều thiện đã sinh là phẩm chất lành đã bắt đầu có mặt. Tăng trưởng điều thiện là bảo vệ, lặp lại và làm cho việc thiện trở nên sâu, rộng và bền hơn. Đã biết bố thí thì tập cho với tâm trong sáng hơn. Đã biết giữ giới thì giữ trong hoàn cảnh khó hơn. Đã có chánh niệm lúc ngồi thì đưa chánh niệm vào sinh hoạt. Duy trì là không để mất đi. Viên mãn là phát triển đầy đủ và trọn vẹn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Điều thiện nếu không được chăm sóc cũng có thể suy giảm. Một người từng tu rất đều nhưng vì bận rộn rồi bỏ hẳn. Một người từng rộng lòng nhưng khi được khen nhiều lại sinh kiêu mạn.

Một người từng nói chân thật nhưng vì lợi ích lớn mà bắt đầu thỏa hiệp. Vì vậy, thiện pháp cần được giữ như chăm một cây non. Tưới đều. Bảo vệ khỏi sâu bệnh. Cho đủ ánh sáng. Không nhổ lên mỗi ngày để xem rễ đã dài chưa. Tu tập cần kiên trì và không quá nôn nóng đòi kết quả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đã có thời khóa thì giữ vào giờ tương đối ổn định. Đã biết ái ngữ thì thực tập cả với người khó thương. Đã bố thí thì học thêm cách giúp đúng nhu cầu và giữ phẩm giá người nhận. Đã biết nhẫn thì quan sát xem trong lòng có đang đè nén hay không. Đã biết trích dẫn kinh thì tiếp tục kiểm tra nguồn để ngày càng chính xác. Định kỳ nhìn lại để nhận ra thiện pháp nào đang tăng và thiện pháp nào đang yếu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiện đã sinh phải được giữ và nuôi. Điều tốt lặp lại đúng cách sẽ trở thành phẩm hạnh.”

Thực hành:

Chọn một việc thiện mình đã làm được và xác định cách nâng nó lên một mức sâu hơn.

BÀI 149: PHÒNG HỘ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng sự phòng hộ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2. Tên Pāli: Sabbāsava Sutta - Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phòng là ngăn ngừa từ trước. Hộ là giữ gìn và bảo vệ. Phòng hộ là tạo sự bảo vệ để tâm không dễ bị điều bất thiện xâm nhập và chi phối. Phòng hộ mắt là không nhìn theo cách nuôi tham và sân. Phòng hộ tai là không chạy theo lời khen, lời đồn và chuyện thị phi. Phòng hộ ý là không tiếp tục nuôi những suy nghĩ làm hại. Bảo vệ không phải đóng kín hoàn toàn. Đó là tiếp xúc có chọn lọc và có chánh niệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải phiền não nào cũng nên đợi sinh lên rồi mới xử lý. Có những thứ cần được ngăn từ cửa. Người biết mình dễ bị kích động bởi lời bình luận không cần đọc đi đọc lại những lời công kích. Người đang cai một thói quen không nên giữ điều gây nghiện ngay bên cạnh.

Người dễ kể chuyện thị phi không nên ngồi lâu trong cuộc nói chuyện chuyên nói lỗi người. Phòng hộ không phải sợ cuộc đời. Đó là biết tâm mình chưa đủ vững ở đâu và có trách nhiệm bảo vệ nó. Khi sức định và trí tuệ mạnh hơn, mình có thể tiếp xúc rộng hơn mà ít bị cuốn đi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Lọc những nội dung thường làm tâm bất an. Không để điện thoại ngay cạnh khi đang tụng kinh hoặc thiền. Giới hạn cuộc trò chuyện khi nó chuyển thành nói xấu. Không đi một mình vào môi trường từng khiến mình tái phạm thói quen xấu. Trước buổi livestream, đặt nguyên tắc rõ về câu hỏi và cách trao đổi. Phòng hộ thân bằng ăn uống, nghỉ ngơi và tránh điều vượt quá sức khỏe.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phòng là ngăn trước; hộ là bảo vệ. Phòng hộ là không để tâm tiếp xúc vô điều kiện với điều làm phiền não tăng.”

Thực hành:

Loại bỏ hoặc hạn chế một nguồn kích thích đang làm tâm mình khó an.

BÀI 150: KHAM NHÃN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng sự kham nhẫn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kham là có khả năng chịu đựng và vượt qua. Nhẫn là giữ tâm không phản ứng mù quáng trước khó chịu. Kham nhẫn là chịu đựng những hoàn cảnh khó tránh nhưng còn trong khả năng, không vì khó chịu mà tạo thêm nghiệp bất thiện. Có thể kham nhẫn nóng, lạnh và mệt mỏi vừa mức. Có thể nhẫn trước lời khó nghe để lựa chọn lúc đáp lại thích hợp. Có thể chịu khó trong việc tu học lâu dài. Kham nhẫn không phải chịu đựng mọi sự gây hại. Bạo lực, xâm phạm và nguy hiểm nghiêm trọng cần được ngăn chặn hoặc rời khỏi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống không thể hoàn toàn theo ý mình. Có những điều cần sửa. Có những điều cần tránh. Cũng có những điều chỉ có thể đi qua bằng sức chịu đựng và tâm bình tĩnh. Một cơn nóng rồi sẽ qua.

Một lời khó nghe không nhất thiết phải được trả lời ngay. Một giai đoạn tu tập khô khan không có nghĩa con đường sai. Kham nhẫn giúp mình không bỏ điều đúng chỉ vì khó chịu tạm thời. Nhưng kham nhẫn phải đi với trí tuệ. Không dùng chữ “nhẫn” để buộc người khác ở lại trong hoàn cảnh nguy hiểm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thời tiết khó chịu, chăm sóc thân rồi giữ tâm không than trách quá mức. Khi học một điều khó, chia thành từng phần và tiếp tục. Khi bị góp ý, chịu cảm giác khó chịu ban đầu để nghe hết nội dung. Khi đau kéo dài hoặc có dấu hiệu bất thường, tìm chăm sóc phù hợp; không dùng kham nhẫn thay cho điều trị cần thiết. Khi bị bạo hành hoặc đe dọa, ưu tiên sự an toàn và tìm người hỗ trợ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kham là chịu được; nhẫn là không phản ứng mù quáng. Nhẫn đúng pháp không phải cam chịu điều nguy hiểm.”

Thực hành:

Chọn một sự khó chịu nhỏ và thực tập ở cùng nó trong vài phút mà không than trách hoặc phản ứng vội vàng.

BÀI 151: TRÁNH NÉ ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng sự tránh né.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tránh là không đi vào hoặc rời khỏi. Né là không để mình trực tiếp chạm vào nguy hiểm không cần thiết. Tránh né đúng pháp là tránh người, vật, nơi chốn hoặc hoàn cảnh có khả năng gây hại cho thân tâm và làm phiền não tăng mạnh. Tránh né khác với trốn chạy trách nhiệm. Trách nhiệm cần làm thì phải làm. Nguy hiểm không cần thiết thì không nên cố lao vào chỉ để chứng minh mình mạnh. Nguy hiểm là điều có khả năng gây tổn thương. Duyên bất thiện là hoàn cảnh nuôi lớn tham, sân, si hoặc hành vi sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người nghĩ người tu phải đối diện mọi thứ và không được tránh. Nhưng Đức Phật dạy có những điều cần tránh né. Không ai đứng giữa đường xe chạy để chứng minh tâm không sợ. Không ai đang cai nghiện lại thường xuyên đến nơi kích thích thói quen cũ. Không ai biết mình dễ mất kiểm soát mà vẫn cố ở lại trong cuộc tranh cãi vô ích.

Tránh đúng lúc là trí tuệ. Tuy nhiên, nếu chỉ né mọi khó khăn, mình sẽ không trưởng thành. Cần phân biệt giữa nguy hiểm thật và sự khó chịu cần vượt qua.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tránh nơi có bạo lực hoặc chất gây nghiện khi bản thân dễ bị cuốn theo. Chặn hoặc giới hạn người liên tục quấy rối và xúc phạm. Không tham gia cuộc trò chuyện chỉ nhằm nói xấu. Không lái xe khi quá buồn ngủ hoặc mất tỉnh táo. Tránh ký kết hoặc quyết định khi chưa đọc rõ thông tin. Những vấn đề thuộc trách nhiệm của mình thì cần đối diện bằng kế hoạch, không dùng chữ “buông” để né tránh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tránh né đúng pháp là rời điều nguy hiểm và duyên bất thiện, không phải trốn khỏi trách nhiệm cần làm.”

Thực hành:

Xác định một hoàn cảnh mình nên chủ động tránh và một trách nhiệm mình cần dũng cảm đối diện.

BÀI 152: THỌ DỤNG ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng sự thọ dụng đúng đắn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2. Trong kinh, Đức Phật dạy quán xét đúng đắn khi sử dụng y phục, thức ăn, chỗ ở và thuốc men.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là nhận. Dụng là sử dụng. Thọ dụng là tiếp nhận và dùng những điều cần thiết cho đời sống. Thọ dụng đúng pháp là sử dụng vật chất theo nhu cầu chân chính, không vì khoe khoang, hưởng thụ quá mức hoặc nuôi lòng tham. Ăn để nuôi thân, không chỉ để chạy theo vị ngon. Mặc để bảo vệ thân và giữ sự trang nghiêm. Ở để tránh thời tiết và có nơi tu học. Dùng thuốc để hỗ trợ sức khỏe. Nhu cầu là điều thật sự cần.

Hưởng thụ là tìm cảm giác dễ chịu; nếu không biết đủ có thể thành tham đắm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vật chất không phải kẻ thù của sự tu tập. Vấn đề là mình sử dụng với tâm gì.

Cùng một bữa ăn, người này ăn để nuôi thân. Người khác ăn chỉ để thỏa mãn không điểm dừng. Cùng một chiếc áo, người này dùng cho phù hợp. Người khác dùng để hơn thua và khoe địa vị. Quán xét khi thọ dụng giúp mình biết ơn và bớt tham. Mỗi vật đều đến từ công sức, tài nguyên và nhiều nhân duyên. Sử dụng lãng phí không chỉ làm hao tài vật mà còn nuôi tâm thiếu tỉnh thức.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi ăn, nhớ mục đích nuôi thân và giữ sức tu tập. Mua vật cần dùng, không chỉ vì muốn theo kịp người khác. Giữ gìn đồ vật để dùng được lâu. Không tích trữ quá nhiều trong khi người khác đang thiếu. Khi nhận sự cúng dường hoặc hỗ trợ, dùng đúng mục đích và giữ lòng biết ơn. Sử dụng thuốc, thực phẩm và phương pháp chăm sóc sức khỏe theo sự hướng dẫn phù hợp, không dùng tùy tiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ là nhận; dụng là dùng. Thọ dụng đúng pháp là dùng vật chất để nuôi đời sống chân chính, không nuôi lòng tham.”

Thực hành:

Trước một lần mua sắm hoặc sử dụng vật chất, hỏi: “Điều này là nhu cầu, phương tiện hay chỉ là ham muốn nhất thời?”

BÀI 153: TU TẬP ĐÚNG PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có những lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng sự tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2. Trong bài kinh, Đức Phật dạy phát triển các giác chi dựa trên ly tham, đoạn diệt và hướng đến buông xả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tu là sửa, rèn luyện và làm cho tốt hơn. Tập là thực hành lặp lại. Tu tập là sửa thân, lời và tâm bằng sự thực hành đều đặn. Đúng pháp là phù hợp lời Phật dạy, đưa đến giảm tham, sân, si và không gây hại. Tu tập đúng pháp không chỉ tạo cảm giác dễ chịu. Nó phải giúp mình sống có giới hạnh, chánh niệm, định tĩnh và trí tuệ hơn. Phát triển là làm một phẩm chất tăng trưởng. Buông xả là không tiếp tục bám chặt vào tham ái và cái tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có những phiền não không thể hết chỉ nhờ hiểu một lần. Chúng cần được chuyển hóa bằng sự tu tập lâu dài. Tâm tán loạn cần rèn chánh niệm và định. Sân sâu cần nuôi lòng từ nhiều lần.

Chấp ngã cần quán năm uẩn, vô thường và duyên sinh. Vô minh cần học pháp, suy xét và trực tiếp quan sát thân tâm. Tu tập đúng pháp phải được kiểm tra qua kết quả. Mình có bớt nóng không? Có chân thật hơn không? Có biết nhận lỗi không? Có bớt lệ thuộc hiện tượng lạ và lời khen không? Nếu thực hành lâu nhưng tham, sân, kiêu mạn ngày càng tăng, cần xem lại cách hiểu hoặc phương pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ một thời khóa phù hợp sức khỏe và hoàn cảnh. Học kinh từ nguồn rõ ràng. Kết hợp học với thực hành. Không chạy theo quá nhiều phương pháp khiến tâm rối. Không lấy cảm giác đặc biệt làm bằng chứng duy nhất của tiến bộ. Đưa pháp vào cách nói chuyện, ăn uống, làm việc và ứng xử. Thường xuyên tự kiểm điểm xem việc tu đang giúp mình và người xung quanh bớt khổ hay không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu là sửa; tập là làm nhiều lần. Tu tập đúng pháp phải đưa đến giảm tham, sân, si và tăng giới, định, tuệ.”

Thực hành:

Chọn một pháp mình đang thực hành và đánh giá bằng ba câu hỏi: Nó có giúp mình bớt tham không?

Nó có giúp mình bớt sân không? Nó có giúp mình sáng suốt và có trách nhiệm hơn không?

BÀI 154: THẤT GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có bảy giác chi: niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Bảy giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Satta Bojjhaṅgā – Bảy yếu tố giác ngộ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thất là bảy. Giác là tỉnh thức, hiểu rõ và hướng đến giác ngộ. Chi là phần, yếu tố hoặc thành phần. Thất giác chi là bảy yếu tố hỗ trợ tâm đi đến giác ngộ: Niệm. Trạch pháp. Tinh tấn. Hỷ. Khinh an. Định. Xả. Niệm là nhớ biết điều đang xảy ra. Trạch pháp là phân tích và lựa chọn pháp đúng. Tinh tấn là nỗ lực chân chính.

Hỷ là niềm vui trong sạch. Khinh an là thân tâm nhẹ nhàng, lắng dịu. Định là tâm vững và chuyên nhất. Xả là quân bình, không thiên lệch.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bảy giác chi không phải bảy pháp tách rời. Chúng nâng đỡ lẫn nhau. Có niệm thì mới nhận ra trạng thái tâm. Có trạch pháp thì biết pháp nào nên phát triển. Có tinh tấn thì mới duy trì được thực hành. Khi thiện pháp tăng, hỷ sinh. Có hỷ chân chính, thân tâm dần khinh an. Khinh an hỗ trợ định. Khi định vững, xả và trí tuệ có điều kiện phát triển. Bảy giác chi cũng

cần được điều chỉnh quân bình. Khi tâm trì trệ, nên phát triển trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Khi tâm quá phấn động, nên phát triển khinh an, định và xả. Niệm giúp biết lúc nào cần phát triển yếu tố nào.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm lười, đừng chỉ cố ngồi yên; hãy nhớ mục đích tu và khởi lại tinh tấn. Khi tâm quá căng, không nên ép mạnh hơn; hãy thả lỏng, trở về hơi thở và nuôi khinh an. Khi phân vân, dùng trạch pháp để đối chiếu với lời Phật và hậu quả thực tế. Khi làm được việc thiện, nhận biết niềm vui trong sạch để nuôi hỷ.

Khi được khen chê, tập xả và không để tâm chao đảo quá mức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thất là bảy; giác là tỉnh; chi là yếu tố. Bảy giác chi giúp tâm từ chánh niệm đi đến quân bình và giác ngộ.”

Thực hành:

Hôm nay quan sát xem tâm đang thiếu yếu tố nào nhất trong bảy giác chi và thực tập yếu tố ấy.

BÀI 155: NIỆM GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi niệm giác chi có mặt, vị ấy biết rõ niệm giác chi đang có mặt; khi chưa có, vị ấy biết cách làm cho niệm giác chi sinh khởi và tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10; đồng thời được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm là nhớ biết, không quên điều đang xảy ra. Giác là tỉnh và hướng đến giác ngộ. Chi là một yếu tố. Niệm giác chi là chánh niệm đã được phát triển đúng hướng, trở thành nền tảng cho

các yếu tố giác ngộ khác. Niệm giác chi không chỉ là biết mình đang làm gì. Nó còn biết trạng thái ấy là thiện hay bất thiện. Biết tham đang có. Biết sân đang có. Biết tâm định hay tán. Biết pháp nào cần phát triển. Không quên là không để tâm mất hẳn đối tượng tu tập. Ghi nhận là nhận biết rõ nhưng không vội phản ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niệm giống như người gác cửa. Nếu người gác ngủ quên, các phiền não ra vào mà mình không biết. Có niệm, mình nhận ra cơn giận ngay khi nó vừa sinh. Nhận ra lòng tham trước khi thành hành động. Nhận ra tâm đang quá cố gắng hay quá buông lỏng. Niệm giác chi không đàn áp trạng thái tâm. Nó soi sáng để mình lựa chọn đúng. Không có niệm, các giác chi khác khó phát triển. Mình không biết tâm đang thiếu tinh tấn hay đang thừa căng thẳng. Không biết cần khởi hỷ hay cần làm lắng xuống. Vì vậy, niệm là nền tảng điều hòa toàn bộ sự tu tập.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nói, biết rõ mình đang nói bằng lòng từ hay bằng sân. Khi nghe, biết tâm đang mở hay đang chuẩn bị phản bác. Khi làm việc, nhận ra lúc tâm bắt đầu phân tán. Khi livestream, biết mình đang đi đúng chủ đề hay bị kéo theo tranh luận. Khi mệt, nhận biết thân cần nghỉ. Khi tâm vui vì được khen, nhận ra niềm vui ấy có pha tham danh hay không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm giác chi là ánh sáng giúp mình biết rõ thân tâm và biết pháp nào cần được phát triển.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại và hỏi: “Thân đang thế nào?”
“Tâm đang thế nào?” “Pháp nào đang có mặt?”

BÀI 156: TRẠCH PHÁP GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị ấy dùng trí tuệ phân tích, tìm hiểu và lựa chọn các pháp thiện cùng các pháp bất thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Trạch pháp giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Dhammavicaya-sambojjhaṅga – yếu tố giác ngộ về sự phân tích và khảo sát pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạch là chọn lựa, phân tích và xem xét. Pháp là hiện tượng, lời dạy hoặc phương pháp. Giác chi là yếu tố hướng đến giác ngộ. Trạch pháp giác chi là dùng trí tuệ quan sát để phân biệt: Thiện và bất thiện. Đúng pháp và sai pháp. Nguyên nhân cùng kết quả. Phương pháp thích hợp cùng phương pháp không thích hợp. Trạch pháp không phải suy nghĩ lan man. Nó là sự tìm hiểu có mục đích và căn cứ. Khảo sát là nhìn kỹ nhiều mặt. Phân biệt là nhận ra sự khác nhau giữa những điều dễ bị lẫn lộn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải điều gì tạo cảm giác dễ chịu cũng là thiện pháp. Một lời khen làm mình vui nhưng có thể nuôi kiêu mạn. Một lời góp ý làm mình khó chịu nhưng có thể giúp mình sửa lỗi. Trạch pháp giúp nhìn xa hơn cảm giác ban đầu. Không phải phương pháp nào được nhiều người theo cũng tự động là đúng. Cần xem nguồn gốc, mục đích và kết quả. Pháp chân chính phải hướng đến giảm tham, sân, si và tăng giới, định, tuệ. Trạch pháp cũng giúp mình hiểu trạng thái đang có. Tâm tán loạn do thiếu ngủ khác với tán loạn do tham dục. Mỗi nguyên nhân cần cách xử lý khác nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe một lời dạy, tìm nguồn và bối cảnh. Khi chọn pháp tu, xem pháp ấy có phù hợp sức khỏe, hoàn cảnh và Chánh pháp không. Khi tâm bất an, tìm nguyên nhân thay vì chỉ muốn cảm giác biến mất. Khi tranh luận, phân tích nội dung

chứ không chỉ nhìn người nói. Khi một phương pháp tạo hiện tượng đặc biệt, đừng vội kết luận; hãy quan sát sự thay đổi trong đạo đức và phiền não.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạch là chọn xét; pháp là điều được quan sát. Trạch pháp giúp biết điều gì chân chính, điều gì chỉ hấp dẫn bề ngoài.”

Thực hành:

Chọn một lời dạy mình thường nghe và kiểm tra ba điều: nguồn, ý nghĩa và kết quả khi áp dụng.

BÀI 157: TINH TẤN GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phát khởi năng lượng, không thụ động và không từ bỏ gánh nặng thực hành thiện pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tinh tấn giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Viriya-sambojjhaṅga - yếu tố giác ngộ về tinh tấn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh là chuyên cần và thuần nhất. Tấn là tiến lên. Giác chi là yếu tố hướng đến giác ngộ. Tinh tấn giác chi là nguồn năng lượng chân chính giúp tâm ngăn ác, đoạn ác, sinh thiện và tăng trưởng thiện. Tinh tấn giác chi không phải làm thật nhiều bằng sự căng thẳng. Đó là sức tiến bền, đúng hướng và có trí tuệ. Năng lượng là sức giúp thân tâm hành động. Bền bỉ là tiếp tục đều đặn, không bỏ cuộc chỉ vì chưa thấy kết quả nhanh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không có tinh tấn, hiểu biết khó thành chuyển hóa. Biết nóng giận có hại nhưng không tập dừng thì tập khí vẫn còn. Biết thiện có lợi nhưng không dành thời gian thì định không phát triển. Tinh tấn cần quân bình. Quá ít thì thành lười biếng.

Quá nhiều, thiếu trí tuệ thì thành căng thẳng và kiệt sức. Tinh tấn giác chi là biết nỗ lực đúng mức. Khi cần tiến thì tiến. Khi thân cần phục hồi thì nghỉ để tiếp tục lâu dài. Nghỉ đúng pháp cũng có thể hỗ trợ tinh tấn, vì mục đích không phải làm thân kiệt quệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt thời khóa thực tế thay vì quá lớn rồi bỏ. Khi tâm chán, nhớ lại lợi ích của con đường đang đi. Khi lỡ gián đoạn, trở lại ngay ngày kế tiếp. Không so sánh tốc độ tu của mình với người khác. Chia một việc khó thành nhiều bước nhỏ. Trong công việc Phật sự, giữ nhịp phù hợp sức khỏe để sự phụng sự được lâu bền.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn giác chi là sức tiến đúng hướng, đều đặn và không làm thân tâm kiệt quệ.”

Thực hành:

Chọn một việc thiện và thực hiện trong thời lượng vừa sức nhưng không bỏ hôm nay.

BÀI 158: HỖ GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi thiện pháp được thấy rõ và tinh tấn chân chính được phát triển, niềm hỷ thuộc về Chánh pháp sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Hỷ giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Pīti-sambojjhaṅga – yếu tố giác ngộ về hỷ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ là vui mừng, phấn khởi trong sạch. Giác chi là yếu tố hỗ trợ giác ngộ. Hỷ giác chi là niềm vui thiện lành sinh từ sự hiểu pháp, hành thiện, có tiến bộ và không bị dục lạc chi phối. Hỷ

giác chi khác với vui do được khen hoặc được lợi. Niềm vui thế gian thường lệ thuộc điều kiện bên ngoài. Hỷ trong pháp sinh khi tâm biết mình đang đi đúng hướng. Phấn khởi là có năng lượng vui tươi. Trong sạch là niềm vui không xây trên sự thua thiệt hay đau khổ của người khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường tu không chỉ có sự cố gắng nặng nề. Nếu không có niềm vui chân chính, tâm dễ chán và bỏ cuộc. Hỷ có thể sinh khi hiểu được một câu kinh. Khi dùng được một lời nóng. Khi làm việc thiện không cần ai biết.

Khi thấy người khác tiến bộ và mình tùy hỷ. Hỷ giác chi giúp đối trị tâm trì trệ và buồn chán. Nhưng cũng không nên chấp vào cảm giác hỷ. Hỷ sinh rồi thay đổi. Mục đích là dùng năng lượng ấy để tiếp tục đi đến khinh an, định và xả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau một việc thiện, dành giây phút nhận biết niềm vui trong sạch. Khi giữ được giới trong hoàn cảnh khó, hãy hoan hỷ thay vì chỉ xem đó là bốn phận nặng nề. Khi học được một điều mới, nhớ lại nhiều lần để tâm có hứng khởi. Gần người sống tích cực và chân thành. Không tìm hỷ bằng cách so sánh mình hơn người. Trong thời khóa, có thể nhớ ân Phật, Pháp, Tăng để làm tâm sáng lên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ giác chi là niềm vui trong sạch sinh từ thiện pháp, giúp tâm có năng lượng đi tiếp.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi lại một việc thiện khiến tâm mình vui mà không làm ai tổn thương.

BÀI 159: KHINH AN GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi hỷ được phát triển đúng mức, thân và tâm trở nên lắng dịu, nhẹ nhàng và an ổn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Khinh an giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Passaddhi-sambojjhaṅga – yếu tố giác ngộ về sự lắng dịu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khinh là nhẹ. An là yên ổn. Khinh an là trạng thái thân tâm nhẹ nhàng, thư thái và không còn bị kích động mạnh. Khinh an giác chi là sự lắng dịu có chánh niệm, tạo nền tảng cho định. Khinh an không phải lười biếng. Tâm khinh an vẫn sáng và biết rõ. Hôn trầm thì nặng, mờ và thiếu tỉnh thức. Khinh an thì nhẹ, yên nhưng vẫn tỉnh. Lắng dịu là giảm sự căng, nóng và dao động. Thư thái là không bị co rút hoặc thúc ép quá mức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm quá căng khó định. Thân quá gồng cũng khó an. Khinh an giúp sự tu tập chuyển từ cố gắng thô sang ổn định nhẹ nhàng. Có người nghĩ càng gồng và ép thì càng tinh tấn.

Nhưng ép quá mức làm hơi thở rối, thân đau và tâm sợ. Khinh an không đến từ buông thả. Nó đến sau khi tâm đã có niệm, hiểu pháp, tinh tấn và hỷ đúng mức. Khi phiền não tạm lắng, thân tâm tự nhiên nhẹ hơn. Trạng thái này cần được nhận biết nhưng không nên nắm giữ. Càng muốn giữ, tâm lại căng và khinh an mất đi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi ngồi thiền, thả lỏng vai, mặt và bàn tay. Không ép hơi thở quá mức. Khi tâm căng vì công việc, dừng lại cảm nhận thân và thở tự nhiên. Sắp xếp nơi tu gọn gàng, yên vừa đủ. Giảm những cuộc tranh luận làm tâm kích động không cần thiết. Khi có cảm giác nhẹ nhàng, chỉ biết rõ và tiếp tục để mặc, không vội đặt tên là chứng đắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khinh là nhẹ; an là yên. Khinh an là thân tâm lắng dịu nhưng vẫn sáng và tỉnh.”

Thực hành:

Dành năm phút thả lỏng toàn thân từ khuôn mặt xuống bàn chân, đồng thời theo dõi hơi thở tự nhiên.

BÀI 160: ĐỊNH GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhờ thân tâm khinh an, tâm được an trú, không phân tán và định tĩnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Định giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Samādhi-sambojjhaṅga – yếu tố giác ngộ về định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là đứng vững, không tán loạn và có khả năng an trú. Giác chi là yếu tố hướng đến giác ngộ. Định giác chi là trạng thái tâm chuyên nhất, ổn định và được phát triển trên nền tảng thiện pháp. Không phải mọi sự tập trung đều là Chánh định. Kẻ làm điều xấu cũng có thể tập trung. Định giác chi phải đi cùng giới, chánh niệm và trí tuệ. Chuyên nhất là tâm không bị kéo đi quá nhiều hướng. An trú là ở lại vững vàng với đối tượng đã chọn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Định làm tâm có sức. Giống như ánh sáng gom lại thành một luồng mạnh hơn ánh sáng phân tán. Tâm định có khả năng nhìn rõ cảm thọ, ý nghĩ và tiến trình sinh diệt. Tuy nhiên, định không phải mục tiêu cuối cùng. Nếu chấp vào cảm giác yên, mình có thể không muốn trở lại đời sống hoặc không tiếp tục quán chiếu.

Định giác chi phải hỗ trợ trí tuệ. Khi tâm vững, mình thấy rõ hơn mà không bị tham ghét chen vào quá mạnh. Định chân chính cũng biểu hiện trong đời sống: Làm một việc có đầu cuối. Nghe người khác trợn vện. Không bị mỗi kích thích nhỏ kéo đi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một đề mục và thực hành đều. Giảm chuyển đổi liên tục giữa nhiều công việc. Giữ giới để tâm ít hối hận. Khi ngồi thiền, không chạy theo mỗi hiện tượng mới. Trong lúc tụng kinh hoặc niệm Phật, biết rõ câu đang đọc và không để miệng đọc còn tâm đi quá xa. Đưa sự tập trung vào công việc hằng ngày, nhưng nhớ nghỉ đúng lúc để định không biến thành căng thẳng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định giác chi là tâm vững trên nền tảng thiện pháp, giúp thấy rõ chứ không phải để trốn khỏi cuộc đời.”

Thực hành:

Trong mười lăm phút, chỉ làm một việc và mỗi lần tâm phân tán thì nhẹ nhàng quay lại.

BÀI 161: XẢ GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị ấy nhìn các pháp với tâm quân bình, không nắm giữ, không chống đối và không thiên lệch.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Xả giác chi được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Upekkhā-sambojjhaṅga – yếu tố giác ngộ về xả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả là buông sự nắm giữ và giữ tâm quân bình. Giác chi là yếu tố hỗ trợ giác ngộ. Xả giác chi là sự quân bình của tâm khi thấy các pháp sinh diệt mà không bị thích ghét kéo đi. Xả giác chi khác với thờ ơ. Thờ ơ là không quan tâm. Xả vẫn thấy rõ, vẫn có từ bi và vẫn hành động khi cần. Nhưng tâm không bị rối vì đòi kết quả phải đúng ý. Thiên lệch là nghiêng theo yêu, ghét, sợ hoặc mê. Quân bình là không rơi vào quá say đắm hay quá chống đối.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Xả là kết quả của thấy rõ. Khi hiểu vô thường, mình không nắm quá chặt. Khi hiểu nhân quả, mình làm đúng phần mình rồi không ép mọi người phải thay đổi ngay. Khi thấy cảm thọ chỉ sinh rồi diệt, mình không chạy theo lạc và không ghét khổ quá mức.

Xả giác chi là trạng thái trưởng thành của tâm. Không còn quá phần khởi khi thuận lợi. Không sụp đổ khi nghịch cảnh. Nhưng xả không phải mất tình thương. Người có xả vẫn giúp người bệnh, bảo vệ người yếu và góp ý điều sai. Họ chỉ không để tình cảm làm mất trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đã khuyên người thân đúng cách, hãy tôn trọng lựa chọn và nhân quả của họ. Khi dâng một nội dung có ích, làm hết phần của mình rồi không để lượt xem quyết định toàn bộ tâm trạng. Khi bị khen, không say. Khi bị chê, không vội chống. Khi ngồi thiền có trạng thái dễ chịu, không cố giữ. Khi gặp khó chịu, không vội đẩy đi; chỉ quan sát và xử lý điều cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả giác chi là tâm quân bình, thấy rõ mà không nắm giữ, có thương nhưng không kiểm soát.”

Thực hành:

Chọn một việc vượt ngoài khả năng điều khiển và tự nhắc: “Tôi làm đúng phần của mình, không ép phần còn lại phải theo ý tôi.”

BÀI 162: TƯ NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là con đường trực tiếp đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn, đó là Bốn niệm xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10. Bài kinh tương đương mở rộng là Đại Kinh Niệm Xứ, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 22. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 22.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Niệm là nhớ biết. Xứ là nơi đặt tâm hoặc lĩnh vực quan sát. Tứ niệm xứ là bốn lĩnh vực thiết lập chánh niệm: Quán thân nơi thân. Quán thọ nơi cảm thọ. Quán tâm nơi tâm. Quán pháp nơi các pháp. Quán thân là biết rõ hơi thở, tư thế và hoạt động của thân. Quán thọ là biết cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Quán tâm là biết tâm có tham, sân, định, tán hay không. Quán pháp là quan sát các nhóm pháp như triển cái, giác chi và Bốn sự thật cao quý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tứ niệm xứ là bản đồ quan sát toàn bộ thân tâm. Thân cho thấy nền tảng vật chất và cử động. Thọ cho thấy sắc thái dễ chịu hay khó chịu. Tâm cho thấy trạng thái tổng quát. Pháp cho thấy các quy luật và nhóm hiện tượng đang vận hành. Ví dụ, khi bị chê: Thân nóng lên. Thọ khó chịu. Tâm có sân. Pháp triển cái sân hận đang hiện diện. Nhìn đủ bốn mặt, mình hiểu kinh nghiệm sâu hơn và bớt phản ứng mù quáng. Tứ niệm xứ không nhằm phân tích khô cứng. Đó là thấy trực tiếp, liên tục và đúng như thật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cảm xúc mạnh xuất hiện, lần lượt nhận biết: Thân đang thế nào? Thọ dễ chịu hay khó chịu? Tâm có tham, sân, sợ hay buồn? Pháp nào đang chi phối? Khi đi, biết thân đi. Khi đau, biết khổ thọ. Khi vui, biết tâm vui.

Khi nghi ngờ hoặc trạo cử, nhận diện đúng chương ngại. Không cần thực tập cả bốn thật phức tạp cùng lúc; có thể bắt đầu từ lĩnh vực dễ nhận biết nhất.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ niệm xứ là bốn nơi đặt chánh niệm: thân, thọ, tâm và pháp.”

Thực hành:

Khi có một sự việc làm tâm dao động, ghi lại bốn dòng: thân, thọ, tâm và pháp.

BÀI 163: QUÁN THÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát sâu và liên tục. Thân là cơ thể cùng các hoạt động vật chất. Quán thân là quan sát thân đúng như thân, không thêm ý niệm đẹp xấu, tôi hay của tôi quá mức. Các đề mục quán thân gồm: Hơi thở. Bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi. Các hoạt động hằng ngày. Các bộ phận của thân. Bốn yếu tố đất, nước, lửa và gió. Sự biến đổi và hoại diệt của thân. Nhiệt tâm là thực hành nghiêm túc. Nhiếp phục tham ưu là không để ham muốn và buồn phiền lôi kéo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán thân giúp mình trở về thực tế.

Thân không phải chỉ là hình ảnh đẹp hoặc xấu trong gương. Thân là hơi thở, xương, thịt, máu, cảm giác và quá trình biến đổi. Thấy thân đúng giúp giảm hai cực đoan. Một là quá say mê, trang điểm và bảo vệ hình ảnh thân như thể tồn tại mãi. Hai là ghét bỏ, hành hạ hoặc bỏ mặc thân. Quán thân dẫn đến thái độ quân bình: Chăm sóc thân vì đây là phương tiện tu. Nhưng hiểu thân không phải tài sản vĩnh viễn. Quán thân cũng giúp nhận biết cảm xúc sớm vì tâm trạng thường biểu hiện qua thân trước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, quan sát nóng, căng và nhịp thở. Khi lo, cảm nhận vùng ngực hoặc bụng. Khi đi, biết chân đang bước. Khi ăn, biết động tác nhai và thân đang dẫn no. Khi đau, quan sát cảm giác cụ thể và tìm chăm sóc phù hợp, không biến cơn đau thành kết luận rằng toàn bộ cuộc đời chỉ còn khổ. Mỗi ngày nhớ thân đang già và thay đổi để sống có ý nghĩa hơn khi còn đủ sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán thân là thấy thân đúng như thân: cần chăm sóc nhưng luôn biến đổi và không thể nắm giữ mãi.”

Thực hành:

Trong năm phút, quan sát toàn thân từ đầu đến chân, chỉ nhận biết cảm giác mà không phán xét đẹp, xấu, thích hay ghét.

BÀI 164: QUÁN THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm thọ lạc, vị ấy biết rõ: Tôi đang cảm thọ lạc. Khi cảm thọ khổ, vị ấy biết rõ: Tôi đang cảm thọ khổ. Khi cảm thọ không khổ không lạc, vị ấy biết rõ như vậy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10. Giáo lý về cảm thọ cũng được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát sâu, biết rõ và không vội phản ứng. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính phát sinh khi có tiếp xúc. Quán thọ là biết rõ cảm giác đang hiện diện mà không lập tức chạy theo, chống lại hoặc đồng hóa với nó. Lạc thọ là cảm giác dễ chịu. Khổ thọ là cảm giác khó chịu. Xả thọ là cảm giác không rõ dễ chịu cũng không rõ khó chịu. Thọ có thể thuộc thân hoặc thuộc tâm. Thân được mát mẻ thì có cảm

giác dễ chịu. Thân đau thì có cảm giác khó chịu. Được khen thì tâm vui. Bị hiểu lầm thì tâm buồn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm thọ là nơi tham và sân rất dễ sinh.

Gặp lạc thọ, tâm muốn giữ. Gặp khổ thọ, tâm muốn đẩy. Gặp cảm giác trung tính, tâm dễ buồn chán và tìm sự kích thích. Nếu không có chánh niệm, cảm thọ sẽ âm thầm dẫn hành động. Vì thấy dễ chịu nên dùng thêm dù đã đủ. Vì thấy khó chịu nên nói lời làm đau. Quán thọ tạo ra một khoảng sáng: “Đây là cảm giác, không phải mệnh lệnh.” Cảm giác có thể mạnh nhưng vẫn sinh rồi thay đổi. Mình có thể chăm sóc cảm giác mà không nhất thiết tạo thêm tham, sân và si.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ăn món ngon, nhận biết lạc thọ và dừng khi thân đã đủ. Khi bị chê, nhận biết khổ thọ trước khi phản bác. Khi buồn chán, dừng lập tức tìm điện thoại hoặc đồ ăn để lấp khoảng trống. Khi thân đau, nhận biết vị trí, mức độ và sự thay đổi; đồng thời tìm chăm sóc phù hợp khi cần. Khi cảm giác vui xuất hiện trong thiền, không vội bám giữ hoặc xem đó là chứng đắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán thọ là biết rõ dễ chịu, khó chịu và trung tính mà không để cảm giác sai khiến mình.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại gọi tên cảm thọ và quan sát xem nó có thay đổi không.

BÀI 165: QUÁN TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có tham, vị ấy biết tâm có tham. Tâm không tham, biết tâm không tham. Tâm có sân, biết tâm có sân. Tâm có si, biết tâm có si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là nhìn sâu và biết đúng như thật. Tâm là trạng thái biết, cảm xúc, ý hướng và khuynh hướng đang hiện diện. Quán tâm là biết tâm hiện giờ đang tham hay không tham, sân hay không sân, tán loạn hay định tĩnh, rộng mở hay co rút. Quán tâm không phải đoán tâm người khác. Đó là quay về nhận biết tâm của chính mình. Co rút là tâm buồn, sợ, tự ti hoặc khép lại. Tán loạn là tâm chạy nhiều hướng. Định tĩnh là tâm tương đối yên và vững.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường biết rất rõ người khác đang sai nhưng không biết tâm mình đang sân. Quán tâm giúp mình chuyển ánh sáng trở về bên trong. Khi tham có mặt, chỉ biết: “Tâm đang có tham.” Không nói:

“Tôi là người tham mãi mãi.” Khi sân có mặt, biết đây là một trạng thái đang sinh. Cách nhìn ấy không biện minh cho phiền não, nhưng cũng không đồng hóa mình với phiền não. Nhờ vậy, mình có khả năng xử lý thay vì bị nó điều khiển. Quán tâm còn giúp nhận biết trạng thái thiện. Khi tâm không sân, biết rõ sự mát dịu ấy. Khi lòng từ có mặt, nhận biết và nuôi lớn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi nói một câu mạnh, hỏi: “Tâm đang muốn giúp hay muốn làm người kia đau?” Khi được khen, xem tâm có tự cao không. Khi bị chê, xem tâm có co rút hoặc muốn trả đũa không. Khi giúp người, xem tâm có mong được ghi nhận không. Khi ngồi thiền, biết tâm đang yên, loạn, sáng hay mờ mà không tự phán xét.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán tâm là biết tâm đang như thế nào, không che giấu và không nhận trạng thái tạm thời là toàn bộ con người mình.”

Thực hành:

Mỗi khi chuyển sang một công việc mới, dừng vài giây hỏi:
“Bây giờ tâm tôi đang có gì?”

BÀI 166: QUÁN PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triển cái, năm uẩn, sáu nội ngoại xứ, bảy giác chi và Bốn sự thật cao quý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Niệm Xứ, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 10. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 10.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát và hiểu rõ. Pháp trong trường hợp này là các nhóm hiện tượng và nguyên lý được Đức Phật chỉ dạy để soi sáng thân tâm. Quán pháp là nhận biết hiện tượng đang có mặt thuộc nhóm nào, sinh do đâu, được đoạn trừ hoặc phát triển bằng cách nào. Các nhóm pháp tiêu biểu gồm: Năm triển cái. Năm uẩn. Sáu căn và sáu trần. Bảy giác chi. Bốn sự thật cao quý. Nguyên lý là quy luật giúp hiểu sự việc. Nhận diện là gọi đúng tên trạng thái đang có.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán pháp giúp mình không chỉ thấy cảm xúc mà còn hiểu nó trong bản đồ Chánh pháp.

Tâm bồn chồn không chỉ là: “Tôi khó chịu.” Mình nhận ra đây có thể là trạo cử. Tâm nóng không chỉ là: “Người kia làm tôi giận.” Mình nhận ra sân hận đang che tâm. Khi chánh niệm, tỉnh tấn và hỷ sinh lên, mình nhận ra các giác chi đang phát triển. Quán pháp giúp thực hành có phương hướng. Thấy đúng tên thì dễ chọn đúng cách xử lý. Không phải trạng thái nào cũng dùng cùng một phương pháp. Hôn trầm cần làm tâm sáng. Trạo cử cần làm tâm lắng. Sân cần từ bi. Dục tham cần thấy nguy hiểm và thực tập biết đủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bất an, xác định đây là triền cái nào. Khi một cảm xúc xuất hiện, xem nó liên hệ thọ, tưởng và hành ra sao. Khi tâm trì trệ, phát triển tinh tấn và hỷ. Khi quá căng, phát triển khinh an, định và xả. Khi khổ, nhìn theo bốn bước: khổ, nguyên nhân, sự chấm dứt và con đường thực hành. Không chỉ học tên pháp; phải dùng tên ấy để soi đúng kinh nghiệm thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán pháp là dùng bản đồ Chánh pháp để nhận diện điều đang xảy ra và biết pháp nào cần thực tập.”

Thực hành:

Khi một trạng thái mạnh xuất hiện, gọi tên nó theo giáo lý và ghi ra pháp đối trị thích hợp.

BÀI 167: TỨ NHƯ Ý TÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về bốn nền tảng thành tựu: “Dục như ý túc, tinh tấn như ý túc, tâm như ý túc và quán như ý túc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tứ Như Ý Túc được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Như Ý Túc. Tên Pāli: Cattāro Iddhipādā – bốn nền tảng của thành tựu tâm linh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Như ý là thành tựu đúng theo mục tiêu chân chính, không phải muốn gì ích kỷ cũng được. Túc là nền tảng, chân đứng và điều kiện đầy đủ. Tứ Như Ý Túc là bốn nền tảng giúp công việc tu tập thành tựu: Dục. Tinh tấn. Tâm. Quán. Dục ở đây là ý muốn chân chính, lòng mong cầu thực hành điều thiện. Tinh tấn là năng lượng bền bỉ. Tâm là sự chuyên chú và hết lòng. Quán là xem xét, phân tích và điều chỉnh bằng trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Muốn thành tựu một việc thiện cần đủ nhiều yếu tố. Không có lòng muốn làm thì khó bắt đầu.

Có muốn mà không cố gắng thì khó tiến. Có cố gắng nhưng tâm không chuyên chú thì kết quả rời rạc. Có chuyên chú nhưng không xem xét đúng sai thì có thể đi sai hướng. Tứ Như Ý Túc là một công thức rất thực tế. Mục tiêu phải chân chính. Nỗ lực phải đều. Tâm phải có mặt. Trí tuệ phải thường xuyên kiểm tra và điều chỉnh. Trong Phật pháp, thành tựu không được đo chỉ bằng hiện tượng đặc biệt. Cần đo bằng mức độ đoạn trừ phiền não và phát triển giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Muốn duy trì thời khóa, trước hết phải xác định vì sao mình muốn tu. Lập lịch vừa sức và kiên trì. Trong lúc tu, không để tâm làm quá nhiều việc cùng lúc. Định kỳ xem phương pháp có đem lại chuyển hóa không. Muốn thực hiện một công việc Phật sự, cần mục tiêu rõ, người thực hiện có tâm, sự cố gắng bền và cách đánh giá kết quả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ Như Ý Túc là bốn nền tảng thành tựu: muốn đúng, cố gắng đúng, chuyên tâm và biết quán xét.”

Thực hành:

Chọn một mục tiêu thiện và viết ra bốn phần: ý muốn, nỗ lực, cách chuyên tâm và cách kiểm tra điều chỉnh.

BÀI 168: DỤC NHƯ Ý TÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phát triển nền tảng thành tựu dựa trên lòng mong muốn chân chính, đi cùng tinh tấn và sự chế ngự các hành bất thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Dục Như Ý Túc thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Như Ý Túc. Tên Pāli: Chanda-iddhipāda.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục ở đây là mong muốn, ý nguyện và lòng tha thiết làm điều thiện. Dục này khác với dục tham. Dục tham muốn hưởng thụ và chiếm giữ. Dục như ý túc muốn tu tập, hiểu pháp và chuyển hóa. Như ý là thành tựu mục tiêu chân chính. Túc là nền tảng. Dục như ý túc là lấy lòng mong muốn thiện lành làm nền tảng để bắt đầu và duy trì việc tu. Tha thiết là mong muốn sâu và chân thành. Ý nguyện là hướng tâm đến một mục đích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải mọi ham muốn đều phải tiêu diệt ngay. Có mong muốn bất thiện và mong muốn thiện. Muốn hơn người là bất thiện. Muốn hiểu pháp để bớt khổ là thiện.

Muốn được khen là tham danh. Muốn giữ giới để không làm ai tổn thương là ý nguyện đúng. Dục như ý túc là ngọn lửa khởi đầu. Không có lòng muốn tu, mọi thời khóa trở thành ép buộc. Nhưng chỉ muốn thôi chưa đủ. Ý nguyện phải được nối với tinh tấn, chuyên tâm và quán xét.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi bắt đầu thời khóa, nhắc lại mục đích chân chính. Khi chán, nhớ vì sao mình đã chọn con đường này. Muốn làm video Phật pháp, xác định mục tiêu là giúp người hiểu và ứng dụng, không chỉ chạy theo lượt xem. Muốn sửa tính nóng, ghi rõ lợi ích của việc chuyển hóa đối với mình và người thân. Nuôi mong muốn thiện bằng cách gần người tốt, đọc lời Phật và nhớ lại lợi ích của việc tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục như ý túc là lòng muốn làm điều thiện đủ chân thành để đưa mình bắt đầu và không bỏ cuộc.”

Thực hành:

Viết một câu ngắn trả lời: “Vì sao tôi thật sự muốn tu và chuyển hóa?”

BÀI 169: TINH TẤN NHƯ Ý TÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phát triển nền tảng thành tựu dựa trên tinh tấn, nỗ lực bền bỉ và không thối chuyển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tinh Tấn Như Ý Túc thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Như Ý Túc. Tên Pāli: Viriya-iddhipāda.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh tấn là sức nỗ lực đúng hướng. Như ý là thành tựu mục tiêu chân chính. Túc là nền tảng. Tinh tấn như ý túc là lấy sự nỗ lực đều đặn làm nền tảng để việc tu có kết quả. Tinh tấn không phải hấp tấp. Không phải hôm nay làm quá nhiều rồi nhiều ngày sau bỏ hẳn. Bền bỉ là tiến đều dù chậm. Không thối chuyển là không quay lui chỉ vì gặp khó khăn tạm thời.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ý muốn là điểm khởi đầu. Tinh tấn biến ý muốn thành hành động. Có người rất muốn thay đổi nhưng không tạo nếp sống mới. Muốn bớt sân nhưng vẫn tranh luận ngay khi đang nóng. Muốn khỏe nhưng không điều chỉnh cách sống.

Muốn tu nhưng không dành thời gian. Tinh tấn như ý túc nhắc rằng thành tựu cần sự lặp lại. Tuy nhiên, nỗ lực phải phù hợp sức khỏe và hoàn cảnh. Tinh tấn đúng giúp mình đi xa. Cố gắng mù quáng có thể làm thân tâm suy kiệt rồi bỏ cuộc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt thời lượng tu có thể duy trì mỗi ngày. Khi bận, giữ một phiên bản ngắn thay vì bỏ hẳn. Theo dõi tiến bộ theo tuần và tháng, không đòi thay đổi ngay. Khi tái phạm tập khí, phân tích nguyên nhân rồi tiếp tục. Giữ lịch nghỉ phù hợp để sức phụng sự được bền. Không lấy việc làm nhiều hơn người khác làm thước đo tinh tấn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn như ý tức là nỗ lực đều, đúng hướng và đủ lâu để ý nguyện thiện trở thành kết quả.”

Thực hành:

Chọn một việc tu và cam kết mức tối thiểu có thể giữ liên tục trong bảy ngày.

BÀI 170: TÂM NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phát triển nền tảng thành tựu dựa trên tâm chuyên chú, thuần nhất và hết lòng với đề mục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tâm Như Ý Tức thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Như Ý Tức. Tên Pāli: Citta-iddhipāda.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm là sự chú ý, ý hướng và toàn bộ năng lực tinh thần. Như ý là đi đến thành tựu đúng mục tiêu. Tức là nền tảng. Tâm như ý tức là lấy sự chuyên tâm, yêu thích và hết lòng làm nền tảng cho thành tựu. Chuyên tâm là thân làm việc gì thì tâm có mặt với việc ấy. Không phải miệng tụng kinh còn tâm tính toán chuyện khác. Không phải đang nghe người mà trong đầu chỉ chờ đến lượt mình nói. Thuần nhất là tâm bớt chia thành quá nhiều hướng. Hết lòng là làm với sự hiện diện và trách nhiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có ý muốn và có nỗ lực nhưng tâm không có mặt thì việc làm vẫn thiếu chiều sâu. Đọc nhiều nhưng không chú ý thì khó hiểu. Ngồi lâu nhưng tâm không ở với đề mục thì định khó phát triển. Làm Phật sự nhiều nhưng tâm chỉ nghĩ đến sự công nhận thì mục đích bị lệch.

Tâm như ý tức là khả năng đặt trọn tâm vào việc chân chính. Khi tâm thật sự có mặt, mình nhận ra chi tiết, sai sót và ý nghĩa sâu hơn. Sự chuyên tâm cũng giúp công việc ít kéo dài và bớt hao năng lượng vì chuyển đổi liên tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tụng kinh, nghe rõ lời mình đang đọc. Khi niệm Phật, biết rõ từng câu niệm. Khi nói chuyện, nhìn và nghe người đối diện thay vì xem điện thoại. Khi soạn nội dung, làm từng phần cho trọn. Khi ăn, chỉ ăn trong vài phút đầu mà không xem nội dung khác. Tạo không gian ít xao lãng cho việc tu và việc quan trọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm như ý tức là đem trọn sự chú ý vào việc thiện, không để thân một nơi mà tâm chạy khắp nơi.”

Thực hành:

Chọn một việc trong mười lăm phút và thực hiện với toàn bộ sự chú ý, không chuyển sang việc khác.

BÀI 171: QUÁN NHƯ Ý TỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phát triển nền tảng thành tựu dựa trên sự khảo sát, suy xét và điều chỉnh bằng trí tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Quán Như Ý Tức thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Như Ý Tức. Tên Pāli: Vimamsā-iddhipāda.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là xem xét sâu, phân tích và kiểm tra. Như ý là thành tựu mục tiêu đúng. Tức là nền tảng. Quán như ý tức là lấy trí tuệ khảo sát làm nền tảng để biết điều gì đang hiệu quả, điều gì cần sửa và nguyên nhân nào tạo kết quả. Quán ở đây không phải suy nghĩ miên man. Đó là xem xét có căn cứ. Khảo sát là quan sát nhiều mặt. Điều chỉnh là thay đổi phương pháp dựa trên kết quả thực tế.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nỗ lực mà không quán xét có thể làm mình đi rất xa trên đường sai. Có người tu một phương pháp lâu nhưng tính sân

ngày càng tăng. Nếu không nhìn lại, họ chỉ nghĩ mình chưa cố đủ. Quán như ý tức giúp hỏi: Mục tiêu có đúng không?

Phương pháp có phù hợp không? Cách thực hiện có quá sức không? Kết quả có giảm tham, sân, si không? Có tác dụng phụ hoặc hậu quả nào đang bị bỏ qua không? Trí tuệ giúp điều chỉnh mà không cố chấp vào một cách làm chỉ vì mình đã quen.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau mỗi giai đoạn tu, nhìn lại sự thay đổi trong lời nói và tính tình. Sau buổi livestream, xem chủ đề nào hữu ích, phần nào bị dài hoặc lệch hướng. Khi một thời khóa quá sức, điều chỉnh nhưng không bỏ mục tiêu chính. Khi pháp thực hành gây đau hoặc bất ổn kéo dài, dừng lại đánh giá thay vì cố ép. Hỏi người có kinh nghiệm và đối chiếu với lời kinh rõ ràng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán như ý tức là dùng trí tuệ kiểm tra đường đi, không chỉ cố gắng mà còn biết sửa cách cố gắng.”

Thực hành:

Chọn một thói quen tu và trả lời ba câu: Điều gì đang có lợi? Điều gì chưa phù hợp? Tôi cần điều chỉnh điều gì?

BÀI 172: NGŨ CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có năm căn: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Năm căn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Căn. Tên Pāli: Pañcindriyāni - năm năng lực căn bản của sự tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ngũ là năm. Căn là gốc, nền tảng và khả năng làm chủ một lĩnh vực. Ngũ căn là năm nền tảng tinh thần: Tín. Tấn. Niệm.

Định. Tuệ. Tín căn là lòng tin chân chính. Tấn căn là sức nỗ lực. Niệm căn là khả năng nhớ biết. Định căn là khả năng an trú tâm. Tuệ căn là khả năng thấy đúng bản chất. Gọi là “căn” vì năm yếu tố này giống như gốc cây, giúp toàn bộ sự tu tập đứng vững và phát triển.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm căn cần được phát triển quân bình. Tín mạnh mà tuệ yếu dễ thành tin mù quáng. Tuệ nhiều mà tín yếu có thể sinh hoài nghi và không chịu thực hành. Tinh tấn mạnh mà định yếu dễ căng và tán. Định mạnh mà tinh tấn yếu dễ chìm trong yên lặng, thiếu sức tiến. Niệm giữ vai trò quan sát và điều hòa. Ngũ căn cho thấy con đường tu cần cả lòng tin, hành động, chánh niệm, sự vững tâm và trí tuệ. Thiếu một phần, sự phát triển dễ nghiêng lệch.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghi ngờ quá mức, học lại phẩm chất Phật, Pháp, Tăng để nuôi tín. Khi lười, phát triển tinh tấn. Khi sống theo phản ứng, tăng chánh niệm. Khi tâm phân tán, rèn định. Khi tin theo cảm xúc hoặc lời đồn, phát triển tuệ bằng học hỏi và kiểm chứng. Định kỳ xem căn nào đang yếu và căn nào đang quá mạnh thiếu quân bình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm căn là năm gốc của đường tu: tin đúng, cố gắng đúng, nhớ biết, định tâm và thấy đúng.”

Thực hành:

Tự đánh giá năm căn theo mức độ từ một đến năm và chọn căn yếu nhất để nuôi dưỡng.

BÀI 173: TÍN CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử có lòng tin nơi sự giác ngộ của Như Lai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tín căn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Căn. Tên Pāli: Saddhindriya – năng lực của lòng tin.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tín là tin tưởng. Căn là nền tảng và năng lực. Tín căn là lòng tin chân chính đã được phát triển thành sức mạnh nâng đỡ đời sống tu tập. Tín căn không chỉ là cảm xúc kính ngưỡng nhất thời. Đó là niềm tin có căn cứ vào: Sự giác ngộ của Đức Phật. Tính thiết thực của Chánh pháp. Giá trị của đời sống tu hành chân chính. Khả năng con người có thể chuyển hóa. Có căn cứ là được nâng đỡ bởi học hỏi, suy xét và trải nghiệm. Nâng đỡ là giúp mình đứng vững khi khó khăn hoặc chưa thấy kết quả ngay.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tín căn cho mình sức bắt đầu và tiếp tục. Khi chưa trực tiếp thấy hết kết quả của con đường, lòng tin giúp mình thực hành những bước đầu.

Nhưng tín căn phải đi cùng tuệ. Tin Phật không có nghĩa xem mọi lời gán tên Phật đều đúng. Tin pháp không có nghĩa tin mọi phương pháp tự nhận là Phật pháp. Tin Tăng không có nghĩa cá nhân nào mặc pháp phục cũng không thể sai. Lòng tin trưởng thành biết kính trọng nhưng vẫn đối chiếu với giới luật, lời kinh và kết quả chuyển hóa. Tín căn càng vững, người tu càng bình tĩnh, không dễ chạy theo lời đồn hay hiện tượng nhất thời.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nuôi tín bằng cách học cuộc đời và lời dạy của Đức Phật từ nguồn rõ ràng. Nhớ lại những lần áp dụng Chánh pháp giúp mình bớt khổ. Gần người sống có giới hạnh để thấy pháp được thể hiện bằng đời sống. Khi gặp khó, không kết luận ngay rằng tu không có ích. Xem lại cách thực hành và tiếp tục trong mức phù hợp. Không dùng lòng tin để phủ nhận sự thật hoặc trách nhiệm thực tế.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tín căn là lòng tin có hiểu biết, đủ sức nâng mình đi tiếp nhưng không biến thành mù quáng.”

Thực hành:

Ghi lại một trải nghiệm thực tế cho thấy việc sống theo Chánh pháp đã giúp mình hoặc người khác bớt khổ.

BÀI 174: TẤN CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử sống tinh tấn, nỗ lực từ bỏ các pháp bất thiện và phát triển các pháp thiện, không buông bỏ trách nhiệm tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tấn căn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Căn. Tên Pāli: Viriyindriya – năng lực căn bản của sự tinh tấn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tấn là tiến lên, không đứng yên và không bỏ cuộc giữa đường. Căn là gốc rễ, nền tảng và khả năng làm chủ. Tấn căn là sức nỗ lực chân chính đã được rèn luyện thành một nền tảng vững vàng của đời sống tu tập. Tinh tấn ở đây không phải cố làm thật nhiều để hơn người. Đó là nỗ lực ngăn điều ác, đoạn điều ác, làm sinh điều thiện và tăng trưởng điều thiện. Nỗ lực là đem sức lực, thời gian và sự chú tâm vào một việc. Bên bỉ là tiếp tục đều đặn dù kết quả chưa đến ngay. Không buông bỏ là không vì một lần thất bại mà từ bỏ toàn bộ con đường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tấn căn giúp mình biến lòng tin thành hành động. Có lòng tin mà không thực hành thì con đường vẫn chỉ nằm trong ý nghĩ. Muốn bớt sân nhưng không tập dùng lời thì sân vẫn mạnh. Muốn có chánh niệm nhưng không thường xuyên trở về thân tâm thì chánh niệm khó phát triển.

Tấn căn không phải sự cố gắng căng thẳng. Nỗ lực quá sức có thể làm thân bệnh, tâm chán và cuối cùng bỏ cuộc. Tinh tấn đúng là biết lượng sức, duy trì đều và điều chỉnh khi cần. Đi

chậm nhưng đi liên tục vẫn tốt hơn chạy thật nhanh rồi kiệt sức.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ một thời khóa vừa sức thay vì đặt mục tiêu quá lớn. Khi lỡ một ngày, trở lại ngay ngày sau. Khi tập khí cũ tái xuất hiện, xem lại nguyên nhân và tiếp tục thực tập pháp đối trị. Không lấy số giờ tu làm thước đo duy nhất. Hãy nhìn xem tính tình, lời nói và cách ứng xử có thay đổi không. Khi thân quá mệt, nghỉ đúng mức để bảo vệ khả năng tu tập lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tấn là tiến; căn là gốc. Tấn căn là sức nỗ lực đều đặn giúp mình không đứng yên trước phiền não.”

Thực hành:

Chọn một việc tu nhỏ mà mình có thể thực hiện mỗi ngày và duy trì trong bảy ngày liên tục.

BÀI 175: NIỆM CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử có chánh niệm, ghi nhớ và nhận biết rõ những điều đã làm, đã nói và những pháp cần thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Niệm căn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Căn. Tên Pāli: Satindriya - năng lực căn bản của chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm là nhớ biết, không quên điều đang xảy ra và không quên mục đích tu tập. Căn là gốc và khả năng làm chủ. Niệm căn là chánh niệm đã được rèn luyện thành khả năng ổn định, giúp mình thường xuyên biết rõ thân, thọ, tâm và pháp. Niệm không chỉ là nhớ chuyện quá khứ. Trong tu tập, niệm là nhớ quay về hiện tại. Nhớ mình đã phát nguyện giữ giới. Nhớ

không để cơn sân kéo đi. Nhớ đối tượng đang thực tập. Ghi nhớ là không đánh mất điều cần giữ. Nhận biết là thấy rõ trạng thái đang có mặt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niệm căn giống người giữ cửa. Khi chánh niệm yếu, phiền não đi vào rồi điều khiển thân, lời mà mình không biết. Khi niệm mạnh, mình nhận ra:

Sân vừa sinh. Tham đang có. Tâm đang loạn. Thân đang mệt. Lời nói sắp vượt quá giới hạn. Niệm không tự mình giải quyết mọi vấn đề, nhưng nhờ niệm mình biết vấn đề đang có để chọn pháp thích hợp. Không có niệm, tình tấn dễ thành cố sức mù quáng. Định dễ thành chìm đắm. Lòng tin dễ thành cảm tính. Trí tuệ khó có cơ hội soi sáng đúng chỗ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt những khoảng dừng ngắn trong ngày để trở về thân và tâm. Trước khi nói, nhớ mục đích của lời nói. Khi sử dụng điện thoại, biết mình mở để làm gì. Khi ăn, nhớ mục đích nuôi thân và biết lúc đã đủ. Trong livestream, nhớ chủ đề chính và giữ tâm không chạy theo tranh hơn thua. Mỗi tối nhìn lại hành động để niệm về nhân quả ngày càng sâu hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm là nhớ biết; căn là gốc. Niệm căn giúp mình không quên thân tâm và không quên con đường đang đi.”

Thực hành:

Đặt ba thời điểm cố định trong ngày để dừng lại theo dõi ba hơi thở và nhận biết trạng thái tâm.

BÀI 176: ĐỊNH CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử lấy sự buông xả làm đối tượng, đạt được tâm chuyên nhất và định tĩnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Định căn được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Căn. Tên Pāli: Samādhindriya – năng lực căn bản của định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là tâm đứng vững, chuyên chú và không dễ bị phân tán. Căn là nền tảng và khả năng làm chủ. Định căn là khả năng an trú tâm đã được phát triển thành nền tảng vững chắc. Định căn không chỉ là tập trung vào một việc. Nó phải được xây trên giới hạnh, chánh niệm và đối tượng thiện lành. Chuyên nhất là tâm tương đối thống nhất, không chạy quá nhiều hướng. An trú là ở lại vững với đối tượng. Định tĩnh là yên nhưng vẫn sáng và nhận biết rõ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm không định giống ánh sáng bị phân tán. Có năng lượng nhưng không đủ sức soi sâu. Định gom tâm lại, giúp mình nhìn rõ cảm xúc, tập khí và bản chất sinh diệt. Định căn không chỉ biểu hiện trong lúc ngồi thiền. Một người nghe trọn lời người khác mà không bị ý nghĩ riêng kéo đi đang có sự định tâm. Một người làm một việc đến nơi đến chốn cũng đang rèn khả năng chuyên chú.

Tuy nhiên, định không phải cứu cánh cuối cùng. Tâm yên cần được dùng để phát triển trí tuệ. Nếu chỉ thích cảm giác yên mà không nhìn vô thường và chấp thủ, sự giải thoát chưa thành tựu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một đề mục tu và thực hành đều. Giảm việc vừa ăn, vừa xem và vừa nói chuyện cùng lúc. Khi nghe pháp, ghi nhận ý chính thay vì liên tục chuyển nội dung. Khi niệm Phật, nghe rõ từng câu niệm. Khi tâm phân tán, nhẹ nhàng quay lại, không tự trách. Giữ nơi tu gọn gàng và giảm những nguồn kích thích không cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định là tâm đứng vững; căn là nền tảng. Định căn giúp tâm có sức để nhìn sâu và không bị mỗi kích thích kéo đi.”

Thực hành:

Dành mười lăm phút chỉ làm một việc, không mở thêm nội dung và không chuyển sang việc khác.

BÀI 177: TUỆ CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử có trí tuệ thấy rõ sự sinh và diệt, thấy đúng con đường đưa đến chấm dứt khổ đau.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tuệ căn được trình bày trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Căn. Tên Pāli: Paññindriya – năng lực căn bản của trí tuệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuệ là thấy đúng bản chất, nguyên nhân và kết quả. Căn là gốc, nền tảng và khả năng làm chủ. Tuệ căn là trí tuệ được phát triển đủ mạnh để hướng dẫn cách thấy, cách nghĩ và cách hành động. Tuệ không chỉ là biết nhiều. Một người thuộc nhiều kinh nhưng vẫn chấp ngã và nóng giận thì trí tuệ chưa đi sâu vào đời sống. Tuệ căn thấy rõ: Các pháp do duyên mà sinh. Điều sinh rồi sẽ biến đổi. Tham ái và chấp thủ tạo khổ. Giới, định và tuệ là con đường chuyển hóa. Thấy đúng là không để ham muốn và thành kiến bóp méo sự thật. Sinh diệt là xuất hiện, thay đổi rồi mất đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tuệ căn giữ cho các căn khác đi đúng hướng. Lòng tin có tuệ thì không mù quáng. Tình tấn có tuệ thì không ép xác. Niệm có tuệ thì không chỉ ghi nhận máy móc. Định có tuệ thì không chấp vào cảm giác yên. Tuệ giúp nhìn toàn bộ sự việc, không chỉ phần mình thích. Một lời góp ý khó nghe có thể đem lại lợi ích. Một cảm giác dễ chịu có thể dẫn đến lệ thuộc. Một sự mất mát có thể mở ra bài học vô thường. Tuệ căn không hình

thành chỉ bằng suy nghĩ. Nó cần học đúng, quán sát và trực tiếp sống với Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp việc, nhìn cả nguyên nhân lẫn hậu quả. Không quyết định chỉ vì cảm giác dễ chịu trước mắt. Khi nghe lời dạy, tìm nguồn và xem kết quả thực hành. Khi khổ, hỏi phần nào đến từ hoàn cảnh và phần nào đến từ sự chấp giữ của mình. Khi tu có hiện tượng lạ, quan sát xem tham, sân, si có giảm không. Khi nhận ra mình sai, sửa lại ngay; đó là biểu hiện của trí tuệ đang trưởng thành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tuệ là thấy đúng; căn là gốc. Tuệ căn giúp mình không chỉ biết nhiều mà còn biết sống đúng.”

Thực hành:

Chọn một việc đang làm mình khổ và viết ra: sự thật, nguyên nhân, phần chấp của mình và việc cần thay đổi.

BÀI 178: NGŨ LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có năm lực: tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực và tuệ lực.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Năm lực được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Lực và nhiều bài kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh. Tên Pāli: Pañca Balāni – năm sức mạnh tinh thần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ngũ là năm. Lực là sức mạnh, khả năng đứng vững và không dễ bị khuất phục. Ngũ lực là năm phẩm chất của Ngũ căn khi đã được phát triển mạnh: Tín lực. Tấn lực. Niệm lực. Định lực. Tuệ lực. Khi còn là “căn”, chúng giống như gốc cây đang phát triển. Khi trở thành “lực”, chúng đủ mạnh để chống lại những trạng thái đối nghịch. Tín lực chống lại sự mất niềm tin sai

lệch. Tấn lực chống lại lười biếng. Niệm lực chống lại quên mình và phóng dật. Định lực chống lại tán loạn.

Tuệ lực chống lại vô minh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngũ căn và Ngũ lực có cùng năm phẩm chất nhưng khác ở mức độ trưởng thành. Một cây non có rễ nhưng vẫn dễ bị gió quật. Khi cây lớn, bộ rễ đủ mạnh để đứng vững. Cũng vậy, lúc mới tu, lòng tin dễ bị lay chuyển. Tinh tấn dễ mất. Chánh niệm dễ quên. Định dễ tan. Trí tuệ dễ bị cảm xúc che lấp. Khi được tu tập lâu dài, năm căn trở thành năm lực. Người ấy gặp lời đồn không vội chạy theo. Gặp khó khăn không dễ bỏ pháp. Gặp kích động vẫn nhớ mình. Gặp nhiều việc vẫn giữ tâm. Gặp mê lầm biết trở về trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nuôi năm lực bằng sự thực hành đều, không chỉ học tên. Tín được mạnh bằng học và trải nghiệm Chánh pháp. Tấn được mạnh bằng giữ thời khóa. Niệm được mạnh bằng trở về thân tâm nhiều lần. Định được mạnh bằng giảm tán loạn và chuyên chú. Tuệ được mạnh bằng quán nhân quả, vô thường và bốn sự thật.

Không nên chỉ phát triển một lực mà bỏ các lực khác. Năm lực cần hỗ trợ và quân bình nhau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm căn được tu tập vững mạnh sẽ trở thành năm lực, giúp tâm không dễ bị phiền não khuấy phục.”

Thực hành:

Tự hỏi trong năm lực, lực nào đang yếu nhất và chọn một hành động cụ thể để nuôi lực ấy.

BÀI 179: TÍN LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có tín lực không bị sự hoài nghi sai lệch và những lời dụ dỗ thiếu căn cứ làm mất hướng đi chân chính.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tín lực được trình bày trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Lực. Tên Pāli: Saddhā-bala – sức mạnh của lòng tin.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tín là tin tưởng có căn cứ. Lực là sức mạnh giúp đứng vững. Tín lực là lòng tin chân chính đủ mạnh để nâng đỡ mình trước khó khăn, hoài nghi và sự lôi kéo sai lệch. Tín lực khác với cố chấp. Cố chấp không chịu nhìn sự thật. Tín lực lại sẵn sàng học hỏi và kiểm chứng nhưng không dễ bỏ con đường đúng chỉ vì một lời đồn. Đứng vững là không thay đổi phương hướng một cách tùy tiện. Hoài nghi sai lệch là sự phân vân không dựa trên tìm hiểu, khiến mình không thực hành gì cả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tín lực giúp người tu vượt qua những giai đoạn chưa thấy kết quả rõ ràng. Có lúc ngồi thiền tâm vẫn loạn. Có lúc giữ giới gặp thiệt thòi trước mắt. Có lúc làm thiện không được hiểu.

Nếu không có lòng tin vào nhân quả và con đường, mình rất dễ bỏ cuộc. Nhưng tín lực phải luôn có tuệ đi cùng. Tin mạnh mà không kiểm chứng có thể trở thành cuồng tín. Lòng tin chân chính khiến người ta khiêm hạ, siêng tu và có trách nhiệm hơn. Nếu một niềm tin làm mình tự cao, sợ hãi hoặc phụ thuộc mù quáng, cần xem lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhớ lại những lần Chánh pháp giúp mình vượt qua khổ đau. Học lời Phật từ nguồn rõ ràng để lòng tin có nền tảng. Không vì một cá nhân sai mà phủ nhận toàn bộ Tam bảo. Cũng không vì kính một người mà bỏ qua hành vi trái pháp. Khi gặp khó, tiếp tục thực hành phần căn bản như giữ giới, chánh niệm và

ái ngữ. Không chạy theo lời hứa về kết quả nhanh mà thiếu nền tảng đạo đức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tín lực là lòng tin có hiểu biết đủ mạnh để giữ mình trên con đường đúng nhưng không biến thành mù quáng.”

Thực hành:

Ghi lại ba căn cứ thực tế giúp mình tin vào giá trị của việc sống theo Chánh pháp.

BÀI 180: TẤN LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có tấn lực không để sự lười biếng và thói chí khuất phục, luôn nỗ lực đối với các pháp thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tấn lực được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Lực. Tên Pāli: Viriya-bala – sức mạnh của tinh tấn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tấn là tiến tới. Lực là sức mạnh. Tấn lực là sự tinh tấn đủ mạnh để không dễ bị lười biếng, chán nản và khó khăn tạm thời đánh bại. Tấn lực không phải làm liên tục không nghỉ. Đó là khả năng luôn trở lại con đường sau mỗi lần gián đoạn. Thối chí là mất lòng muốn tiếp tục vì thấy khó. Kiên trì là giữ hướng đi trong thời gian dài. Phục hồi là biết nghỉ, điều chỉnh rồi tiếp tục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người có tấn lực không phải chưa từng mệt hoặc nản. Điểm khác là họ không để sự mệt mỏi quyết định toàn bộ tương lai. Họ biết nghỉ rồi đi tiếp. Biết sửa phương pháp khi chưa phù hợp. Biết bắt đầu lại sau khi lỡ mất thời khóa.

Tấn lực được xây bằng rất nhiều lần giữ lời với chính mình. Mỗi ngày thực hành một chút. Mỗi lần sân sinh đều cố dừng.

Mỗi lần lười đều bắt đầu bằng một bước nhỏ. Qua thời gian, sức thiện trở nên mạnh hơn tập khí cũ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ một mức thực hành tối thiểu ngay cả ngày bận. Khi sức khỏe giảm, rút ngắn thời lượng nhưng giữ chất lượng. Không vì một video ít người xem mà bỏ việc chia sẻ có ích. Không vì một lần tái phạm mà nói mình không thể chuyển hóa. Ghi nhận sự tiến bộ nhỏ để nuôi năng lượng. Sắp xếp nghỉ ngơi hợp lý để tấn lực không bị tiêu hao bởi cách sống quá sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tấn lực không phải chưa từng mệt; đó là mệt rồi biết nghỉ, vấp rồi biết đứng và tiếp tục đi đúng hướng.”

Thực hành:

Hoàn thành một việc thiện mình đang muốn trì hoãn, dù chỉ làm bước đầu tiên.

BÀI 181: NIỆM LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có niệm lực không dễ phóng dật và quên mình chi phối, luôn nhớ biết rõ thân, thọ, tâm và pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Niệm lực được trình bày trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Lực. Tên Pāli: Sati-bala – sức mạnh của chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm là nhớ biết. Lực là sức mạnh không dễ bị lấn át. Niệm lực là chánh niệm đủ mạnh để mình vẫn nhận biết thân tâm ngay cả khi có cảm xúc, kích thích hoặc áp lực. Niệm yếu chỉ nhớ khi hoàn cảnh yên. Niệm lực giúp nhớ cả khi bị chê, khi giận, khi vui quá mức hoặc khi đứng trước lợi ích lớn. Phóng dật là quên giữ mình. Quên mình là hành động theo cảm xúc mà không nhớ giới, nhân quả và mục đích tu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm thật sự được thử thách trong hoàn cảnh khó. Ngồi một mình yên tĩnh, biết hơi thở tương đối dễ. Giữa cuộc tranh luận mà vẫn nhận ra cơn sân là khó hơn. Khi được khen nhiều mà vẫn thấy tâm tự cao là niệm lực. Khi có lợi lớn mà vẫn nhớ giới là niệm lực. Khi đau buồn mà vẫn nhớ cảm xúc này vô thường là niệm lực.

Niệm lực không làm cảm xúc biến mất. Nó giúp mình không hoàn toàn bị cảm xúc chiếm quyền. Nhờ vậy, trí tuệ có cơ hội xuất hiện trước khi thân và lời tạo nghiệp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhận tin bất ngờ, dừng lại cảm nhận thân trước khi trả lời. Khi cơn sân mạnh, gọi đúng tên: “Trong tâm đang có sân.” Khi được khen, nhận biết cảm giác dễ chịu và ý muốn nghe thêm. Khi buồn, nhớ đây là trạng thái đang sinh, không phải toàn bộ cuộc đời. Khi livestream có người khiêu khích, trở về mục đích chính và quy tắc của phòng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm lực là nhớ mình ngay giữa hoàn cảnh dễ quên mình.”

Thực hành:

Chọn một tình huống thường làm mình mất chánh niệm và đặt một dấu hiệu nhắc dừng trước khi phản ứng.

BÀI 182: ĐỊNH LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có định lực không bị sự tán loạn dễ dàng làm lay chuyển, có khả năng an trú tâm vững vàng nơi pháp thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Định lực được trình bày trong Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Lực. Tên Pāli: Samādhī-bala – sức mạnh của định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là tập trung, ổn định và không phân tán. Lực là sức mạnh. Định lực là khả năng giữ tâm vững trước những kích thích và không dễ bị kéo khỏi đối tượng thiện lành. Định lực không phải sức mạnh huyền bí. Đó là sức mạnh của một tâm được huấn luyện. Lay chuyển là bị mỗi hình ảnh, âm thanh, ý nghĩ hoặc cảm xúc kéo đi. Vững vàng là có khả năng trở về và ở lại với điều cần làm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có định lực không phải không bao giờ phân tán. Khi phân tán, nó nhận ra sớm và trở về nhanh. Định lực giúp người tu không bị một lời chê phá hỏng cả ngày. Không bị một ý nghĩ làm mất toàn bộ thời khóa. Không bị mỗi thông báo trên điện thoại kéo khỏi công việc. Định lực cũng giúp trí tuệ quan sát sâu.

Mặt nước yên mới phản chiếu rõ. Tâm tương đối yên mới thấy được cách tham, sân và chấp thủ vận hành. Nhưng định lực phải được dùng đúng. Nếu dùng sự tập trung để theo đuổi việc bất thiện thì đó không phải sức mạnh giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thực hành một đề mục đều đặn.

Tạo khoảng thời gian không bị thông báo làm gián đoạn. Khi tâm chạy, trở về thay vì chạy theo ý nghĩ mới. Trong một cuộc trò chuyện, nghe hết ý người kia. Khi tụng kinh, đọc vừa tốc độ để tâm theo kịp lời. Không tìm cách ép tâm yên bằng sự gồng cứng; sự ổn định phải đi cùng thư giãn và tỉnh sáng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định lực là sức mạnh của tâm biết ở lại, biết trở về và không bị mỗi kích thích nhỏ kéo đi.”

Thực hành:

Dành hai mươi phút làm một việc quan trọng trong yên lặng, không kiểm tra điện thoại.

BÀI 183: TUỆ LỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có tuệ lực thấy rõ các pháp thiện và bất thiện, thấy sự sinh diệt và con đường đưa đến đoạn tận khổ đau.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý Tuệ lực được trình bày trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Lực. Tên Pāli: Pañña-bala – sức mạnh của trí tuệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuệ là thấy đúng và hiểu sâu. Lực là sức mạnh không dễ bị mê lầm khuất phục. Tuệ lực là trí tuệ đã đủ mạnh để soi sáng sự việc ngay cả khi tham, sân, sợ hãi hoặc lợi ích riêng đang tác động. Tuệ lực giúp phân biệt: Dễ chịu nhưng có hại. Khó chịu nhưng có lợi. Lòng từ với nuông chiều. Nhẫn nhục với cam chịu sai trái. Lòng tin với mê tín. Buông xả với trốn tránh trách nhiệm. Soi sáng là làm cho sự thật được nhìn rõ. Không bị khuất phục là không để thành kiến và cảm xúc làm mất hoàn toàn cách thấy đúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết một điều đúng chưa chắc đã đủ sức sống theo điều ấy. Tuệ lực là khi trí tuệ đủ mạnh để thắng sự dụ dỗ của lợi ích trước mắt. Biết nói dối có hại và vẫn chọn nói thật khi có thể bị thiệt. Biết con sân sẽ gây hậu quả và chọn dùng dù cái tôi muốn phản công. Biết thân vô thường nên chăm sóc mà không tuyệt vọng khi già bệnh. Biết danh lợi nguy hiểm nên giữ mục đích phụng sự khi được nhiều người biết đến. Tuệ lực không làm người ta kiêu căng. Càng thấy rõ duyên sinh, người ấy càng khiêm hạ và cẩn trọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một quyết định, nhìn hậu quả lâu dài chứ không chỉ cảm giác hiện tại. Khi nghe lời hấp dẫn, hỏi điều ấy có phù hợp giới và nhân quả không. Khi thương người, xem cách giúp có làm họ trưởng thành hay lệ thuộc hơn. Khi bị xúc phạm, phân biệt bảo vệ sự thật với bảo vệ cái tôi. Khi thực hành pháp, lấy sự giám tham, sân, si làm tiêu chuẩn chính. Sẵn

sàng sửa quan điểm khi bằng chứng và Chánh pháp cho thấy mình chưa đúng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tuệ lực là sức mạnh thấy đúng đủ lớn để không bị tham, sân, sợ hãi và lợi ích trước mắt làm lệch đường.”

Thực hành:

Chọn một quyết định đang cân nhắc và viết ra hậu quả trước mắt, hậu quả lâu dài cùng nguyên tắc đạo đức cần giữ.

BÀI 184: BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật nhiều lần khuyên các đệ tử: “Những pháp Ta đã trực tiếp chứng ngộ và giảng dạy, các ông cần khéo học tập, thực hành, phát triển và làm cho sung mãn, để đời sống phạm hạnh được tồn tại lâu dài vì lợi ích và an lạc cho số đông.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Đại Bát Niết-bàn, thuộc Trường Bộ Kinh, kinh số 16. Ký hiệu tra cứu: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Nhóm pháp này thường được gọi bằng Pāli là Bodhipakkhiyā Dhammā – những pháp thuộc về, hỗ trợ hoặc hướng đến giác ngộ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba mươi bảy là tổng số các yếu tố tu tập được xếp thành bảy nhóm. Phẩm là nhóm, phần hoặc loại pháp. Trợ là hỗ trợ và giúp đỡ. Đạo là con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là ba mươi bảy yếu tố hỗ trợ người tu phát triển giới, định, tuệ và đi đến chấm dứt khổ đau. Bảy nhóm gồm: Bốn niệm xứ. Bốn chánh cần. Bốn như ý túc. Năm căn. Năm lực.

Bảy giác chi. Tám chi phần Chánh đạo. Tổng cộng là ba mươi bảy yếu tố.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ba mươi bảy phẩm trợ đạo không phải ba mươi bảy pháp hoàn toàn tách biệt. Nhiều phẩm chất xuất hiện trong nhiều nhóm vì chúng có vai trò khác nhau ở từng mức độ. Chánh niệm khi mới được thiết lập là một căn bản tu tập. Khi phát triển mạnh, nó trở thành niệm lực. Khi hỗ trợ giác ngộ, nó được gọi là niệm giác chi. Tinh tấn cũng xuất hiện trong Tứ Chánh Cần, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát Chánh Đạo. Điều này cho thấy con đường tu không phải gom thật nhiều danh từ. Đó là phát triển một số phẩm chất cốt lõi cho đến khi chúng đủ sâu, đủ mạnh và hỗ trợ lẫn nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi học ba mươi bảy phẩm trợ đạo, nên học theo từng nhóm và hiểu mối liên hệ. Tứ Niệm Xứ giúp biết rõ. Tứ Chánh Cần giúp nỗ lực đúng. Tứ Như Ý Túc giúp thành tựu việc tu. Ngũ căn tạo nền móng. Ngũ lực làm nền móng ấy vững mạnh. Thất giác chi đưa tâm đến quân bình và giác ngộ. Bát Chánh Đạo bao trùm toàn bộ cách thấy, nghĩ, nói, làm và tu tâm.

Không cần cố thực hành ba mươi bảy điều cùng lúc. Hãy bắt đầu từ chánh niệm, giới hạnh và một pháp đối trị phiền não nổi bật nhất.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là bảy nhóm pháp hỗ trợ con đường giác ngộ, không phải để học thuộc tên mà để phát triển thành phẩm chất sống.”

Thực hành:

Viết tên bảy nhóm pháp và đánh dấu nhóm mình đang cần học sâu nhất.

BÀI 185: THÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là con đường cao quý đưa đến chấm dứt khổ: Bát Chánh Đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, kinh số 11. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo – Thánh đạo tám ngành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thánh là cao quý, trong sạch và vượt khỏi cách sống bị tham, sân, si chi phối. Đạo là con đường và phương pháp thực hành. Thánh đạo là con đường cao quý đưa người tu từ mê lầm đến trí tuệ, từ tạo khổ đến chấm dứt khổ. Thánh đạo không chỉ là con đường dành cho người đã chứng Thánh. Đó cũng là hướng thực hành giúp người bình thường tiến dần đến đời sống cao quý. Cao quý không nằm ở địa vị. Nó nằm ở cách thấy đúng, sống đúng và làm tâm được giải thoát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một con đường được gọi là Thánh đạo vì nó đưa đến sự đoạn trừ tham, sân và si. Nếu một cách tu làm người ta ngày càng ngã mạn, chia rẽ và mê tín thì cần xem lại hướng đi. Thánh đạo không tách khỏi cuộc sống. Nó có mặt khi mình hiểu nhân quả.

Khi nghĩ không làm hại. Khi nói chân thật. Khi hành động có đạo đức. Khi nuôi sống bằng nghề chân chính. Khi nỗ lực đúng. Khi giữ chánh niệm. Khi làm tâm định tĩnh. Đi trên Thánh đạo là sửa toàn bộ đời sống, không chỉ thêm một nghi thức vào lịch hằng ngày.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một lựa chọn, hãy xem nó có phù hợp tám chi phần Chánh đạo không. Cách thấy có dựa trên sự thật không? Động cơ có từ bi không? Lời nói có chân thật và lợi ích không? Hành động có gây hại không? Lợi ích nhận được có chân chính không? Nỗ lực có đúng hướng không? Tâm có chánh niệm không? Quyết định có được đưa ra trong sự bình tĩnh không?

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thánh đạo là con đường làm cách thấy, cách sống và nội tâm trở nên cao quý.”

Thực hành:

Chọn một quyết định trong ngày và soi qua tám yếu tố của Bát Chánh Đạo.

BÀI 186: CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Trong các con đường, Bát Chánh Đạo là con đường cao quý nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 273. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 273.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng đắn, ngay thẳng và phù hợp sự thật. Đạo là con đường. Chánh đạo là con đường đúng, đưa đến giảm khổ và giải thoát. “Đúng” trong Phật pháp không chỉ là đúng ý một người hay một tập thể. Nó phải phù hợp nhân quả, không gây hại và làm giảm tham, sân, si. Tà đạo là hướng đi sai lệch, dù có thể hứa hẹn lợi ích nhanh hoặc hiện tượng hấp dẫn. Ngay thẳng là không dùng thủ đoạn bất thiện để đạt mục tiêu được gọi là thiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải con đường nào mang tên tâm linh cũng là Chánh đạo. Cần nhìn vào nền tảng và kết quả. Nếu một con đường khuyến khích người ta nói dối, gây sợ hãi, tôn sùng cá nhân hoặc trục lợi từ lòng tin, đó không phải dấu hiệu lành. Chánh đạo phải đi cùng giới hạnh. Phải cho phép kiểm chứng. Phải hướng người tu về trách nhiệm và trí tuệ.

Không làm con người lệ thuộc mù quáng. Không hứa rằng chỉ cần nghi thức là xóa hết hậu quả dù hành vi không thay đổi. Chánh đạo đôi khi không cho kết quả nhanh, nhưng giúp con người chuyển hóa bền vững.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp một phương pháp mới, hãy hỏi: Có phù hợp giới không? Có nguồn kinh rõ không? Có làm người tập tự chủ hơn không? Có giảm tham, sân, si không? Có khuyến khích kiểm chứng và trách nhiệm không? Không chọn con đường chỉ vì nghe hứa hẹn nhanh chóng. Không xem cảm giác lạ là tiêu chuẩn duy nhất. Đường đúng phải được chứng minh bằng phẩm hạnh và sự giảm khổ lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh đạo là đường đúng nhân quả, đúng đạo đức và hướng đến giảm tham, sân, si.”

Thực hành:

Đánh giá một phương pháp mình đang theo bằng ba tiêu chuẩn: giới hạnh, trí tuệ và kết quả chuyển hóa.

BÀI 187: TU ĐÚNG ĐƯỜNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 276. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 276.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tu là sửa đổi và rèn luyện thân, lời, tâm. Đúng là phù hợp sự thật và mục đích giải thoát. Đường là phương hướng cùng tiến trình đi đến mục tiêu. Tu đúng đường là thực hành theo lời Phật dạy, biết rõ mình đang sửa điều gì và hướng đến kết quả nào. Tu đúng không phải chỉ làm nhiều. Cần làm đúng pháp. Không phải chỉ cảm thấy an. Cần thật sự giảm phiền não. Không phải chỉ được người khác khen là tu tốt. Cần thành thật nhìn vào phẩm hạnh của mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người rất siêng nhưng vì hiểu sai nên càng tu càng cố chấp. Có người tụng nhiều nhưng lời nói vẫn làm người khác đau. Có người thiền lâu nhưng thích khoe trải nghiệm.

Vì vậy, sự siêng năng phải được soi bởi Chánh kiến. Tu đúng đường có ba dấu hiệu căn bản: Giới hạnh tốt hơn. Tâm định tĩnh hơn. Trí tuệ sáng hơn. Nếu sống chân thật hơn, ít nóng hơn và biết nhận lỗi hơn thì đang có chuyển hóa. Nếu ngày càng tự cao, sợ hãi và chia rẽ thì cần dừng lại kiểm tra.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Xác định phiền não chính mình cần sửa. Chọn pháp đối trị phù hợp. Giữ thời khóa vừa sức. Định kỳ đánh giá bằng hành vi thật. Hỏi người có giới hạnh và kiến thức rõ ràng khi cần. Không đối phương pháp liên tục chỉ vì chưa có cảm giác đặc biệt. Cũng không cố bám phương pháp gây hại chỉ vì đã thực hành lâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu đúng đường không nằm ở làm nhiều hay nói hay, mà ở giới tốt hơn, tâm vững hơn và trí sáng hơn.”

Thực hành:

Viết ra một dấu hiệu thực tế chứng minh việc tu hiện nay đang giúp mình chuyển hóa.

BÀI 188: Y PHÁP BẤT Y NHÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Lời dạy thường được truyền trong truyền thống Phật giáo:
“Hãy nương tựa Chánh pháp, không nương tựa cá nhân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc này được trình bày rõ trong giáo lý Bốn pháp nương tựa của kinh điển Đại thừa: Y pháp bất y nhân. Y nghĩa bất y ngữ. Y trí bất y thức. Y liễu nghĩa kinh bất y bất liễu nghĩa kinh. Trong Kinh tạng Nikāya, tinh thần tương ứng được

thể hiện qua lời Đức Phật dạy hãy lấy Chánh pháp và giới luật làm bậc Đạo sư sau khi Ngài viên tịch, trong Dīgha Nikāya 16 – Kinh Đại Bát Niết-bàn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Y là nương tựa và lấy làm chuẩn. Pháp là lời dạy chân chính, nguyên tắc đúng và con đường chuyển hóa. Bất là không. Nhân là một cá nhân cụ thể. Y pháp bất y nhân là lấy Chánh pháp làm tiêu chuẩn, không vì quá yêu kính hoặc thần tượng một cá nhân mà xem mọi lời và hành vi của họ đều đúng. Điều này không có nghĩa không cần thầy. Thầy giúp chỉ dẫn, nhưng Chánh pháp và giới luật mới là chuẩn cao nhất.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người có thể có ưu điểm và sai sót. Nếu lấy cá nhân làm chuẩn tuyệt đối, khi người ấy sai mình dễ bênh vực hoặc đi sai theo. Nếu người ấy thay đổi, lòng tin của mình cũng có thể sụp đổ. Y pháp giúp giữ sự quân bình. Điều người mình kính nói đúng pháp thì học. Điều chưa phù hợp thì cần đối chiếu và thận trọng. Không vì một cá nhân phạm lỗi mà phủ nhận toàn bộ Chánh pháp. Cũng không vì mang danh người tu mà hành vi nào cũng được bỏ qua. Tôn kính chân chính không phải bao che. Đó là giúp nhau cùng trở về giới và pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe giảng, ghi nhận lời dạy rồi kiểm tra nguồn kinh. Không lấy sự nổi tiếng làm bằng chứng chân lý. Không giao toàn bộ quyết định đời mình cho một người hướng dẫn. Khi thấy hành vi trái giới, không biện minh chỉ vì người làm là người mình kính. Ngược lại, không vì thất vọng với một người mà từ bỏ việc học Phật. Hãy phân biệt Tam bảo với sai sót của từng cá nhân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Y pháp bất y nhân là kính người nhưng lấy Chánh pháp và giới luật làm chuẩn.”

Thực hành:

Chọn một lời dạy mình thường nghe và đối chiếu với nguồn kinh hoặc nguyên tắc đạo đức rõ ràng.

BÀI 189: Y NGHĨA BẤT Y NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Nguyên tắc nương tựa dạy: “Hãy nương nơi ý nghĩa, không mắc kẹt nơi ngôn từ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Thuộc giáo lý Bốn pháp nương tựa trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tên Sanskrit thường dùng: Artha-pratīśaraṇena bhavitavyam, na vyañjana- pratīśaraṇena – nương nghĩa, không chỉ nương chữ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Y là nương. Nghĩa là nội dung, mục đích và điều lời nói muốn chỉ ra. Bất là không. Ngũ là chữ, câu và hình thức diễn đạt. Y nghĩa bất y ngữ là hiểu đúng tinh thần và mục đích của lời dạy, không tranh chấp chỉ vì khác cách dùng từ. Điều này không có nghĩa xem nhẹ chữ nghĩa. Chữ sai có thể làm nghĩa sai. Nhưng khi cách dịch khác nhau mà nội dung tương đồng, không nên chấp một từ rồi phủ nhận toàn bộ ý nghĩa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngôn ngữ là phương tiện chuyên chở ý nghĩa. Cùng một lời kinh có thể có nhiều bản dịch. Nếu chỉ nắm một chữ mà không xem bối cảnh, mình dễ hiểu lệch. Ví dụ, “xả” có thể bị hiểu thành bỏ mặc.

Nhưng trong nhiều trường hợp, xả là quân bình và không chấp giữ. “Không” có thể bị hiểu thành không có gì cả. Nhưng trong giáo lý, cần xem chữ ấy đang chỉ điều gì và trong hệ thống nào. Ý nghĩa không cho phép tùy tiện giải thích theo ý mình. Phải dựa vào toàn bài kinh, bối cảnh, giáo lý liên quan và mục tiêu giảm khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp hai bản dịch khác nhau, so sánh toàn câu và bối cảnh. Không tranh cãi chỉ vì người khác dùng một từ đồng nghĩa.

Khi giảng pháp, giải thích từ nhưng phải quay về ý tổng thể. Không lấy một câu riêng lẻ để bảo vệ quan điểm trái với toàn bộ tinh thần giới, định và tuệ. Phân biệt lời kinh nguyên văn, bản dịch, diễn nghĩa và kinh nghiệm riêng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Y nghĩa bất y ngữ là quý chữ nhưng không mắc kẹt vào chữ, phải hiểu điều lời dạy thật sự muốn chỉ ra.”

Thực hành:

Chọn một thuật ngữ Phật học và tìm hiểu ý nghĩa của nó trong toàn bộ đoạn kinh, không chỉ dựa trên một chữ riêng.

BÀI 190: Y TRÍ BẤT Y THỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Nguyên tắc nương tựa dạy: “Hãy nương trí tuệ, không nương sự phân biệt nhận thức còn bị mê lầm chi phối.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Thuộc giáo lý Bốn pháp nương tựa trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tên Sanskrit thường dùng: Jñāna-pratisaraṇena bhavitavyam, na vijñāna- pratisaraṇena – nương trí, không nương thức phân biệt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Y là nương. Trí là trí tuệ thấy rõ bản chất và không bị thành kiến dẫn dắt. Bất là không. Thức ở đây là sự nhận biết phân biệt thông thường, còn chịu ảnh hưởng của yêu, ghét, ký ức và chấp ngã. Y trí bất y thức là lấy trí tuệ quán chiếu làm chuẩn, không chỉ tin ngay vào phản ứng, cảm giác và sự phân biệt ban đầu của mình. Điều mình cảm nhận có thể thật ở mức cảm giác. Nhưng cách mình giải thích cảm giác ấy có thể sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thức phân biệt thường nói: “Tôi thích nên điều này tốt.” “Tôi ghét nên người này xấu.” Trí tuệ lại hỏi: “Điều này có thật sự

lợi ích lâu dài không?” “Cách nhìn của tôi có bị thành kiến chi phối không?”

Một lời góp ý làm mình khó chịu nhưng có thể đúng. Một lời nịnh làm mình vui nhưng có thể dẫn sai. Ý trí là không để cảm giác trước mắt trở thành tiêu chuẩn duy nhất. Trí tuệ nhìn nhân quả, bối cảnh và hậu quả dài hạn. Tuy nhiên, không nên dùng nguyên tắc này để phủ nhận mọi cảm xúc. Cảm xúc cần được lắng nghe, nhưng phải được soi sáng bằng trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thích ai, vẫn cần xem hành vi của họ có đáng tin không. Khi không thích ai, vẫn công nhận điều đúng họ đã làm. Khi một phương pháp tạo cảm giác dễ chịu, xem nó có giúp phẩm hạnh tốt lên không. Khi hoảng sợ, phân biệt nguy hiểm thật với điều tâm đang suy diễn. Khi quyết định việc lớn, không dựa hoàn toàn vào cảm xúc nhất thời. Hãy thu thập dữ kiện, xem nhân quả và hỏi người có hiểu biết phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ý trí bất y thức là không để thích ghét và nhận định ban đầu thay thế cho trí tuệ thấy toàn diện.”

Thực hành:

Chọn một việc mình đang thích hoặc ghét mạnh và viết ra các dữ kiện khách quan, tách khỏi cảm xúc.

BÀI 191: Y LIỄU NGHĨA KINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Nguyên tắc nương tựa dạy: “Hãy nương kinh điển có ý nghĩa rõ ràng, trọn vẹn; không vội chấp vào lời dạy còn cần được giải thích thêm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Thuộc giáo lý Bốn pháp nương tựa trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tên Sanskrit thường dùng: Nītārtha-sūtra-pratīśaraṇa bhavitavyam, na neyārtha- sūtra-pratīśaraṇa - nương kinh liễu nghĩa, không nương kinh cần dẫn giải.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Liễu là rõ ràng, trọn vẹn và thông suốt. Nghĩa là ý nghĩa. Kinh là lời dạy được ghi truyền trong kinh điển. Liễu nghĩa kinh là lời dạy có ý nghĩa rõ, có thể lấy làm nền tảng mà không cần uốn theo nghĩa trái với tinh thần tổng thể. Bất liễu nghĩa là lời dạy cần được hiểu theo bối cảnh, đối tượng hoặc mục đích phương tiện. Điều này không có nghĩa một bài kinh kém giá trị. Nó chỉ nhắc rằng có lời dạy được nói cho một hoàn cảnh cụ thể và cần được giải thích trong toàn hệ thống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật giảng pháp tùy căn cơ và hoàn cảnh. Có khi Ngài nhấn mạnh bố thí cho người còn nặng lòng với tài vật. Có khi dạy quán bất tịnh để đối trị tham dục. Có khi dạy lòng từ để đối trị sân.

Nếu lấy một phương pháp đối trị rồi áp dụng cứng nhắc cho mọi người, có thể không phù hợp. Nương liễu nghĩa là lấy các nguyên lý căn bản, rõ ràng và nhất quán làm chuẩn: Nhân quả. Bốn sự thật. Duyên sinh. Vô thường. Con đường giới, định, tuệ. Nhờ vậy, mình không hiểu một câu riêng lẻ theo hướng trái toàn bộ Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy một câu kinh tách rời để kết luận việc lớn. Đọc phần trước, phần sau và xem bài kinh nói với ai. Đối chiếu với những giáo lý nền tảng. Khi gặp câu khó, tham khảo nhiều bản dịch và lời giải thích đáng tin. Không dùng chữ “phương tiện” để tự ý bóp méo lời kinh theo sở thích. Khi giảng, nói rõ đâu là lời dạy trực tiếp và đâu là phần suy luận ứng dụng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nương liễu nghĩa là hiểu lời kinh trong bối cảnh và trong toàn bộ con đường, không chấp một câu riêng lẻ.”

Thực hành:

Chọn một câu kinh quen thuộc và đọc thêm đoạn trước cùng đoạn sau để hiểu đầy đủ hơn.

BÀI 192: HỌC PHÁP ĐÚNG CÁCH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật ví việc nắm giữ Chánh pháp sai cách giống như bắt rắn không đúng chỗ, có thể bị chính con rắn quay lại cắn.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Ví Dụ Con Rắn, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 22. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 22 – Alagaddūpama Sutta, Kinh Ví Dụ Con Rắn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Học là tiếp nhận, ghi nhớ và tìm hiểu. Pháp là lời dạy cùng phương pháp tu tập. Đúng cách là đúng mục đích, đúng nguồn và đúng phương pháp. Học pháp đúng cách là học để hiểu, thực hành và giải thoát, không phải học để khoe kiến thức, tranh luận hoặc công kích người. Ví dụ bắt rắn nói rằng cùng một vật, nắm đúng thì có lợi; nắm sai thì bị hại. Cũng vậy, lời kinh bị hiểu sai có thể làm tăng chấp ngã thay vì giảm chấp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người học pháp để tìm câu thắng người khác. Có người học để chứng minh pháp môn mình cao nhất. Có người nhớ rất nhiều nhưng không sửa tính. Đó là nắm pháp sai mục đích. Học đúng cần bốn bước: Nghe hoặc đọc chính xác. Suy xét ý nghĩa. Đưa vào thực hành.

Quan sát kết quả. Pháp giống chiếc bè giúp qua sông, không phải vật để đội lên đầu và tự cao. Ngay cả điều đúng cũng có thể bị sử dụng sai nếu động cơ là tranh hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi học một câu kinh, ghi nguồn đầy đủ. Phân biệt nguyên văn và diễn nghĩa. Hỏi câu ấy giúp sửa điều gì trong mình. Không dùng kiến thức để làm người mới học xấu hổ. Không tranh luận chỉ để thắng. Sau mỗi bài pháp, chọn một hành động thực hành. Nếu học lâu mà tính khí không thay đổi, cần xem lại cách học và động cơ học.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Học pháp đúng không phải biết thật nhiều, mà là hiểu đúng, giữ đúng và sống khác đi.”

Thực hành:

Sau một bài pháp hôm nay, viết ra một điều cần ngừng và một điều cần bắt đầu.

BÀI 193: HÀNH PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Dù đọc tụng nhiều lời kinh mà không thực hành, người ấy giống như kẻ chăn bò đếm bò cho người khác, không được hưởng phần lợi ích của đời sống tu hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, câu số 19. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 19. Câu tiếp theo, Dhammapada 20, nhấn mạnh rằng người tuy học ít nhưng sống đúng pháp, từ bỏ tham, sân và si, sẽ được hưởng lợi ích của đời sống tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hành là làm, thực hiện và sống theo. Pháp là lời dạy cùng con đường chân chính. Hành pháp là đem lời Phật vào thân, lời, tâm và đời sống hằng ngày. Biết không sát sinh rồi tập bảo vệ sự sống. Biết Chánh ngữ rồi sửa lời nói. Biết vô thường rồi bớt chấp. Biết từ bi rồi thay đổi cách đối xử. Đọc tụng là học và nhắc lại lời kinh.

Thực hành là làm cho lời ấy trở thành hành động và phẩm chất.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kiến thức Phật pháp chỉ thật sự có giá trị khi giúp đời sống chuyển hóa. Biết rất nhiều tên gọi nhưng vẫn dễ dàng nói dối thì việc học chưa đi vào giới. Nói hay về buông xả nhưng một lời chê cũng không chịu được thì cần thực hành thêm.

Giảng về từ bi nhưng làm người gần mình sợ hãi thì phải quay lại soi tâm. Hành pháp không đòi mình hoàn hảo ngay. Điều quan trọng là mỗi lần biết sai thì sửa. Mỗi lần phiền não sinh

thì áp dụng pháp đối trị. Mỗi ngày lời kinh đi vào một hành động cụ thể. Đó là cách Chánh pháp sống trong đời.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học về bố thí thì chia sẻ. Học về nhẫn thì dùng lời khi giận. Học về tri ân thì gọi thăm người đã giúp mình. Học về vô thường thì trân trọng người thân khi còn có thể. Học về trách nhiệm thì hoàn thành lời hứa. Sau livestream, chọn một câu ghi nhớ để chính mình thực hành, không chỉ dạy người nghe. Đánh giá việc học bằng sự thay đổi trong mối quan hệ và cách ứng xử.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hành pháp là biến điều đã hiểu thành cách sống; pháp chưa đi vào hành động thì vẫn còn ở ngoài cửa.”

Thực hành:

Chọn một lời Phật dạy đã học nhiều lần và thực hiện nó bằng một hành động cụ thể ngay hôm nay.

BÀI 194: BỐN YẾU TỐ DỰ LƯU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về bốn yếu tố đưa đến sự chứng ngộ quả Dự lưu: “Thân cận bậc chân nhân, lắng nghe Chánh pháp, như lý tác ý và thực hành pháp đúng theo pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, Kinh Sāriputta. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta. Tên Pāli của bốn yếu tố: Sappurisasamseva – thân cận bậc chân nhân. Saddhammassavana – nghe Chánh pháp. Yonisomanasikāra – như lý tác ý. Dhammānudhammapaṭipatti – thực hành pháp đúng theo pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn là bốn điều kiện hỗ trợ lẫn nhau. Yếu tố là điều kiện quan trọng giúp một kết quả được hình thành. Dự là bước vào. Lưu

là dòng chảy. Dự lưu nghĩa là bước vào dòng Thánh đạo, hướng chắc chắn đến giác ngộ và giải thoát. Bốn yếu tố gồm: Gần người có phẩm hạnh và Chánh kiến. Được nghe lời dạy chân chính. Biết suy xét đúng nguyên nhân và kết quả.

Dem điều đã hiểu vào thực hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường giác ngộ không hình thành chỉ bằng một yếu tố. Gặp người tốt nhưng không chịu nghe pháp thì chưa đủ. Nghe nhiều nhưng không suy xét thì dễ tin sai. Suy xét hay nhưng không thực hành thì pháp vẫn chỉ là kiến thức.

Thực hành nhưng không dựa trên Chánh pháp thì có thể đi sai hướng.

Bốn yếu tố tạo thành một tiến trình: Gặp đúng người. Nghe đúng pháp. Hiểu đúng nghĩa. Sống đúng lời dạy. Đây cũng là công thức rất thiết thực cho người mới học Phật. Trước khi tìm pháp cao sâu, cần kiểm tra bốn nền tảng này đã có đầy đủ hay chưa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn gần những người có giới hạnh, chân thật và khiêm hạ. Học pháp từ nguồn kinh rõ ràng. Khi nghe một lời dạy, tìm hiểu nguyên nhân, mục đích và hậu quả. Mỗi bài pháp cần được chuyển thành ít nhất một hành động. Không chạy theo một người chỉ vì họ nổi tiếng. Không tin một lời chỉ vì nghe thuận tai. Không tự suy diễn lời kinh theo ý riêng rồi gọi đó là Chánh pháp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Muốn bước vào dòng Chánh pháp cần gần người chân chính, nghe pháp chân chính, suy xét chân chính và thực hành chân chính.”

Thực hành:

Nhìn lại con đường tu hiện tại và đánh giá mình đang thiếu yếu tố nào trong bốn yếu tố này.

BÀI 195: THÂN CẬN BẠC CHÂN NHÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thân cận bậc chân nhân là một điều kiện quan trọng đưa đến việc được nghe Chánh pháp, phát triển Chánh kiến và thực hành đúng đường.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, Kinh Sāriputta. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 55. 5. Tên Pāli:

Sappurisasamseva – gần gũi, giao tiếp và học hỏi bậc chân nhân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân cận là đến gần, giao tiếp, lắng nghe và học hỏi. Bậc là người có một mức độ phẩm hạnh hoặc hiểu biết đáng kính. Chân là chân thật, đúng đắn. Nhân là con người. Bậc chân nhân là người sống chân thật, có giới hạnh, hiểu nhân quả và hướng người khác đến điều thiện. Không phải người nói hay đều là bậc chân nhân. Không phải người nổi tiếng đều đáng nể. Cần nhìn vào đời sống, động cơ, lời nói và kết quả ảnh hưởng của họ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người dễ bị ảnh hưởng bởi người mình thường xuyên gần gũi. Gần người thích nói dối người, mình dễ học thói thị phi. Gần người tham danh, mình dễ xem danh tiếng là mục tiêu. Gần người giữ giới, chân thật và biết tự xét lỗi, tâm mình được nhắc nhở theo hướng lành.

Thân cận không có nghĩa thần tượng. Người học vẫn cần trí tuệ và quyền kiểm chứng. Bậc chân nhân chân chính không buộc người khác lệ thuộc vào mình. Họ hướng người học trở về Chánh pháp, tự chịu trách nhiệm và phát triển trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát người hướng dẫn qua cách họ đối diện lợi ích, lời khen và sự phản đối. Chọn học người có lời nói đi cùng hành động. Gần người biết nhận lỗi hơn là người luôn tự nhận mình đúng. Không vì một vài hiện tượng đặc biệt mà bỏ qua giới

hạnh. Hạn chế gần những môi trường thường xuyên nuôi tham, sân, thị phi và mê tín. Khi chưa thể gặp trực tiếp bậc thiện, có thể gần gũi qua việc đọc kinh và nghe những bài giảng có nguồn rõ ràng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Gần ai lâu ngày, tâm dễ nhuộm màu của người ấy. Hãy gần người đưa mình về giới, định và tuệ.”

Thực hành:

Nhìn lại năm người hoặc năm nguồn nội dung mình thường tiếp xúc nhất và xem chúng đang nuôi phẩm chất gì trong tâm.

BÀI 196: NGHE CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghe Chánh pháp là một trong những điều kiện quan trọng giúp Chánh kiến sinh khởi và đưa người tu tiến vào dòng Thánh đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Trương Ứng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, Kinh Sāriputta. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 55. 5. Tên Pāli: Saddhammassavana – lắng nghe Chánh pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghe là tiếp nhận bằng sự chú ý và muốn hiểu. Chánh là đúng đắn, chân chính. Pháp là lời dạy chỉ rõ sự thật, nguyên nhân của khổ và con đường chấm dứt khổ. Nghe Chánh pháp là lắng nghe lời dạy phù hợp với giới, định, tuệ và đưa đến giảm tham, sân, si. Nghe pháp khác với chỉ nghe âm thanh. Tai có thể nghe nhưng tâm vẫn suy nghĩ việc khác. Nghe đúng cần có sự cung kính, chú ý và suy xét.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghe Chánh pháp giúp mình biết điều trước đây chưa biết. Hiểu rõ điều đã nghe nhưng còn mơ hồ. Sửa lại những nhận

thức chưa đúng. Làm cho tâm sáng và có phương hướng thực hành. Tuy nhiên, không phải bài nói nào dùng nhiều thuật ngữ Phật giáo cũng là Chánh pháp.

Cần xem nội dung có phù hợp lời Phật, nhân quả và đạo đức không. Chánh pháp không khuyến khích tham lam, sân hận, tà kiến hoặc sự lệ thuộc mù quáng. Nghe pháp chân chính khiến người nghe muốn sửa mình, không chỉ muốn phán xét người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi nghe, tạm gác việc khác để tâm có mặt. Ghi lại câu chính thay vì cố nhớ mọi chữ. Tìm hiểu nguồn kinh của những lời quan trọng. Không chỉ nghe bài hợp sở thích. Cũng nên nghe những pháp giúp nhìn vào tập khí mình đang né tránh. Sau khi nghe, chọn một điểm để thực hành. Không nghe quá nhiều bài liên tục khiến tâm chứa đầy thông tin nhưng không tiêu hóa được.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghe Chánh pháp không chỉ để biết thêm, mà để thấy sai, sửa mình và tìm được đường đi.”

Thực hành:

Sau một bài pháp, viết lại ba điều: lời dạy chính, lỗi mình cần sửa và hành động sẽ thực hiện.

BÀI 197: NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do như lý tác ý, những lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi và những lậu hoặc đã sinh được đoạn trừ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta, Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc. Tên Pāli: Yonisomanasikāra – tác ý đi vào nguồn gốc, nguyên nhân và bản chất sự việc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Như là đúng theo. Lý là nguyên lý, sự thật và nhân quả. Tác là làm cho phát sinh. Ý là sự chú ý và hướng tâm. Như lý tác ý là hướng sự chú ý đúng cách, nhìn vào nguyên nhân, điều kiện và hậu quả của sự việc. Thay vì hỏi: “Tại sao người ấy làm tôi khổ?” Người tu có thể hỏi: “Tâm tôi đang chấp điều gì?” “Cảm thọ này sinh từ tiếp xúc nào?” “Nếu tiếp tục phản ứng như vậy, hậu quả sẽ ra sao?”

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cùng một sự việc nhưng cách hướng tâm khác nhau sẽ tạo kết quả khác nhau.

Bị chê mà nghĩ mãi: “Họ coi thường tôi” thì sân tăng. Nếu xem: “Cảm giác khó chịu đang sinh; trong lời ấy có phần nào cần học không?” Thì trí tuệ có cơ hội phát triển. Như lý tác ý không phải nghĩ tích cực một cách giả tạo. Đó là nhìn đủ sự thật và hướng tâm đến điều có lợi cho giải thoát. Nó giúp mình thấy khổ, nguyên nhân của khổ, khả năng chấm dứt và con đường cần thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, tìm nguyên nhân trong cả hoàn cảnh và sự chấp của mình. Khi ham muốn, nhìn cả cảm giác vui trước mắt lẫn hậu quả lâu dài. Khi gặp khó khăn, hỏi mình có thể học hoặc thay đổi điều gì. Khi nghe một câu kinh, xem câu ấy đang đối trị phiền não nào. Khi mắc lỗi, không chỉ tự trách; hãy tìm điều kiện làm lỗi sinh và cách ngăn tái phạm. Khi thành công, nhớ đến các nhân duyên hỗ trợ để không sinh ngã mạn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Như lý tác ý là hướng tâm vào nguyên nhân và sự thật, không chỉ chạy theo cảm xúc ban đầu.”

Thực hành:

Khi gặp một việc trái ý, hỏi ba câu: “Điều gì thật sự đang xảy ra?” “Nguyên nhân nào đang có mặt?”

“Phản ứng nào sẽ đưa đến ít khổ hơn?”

BÀI 198: PHÁP TÙY PHÁP HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu thực hành pháp đúng theo pháp, sống phù hợp với lời dạy và không làm trái mục đích của Chánh pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, Kinh Sāriputta. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 55. 5. Tên Pāli:

Dhammānudhammapaṭipatti – thực hành pháp phù hợp với pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp là lời dạy chân chính. Tùy là thuận theo, phù hợp và không đi ngược lại. Hành là thực hiện và sống theo. Pháp tùy pháp hành là đem từng phần Chánh pháp vào đời sống theo đúng tinh thần của toàn bộ con đường. Không thể nói tu tâm từ mà vẫn cố ý làm hại. Không thể nói tu buông xả mà trốn trách nhiệm. Không thể nói giữ giới nhưng dùng giới để khinh người. Không thể nói tu trí tuệ nhưng không chịu kiểm chứng điều mình tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Pháp tùy pháp hành nhấn mạnh sự thống nhất. Một pháp nhỏ phải phù hợp pháp lớn. Một cách thực tập phải phù hợp mục tiêu giải thoát.

Ví dụ, nhẫn nhục là một pháp lành. Nhưng nhẫn không có nghĩa tiếp tục để hành vi nguy hiểm xảy ra mà không bảo vệ người bị hại. Từ bi là pháp lành. Nhưng từ bi không có nghĩa giúp người tiếp tục thói quen bất thiện. Pháp chân chính phải được áp dụng cùng trí tuệ. Mỗi phần đều cần nằm trong hướng chung là không hại, giảm chấp và phát triển giới, định, tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thực tập một pháp, xem nó có phù hợp toàn bộ Bát Chánh Đạo không. Tu bố thí nhưng không lấy tài vật bất chính để cho. Tu nhẫn nhưng vẫn giữ ranh giới an toàn. Tu xả nhưng

không bỏ mặc trách nhiệm. Tu định nhưng không xem thường giới. Tu niệm Phật nhưng vẫn sửa lời nói và hành động. Lấy sự giảm tham, sân, si làm tiêu chuẩn kiểm tra.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp tùy pháp hành là thực hành từng pháp nhỏ đúng với tinh thần chung của Chánh pháp.”

Thực hành:

Chọn một pháp mình thường thực tập và xem cách áp dụng hiện tại có điểm nào đang bị hiểu quá hẹp hoặc sai lệch không.

BÀI 199: PHI NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do phi như lý tác ý, những lậu hoặc chưa sinh được sinh khởi và những lậu hoặc đã sinh được tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 2. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta. Tên Pāli: Ayonisomanasikāra – hướng tâm không đúng nguồn gốc và không đúng bản chất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phi là không đúng. Như lý là phù hợp nguyên nhân, sự thật và Chánh pháp. Tác ý là hướng tâm và đặt sự chú ý. Phi như lý tác ý là hướng tâm sai cách, chỉ nhìn phần làm tham, sân, si tăng mà bỏ qua nguyên nhân cùng hậu quả. Nhớ mãi lỗi người khác là phi như lý tác ý. Phóng đại mặt hấp dẫn của dục mà quên nguy hiểm là phi như lý tác ý. Chỉ tìm bằng chứng chứng minh mình đúng là phi như lý tác ý. Thiên lệch là chỉ nhìn phần thuận với cảm xúc của mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phiền não không chỉ được nuôi bằng hành động. Nó còn được nuôi bằng cách mình suy nghĩ về sự việc. Một câu nói đã qua nhưng mình nhắc lại trong tâm hàng trăm lần.

Mỗi lần nhắc, cơn sân được cho thêm thức ăn. Một món đồ chưa thật sự cần nhưng mình liên tục tưởng tượng niềm vui khi sở hữu. Lòng tham ngày càng mạnh. Phi như lý tác ý khiến mình tưởng đang tìm hiểu sự việc nhưng thực chất chỉ đang củng cố thành kiến. Muốn dừng, cần trở về dữ kiện, nhân quả và toàn bộ bối cảnh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đọc đi đọc lại lời công kích chỉ để tiếp tục tức giận. Khi muốn một món, nhìn cả chi phí, nhu cầu và hậu quả. Khi ghét ai, cố nhận diện ít nhất một điều đúng của họ. Khi thích ai, vẫn xem rõ những dấu hiệu cần thận trọng. Không dùng một lỗi cũ để kết luận toàn bộ con người. Khi tâm suy nghĩ lặp lại mà không tạo giải pháp, hãy dừng và trở về thân hoặc việc đang làm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phi như lý tác ý là nhìn sai hướng, khiến một việc nhỏ trở thành thức ăn cho tham, sân và si.”

Thực hành:

Khi suy nghĩ lặp lại, hỏi: “Suy nghĩ này đang giúp giải quyết vấn đề hay chỉ đang nuôi phiền não?”

BÀI 200: THIỆN HỮU TRI THỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Tôn giả Ānanda thưa rằng: “Thiện bạn hữu là một nửa đời sống phạm hạnh.” Đức Phật dạy: “Không nên nói như vậy, Ānanda. Thiện bạn hữu chính là toàn bộ đời sống phạm hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo, Kinh Một Nửa. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 45. 2 – Upaḍḍha Sutta, Kinh Một Nửa. Tên Pāli: Kalyāṇamittatā – tình bạn lành, sự đồng hành chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiện là tốt lành và không gây hại. Hữu là bạn. Tri là biết. Thức là hiểu. Thiện hữu tri thức là người bạn tốt có hiểu biết, giúp mình nhận ra điều thiện, sửa điều sai và tiến bộ trên con đường tu. Người bạn lành không chỉ luôn nói điều mình thích nghe. Có lúc họ cần góp ý thật. Nhưng họ góp ý với lòng thương, đúng lúc và không làm nhục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thiện hữu quan trọng vì con người khó tự thấy hết lỗi mình. Khi tham đang mạnh, mình dễ gọi đó là nhu cầu.

Khi sân đang mạnh, mình dễ gọi đó là bảo vệ lẽ phải. Một người bạn chân thật có thể giúp mình nhìn lại. Thiện hữu cũng nâng đỡ khi mình chán nản. Nhắc lại mục tiêu khi mình quên. Chia sẻ kinh nghiệm nhưng không thay mình sống. Người bạn lành không tạo sự lệ thuộc. Họ giúp khả năng tự đứng vững của mình tăng lên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn bạn dựa trên phẩm hạnh, không chỉ dựa trên sự hợp ý. Quý người dám góp ý chân thành. Không chỉ tìm người luôn đồng tình với mình. Chính mình cũng cần trở thành thiện hữu bằng cách giữ kín điều riêng tư, nói thật và không xúi người làm sai. Khi bạn gặp lỗi, góp ý hành vi nhưng không phủ nhận phẩm giá của họ. Cùng nhau học pháp và nhắc nhau thực hành thay vì chỉ bàn chuyện người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiện hữu không phải người luôn chiều ý mình, mà là người giúp mình gần điều thiện và xa điều bất thiện.”

Thực hành:

Gửi một lời cảm ơn đến người từng góp ý hoặc giúp mình giữ đúng đường.

BÀI 201: KHÉO LẮNG NGHE LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người học đến gần bậc có trí, cung kính, lắng tai, nghe pháp rồi ghi nhớ và suy xét ý nghĩa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khéo là có kỹ năng, đúng cách và biết điều chỉnh. Lắng là làm tâm yên xuống. Nghe là tiếp nhận âm thanh và ý nghĩa. Khéo lắng nghe là tạm đặt thành kiến cùng phản ứng sang một bên để hiểu điều người khác thật sự đang nói. Lắng nghe không có nghĩa đồng ý với tất cả. Trước hết là hiểu đúng. Sau đó mới kiểm tra và phản hồi. Lắng tai là hướng sự chú ý vào lời đang được nói. Thành kiến là nhận định có sẵn khiến mình chưa nghe xong đã kết luận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều cuộc tranh luận không giải quyết được vì mỗi người chỉ chờ đến lượt mình nói. Tai nghe nhưng tâm đang chuẩn bị phản bác. Khéo nghe giúp giảm hiểu lầm. Khi nghe pháp, nếu chỉ tìm câu hợp quan điểm, mình sẽ bỏ qua điều cần sửa.

Khi nghe góp ý, nếu chỉ bảo vệ bản thân, mình không nhận được lợi ích. Lắng nghe chân chính cần có sự khiêm hạ: “Có thể tôi chưa biết hết.” Nhưng nghe cũng cần trí tuệ. Sau khi hiểu rõ, mình vẫn phải kiểm chứng điều ấy có đúng không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ngắt lời khi người khác chưa nói trọn ý. Nhắc lại điều mình hiểu để tránh hiểu sai. Phân biệt nội dung lời nói với giọng điệu làm mình khó chịu. Khi nghe pháp, ghi ý chính thay vì chỉ nhớ câu gây cảm xúc. Trong livestream, cho người hỏi một khoảng thời gian rõ ràng để trình bày nhưng vẫn giữ quy

tắc chung. Khi không đồng ý, phản hồi đúng nội dung, không công kích người nói.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khéo nghe là nghe để hiểu trước, suy xét sau và phản hồi bằng tỉnh thức.”

Thực hành:

Trong một cuộc trò chuyện hôm nay, hãy để người kia nói trọn câu rồi mới trả lời.

BÀI 202: THỌ TRÌ CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi nghe pháp, người học ghi nhớ, gìn giữ lời đã nghe và suy xét ý nghĩa của những pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là tiếp nhận. Trì là giữ gìn, duy trì và không để quên mất. Chánh pháp là lời dạy chân chính đưa đến giảm khổ và giải thoát. Thọ trì Chánh pháp là tiếp nhận lời dạy, ghi nhớ đúng và giữ cho pháp không bị biến đổi tùy tiện. Thọ trì không chỉ là thuộc lòng. Nếu thuộc câu kinh nhưng sống trái hẳn tinh thần của câu ấy thì sự thọ trì chưa trọn vẹn. Gìn giữ là không thêm bớt khiến ý nghĩa sai lệch. Duy trì là thường xuyên nhắc lại và đưa vào thực hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh pháp cần được lưu giữ qua ba phương diện. Giữ đúng lời. Hiểu đúng nghĩa. Sống đúng tinh thần. Chỉ giữ chữ mà không hiểu nghĩa dễ thành chấp văn.

Chỉ nói ý nghĩa mà không tôn trọng nguồn dễ dẫn đến tự ý sửa lời Phật. Chỉ hiểu nhưng không sống thì pháp chưa trở thành con đường. Thọ trì chân chính đòi hỏi sự cẩn trọng. Khi không

chắc một câu có phải nguyên văn hay không, cần nói rõ đó là ý kinh hoặc lời diễn nghĩa. Sự thành thật ấy cũng chính là bảo vệ Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi đầy đủ tên kinh và số kinh khi có thể. Phân biệt lời Phật, lời luận giải và kinh nghiệm cá nhân. Ôn lại những câu pháp quan trọng thay vì nghe xong rồi để quên. Học một số lượng vừa phải nhưng hiểu và thực hành sâu. Không sửa câu kinh để phục vụ quan điểm riêng. Khi phát hiện mình dẫn sai nguồn, chủ động đính chính.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ là nhận; trì là giữ. Thọ trì Chánh pháp là giữ đúng lời, hiểu đúng nghĩa và sống đúng tinh thần.”

Thực hành:

Chọn một lời kinh quan trọng, ghi lại nguồn đầy đủ và học chính xác ý nghĩa của lời ấy.

BÀI 203: THẨM SÁT Ý NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi ghi nhớ lời pháp, người học suy xét và thẩm sát ý nghĩa; khi ý nghĩa được chấp nhận sau sự xem xét, lòng mong muốn thực hành sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thẩm là xem thật kỹ. Sát là quan sát, kiểm tra và khảo cứu. Ý nghĩa là nội dung cùng mục đích mà lời dạy muốn chỉ ra. Thẩm sát ý nghĩa là suy xét kỹ lời pháp, xem nó nói gì, vì sao được dạy và cần được áp dụng ra sao. Không phải nghe xong là tin ngay. Cũng không phải chưa hiểu đã bác bỏ. Người học cần đi qua quá trình: Ghi nhớ. Đối chiếu. Suy xét.

Thực hành.

Quan sát kết quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thẩm sát giúp lòng tin trở thành lòng tin có trí tuệ.

Một câu kinh có thể đúng nhưng nếu hiểu sai bối cảnh, cách áp dụng sẽ sai. Ví dụ, lời dạy buông bỏ không có nghĩa bỏ bốn phần. Lời dạy nhẫn nhục không có nghĩa chấp nhận bạo lực. Lời dạy vô ngã không có nghĩa phủ nhận nhân quả. Lời dạy quán bất tịnh không có nghĩa ghét bỏ thân thể. Nhờ thẩm sát, mình hiểu đúng ranh giới và mục đích của pháp. Sự suy xét đúng cuối cùng phải dẫn đến thực hành, không phải tranh luận vô tận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi học một câu kinh, hỏi: Câu này được nói trong bối cảnh nào? Đang đối trị phiền não nào? Có liên hệ giáo lý nền tảng nào? Nếu áp dụng sai có thể gây hậu quả gì? Mình sẽ thực hành ở mức nào cho phù hợp? Tham khảo nhiều bản dịch khi thuật ngữ khó. Sau khi hiểu, thử áp dụng và đánh giá bằng sự giám tham, sân, si.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thẩm sát ý nghĩa là không tin vội, không bác vội; phải hiểu bối cảnh, mục đích và cách

Thực hành.”

Thực hành:

Chọn một câu pháp mình từng hiểu đơn giản và tìm hiểu lại bối cảnh cùng ý nghĩa sâu hơn của câu ấy.

BÀI 204: CHẤP NHẬN SAU SUY XÉT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi ghi nhớ Chánh pháp, người học suy xét ý nghĩa. Khi ý nghĩa ấy được chấp nhận sau sự suy xét, lòng mong muốn thực hành được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī. Thuật ngữ Pāli liên hệ: Atthanijjhānakkhanti – sự chấp nhận một ý nghĩa sau khi đã quán xét.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chấp nhận là nhận thấy điều ấy hợp lý và đáng để thực hành. Sau là không vội vàng ngay từ đầu. Suy xét là quan sát, đối chiếu và xem xét nguyên nhân cùng kết quả. Chấp nhận sau suy xét là tiếp nhận một lời dạy sau khi đã hiểu ý nghĩa, kiểm tra bối cảnh và thấy nó phù hợp với Chánh pháp. Đây không phải tin mù quáng. Cũng không phải chỉ đồng ý vì người nói có địa vị. Chấp nhận có trí tuệ là lòng tin được hình thành sau quá trình tìm hiểu. Tạm chấp nhận là thấy lời dạy có lý và đem ra thực hành để tiếp tục kiểm chứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người học Phật không nên tin ngay mọi điều vừa nghe. Nhưng cũng không nên bác bỏ chỉ vì lời ấy trái với thói quen của mình. Cách đúng là nghe, ghi nhớ, tìm hiểu và suy xét.

Khi thấy lời dạy phù hợp nhân quả, đạo đức và mục tiêu giảm khổ, mình chấp nhận để

Thực hành.

Sự chấp nhận này chưa phải chứng ngộ cuối cùng. Đó là bước chuyển từ hiểu bằng lý trí sang sẵn lòng thử nghiệm trong đời sống. Ví dụ, nghe rằng sân hận trước hết làm khổ người đang sân. Mình suy xét kinh nghiệm bản thân và thấy điều ấy đúng. Từ đó, mình chấp nhận thực tập dừng lời khi giận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng ý chỉ vì đông người cùng tin. Không bác bỏ chỉ vì lời dạy làm mình khó chịu. Tìm nguồn và bối cảnh. Đối chiếu với giới, định, tuệ. Xem lời ấy có làm tăng tham, sân, si hay giúp giảm chúng. Khi thấy hợp lý, thực hành trong một thời gian thay vì chỉ tiếp tục bàn luận. Giữ thái độ sẵn sàng điều chỉnh nếu việc hiểu ban đầu chưa đầy đủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chấp nhận sau suy xét là tin có căn cứ, không tin vội và cũng không bác vội.”

Thực hành:

Chọn một lời pháp mình đang phân vân và kiểm tra qua ba mặt: nguồn kinh, ý nghĩa và kết quả khi áp dụng.

BÀI 205: DỤC THIỆN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi ý nghĩa của Chánh pháp đã được suy xét và chấp nhận, lòng mong muốn chân chính được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Thuật ngữ Pāli: Chanda – lòng mong muốn, ý nguyện hoặc sự tha thiết chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là mong muốn. Thiện là lành, không gây hại và hướng đến trí tuệ. Dục thiện là lòng mong muốn làm điều đúng, tu tập, chuyển hóa và đem lại lợi ích. Dục thiện khác với dục tham. Dục tham muốn hưởng thụ và chiếm giữ. Dục thiện muốn từ bỏ điều xấu và phát triển phẩm chất lành. Muốn giữ giới là dục thiện. Muốn học pháp để hiểu đúng là dục thiện. Muốn sửa tính nóng để không làm người khác đau là dục thiện. Ý nguyện là mục đích mình thật sự hướng đến. Tha thiết là lòng muốn đủ sâu để dẫn đến hành động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải tất cả mong muốn đều xấu.

Nếu không có mong muốn chân chính, người tu khó bắt đầu và duy trì việc thực hành. Vấn đề là mình muốn điều gì và vì động cơ nào. Muốn giảng pháp để giúp người hiểu đúng khác với muốn được nổi tiếng. Muốn tu để bớt làm người khác khổ khác với muốn có năng lực đặc biệt để hơn người. Cùng một

hành động nhưng ý nguyện khác nhau sẽ tạo hướng đi khác nhau. Dục thiện cần được nuôi dưỡng nhưng không biến thành nóng vội. Mình tha thiết chuyển hóa, nhưng vẫn kiên nhẫn với tiến trình từng bước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một việc thiện, xem lại động cơ. Muốn làm video, hãy xác định thông điệp nào thật sự có ích. Muốn tu thiện, hướng đến định và tuệ, không chỉ tìm cảm giác lạ. Muốn giúp người, xem cách giúp có khiến họ bớt khổ và tự lập hơn không. Khi lười, nhắc lại lý do chân chính khiến mình bắt đầu. Không dùng mục tiêu thiện để biện minh cho phương tiện bất thiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục thiện là lòng muốn làm điều đúng, không phải lòng ham chiếm giữ hay hơn người.”

Thực hành:

Viết một câu thật rõ: “Tôi muốn thực hành điều này vì lợi ích chân chính nào?”

BÀI 206: QUYẾT TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi lòng mong muốn chân chính đã sinh, người học vận dụng ý chí và quyết tâm để thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Thuật ngữ Pāli liên hệ: Ussāha – sự cố gắng, nhiệt tâm và quyết tâm hành động.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quyết là chọn rõ một hướng. Tâm là ý chí và nội tâm. Quyết tâm là đặt tâm vững vào một việc đúng và không dễ thay đổi chỉ vì khó khăn nhỏ. Quyết tâm khác với cố chấp. Quyết tâm giữ mục tiêu đúng nhưng biết điều chỉnh phương pháp. Cố chấp bám vào cách làm dù đã thấy không phù hợp. Ý chí là

khả năng đưa điều mình hiểu thành hành động. Cam kết là tự nhận trách nhiệm thực hiện điều đã chọn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều ý nguyện tốt không trở thành kết quả vì thiếu quyết tâm. Mình muốn dậy sớm nhưng tối vẫn thức quá khuya. Muốn bớt nóng nhưng khi giận lại không chịu dưng. Muốn học kinh chính xác nhưng không dành thời gian kiểm tra nguồn.

Quyết tâm là bước biến mong muốn thành cam kết. Tuy nhiên, quyết tâm cần thực tế. Nếu đặt mục tiêu vượt quá sức, mình dễ thất bại rồi chán nản. Quyết tâm đúng là biết rõ điều cốt lõi phải giữ và xây một cách thực hiện có thể duy trì.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một mục tiêu rõ, không chọn quá nhiều việc cùng lúc. Đặt thời gian và cách thực hiện cụ thể. Loại bớt điều cản trở. Khi lỡ gián đoạn, trở lại thay vì bỏ hẳn. Phân biệt điều phải giữ với phần có thể điều chỉnh. Ví dụ, giữ mục tiêu tu mỗi ngày nhưng có thể rút ngắn thời khóa khi sức khỏe không tốt. Ghi lại cam kết để nhắc mình không thay đổi theo cảm xúc nhất thời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quyết tâm là giữ chắc mục tiêu đúng nhưng linh hoạt trong cách thực hiện.”

Thực hành:

Chọn một việc thiện và ghi rõ: làm gì, vào lúc nào và trong thời lượng bao lâu.

BÀI 207: KHẢO SÁT PHƯƠNG PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi đã khởi lên sự quyết tâm, người học khảo sát, cân nhắc và xem xét phương pháp

Thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Thuật ngữ Pāli: Tuleti – cân nhắc, đo lường và xem xét kỹ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khảo là tìm hiểu. Sát là quan sát kỹ. Phương pháp là cách thức được sử dụng để đạt một mục tiêu. Khảo sát phương pháp là xem cách mình đang thực hành có phù hợp Chánh pháp, hoàn cảnh, sức khỏe và mục tiêu chuyển hóa hay không. Không phải có quyết tâm là làm bất cứ cách nào. Phương tiện sai có thể làm mục tiêu đúng bị hỏng. Cân nhắc là xem nhiều mặt trước khi quyết định. Đo lường là quan sát mức độ, kết quả và giới hạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người có trí không chỉ hỏi: “Tôi có cố gắng không?” Mà còn hỏi: “Tôi đang cố gắng đúng cách không?”

Có người muốn có định nên ép thân, gồng hơi và ngồi quá sức. Có người muốn giúp người nên can thiệp mọi việc, khiến người kia lệ thuộc. Có người muốn bảo vệ Chánh pháp nhưng lại dùng lời sân hận. Mục tiêu có thể tốt nhưng phương pháp chưa đúng. Khảo sát giúp mình điều chỉnh trước khi hậu quả lớn xảy ra. Điều cần giữ là nguyên tắc. Điều cần thay đổi là cách thực hiện khi nó không còn phù hợp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Xem phương pháp có phù hợp giới và không gây hại không. Quan sát sức khỏe trong khi thực tập. Đánh giá kết quả bằng tính tình và phẩm hạnh. Tham khảo người có kinh nghiệm khi cần. Không làm theo một cách chỉ vì người khác làm được. Không vội xem khó chịu là dấu hiệu phải cố hơn; có lúc đó là dấu hiệu cần điều chỉnh. Sau mỗi giai đoạn, xem điều gì nên tiếp tục, giảm bớt hoặc thay đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Có mục tiêu đúng vẫn cần phương pháp đúng; cố gắng sai hướng chỉ làm mình xa đích nhanh hơn.”

Thực hành:

Đánh giá một phương pháp đang dùng theo ba tiêu chuẩn: an toàn, đúng pháp và có chuyển hóa thật.

BÀI 208: TINH CẦN THỰC HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi khảo sát và cân nhắc, người học nỗ lực thực hành bằng thân tâm, không chỉ dừng ở sự hiểu biết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Thuật ngữ Pāli liên hệ: Padahati – nỗ lực, cố gắng và tinh cần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh là chuyên cần, không tạp loạn. Cần là siêng năng.

Thực hành là thật sự làm và sống theo điều đã hiểu.

Tinh cần thực hành là đem nỗ lực đều đặn vào Chánh pháp, không để lời dạy chỉ nằm trong kiến thức. Hiểu nhãn nhưng phải tập dùng lời. Hiểu bố thí nhưng phải thật sự chia sẻ. Hiểu chánh niệm nhưng phải nhớ quay về thân tâm. Chuyên cần là thực hiện thường xuyên và có trọng tâm. Dấn thân là tự mình bước vào việc thực tập, không chỉ quan sát người khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đường tu chỉ được biết rõ bằng bước chân thực hành. Nghe người khác nói về vị của trái cây không thay cho việc tự nếm. Đọc về chánh niệm không thay cho việc nhận biết tâm lúc đang giận.

Biết phương pháp nhưng không thực hành thì chưa thể đánh giá đúng kết quả. Tinh cần không có nghĩa làm quá sức. Sự đều đặn quan trọng hơn một vài ngày cố gắng cực độ. Người thực hành chân chính biết tiến từng bước, theo dõi kết quả và tiếp tục sửa mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau khi học một pháp, đặt ngay một bài thực hành. Học ái ngữ thì sửa một câu nói. Học niệm thọ thì gọi tên cảm giác trong ngày. Học vô thường thì trân trọng một người thân khi còn cơ hội. Giữ mức thực hành tối thiểu trong ngày bận. Không để việc chuẩn bị, sưu tầm và bàn luận thay thế hoàn toàn hành động. Khi thực hành chưa thành công, xem đó là dữ kiện để học, không phải lý do từ bỏ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh cần là đem pháp xuống đôi chân và bàn tay, không để pháp chỉ nằm trên môi.”

Thực hành:

Chọn một điều vừa học và thực hiện bằng một hành động trước khi kết thúc ngày hôm nay.

BÀI 209: TỰ THÂN CHỨNG NGHIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhờ tinh cần thực hành, người học tự thân chứng nghiệm sự thật và trực tiếp tiếp xúc với pháp bằng kinh nghiệm của mình.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Cụm ý Pāli liên hệ: Kāyena ceva paramasaccaṃ sacchikaroti – tự thân chứng đạt sự thật cao nhất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự là chính mình. Thân là toàn bộ sự sống và kinh nghiệm trực tiếp của mình. Chứng là xác nhận bằng kinh nghiệm. Nghiệm là trải qua và kiểm tra thực tế. Tự thân chứng nghiệm là trực tiếp thấy kết quả của Chánh pháp trong thân tâm, không chỉ tin vì người khác nói. Tự thấy con giận thay đổi khi không nuôi nó. Tự thấy bố thí làm tâm rộng hơn. Tự thấy nói thật giúp lòng nhẹ hơn. Tự thấy cảm thọ sinh rồi diệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phật pháp mời người học đến để thấy, không chỉ đến để tin. Tuy nhiên, tự thân chứng nghiệm không có nghĩa mọi cảm giác riêng đều là chân lý.

Kinh nghiệm vẫn cần được soi bằng giới, Chánh kiến và lời kinh. Một cảm giác rung động, ánh sáng hay giấc mơ chưa đủ để kết luận chứng ngộ. Sự chứng nghiệm đáng tin phải đưa đến hiểu biết rõ hơn, giảm chấp hơn và phẩm hạnh tốt hơn. Có những điều mình chứng nghiệm ở mức nhỏ. Chẳng hạn thấy một con sâu không tồn tại mãi. Từ những kinh nghiệm ấy, lòng tin vào Chánh pháp trở nên vững và ít lệ thuộc lời kể của người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thực hành một pháp đủ thời gian rồi quan sát kết quả.

Ghi lại sự thay đổi trong lời nói, cảm xúc và hành vi. Không chạy theo hiện tượng lạ. Không tuyên bố chứng đắc chỉ dựa trên cảm giác chủ quan. Đối chiếu kinh nghiệm với những dấu hiệu căn bản: bớt tham, bớt sân, bớt si và tăng trách nhiệm. Khi một phương pháp gây bất ổn, đau đớn hoặc kiêu mạn kéo dài, cần dừng và xem lại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tự thân chứng nghiệm là tự thấy pháp có tác dụng trong thân tâm, không phải tự đặt tên cao đẹp cho mọi cảm giác.”

Thực hành:

Chọn một pháp đã thực hành và ghi lại một thay đổi cụ thể mà chính mình trực tiếp nhận thấy.

BÀI 210: THẤY BẰNG TRÍ TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người thực hành sau khi tự thân chứng nghiệm còn phải dùng trí tuệ thấy rõ và thấu suốt sự thật ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Cụm ý Pāli liên hệ: Paññāya ca ativijja passati – dùng trí tuệ thấu suốt và thấy rõ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thấy là trực tiếp nhận biết. Bằng là nhờ vào. Trí tuệ là khả năng nhìn đúng bản chất, nguyên nhân và sự sinh diệt. Thấy bằng trí tuệ là không chỉ có trải nghiệm mà còn hiểu trải nghiệm ấy sinh do đâu, vô thường thế nào và không nên chấp giữ ra sao. Có cảm giác an trong thiền là một trải nghiệm. Thấy cảm giác ấy do duyên sinh, thay đổi và không phải “tôi” là trí tuệ. Dừng được cơn giận là một kết quả. Thấy sân sinh từ tiếp xúc, cảm thọ, chấp ngã và tập khí là trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trải nghiệm nếu thiếu trí tuệ có thể trở thành đối tượng chấp thủ. Mình có một thời thiền an rồi muốn giữ lại mãi. Có một cảm nhận đặc biệt rồi nghĩ mình hơn người. Trí tuệ giúp thấy mọi trạng thái đều do điều kiện và đều biến đổi.

Nhờ vậy, mình sử dụng kinh nghiệm để học nhưng không xây bản ngã quanh nó. Thấy bằng trí tuệ còn là thấy nhân quả. Biết một hành động thiện tạo sự nhẹ lòng. Biết lời nói sân tạo bất an. Biết chấp giữ làm cảm giác khó chịu trở thành khổ tâm kéo dài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau một trải nghiệm, hỏi nó sinh do những điều kiện nào. Xem trạng thái ấy có thay đổi không. Quan sát mình có đang chấp hoặc khoe về trải nghiệm không. Không lấy cảm giác làm tiêu chuẩn duy nhất. Đối chiếu với vô thường, nhân quả và sự giảm phiền não. Khi có tiến bộ, nhớ đến nhiều nhân duyên trợ giúp để giữ sự khiêm hạ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trải nghiệm cho mình biết điều đã xảy ra; trí tuệ cho mình hiểu vì sao xảy ra và vì sao không nên chấp giữ.”

Thực hành:

Chọn một trải nghiệm tâm linh hoặc cảm xúc nổi bật và phân tích: duyên sinh, thay đổi cùng bài học của nó.

BÀI 211: BẢO HỘ CHÂN LÝ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy rằng người bảo hộ chân lý không nên khẳng định: “Chỉ điều này là đúng, mọi điều khác đều sai” khi bản thân mới chỉ dựa trên lòng tin, sự ưa thích, truyền thống, suy luận hoặc điều đã cân nhắc.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Tên Pāli: Saccānurakkhaṇa – sự bảo hộ hoặc giữ gìn chân lý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảo là giữ gìn. Hộ là bảo vệ. Chân lý là sự thật đúng như nó là. Bảo hộ chân lý là trình bày đúng mức độ mình biết, không biến lòng tin hay suy luận thành một lời khẳng định tuyệt đối. Mình có thể nói: “Đây là điều tôi tin.” “Đây là điều được truyền lại.” “Đây là điều tôi suy luận.” Nhưng không nên vì vậy mà kết luận tất cả quan điểm khác đều sai. Trung thực nhận thức là biết giới hạn hiểu biết của mình. Khẳng định tuyệt đối là tuyên bố chắc chắn trong khi bằng chứng chưa đủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bảo vệ chân lý trước hết là không bóp méo nó. Có người vì muốn bảo vệ điều mình tin nên nói quá mức bằng chứng. Như vậy không phải bảo vệ chân lý mà là bảo vệ quan điểm. Lòng tin có thể đúng nhưng cũng có thể sai. Truyền thống có thể chứa giá trị nhưng không tự động bảo đảm mọi điều đều chính xác. Suy luận có thể hợp lý nhưng vẫn cần kiểm chứng. Người chân thật biết nói đúng mức: “Tôi chưa biết chắc.” “Phần này là diễn nghĩa.” “Điều này cần được kiểm tra thêm.” Sự khiêm tốn ấy không làm Chánh pháp yếu đi. Nó làm lời chia sẻ đáng tin hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt điều biết chắc với điều đang suy đoán. Khi trích kinh, ghi rõ nguồn. Khi kể kinh nghiệm, không gọi nó là chân lý chung cho mọi người. Không chia sẻ tin chưa kiểm chứng như một sự thật. Khi bị hỏi điều chưa rõ, nói thẳng rằng mình cần tìm hiểu thêm. Không vì bảo vệ danh dự cá nhân mà phủ nhận bằng chứng trái với điều mình từng nói.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảo hộ chân lý là nói đúng mức mình biết, không lấy lòng tin và suy luận thay cho sự thật đã được chứng minh.”

Thực hành:

Trong một vấn đề đang bàn, chia thông tin thành ba nhóm: biết chắc, có cơ sở nhưng chưa chắc và chưa biết.

BÀI 212: KHÁM PHÁ CHÂN LÝ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tìm chân lý cần thân cận bậc có trí, nghe pháp, ghi nhớ, suy xét ý nghĩa và đem lời dạy vào thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta. Tên Pāli: Saccānubodha – sự thức ngộ, khám phá hoặc nhận biết chân lý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khám phá là tìm ra điều trước đây mình chưa trực tiếp biết. Chân lý là sự thật không bị bóp méo bởi yêu ghét và thành kiến. Khám phá chân lý là đi qua quá trình học hỏi, suy xét và thực hành để tự mình nhận ra sự thật. Khám phá khác với tin theo. Tin theo có thể là bước đầu. Khám phá đòi hỏi sự tiếp xúc trực tiếp bằng trí tuệ. Thức ngộ là bắt đầu nhận ra điều trước đây bị vô minh che khuất. Kiểm chứng là dùng thực hành và quan sát để xác nhận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chân lý trong đạo Phật không chỉ là một quan điểm để tranh luận. Nó phải được nhìn thấy trong kinh nghiệm. Vô thường không chỉ là câu nói. Mình thấy thân thay đổi, cảm xúc đổi và mọi cuộc gặp đều có lúc chia lìa.

Khổ do chấp không chỉ là lý thuyết. Mình thấy khi đòi người khác phải theo ý, tâm lập tức bất an. Khám phá chân lý cần người chỉ đường, nhưng cuối cùng chính mình phải thấy. Không ai có thể thấy thay cho mình. Người hướng dẫn chân chính giúp mình quan sát, không buộc mình chỉ lặp lại niềm tin của họ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dùng lời kinh như bản đồ rồi quan sát thực tế thân tâm. Thấy một cảm giác sinh và mất. Thấy cơn sân mạnh lên khi được nuôi bằng suy nghĩ. Thấy lòng nhẹ khi nói thật và nhận lỗi. Không tìm chân lý chỉ trong hiện tượng xa lạ. Hãy bắt đầu từ hơi thở, cảm thọ, phản ứng và nhân quả hằng ngày. Ghi nhận điều tự mình thấy nhưng vẫn đối chiếu với Chánh pháp để tránh diễn giải sai.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khám phá chân lý là tự thấy điều lời Phật chỉ dạy đang vận hành trong chính thân tâm mình.”

Thực hành:

Chọn một giáo lý như vô thường hoặc nhân quả và quan sát một biểu hiện cụ thể của nó trong ngày.

BÀI 213: THÀNH TỰU CHÂN LÝ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Việc khám phá chân lý chưa phải là sự thành tựu trọn vẹn. Chân lý cần được tu tập, phát triển và làm cho viên mãn bằng sự thực hành nhiều lần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Caṅkī, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 95. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī. Tên Pāli liên hệ: Saccānuppatti – đạt đến hoặc thành tựu chân lý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thành là hoàn thành và hình thành vững chắc. Tựu là đạt được kết quả. Chân lý là sự thật được thấy đúng như thật. Thành tựu chân lý là làm cho điều đã thấy trở thành trí tuệ vững chắc và sự giải thoát thật sự, không chỉ là một lần hiểu thoáng qua. Một lần thấy con giận vô thường chưa có nghĩa tập khí sân đã hết. Một lần tâm an chưa có nghĩa định đã viên mãn. Một lần hiểu vô ngã chưa có nghĩa chấp ngã đã được đoạn trừ. Viên mãn là phát triển đầy đủ. Vững chắc là không dễ mất khi gặp hoàn cảnh khó.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có sự khác nhau giữa nhìn thấy con đường và đi hết con đường. Một người có thể hiểu sâu một câu pháp nhưng vẫn cần thực hành lâu dài để tập khí được chuyển hóa.

Chân lý đã được khám phá cần tiếp tục được tu tập. Chánh niệm phải được phát triển trong nhiều hoàn cảnh. Trí tuệ vô thường phải được nhớ cả khi mất mát thật sự xảy ra. Lòng từ phải được thực tập với cả người làm mình khó chịu. Thành tựu chân lý không nằm ở lời tuyên bố. Nó biểu hiện qua sự tự do của tâm trước tham, sân, si và chấp thủ. Càng tiến gần chân lý, người tu càng ít cần tự đề cao mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dừng ở một lần hiểu hay một trải nghiệm đẹp. Lập lại sự thực tập trong hoàn cảnh thuận và nghịch. Theo dõi tập khí có thật sự yếu đi không. Không vội tuyên bố chứng đắc. Để phẩm hạnh và sự bình an lâu dài nói thay cho lời tự nhận. Khi phiền não trở lại, xem đó là phần chưa được tu tập đầy đủ, không phải lý do tuyệt vọng. Tiếp tục phát triển giới, định và tuệ cho đến khi cách sống thay đổi vững chắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thấy chân lý là mở mắt; thành tựu chân lý là sống được với điều đã thấy cho đến khi tâm thật sự tự do.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đã hiểu rõ nhưng chưa sống trọn và lập một cách thực tập lâu dài để đưa điều ấy vào đời.

BÀI 214: VĂN TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đệ tử nghe nhiều, ghi nhớ những điều đã nghe, tích lũy những lời dạy tốt đẹp, khéo tiếp nhận bằng tai và khéo thâm nhập bằng Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về người nghe nhiều và ghi nhớ Chánh pháp được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh. Một nguồn liên hệ là: Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta, Kinh Hữu Học. Thuật ngữ thường dùng: Sutamayā paññā – trí tuệ được hình thành nhờ nghe học.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Văn là nghe, đọc và tiếp nhận lời dạy. Tuệ là trí hiểu biết đúng đắn. Văn tuệ là trí hiểu biết được hình thành nhờ nghe giảng, đọc kinh và học hỏi từ những nguồn chân chính. Văn tuệ giúp mình biết những điều trước đây chưa biết. Biết nhân quả. Biết vô thường. Biết tham, sân, si là nguyên nhân gây khổ. Biết con đường giới, định và tuệ. Nghe học không chỉ là để tai tiếp nhận âm thanh. Đó là chú tâm, ghi nhớ và muốn hiểu đúng ý nghĩa.

Đa văn là được nghe và học nhiều điều chân chính, không phải chỉ thu thập thật nhiều thông tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Văn tuệ là bước đầu rất quan trọng. Nếu không nghe Chánh pháp, mình dễ lấy thói quen và quan điểm riêng làm chân lý. Nhờ lời Phật, mình biết rằng nhiều điều từng được xem là bình thường thực chất đang nuôi khổ đau. Tuy nhiên, nghe nhiều chưa chắc đã có trí tuệ sâu. Kiến thức chỉ mới là bản đồ.

Người có nhiều bản đồ nhưng không biết mình đang đứng ở đâu vẫn có thể đi lạc. Văn tuệ cần đúng nguồn, đúng nghĩa và đúng mục đích. Học pháp để sửa mình, không phải để tích lũy danh từ hoặc tìm lỗi người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn học từ kinh điển và nguồn giải thích đáng tin. Ghi lại tên kinh cùng ý chính. Không nghe quá nhiều bài liên tục mà không có thời gian tiêu hóa. Khi gặp thuật ngữ mới, tìm hiểu ý nghĩa trong bối cảnh. Phân biệt lời kinh nguyên văn, phân dịch nghĩa và phần ứng dụng. Sau khi nghe, tự hỏi: “Điều này đang soi sáng vấn đề gì trong chính mình?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Văn tuệ là trí hiểu biết bắt đầu từ nghe đúng, học đúng và ghi nhớ đúng Chánh pháp.”

Thực hành:

Chọn một bài kinh ngắn, đọc chậm và ghi lại ba ý chính bằng lời của mình.

BÀI 215: TƯ TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi nghe và ghi nhớ Chánh pháp, người học suy xét ý nghĩa, thẩm sát bằng trí và thấy lời dạy ấy hợp lý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tiến trình nghe, ghi nhớ, suy xét ý nghĩa và thực hành được trình bày rõ trong: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī. Thuật ngữ thường dùng: Cintāmayā paññā – trí tuệ hình thành nhờ suy xét.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tư là suy nghĩ, xem xét và cân nhắc. Tuệ là hiểu đúng bản chất. Tư tuệ là trí hiểu biết hình thành khi mình suy xét điều đã học, đối chiếu với nhân quả và kinh nghiệm thực tế. Nghe rằng mọi pháp hữu vi đều vô thường là văn tuệ. Suy xét thân

mình từ trẻ đến già, cảm xúc lúc vui lúc buồn và hoàn cảnh liên tục đổi thay là tư tuệ. Suy xét không phải nghĩ lan man. Đó là đặt câu hỏi đúng: Lời dạy này nói điều gì? Nguyên nhân là gì? Có phù hợp kinh nghiệm và nhân quả không? Nếu áp dụng thì kết quả ra sao?

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tư tuệ giúp lời kinh không còn là chữ bên ngoài. Mình bắt đầu hiểu vì sao Đức Phật dạy như vậy. Nếu chỉ nghe mà không suy xét, người học dễ nhớ máy móc hoặc hiểu theo nghĩa bề mặt. Tuy nhiên, suy nghĩ cũng có giới hạn. Tâm có thể suy luận rất hay nhưng vẫn chưa trực tiếp chuyển hóa phiền não. Có người phân tích sâu hặn rất sâu nhưng lúc bị chạm tự ái vẫn nổi nóng như cũ. Vì vậy, tư tuệ cần dẫn đến tu tập. Suy xét đúng phải làm mình muốn sống khác đi, không chỉ nói hay hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau khi học một câu kinh, tự giải thích bằng ngôn ngữ đơn giản. Tìm một ví dụ thực tế trong đời sống. Xem lời ấy đang đối trị phiền não nào. Đối chiếu với những giáo lý nền tảng như nhân quả, vô thường và Bát Chánh Đạo. Không suy diễn vượt quá lời kinh. Khi chưa hiểu, giữ thái độ tìm hiểu thay vì khẳng định chắc chắn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tư tuệ là đem điều đã nghe ra suy xét để hiểu nguyên nhân, ý nghĩa và cách ứng dụng.”

Thực hành:

Chọn một lời kinh và trả lời ba câu: “Lời này nghĩa là gì?” “Vì sao lời này đúng?” “Tôi cần áp dụng ở đâu?”

BÀI 216: TƯ TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người học không dừng ở nghe và suy xét, mà tinh cần thực hành để tự thân chứng nghiệm và dùng trí tuệ thấy rõ sự thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tiến trình thực hành và tự thân chứng nghiệm được trình bày trong: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī. Thuật ngữ thường dùng: Bhāvanāmayā paññā – trí tuệ được hình thành nhờ tu tập và phát triển tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tu là sửa đổi và phát triển. Tuệ là thấy đúng như thật. Tu tuệ là trí tuệ sinh từ sự thực hành trực tiếp, khi mình quan sát thân tâm và tự mình thấy lời dạy đang vận hành. Nghe rằng cảm thọ vô thường là văn tuệ. Suy xét thấy vui buồn đều thay đổi là tư tuệ. Ngồi quan sát một cảm giác sinh lên, biến đổi rồi mất đi là bước phát triển tu tuệ. Bhāvanā nghĩa là làm cho sinh trưởng. Không chỉ sửa điều xấu mà còn phát triển chánh niệm, định và trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tu tuệ là phần biến kiến thức thành sự thấy biết sống động. Người khác nói lửa nóng, mình có thể tin.

Tự chạm gần lửa, mình biết bằng kinh nghiệm. Cũng vậy, khi trực tiếp thấy một cơn giận sinh rồi diệt, mình hiểu vô thường sâu hơn việc chỉ học thuộc. Tuy nhiên, kinh nghiệm cá nhân vẫn phải được soi bằng Chánh pháp. Không phải mọi cảm giác trong lúc tu đều là trí tuệ. Tu tuệ chân chính phải đưa đến bớt chấp, bớt tham, bớt sân và sống có trách nhiệm hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một đề mục và thực hành đều. Quan sát cảm thọ mà không chạy theo. Quan sát cơn giận trước khi thành lời. Thấy ý nghĩ xuất hiện nhưng không xem mọi ý nghĩ là sự thật. Sau mỗi thời tu, nhìn vào phẩm hạnh chứ không chỉ cảm giác. Đưa sự quan sát vào ăn uống, nói chuyện, làm việc và lúc gặp trái ý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu tuệ là trí tuệ sinh khi mình trực tiếp sống, quan sát và chuyển hóa theo Chánh pháp.”

Thực hành:

Chọn một cảm thọ trong ngày và quan sát từ lúc nó sinh đến lúc thay đổi hoặc chấm dứt.

BÀI 217: VĂN - TƯ - TU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người học nghe Chánh pháp, ghi nhớ, suy xét ý nghĩa, khởi lòng mong muốn chân chính rồi tinh cần thực hành để tự mình thấy biết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tiến trình này được thể hiện rõ trong: Majjhima Nikāya 95 – Caṅkī Sutta, Kinh Caṅkī. Ba loại trí tuệ thường được gọi: Sutamayā paññā – tuệ do nghe học. Cintāmayā paññā – tuệ do suy xét. Bhāvanāmayā paññā – tuệ do tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Văn là nghe và học. Tư là suy xét. Tu là thực hành và phát triển. Văn – Tư – Tu là ba bước giúp Chánh pháp đi từ bên ngoài vào nội tâm: Nghe đúng. Hiểu đúng. Sống đúng. Văn mà không tư dễ thành học thuộc. Tư mà không tu dễ thành lý luận. Tu mà không văn và tư dễ thực hành sai hướng.

Ba phần phải hỗ trợ lẫn nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Văn cho mình bản đồ. Tư giúp đọc bản đồ. Tu là tự mình bước đi. Thiếu bản đồ, mình có thể đi sai. Có bản đồ nhưng không hiểu, mình vẫn lạc. Hiểu bản đồ nhưng không bước, mình vẫn đứng nguyên một chỗ. Văn – Tư – Tu là phương pháp học rất toàn diện. Khi học một pháp, đừng vội chuyển sang bài khác. Hãy dành thời gian hiểu, thử nghiệm và quan sát kết quả. Một câu kinh được thực hành sâu có thể đem lại lợi ích lớn hơn rất nhiều câu chỉ được đọc qua.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe pháp, ghi lại ý chính. Sau đó tự giải thích và đặt ví dụ. Cuối cùng chọn một việc để thực hành. Ví dụ học về ái ngữ: Văn là biết lời nói cần chân thật, hòa hợp và có lợi ích. Tư là suy xét lời nóng từng gây hậu quả gì. Tu là thay một câu

trách móc bằng một lời góp ý đúng lúc. Cuối ngày, nhìn lại kết quả để tiếp tục điều chỉnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Văn là nghe đường; Tư là hiểu đường; Tu là thật sự bước đi.”

Thực hành:

Lấy một bài pháp vừa học và viết đủ ba phần: điều đã nghe, điều đã hiểu và điều sẽ làm.

BÀI 218: ĐA VĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đệ tử nghe nhiều, ghi nhớ điều đã nghe, tích lũy những lời dạy tốt đẹp, khéo thông hiểu bằng Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Phẩm chất đa văn được nhắc đến trong nhiều bài kinh. Một nguồn tiêu biểu là: Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Bahussuta – người nghe nhiều, học rộng và ghi nhớ Chánh pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đa là nhiều. Văn là điều đã nghe và học. Đa văn là được học nhiều Chánh pháp, ghi nhớ đúng và hiểu tương đối rộng. Đa văn không đồng nghĩa biết mọi thứ. Không phải nghe thật nhiều video là trở thành người đa văn. Điều quan trọng là nội dung được học có chân chính không, có được ghi nhớ đúng không và có thâm nhập bằng Chánh kiến không. Học rộng là biết nhiều phương diện của giáo pháp. Ghi nhớ đúng là không thêm bớt làm sai nghĩa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đa văn giúp người tu tránh hiểu giáo pháp quá hẹp. Biết nhiều bài kinh giúp mình thấy Đức Phật tùy hoàn cảnh mà giảng những phương pháp khác nhau.

Nhờ vậy, mình không lấy một pháp đối trị áp dụng cho mọi người. Tuy nhiên, đa văn cũng có nguy cơ nuôi ngã mạn. Biết nhiều thuật ngữ rồi coi thường người mới học. Nhớ nhiều nguồn nhưng không sửa mình. Đó là đa văn chưa đi cùng tuệ. Người đa văn chân chính càng học càng thấy pháp sâu rộng và càng khiêm hạ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học có hệ thống thay vì chạy theo nội dung ngẫu nhiên. Ghi nguồn kinh đầy đủ. Xếp các bài học theo chủ đề như giới, định, tuệ, nhân quả và Tứ đế. Ôn lại định kỳ. Không dùng kiến thức để áp đảo người khác. Khi chưa chắc, thừa nhận chưa biết. Biến mỗi phần kiến thức thành một nguyên tắc thực hành trong đời sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đa văn không phải nghe thật nhiều, mà là học đúng, nhớ đúng, hiểu rộng và sống khiêm hạ.”

Thực hành:

Sắp xếp những điều đã học thành ba nhóm: đã hiểu, cần tìm hiểu thêm và cần thực hành sâu hơn.

BÀI 219: PHÁP ĐÀM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy các đệ tử: “Khi hội họp với nhau, có hai việc nên làm: đàm luận Chánh pháp hoặc giữ sự im lặng cao quý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Lời dạy này xuất hiện trong nhiều bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh. Một nguồn tiêu biểu là: Majjhima Nikāya 26 – Ariyapariyesanā Sutta, Kinh Thánh Cầu. Tên Pāli: Dhammī kathā – lời nói hoặc cuộc đàm luận về Chánh pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp là lời dạy chân chính và điều đưa đến lợi ích. Đàm là cùng nhau trò chuyện và trao đổi. Pháp đàm là cuộc trao đổi

nhằm làm sáng tỏ Chánh pháp, giải quyết nghi vấn và hỗ trợ nhau thực hành. Pháp đàm khác với tranh luận hơn thua. Pháp đàm hỏi: “Điều gì đúng pháp?” Tranh hơn thua hỏi: “Ai thắng?” Pháp đàm hướng người tham dự trở về tự quán. Chuyện thị phi hướng tâm ra tìm lỗi người khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một cuộc nói chuyện được gọi là pháp đàm không phải chỉ vì có nhiều thuật ngữ Phật học. Nếu cuộc nói chuyện làm tăng ngã mạn, giận dữ và chia rẽ thì mục đích đã lệch. Pháp đàm chân chính cần có: Nguồn rõ. Thái độ khiêm hạ. Lắng nghe. Tập trung vào vấn đề. Sẵn sàng sửa khi mình chưa đúng. Pháp đàm giúp người tham dự hiểu sâu hơn và tìm cách ứng dụng. Kết thúc cuộc trao đổi, tâm nên sáng và có hướng thực hành hơn, không phải thêm nóng và thêm ghét.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một chủ đề rõ cho mỗi buổi trao đổi. Cho từng người trình bày trọn ý nhưng có giới hạn thời gian hợp lý. Đối chiếu với kinh điển. Không công kích cá nhân. Khi chưa thống nhất, ghi nhận điểm còn khác và tiếp tục tìm hiểu. Kết thúc bằng câu ghi nhớ cùng cách thực hành. Trong livestream, chuyển câu hỏi tranh cãi thành câu hỏi ứng dụng: “Điều này giúp mình sửa tâm thế nào?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp đàm là cùng nhau làm sáng Chánh pháp, không phải dùng Chánh pháp để thắng nhau.”

Thực hành:

Trong lần trao đổi tới, giữ một nguyên tắc: phản hồi nội dung, không phán xét con người.

BÀI 220: THÁNH IM LẶNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi các vị hội họp, hãy hoặc đàm luận Chánh pháp, hoặc giữ sự im lặng cao quý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Lời dạy về hai việc nên làm khi hội họp được ghi nhận trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 26 – Ariyapariyesanā Sutta, Kinh Thánh Cầu. Tên Pāli: Ariyo tuṇhībhāvo – sự im lặng cao quý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thánh là cao quý và hướng đến thanh tịnh. Im lặng là không nói. Thánh im lặng là sự im lặng có chánh niệm, định tĩnh và trí tuệ; không phải im vì giận, sợ hoặc muốn trừng phạt người khác. Có người im bên ngoài nhưng trong tâm đang tranh luận dữ dội. Đó chưa phải im lặng cao quý. Thánh im lặng là thân lời yên và tâm không tiếp tục nuôi chuyện vô ích. Im lặng giận dữ là dùng sự im lặng để làm người khác đau hoặc lo sợ. Im lặng tỉnh thức là dùng lời vì biết nói thêm không có lợi ích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải lúc nào nói cũng tốt. Có những lúc sự im lặng bảo vệ cả mình và người. Khi đang giận, im để không nói lời gây hại.

Khi chưa biết rõ, im để không truyền tin sai. Khi người khác đang đau, có khi ngồi bên yên lặng còn quý hơn khuyên quá nhiều. Nhưng im lặng cũng có thể sai. Biết người bị hại mà im vì sợ trách nhiệm không phải Thánh im lặng. Thấy điều sai cần góp ý mà im vì muốn giữ lợi ích riêng cũng không cao quý. Trí tuệ phải giúp mình biết khi nào nói và khi nào dừng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cơn sân đang cao, hoãn phản hồi. Khi chưa kiểm chứng, không chia sẻ. Khi cuộc nói chuyện chỉ còn công kích, dừng lại. Trong lúc nghe pháp hoặc thiền tập, giữ im lặng để tâm lắng. Không dùng im lặng làm hình phạt trong gia đình. Khi sự an toàn hoặc quyền lợi chính đáng của người khác bị xâm phạm, cần lên tiếng bằng cách phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thánh im lặng không phải không nói gì; đó là không nói điều vô ích và biết lên tiếng khi điều thiện cần được bảo vệ.”

Thực hành:

Trước một lời định nói, hỏi: “Lời này cần hơn hay sự im lặng cần hơn?”

BÀI 221: VIỄN LY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu tìm đến nơi vắng vẻ, ngồi xuống, giữ thân ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nếp sống viễn ly và tìm nơi thanh vắng được trình bày trong nhiều bài kinh. Một nguồn tiêu biểu là: Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Tên Pāli: Viveka – sự viễn ly, tách khỏi điều gây nhiễu và trói buộc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Viễn là xa. Ly là rời khỏi và không dính vào. Viễn ly là tạm rời khỏi những duyên gây ồn, kích thích và phiền não để thân tâm có điều kiện lắng xuống. Có ba phương diện thường được nói đến: Thân viễn ly. Tâm viễn ly. Ly tham và giải thoát khỏi sự chấp thủ. Thân viễn ly là bớt tụ hội và tìm nơi yên. Tâm viễn ly là dù ở một mình cũng không tiếp tục nuôi tham, sân và chuyện thị phi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ở một mình chưa chắc đã viễn ly. Thân ở phòng vắng nhưng tâm liên tục lướt mạng, nhớ chuyện người và tưởng tượng tranh cãi thì tâm chưa xa ồn động. Ngược lại, có người sống giữa nhiều người nhưng biết phòng hộ, không dính vào thị phi và vẫn giữ chánh niệm. Viễn ly bên ngoài tạo điều kiện cho viễn ly bên trong. Nhưng mục đích cuối cùng không phải ghét con người hay trốn cuộc sống. Đó là nhìn rõ tâm, làm yếu sự lệ thuộc và trở lại đời sống với trí tuệ hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dành một khoảng thời gian không điện thoại và không trò chuyện. Chọn góc yên để tụng kinh hoặc ngồi thiền. Hạn chế những cuộc tụ họp chỉ để nói chuyện người khác. Khi ở một

mình, không để tâm chìm hoàn toàn vào ký ức và tưởng tượng. Đưa tâm về thân, hơi thở hoặc câu niệm Phật. Sau thời gian yên tĩnh, trở lại làm trách nhiệm cần thiết với tâm sáng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Viễn ly không phải trốn người; đó là tạm xa duyên nhiều để thấy và tháo sự dính mắc trong tâm.”

Thực hành:

Dành ba mươi phút không điện thoại, không nói chuyện và chỉ ở cùng thân tâm trong tỉnh thức.

BÀI 222: THÂN VIỄN LY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi dùng bữa, người tu đi đến khu rừng, gốc cây hoặc nơi trống vắng, ngồi xuống để tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nếp tu tìm nơi thanh vắng được trình bày trong: Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân là cơ thể và hoàn cảnh sinh hoạt bên ngoài. Viễn ly là tách khỏi sự tụ hội và kích thích không cần thiết. Thân viễn ly là đưa thân đến một môi trường yên hơn, giảm giao tiếp và hoạt động làm tâm phân tán. Thân viễn ly không nhất thiết phải vào rừng. Trong đời sống hiện nay, có thể là một căn phòng yên, một góc tu hoặc một khoảng thời gian không giao tiếp. Thanh vắng là nơi ít âm thanh và ít người qua lại. Độc cư là ở riêng để tu tập, không phải cô lập vì oán giận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Môi trường ảnh hưởng rất lớn đến tâm. Ở nơi quá nhiều âm thanh, hình ảnh và cuộc nói chuyện, tâm khó lắng. Thân viễn ly giúp cắt bớt luồng kích thích. Nhờ đó, mình mới thấy rõ tâm vốn đã chạy nhiều như thế nào. Nhưng thân viễn ly chỉ là điều kiện.

Nếu mang điện thoại, chuyện thị phi và nổi oán giận vào nơi vắng, mình chỉ đổi địa điểm chứ chưa thật sự tu. Thời gian ở riêng cần được sử dụng có mục đích: Tụng kinh. Niệm Phật. Thiền. Đọc pháp. Tự quán.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sắp xếp một góc tu cố định. Để điện thoại ngoài tầm tay trong thời khóa. Thông báo trước để người khác không làm gián đoạn khi không có việc khẩn cấp. Không biến giờ đọc cư thành thời gian lướt mạng. Giữ không gian gọn gàng và vừa đủ thoáng. Nếu sống cùng nhiều người, có thể chọn sáng sớm hoặc tối yên làm thời gian viễn ly.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân viễn ly là đưa thân ra khỏi sự ồn động để tạo điều kiện cho tâm nhìn lại chính mình.”

Thực hành:

Chuẩn bị một chỗ ngồi yên, cất điện thoại và thực hành trong hai mươi phút không gián đoạn.

BÀI 223: TÂM VIỄN LY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu từ bỏ tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử và nghi ngờ; làm cho tâm được thanh lọc khỏi những pháp che chướng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sự từ bỏ năm triền cái để tâm đi vào viễn ly và định tĩnh được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Tên Pāli: Citta-viveka – sự viễn ly của tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm là trạng thái biết, ý nghĩ, cảm xúc và khuynh hướng nội tâm. Viễn ly là rời xa và không tiếp tục dính mắc. Tâm viễn ly là tâm tạm xa tham, sân, si và những câu chuyện làm nó bị

trói buộc. Tâm viễn ly không nhất thiết không có một ý nghĩ nào. Điều quan trọng là ý nghĩ sinh nhưng không được tiếp tục nuôi thành tham, hận và chấp. Xa tham là không chạy theo điều dễ chịu. Xa sân là không giữ ý muốn chống đối và làm hại. Xa si là có nhận biết và thấy đúng hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm viễn ly khó hơn thân viễn ly. Mình có thể đóng cửa phòng nhưng không dễ đóng dòng suy nghĩ. Tuy nhiên, mục đích không phải dùng sức ép tâm trống rỗng.

Mỗi khi tâm chạy theo chuyện cũ, mình nhận ra và trở về. Mỗi khi sân sinh, mình không tiếp tục kể câu chuyện làm sân mạnh hơn. Mỗi khi tham sinh, mình thấy cảm giác hấp dẫn là vô thường. Qua nhiều lần như vậy, tâm bắt đầu biết buông. Viễn ly chân chính đem lại nhẹ nhàng và sáng suốt. Nếu ở một mình mà càng oán hận, sợ hãi hoặc xa lánh mọi người, cần xem lại cách thực tập.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trong thời khóa, không tiếp tục lập kế hoạch hoặc tranh luận trong đầu. Khi chuyện cũ xuất hiện, chỉ nhận biết rồi đưa tâm về đề mục. Không kiểm tra lời khen chê trong lúc tu. Trước khi ngồi, ghi những việc cần nhớ ra giấy để tâm bớt giữ. Thực tập lòng từ nếu tâm đang sân. Quán bất lợi nếu tâm đang tham. Đi kinh hành nếu tâm quá hôn trầm. Theo dõi hơi thở nếu tâm trạo cử.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân yên chưa đủ; tâm viễn ly là không tiếp tục nuôi tham, sân và những câu chuyện trói buộc mình.”

Thực hành:

Trong mười phút, mỗi khi tâm chạy theo một câu chuyện, chỉ gọi: “Đang nghĩ” rồi nhẹ nhàng trở về hơi thở hoặc câu niệm Phật.

BÀI 224: LY DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy ly dục, ly các pháp bất thiện, chứng và an trú Sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm và có tứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức về bốn tầng thiền được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Vivicceva kāmehi – sống tách lìa, viễn ly khỏi các dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly là rời xa, không tiếp tục dính mắc. Dục là sự ham muốn hưởng thụ qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ly dục là làm cho tâm tạm rời khỏi sự đắm nhiễm trong hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và những ý tưởng hấp dẫn. Ly dục không có nghĩa ghét bỏ mọi cảnh vật. Không phải nhắm mắt để không nhìn thấy thế giới. Đó là nhìn mà không tiếp tục nắm giữ. Nghe mà không chạy theo. Cảm nhận mà không để ham muốn điều khiển. Dục lạc là niềm vui lệ thuộc sự kích thích của giác quan. Đắm nhiễm là bị cảm giác dễ chịu trôi buộc và muốn lặp lại không ngừng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm còn chạy mạnh theo dục thì khó an trú sâu.

Đang ngồi nhưng nhớ món ăn. Đang niệm Phật nhưng nghĩ đến lời khen. Đang thiền mà mong xuất hiện cảm giác đặc biệt. Đó đều là những hình thức tâm hướng ra tìm sự thỏa mãn. Ly dục trước hết là tạm ngưng cung cấp thức ăn cho ham muốn. Không tiếp tục tưởng tượng. Không tìm thêm kích thích. Không chạy theo mỗi cảm giác dễ chịu. Khi tâm bớt lệ thuộc dục lạc, một niềm vui trong sạch hơn có thể sinh lên. Đó là niềm vui của buông nhẹ, không phải niềm vui của chiếm hữu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước thời khóa, giảm xem nội dung gây kích thích. Ăn vừa đủ, không để thân quá no. Không ngồi thiền rồi tiếp tục tưởng tượng chuyện mình đang ham muốn. Khi hình ảnh hấp dẫn xuất hiện, biết rõ cảm giác thích nhưng không nuôi thêm câu chuyện. Tập biết đủ trong mua sắm, ăn uống và nhu cầu được công nhận. Ly dục không phải từ bỏ trách nhiệm gia đình mà là bớt sự lệ thuộc và chiếm hữu trong tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ly dục là tâm rời sự đắm nhiễm, không phải ghét bỏ thế giới mà là không để thế giới lôi kéo mình.”

Thực hành:

Trong một thời khóa, mỗi khi ham muốn xuất hiện, chỉ nhận biết:

“Dục đang có mặt” rồi trở về đề mục.

BÀI 225: LY PHÁP BẤT THIỆN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ly dục, ly các pháp bất thiện, vị ấy chứng và an trú Sơ thiền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Vivicca akusalehi dhammehi – viễn ly các pháp bất thiện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly là rời xa và không tiếp tục nuôi dưỡng. Pháp là trạng thái hoặc hiện tượng đang có mặt. Bất thiện là điều gây hại, làm tâm tối và dẫn đến khổ. Ly pháp bất thiện là làm cho tâm tạm xa tham, sân, hôn trầm, trạo cử, nghi ngờ và các ý nghĩ gây hại. Không phải chỉ ngăn hành động bên ngoài. Tâm cũng cần không tiếp tục nuôi: Ý muốn trả đũa. Tưởng tượng dục lạc.

Ganh tị. Tự cao. Lo nghĩ không có ích. Thiện pháp làm tâm sáng và có lợi. Bất thiện pháp làm tâm nhiễm ô và gây khổ cho mình hoặc người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm định không thể được xây chắc trên nền bất thiện. Một người vừa nuôi hận vừa muốn tâm an thì hai hướng đang chống nhau. Muốn vào sự định tĩnh, trước hết cần tạm làm lắng các triển cái. Ly bất thiện không có nghĩa phiền não đã được đoạn tận hoàn toàn. Trong giai đoạn đầu, chúng được làm yếu và không chi phối mạnh thời thiện. Nhờ giới hạnh, phòng hộ và chánh niệm, tâm có điều kiện rời sự bất thiện. Khi tâm sạch hơn, sự an ổn không cần phải tìm từ bên ngoài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi tu, giải quyết những lỗi có thể sửa để tâm bớt hối hận. Không tranh cãi ngay trước thời khóa. Nếu sân mạnh, thực tập tâm từ trước khi theo dõi hơi thở. Nếu hôn trầm, đi kinh hành hoặc làm tâm sáng. Nếu trạo cử, giảm kích thích và trở về thân. Nếu nghi, tìm hiểu đúng pháp thay vì ngồi suy đoán mãi. Giữ giới trong ngày là sự chuẩn bị quan trọng cho tâm định vào lúc ngồi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ly bất thiện là tạm rời những trạng thái làm tâm tối để thiện pháp có chỗ phát triển.”

Thực hành:

Trước thời khóa, nhận diện chương ngại nổi bật nhất và dùng pháp đối trị phù hợp trong năm phút.

BÀI 226: SƠ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ly dục, ly các pháp bất thiện, vị ấy chúng và an trú Sơ thiền, trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm và có tứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Paṭhama-jhāna – tầng thiền thứ nhất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sơ là đầu tiên. Thiền là trạng thái tâm định tĩnh và an trú sâu nơi đề mục. Sơ thiền là tầng thiền đầu tiên, phát sinh khi tâm tạm xa dục và bất thiện pháp. Sơ thiền có các yếu tố nổi bật: Tầm. Tứ. Hỷ. Lạc. Nhất tâm hoặc sự định tĩnh. Chúng là trực tiếp đạt đến bằng tu tập. An trú là có khả năng ở trong trạng thái ấy tương đối ổn định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sơ thiền không chỉ là cảm giác thư giãn bình thường.

Đó là trạng thái định có những điều kiện và đặc tính được kinh mô tả rõ. Tâm không còn bị năm triền cái chi phối mạnh. Đề mục trở nên nổi bật. Có sự hướng tâm và duy trì tâm nơi đề mục. Niềm hỷ và lạc do viễn ly phát sinh. Không nên vì một lúc dễ chịu hoặc nhẹ người mà vội khẳng định đã chứng Sơ thiền. Sự tu tập cần khiêm hạ và cẩn trọng. Quan trọng hơn tên gọi là tâm có thật sự bớt dục, bớt bất thiện và an trú vững hơn không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới và nếp sống điều độ. Chọn đề mục rõ, phù hợp. Không đổi phương pháp liên tục trong một thời ngồi. Khi tâm chạy, hướng trở lại đề mục. Khi tâm ở lại, tiếp tục duy trì nhẹ nhàng. Không đuổi theo hỷ lạc hoặc cố tạo cảm giác đặc biệt. Không tự tuyên bố tầng chứng khi chưa có sự hướng dẫn và kiểm chứng thận trọng. Lấy sự giảm phiền não trong đời sống làm nền tảng đánh giá.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sơ thiền là định đầu tiên phát sinh nhờ ly dục, ly bất thiện, có tầm, tứ, hỷ và lạc.”

Thực hành:

Trong thời ngồi, đừng tìm tăng thiền; chỉ giữ giới, buông chướng ngại và trở về để mục một cách đều đặn.

BÀI 227: TÂM TRONG THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Trong công thức Sơ thiền, Đức Phật mô tả: “Có tâm, có tứ, có hỷ lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta. Tên Pāli: Vitakka – sự hướng hoặc đặt tâm lên để mục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm trong thiền không có nghĩa đi tìm kiếm đồ vật. Tâm là đưa tâm đến đối tượng thiền. Khi tâm chạy khỏi hơi thở, mình nhận ra và đưa tâm trở lại hơi thở. Khi niệm Phật, tâm được hướng đến câu Phật hiệu. Hướng tâm là quay sự chú ý về đối tượng. Đặt tâm là để tâm chạm và nhận biết rõ để mục. Tâm trong Sơ thiền không nên hiểu đơn giản là suy nghĩ lan man. Đó là chức năng đưa tâm đến đúng đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm chưa được huấn luyện thường chạy theo thói quen. Tâm giúp đưa tâm về con đường đã chọn. Giống như người điều khiển con thuyền quay mũi thuyền về đúng hướng. Trong giai đoạn đầu, động tác hướng tâm có thể phải lặp lại nhiều lần. Không nên bực bội khi tâm chạy.

Mỗi lần nhận ra và đưa về là một lần đang rèn tâm. Khi định sâu hơn, sự hướng tâm thô này có thể lắng xuống. Tâm tự nhiên ở với để mục mà không cần liên tục đưa trở lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn để mục trước khi ngồi. Khi tâm đi, nhận biết nó đang ở đâu. Không phân tích dài dòng về lý do tâm chạy ngay trong thời thiền. Đưa tâm trở về nhẹ nhàng dứt khoát. Nếu dùng câu niệm Phật, phát âm hoặc nhận biết từng câu rõ ràng. Ngoài

thời thiền, rèn tâm bằng cách đưa tâm trở lại công việc chính mỗi khi bị xao lãng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm là hướng tâm đến đề mục; tâm đi thì đưa về, không giận và không chạy theo.”

Thực hành:

Trong mười phút, đếm số lần nhận ra tâm đi và nhẹ nhàng đưa tâm trở lại, không xem đó là thất bại.

BÀI 228: TỨ TRONG THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Trong công thức Sơ thiền, Đức Phật dạy: “Có tâm và có tứ, có hỷ lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta. Tên Pāli: Vicāra – sự duy trì, rà sát hoặc tiếp tục đặt tâm nơi đề mục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ trong thiền không phải là suy nghĩ phân tích dài dòng. Tứ là tiếp tục duy trì tâm nơi đề mục sau khi tâm đã được hướng đến. Tầm giống như đưa một con ong đến bông hoa. Tứ giống như con ong tiếp tục ở quanh và tiếp xúc với bông hoa. Duy trì là không để sự chú ý rời đề mục quá nhanh. Rà sát là nhận biết liên tục, nhẹ nhàng và gần gũi với đối tượng. Tầm đưa tâm đến. Tứ giữ tâm ở lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu chỉ có sự hướng tâm mà không duy trì, tâm vừa trở về đã chạy tiếp. Tứ giúp sự tiếp xúc với đề mục liên tục hơn. Khi theo dõi hơi thở, tứ là sự nhận biết nối tiếp từ đầu đến cuối hơi. Khi niệm Phật, tứ là sự gắn bó liên tục với âm thanh hoặc ý nghĩa câu niệm. Tứ không phải gồng tâm thật chặt.

Giữ quá mạnh dễ sinh đau đầu và căng thẳng. Sự duy trì đúng cần có ổn định nhưng vẫn mềm mại. Khi tâm an trú sâu hơn, cả tâm và tứ đều trở nên không cần thiết và được lắng xuống ở tầng thiền kế tiếp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau khi đưa tâm về hơi thở, ở lại cảm nhận vài hơi liên tục. Không lập tức chuyển sang kiểm tra kết quả. Khi đọc kinh, giữ tâm theo trọn một câu. Khi nghe người khác, ở lại với lời họ nói thay vì vừa nghe vừa nghĩ việc khác. Khi làm việc, hoàn thành một phần trước khi chuyển sang phần mới. Nếu tâm căng, nói nhẹ sự chú ý nhưng không bỏ đề mục.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm đưa tâm đến; tứ giữ tâm ở lại. Có đưa về mà không ở lại thì định khó lớn.”

Thực hành:

Theo dõi liên tục năm hơi thở; nếu mất đề mục, bắt đầu lại mà không tự trách.

BÀI 229: HỖ DO LY DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật mô tả Sơ thiền là: “Một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta. Tên Pāli: Vivekaja pīti – niềm hỷ sinh từ sự viễn ly.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ là niềm vui, sự phấn khởi và tươi sáng trong tâm. Do là phát sinh nhờ một nguyên nhân. Ly dục là tâm tạm xa ham muốn và sự đắm nhiễm giác quan. Hỷ do ly dục là niềm vui sinh khi tâm được nhẹ khỏi sự truy tìm hưởng thụ và các chướng ngại. Niềm hỷ này không cần có thêm một món đồ.

Không cần được người khác khen. Nó sinh từ sự nhẹ gánh. Piti thường được dịch là hỷ, phấn khởi hoặc niềm vui mạnh trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thông thường, con người nghĩ phải có thêm mới vui. Có thêm tài vật. Có thêm sự chú ý. Có thêm cảm giác dễ chịu.

Hỷ do ly dục lại sinh từ việc bớt đi. Bớt ham muốn. Bớt hối hận. Bớt tán loạn. Bớt tranh đấu. Đây là một niềm vui trong sạch vì không xây trên sự chiếm hữu hay thiệt hại của ai. Tuy nhiên, hỷ vẫn là trạng thái hữu vi và vô thường. Nếu tham đắm vào hỷ, tâm lại tạo một kiểu chấp mới. Người tu nhận biết, không sợ và cũng không chạy theo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết niềm vui khi dừng được một ham muốn không cần thiết. Hoan hỷ khi giữ giới trong hoàn cảnh khó. Nhận ra sự nhẹ lòng sau khi nói thật hoặc xin lỗi. Khi hỷ sinh trong thời thiện, tiếp tục ở với đề mục, không vội phân tích hoặc khoe kể. Không cố tái tạo một cảm giác đã qua. Nuôi hỷ lành bằng bố thí, giữ giới, học pháp và nhớ lại những việc thiện chân chính.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ do ly dục là niềm vui của bớt dính mắc, không phải niềm vui vì có thêm điều để nắm giữ.”

Thực hành:

Hôm nay từ bỏ một ham muốn nhỏ không cần thiết và quan sát cảm giác nhẹ nhàng sau khi buông.

BÀI 230: LẠC DO LY DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về Sơ thiền: “Vị ấy làm cho toàn thân được thấm nhuần, sung mãn và đầy tràn bởi hỷ lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta, Kinh Sa-môn Quả.
Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm
Ngựa. Tên Pāli: Vivekaja sukha – sự an lạc sinh từ viễn ly.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lạc là cảm giác an vui, dễ chịu và ổn định. Do ly dục là sinh nhờ tâm tạm xa sự đắm nhiễm và bất thiện pháp. Lạc do ly dục là sự dễ chịu thanh tịnh phát sinh khi tâm không còn bị dục và triền cái kéo mạnh. Hỷ thường mang tính phấn khởi. Lạc thường mang tính dễ chịu, an ổn và thỏa mãn hơn. Sukha có thể được dịch là lạc, an vui hoặc hạnh phúc. Thấm nhuần là sự dễ chịu lan tỏa và có mặt trong toàn thân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục lạc thường cần kích thích liên tục. Lạc do viễn ly lại sinh khi kích thích lắng xuống. Thân được thư giãn. Tâm không phải chạy tìm thêm. Sự an vui này thanh tịnh hơn niềm vui hưởng thụ thông thường.

Nhưng lạc vẫn vô thường. Người tu không nên xem đó là cái tôi, sở hữu hoặc cứu cánh. Nếu nghĩ: “Tôi phải giữ trạng thái này mãi” thì sự căng thẳng lại xuất hiện. Lạc được biết rõ, sử dụng làm nền cho định và tiếp tục buông xả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tạo điều kiện bằng giới hạnh, nếp sống vừa đủ và nơi tu phù hợp. Không cố ép thân tạo cảm giác lạc. Khi thân nhẹ và dễ chịu, tiếp tục chánh niệm. Không ngừng thời thiền chỉ để phân tích niềm vui. Không buồn khi trạng thái ấy mất. Ngoài thời thiền, nhận biết sự an vui thanh sạch khi sống không hối hận và không mắc nợ lời nói bất thiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lạc do ly dục là sự an vui sinh từ tâm bớt tham cầu, nhưng vẫn vô thường và không nên chấp giữ.”

Thực hành:

Khi có cảm giác dễ chịu, tập chỉ biết rõ mà không lập tức nghĩ cách giữ hoặc kéo dài nó.

BÀI 231: NHỊ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do làm lắng tâm và tứ, vị ấy chứng và an trú Nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, nội tĩnh, nhất tâm, không tầm, không tứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta. Tên Pāli: Dutiya-jhāna – tầng thiền thứ hai.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhị là thứ hai. Thiền là trạng thái định sâu. Nhị thiền là tầng thiền thứ hai, trong đó tầm và tứ đã lắng xuống. Tâm không còn cần liên tục đưa đến và giữ trên để mục bằng hoạt động thô. Sự định tĩnh đã vững hơn. Những yếu tố nổi bật gồm: Nội tĩnh. Nhất tâm. Hỷ. Lạc do định sinh. Nội tĩnh là sự yên lắng bên trong. Nhất tâm là tâm thống nhất và chuyên nhất.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trong Sơ thiền, tâm còn có hoạt động tầm và tứ. Ở Nhị thiền, sự an trú vững đến mức hai hoạt động ấy được làm lắng. Hỷ lạc lúc này được mô tả là do định sinh, không chỉ do ly dục. Nhị thiền không đạt bằng việc cố ý xua đuổi tầm và tứ. Nó phát triển khi sự định đủ chín. Nếu mình cố làm đầu óc trống rỗng, tâm có thể trở nên căng hoặc rơi vào hôn trầm. Tầng thiền sâu cần nền tảng giới, ly dục, chánh niệm và định được phát triển đúng. Không nên chỉ dựa vào một mô tả ngắn để tự nhận chứng đạt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tiếp tục giữ đề mục ổn định. Không liên tục bình luận trong tâm về trạng thái đang có. Khi tâm tự an trú, giảm sự can thiệp không cần thiết. Không cố gạt mọi suy nghĩ bằng sức mạnh. Giữ thân thư giãn và tâm tĩnh. Không tham hỷ lạc. Trong sinh hoạt, rèn khả năng làm việc không cần tự nói thầm hoặc đánh giá liên tục trong đầu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhị thiền là định sâu hơn, tầm và tứ lắng xuống, hỷ lạc phát sinh từ sự định tĩnh.”

Thực hành:

Khi tâm đã ở yên với đề mục, bớt điều khiển và chỉ duy trì sự tỉnh sáng tự nhiên.

BÀI 232: TAM THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do ly hỷ, vị ấy sống xả, chánh niệm và tỉnh giác, thân cảm nhận lạc; vị ấy chứng và an trú Tam thiền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta. Tên Pāli: Tatiya-jhāna – tầng thiền thứ ba.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tam là thứ ba. Thiền là trạng thái định sâu. Tam thiền là tầng thiền thứ ba, trong đó sự hỷ phấn khởi đã lắng xuống. Các yếu tố nổi bật gồm: Xả. Chánh niệm. Tỉnh giác. Lạc nơi thân. Ly hỷ là không còn dựa vào sự phấn khởi mạnh của hỷ. Xả là quân bình. Chánh niệm tỉnh giác là biết rõ mà không bị trạng thái dễ chịu làm mê mờ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hỷ là thiện và hỗ trợ định, nhưng vẫn có tính phấn động.

Khi định sâu hơn, sự phấn khởi ấy trở nên thô và được lắng xuống. Tam thiền có sự an lạc yên hơn, đi cùng xả và chánh niệm. Điều này cho thấy con đường tu liên tục buông cả những trạng thái tốt đẹp khi chúng đã hoàn thành vai trò. Không chỉ buông điều xấu. Ngay cả hỷ thanh tịnh cũng không được nắm giữ. Tâm càng trưởng thành càng ít cần sự kích động, kể cả kích động dễ chịu. Sự bình an trở nên sâu, quân bình và tỉnh sáng hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có niềm vui, nhận biết nhưng không phô trương hoặc chạy theo. Không tưởng rằng tu phải luôn có cảm giác phấn khởi. Chấp nhận những giai đoạn tâm yên nhưng ít cảm xúc mạnh. Phát triển chánh niệm để không chìm trong cảm giác lạc. Khi thành công, giữ sự quân bình. Khi thời thiền không còn hiện tượng nổi bật, vẫn kiên trì với đề mục và tỉnh giác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tam thiền là khi hỷ lắng xuống, tâm sống với xả, chánh niệm, tỉnh giác và sự an lạc sâu hơn.”

Thực hành:

Khi vui, tập cảm nhận niềm vui trong yên lặng mà không cần kể, khoe hoặc tìm thêm kích thích.

BÀI 233: TỨ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do từ bỏ lạc, từ bỏ khổ, do hỷ và ưu đã diệt trước đó, vị ấy chứng và an trú Tứ thiền, không khổ không lạc, có sự thanh tịnh của niệm nhờ xả.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta, Đại Kinh Xóm Ngựa. Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Catuttha-jhāna – tầng thiền thứ tư.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là thứ tư. Thiền là trạng thái định sâu. Tứ thiền là tầng thiền thứ tư, trong đó cảm giác lạc được làm lắng và tâm đạt sự quân bình rất sâu. Đặc tính nổi bật gồm: Không khổ. Không lạc. Xả. Niệm thanh tịnh. Không khổ không lạc không phải vô cảm. Đó là cảm thọ trung tính thanh tịnh trong tâm định sâu. Xả niệm thanh tịnh là chánh niệm trong sáng nhờ tâm hoàn toàn quân bình trước dễ chịu và khó chịu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ở các tầng trước còn có hỷ hoặc lạc nổi bật. Trong Tứ thiền, tâm buông cả sự lệ thuộc vào lạc. Sự quân bình trở nên sâu hơn. Điều này không có nghĩa người tu mất khả năng cảm nhận. Đó là sự định tĩnh không bị khổ lạc thông thường làm dao động. Tứ thiền được kinh điển mô tả là nền tảng mạnh cho sự phát triển trí tuệ và các thắng trí. Tuy nhiên, định dù cao vẫn cần được hướng đến thấy biết và giải thoát. Nếu chấp vào trạng thái định, người tu vẫn chưa hoàn tất con đường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy cảm giác dễ chịu làm tiêu chuẩn duy nhất cho việc tu. Tập quân bình khi thân có lúc khỏe, lúc mệt. Khi được khen chê, biết cảm thọ nhưng không để nó quyết định toàn bộ hành vi. Trong thiền, không cố tạo trạng thái không cảm giác. Giữ chánh niệm sáng rõ, không rơi vào mờ đục. Không vội tự nhận Tứ thiền chỉ vì có lúc tâm yên hoặc cảm giác thân mờ đi. Luôn lấy giới hạnh, sự khiêm hạ và trí tuệ làm nền kiểm chứng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ thiền là sự định sâu với xả và niệm thanh tịnh, vượt sự lệ thuộc vào khổ cùng lạc.”

Thực hành:

Trong đời sống, khi một cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu xuất hiện, tập biết rõ mà không lập tức chạy theo hay chống lại.

BÀI 234: BỐN CHỨNG ĐẠT VÔ SẮC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật trình bày bốn chứng đạt vô sắc: “Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Bốn chứng đạt vô sắc được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn. Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất

Động Lợi Ích. Tên Pāli: Cattāro āruppa-samāpattiyo – bốn chứng đạt vô sắc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn là số lượng bốn. Chứng đạt là trực tiếp đi vào và an trú một trạng thái thiền định. Vô là không. Sắc là hình thể, vật chất hoặc đối tượng có giới hạn thuộc sắc pháp. Vô sắc là những trạng thái định trong đó tâm không còn lấy hình sắc thông thường làm đối tượng chính. Bốn chứng đạt gồm: Không vô biên xứ. Thức vô biên xứ. Vô sở hữu xứ. Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Xứ là lĩnh vực, phạm vi hoặc nền tảng mà tâm đang an trú.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bốn chứng đạt vô sắc là những trạng thái định rất sâu. Tâm lần lượt vượt khỏi sự chú ý đến hình sắc và an trú nơi các đối tượng ngày càng vi tế hơn. Tuy nhiên, vô sắc định chưa đồng nghĩa với giải thoát cuối cùng. Các trạng thái này vẫn do duyên sinh. Có vào thì có ra. Có sinh thì có diệt. Nếu còn chấp rằng: “Đây là tôi.” “Đây là của tôi.” “Đây là cảnh giới thường còn” thì tâm vẫn chưa thoát khỏi vô minh và chấp thủ. Vì vậy, định sâu cần được soi chiếu bằng trí tuệ về vô thường, khổ và vô ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nên tự tập các tầng định sâu chỉ dựa vào mô tả ngắn. Cần có nền tảng giới hạnh, chánh niệm và sự hướng dẫn phù hợp. Không xem cảm giác thân nhẹ, rộng hoặc biến mất tạm thời là bằng chứng chắc chắn đã chứng vô sắc định. Không chạy theo cảnh giới vì tò mò hoặc muốn hơn người. Dù có trải nghiệm định sâu, vẫn phải kiểm tra đời sống: Tham có giảm không? Sân có giảm không? Ngã mạn có giảm không?

Trí tuệ có sáng hơn không?

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bốn chứng đạt vô sắc là những trạng thái định rất sâu, nhưng định sâu chưa tự động đồng nghĩa với giải thoát.”

Thực hành:

Khi có một trạng thái thiên để chịu, chỉ nhận biết và không vội đặt tên cho nó.

BÀI 235: KHÔNG VÔ BIÊN XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vượt qua hoàn toàn các tướng về sắc, không tác ý đến các tướng sai biệt, vị ấy nghĩ: ‘Hư không là vô biên’, chứng và an trú Không vô biên xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.
Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Tên Pāli: Ākāśānācāyatana – lĩnh vực hư không vô biên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không ở đây là hư không, khoảng không. Vô biên là không thấy có ranh giới. Xứ là lĩnh vực tâm đang an trú. Không vô biên xứ là trạng thái định trong đó tâm vượt khỏi sự chú ý đến hình sắc có giới hạn và an trú với nhận thức hư không không bờ mé. Điều này khác với giáo lý “tánh không” theo nghĩa quán chiếu sự không có tự ngã độc lập. Không vô biên xứ là một tầng định. Tánh không là một phạm vi giáo lý rộng hơn và cần được hiểu theo đúng bối cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trong đời sống bình thường, tâm thường bị giới hạn bởi hình dạng: Đây là thân tôi. Đây là căn phòng. Đây là vật nọ.

Trong Không vô biên xứ, sự chú ý đến các ranh giới sắc tướng được vượt qua và tâm an trú nơi cảm nhận về không gian vô hạn. Dù rất vi tế, trạng thái ấy vẫn là pháp hữu vi. Nó sinh nhờ điều kiện tu tập. Nó không tồn tại vĩnh viễn. Nếu người tu chấp vào cảm giác rộng lớn và cho đó là bản ngã vô hạn thì sự chấp thủ vẫn còn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng hóa mọi cảm giác rộng rãi trong thiên với Không vô biên xứ. Không cố tưởng tượng không gian vô tận rồi

tự kết luận đã chứng đạt. Cần phát triển định theo từng bước, không bỏ qua giới và các tầng nền tảng. Nếu cảm giác không gian thay đổi làm mình hoảng sợ hoặc mất ổn định, hãy mở mắt, trở về thân và hơi thở tự nhiên. Luôn giữ sự khiêm hạ trước những trạng thái mình chưa hiểu đầy đủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không vô biên xứ là tâm an trú nơi nhận thức hư không không giới hạn, nhưng trạng thái ấy vẫn do duyên sinh.”

Thực hành:

Trong thiền thông thường, chỉ nhận biết không gian quanh thân mà không cố tạo một cảnh giới hay gán tên chúng đặc.

BÀI 236: THỨC VÔ BIÊN XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vượt qua hoàn toàn Không vô biên xứ, vị ấy nghĩ: ‘Thức là vô biên’, chứng và an trú Thức vô biên xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.
Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Tên Pāli: Viññāṇañcāyatana – lĩnh vực thức vô biên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức là sự nhận biết đối tượng. Vô biên là không nhận thấy giới hạn. Xứ là lĩnh vực an trú của tâm. Thức vô biên xứ là trạng thái định vi tế hơn Không vô biên xứ, trong đó tâm an trú với nhận thức về sự biết không giới hạn. “Thức vô biên” trong tầng định này không nên bị hiểu thành một linh hồn bất biến hoặc một bản ngã vũ trụ. Theo lời Phật dạy, thức sinh tùy duyên và không nên chấp là tôi hay của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sau khi an trú nơi hư không vô biên, tâm chuyển sự chú ý sang sự nhận biết hư không ấy. Sự biết được cảm nhận như không có giới hạn. Đây là trạng thái rất vi tế và dễ khiến

người tu phát sinh tà kiến nếu thiếu Chánh kiến. Người ấy có thể nghĩ: “Cái biết này là thường còn.”

“Đây chính là tự ngã thật của tôi.” Nhưng Đức Phật dạy mọi trạng thái do duyên sinh đều phải được thấy là vô thường. Dù rộng lớn và thanh tịnh đến đâu, thức vẫn không nên được nắm giữ thành một bản thể bất biến.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không gọi sự nhận biết thông thường là “thức vũ trụ” khi không có căn cứ kinh điển rõ ràng. Không biến một kinh nghiệm thiền thành học thuyết về linh hồn. Khi nhận biết tâm đang sáng hoặc rộng, chỉ thấy đó là trạng thái đang có mặt. Quan sát nó có sinh, thay đổi và chấm dứt hay không. Giữ Chánh kiến về duyên sinh để định không trở thành nguyên nhân của ngã mạn hoặc tà kiến.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức vô biên xứ là một trạng thái định về sự nhận biết vô hạn, không phải bằng chứng về một linh hồn thường còn.”

Thực hành:

Khi tâm sáng và biết rõ, hãy ghi nhận: “Đây là trạng thái biết do duyên sinh” thay vì chấp: “Đây là bản ngã thật của tôi.”

BÀI 237: VÔ SỞ HỮU XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vượt qua hoàn toàn Thức vô biên xứ, vị ấy nghĩ: ‘Không có gì’, chứng và an trú Vô sở hữu xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.

Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Tên Pāli: Ākiñcaññāyatana – lĩnh vực không có gì hay vô sở hữu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Sở hữu là điều đang có, được nắm giữ hoặc được nhận biết như một đối tượng. Xứ là lĩnh vực tâm đang an trú. Vô sở hữu xứ là trạng thái định trong đó tâm vượt qua nhận thức về thức vô biên và an trú với nhận thức: “Không có gì.” Điều này không có nghĩa mọi sự hoàn toàn không tồn tại. Đây là một đối tượng thiền định vi tế, không phải một tuyên bố rằng nhân quả hay thế giới đều không có.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô sở hữu xứ rất yên và vi tế. Do không còn chú ý đến những đối tượng rộng lớn như hư không hay thức vô biên, tâm hướng đến sự vắng mặt: “Không có gì.”

Nhưng ngay cả nhận thức “không có gì” vẫn đang là một trạng thái nhận thức. Nó có sinh, có tồn tại trong một thời gian và có chấm dứt. Vì vậy, không nên đồng nhất Vô sở hữu xứ với Niết-bàn. Niết-bàn không chỉ là một tầng định vắng đối tượng. Giải thoát đòi hỏi tham ái, chấp thủ và vô minh được đoạn trừ bằng trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không hiểu “không có gì” thành không có nhân quả hoặc không cần chịu trách nhiệm. Không dùng chữ “không” để phủ nhận khổ đau thật của người khác. Không cho rằng tâm trống vắng tạm thời đồng nghĩa đã giải thoát. Khi trong thiền ít ý nghĩ, tiếp tục giữ chánh niệm, không vội tự xác nhận tầng chứng. Đánh giá sự tu tập bằng sự thay đổi lâu dài trong tham, sân và si.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô sở hữu xứ là tầng định với nhận thức ‘không có gì’, nhưng chưa phải sự đoạn tận vô minh.”

Thực hành:

Khi tâm vắng ý nghĩ, chỉ biết trạng thái vắng ấy đang có mặt và cũng sẽ thay đổi.

BÀI 238: PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vượt qua hoàn toàn Vô sở hữu xứ, vị ấy chứng và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.
Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Tên Pāli: Nevasaññānāsaññāyatana – lĩnh vực không phải có tướng cũng không phải không có tướng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phi là không phải. Tướng là nhận diện và ghi nhận đối tượng. Phi phi tướng là cũng không thể nói hoàn toàn không có tướng. Xứ là lĩnh vực an trú. Phi tướng phi phi tướng xứ là tầng định vô sắc cực kỳ vi tế, trong đó hoạt động của tướng yếu đến mức không thể nói rõ là có tướng như thông thường, nhưng cũng chưa hoàn toàn chấm dứt tướng. Đây không phải trạng thái bất tỉnh thông thường. Cũng không phải giấc ngủ sâu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tên gọi của tầng định này cho thấy sự nhận biết đã trở nên cực kỳ tinh tế. Tướng không hoạt động rõ như ở các trạng thái trước. Nhưng tướng cũng chưa chấm dứt hoàn toàn. Do trạng thái rất vi tế, người tu càng cần tránh vội vàng tự suy đoán.

Một lúc không nhớ gì hoặc cảm thấy mơ hồ không có nghĩa đã đạt Phi tướng phi phi tướng xứ. Ngủ gật, hôn trầm, mất ý thức và định sâu là những điều khác nhau. Tầng định cao này vẫn là pháp hữu vi và chưa tự động đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem sự mờ ý thức là định cao. Định chân chính phải đi cùng sự tu tập có hệ thống, không phải tình trạng choáng, thiếu oxy hoặc kiệt sức. Không cố ép hơi thở hay thân thể để tạo trạng thái mất cảm giác. Nếu trong lúc tu có dấu hiệu bất tỉnh, đau ngực, chóng mặt hoặc mất kiểm soát, cần dừng và

chăm sóc an toàn. Không dùng tên tăng thiên để tô cao một kinh nghiệm chưa được hiểu rõ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phi tướng phi phi tướng xứ là tăng định cực kỳ vi tế, không phải sự mơ màng, ngủ gật hay mất ý thức.”

Thực hành:

Trong mọi thời thiền, ưu tiên sự tỉnh sáng và an toàn, không tìm cách làm tâm mờ đi.

BÀI 239: DIỆT THỌ TƯỚNG ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người chứng Diệt thọ tướng định thì các hành của thân, lời và tâm được làm lắng; nhưng mạng sống chưa chấm dứt và các căn chưa bị hư hoại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Diệt thọ tướng định được trình bày trong: Majjhima Nikāya 44 – Cūḷavedalla Sutta, Tiểu Kinh Phương Quảng. Majjhima Nikāya 43 – Mahāvedalla Sutta, Đại Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Saññāvedayitanirodha – sự diệt tận của tướng và cảm thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Diệt là chấm dứt. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Tướng là sự nhận diện và ghi dấu đối tượng. Định là trạng thái an trú sâu của tâm. Diệt thọ tướng định là chứng đạt đặc biệt trong đó cảm thọ và tướng tạm thời chấm dứt. Trạng thái này không phải cái chết. Không phải ngủ. Không phải bất tỉnh do bệnh hoặc thiếu dưỡng khí. Theo kinh điển, đây là chứng đạt rất cao, liên hệ những bậc đã có mức độ giải thoát và định lực đặc biệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Diệt thọ tướng định không thể được tạo ra chỉ bằng ý muốn hoặc kỹ thuật ép thân. Đây không phải mục tiêu để người mới tu tò mò tìm kiếm.

Sự khác nhau giữa chúng đạt này với cái chết được kinh giải thích rõ: Ở người chết, mạng sống chấm dứt, hơi ấm mất và các căn tan hoại. Ở người nhập Diệt thọ tướng định, mạng sống và hơi ấm vẫn còn, các căn chưa bị hư hoại. Tuy nhiên, không nên dựa vào những mô tả này để tự chẩn đoán trạng thái của mình hay người khác. Mọi tình trạng bất tỉnh ngoài đời cần được xem là vấn đề an toàn và y tế trước tiên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tìm cách làm ngưng cảm giác hoặc ý thức bằng nín thở hay ép thân. Không gọi tình trạng bất tỉnh là nhập định. Khi thấy một người mất ý thức, cần xử lý như tình huống khẩn cấp và tìm trợ giúp thích hợp. Không lấy Diệt thọ tướng định làm đề tài khoe sự tu cao. Tập trung vào giới, chánh niệm, định và trí tuệ phù hợp trình độ thực tế. Hiểu pháp cao để giữ Chánh kiến, không phải để tạo danh phận cho mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt thọ tướng định là chúng đạt đặc biệt rất cao, không phải ngủ, bất tỉnh hay trạng thái do ép hơi thở.”

Thực hành:

Trong tu tập, giữ nguyên tắc: không hy sinh sự an toàn của thân để chạy theo một trạng thái đặc biệt.

BÀI 240: ĐỊNH VÔ SẮC CÓ PHẢI GIẢI THOÁT KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các chúng đạt vô sắc dù thanh tịnh và vi tế vẫn là pháp do duyên sinh; nếu còn chấp thủ, chúng chưa đưa đến giải thoát hoàn toàn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày trong: Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoan.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định vô sắc là các trạng thái định không lấy sắc tướng thông thường làm đối tượng chính. Giải thoát là tâm được giải phóng khỏi tham, sân, si và chấp thủ. Có phải là câu hỏi cần phân biệt rõ giữa hai khái niệm. Định làm tâm yên, mạnh và vi tế. Giải thoát đòi hỏi trí tuệ thấy rõ và đoạn tận nguyên nhân của khổ. Một người có thể đạt định cao nhưng vẫn còn: Chấp ngã. Tham hữu. Mạn. Vô minh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Định và giải thoát có liên hệ nhưng không hoàn toàn giống nhau. Định giống như làm mặt nước yên.

Tuệ dùng mặt nước yên ấy để nhìn rõ đáy. Nếu chỉ thích sự yên mà không quan sát bản chất của pháp, chấp thủ vẫn còn. Lịch sử trong kinh cho thấy trước khi giác ngộ, Bồ-tát đã học các tầng định rất cao nhưng nhận ra chúng chưa phải sự chấm dứt khổ cuối cùng. Điều còn thiếu là trí tuệ đoạn tận tham ái và vô minh. Vì vậy, không nên đánh giá mức độ giải thoát chỉ bằng khả năng nhập định hoặc những trải nghiệm đặc biệt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau thời thiền, nhìn xem tâm có bớt chấp và từ hòa hơn không. Không xem người có trạng thái định lạ là chắc chắn đã giác ngộ. Không xem nhẹ định, nhưng cũng không biến định thành cứu cánh duy nhất. Dùng sự yên của tâm để quán vô thường, nhân quả và chấp thủ. Giữ giới vì định thiếu giới có thể bị sử dụng sai. Giữ khiêm hạ vì ngã mạn về định là một chướng ngại lớn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định làm tâm yên; tuệ làm tâm thấy; giải thoát xảy ra khi tham ái và vô minh được đoạn trừ.”

Thực hành:

Sau mỗi thời thiền, hỏi: “Trạng thái yên này giúp tôi thấy và buông điều gì?”

BÀI 241: CHẤP VÀO CẢNH GIỚI THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nếu người tu thích thú, hoan nghênh và nắm giữ một trạng thái định, thì sự chấp thủ ấy trở thành điều kiện tiếp tục trôi buột tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần cảnh giác với sự chấp thủ các tầng định được trình bày trong: Majjhima Nikāya 106 – Āneñjasappāya Sutta, Kinh Bất Động Lợi Ích. Majjhima Nikāya 1 – Mūlapariyāya Sutta, Kinh Pháp Môn Căn Bản.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chấp là nắm giữ và nhận làm tôi hoặc của tôi. Cảnh giới là trạng thái hoặc phạm vi kinh nghiệm. Thiền là sự tu tập định tâm. Chấp vào cảnh giới thiền là ham thích, tự đồng hóa hoặc muốn sở hữu một trạng thái an, sáng, rộng hay đặc biệt trong lúc tu. Biểu hiện có thể là: Luôn mong lặp lại trạng thái cũ. Buồn khi buổi thiền hôm nay không giống hôm trước. Tự cho mình cao hơn người. Dùng trải nghiệm làm danh phận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có thể chấp cả điều bất thiện lẫn điều thiện. Ban đầu, một trạng thái định giúp tâm rời phiền não.

Nhưng nếu mình nắm giữ nó, trạng thái ấy lại trở thành đối tượng của tham ái. Chấp định rất tinh tế vì người tu có thể tưởng mình đang tiến bộ. Họ muốn được công nhận là người có tầng chứng. Muốn người khác tin vào trải nghiệm của mình. Muốn ở mãi trong trạng thái an và né tránh trách nhiệm đời sống. Pháp đúng là sử dụng định nhưng không biến định thành bản ngã. Trạng thái đến thì biết. Đi thì biết. Không khoe, không sợ mất và không chạy đuổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không so sánh thời thiền hôm nay với hôm qua bằng tâm tham. Không cố tái tạo hiện tượng cũ. Không vội kể trải nghiệm để tìm sự công nhận. Khi trạng thái dễ chịu chấm dứt, trở về đề mục bình thường. Nhìn xem mình có đang dùng việc tu để tránh giải quyết trách nhiệm không. Đặt trọng tâm vào phẩm hạnh, không vào danh xưng chứng đạt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cảnh giới thiền có thể là phương tiện; vừa nhận nó là tôi và của tôi thì phương tiện lại thành dây trói.”

Thực hành:

Khi một trạng thái tốt xuất hiện, tự nhắc: “Pháp này do duyên sinh, không phải tôi và không thuộc về tôi.”

BÀI 242: XUẤT ĐỊNH ĐÚNG CÁCH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi ra khỏi một trạng thái định, người tu quán sát các pháp trong trạng thái ấy là vô thường, do duyên sinh và cần được thấy bằng trí tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tiến trình an trú, xuất khỏi từng tầng định rồi quán sát các pháp được trình bày nổi bật trong: Majjhima Nikāya 111 - Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xuất là ra khỏi. Định là trạng thái tâm an trú sâu. Đúng cách là có chánh niệm, tỉnh giác và không phản ứng đột ngột. Xuất định đúng cách là nhận biết trạng thái định đang kết thúc, đưa tâm trở về thân và hoàn cảnh hiện tại một cách tỉnh táo, sau đó quán sát kinh nghiệm bằng trí tuệ. Không nên vừa mở mắt đã lập tức đứng dậy quá nhanh. Không nên vừa ra khỏi định đã chạy đi kể trải nghiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Xuất định cũng là một phần của sự tu tập. Khi tâm từ trạng thái yên sâu trở lại hoạt động thông thường, cần có thời gian chuyển tiếp. Người tu nhận biết thân. Nhận biết hơi thở. Cử động nhẹ. Mở mắt.

Quan sát tâm còn yên hay đã sinh tham muốn. Quan trọng hơn, sau khi ra khỏi định cần thấy: Trạng thái vừa rồi đã sinh. Đã tồn tại theo điều kiện. Rồi đã chấm dứt. Chính sự quan sát ấy giúp định trở thành nền tảng của tuệ. Nếu chỉ tiếc nuối và muốn quay lại ngay, tham ái đang xen vào.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kết thúc thời ngồi bằng vài hơi thở tự nhiên. Cảm nhận bàn tay, bàn chân và toàn thân. Cử động nhẹ trước khi đứng lên. Quan sát tâm mà không đánh giá vội. Ghi lại ngắn gọn nếu cần, nhưng không suy diễn. Nếu chóng mặt hoặc mất thăng bằng, ngồi yên thêm và ưu tiên an toàn. Sau thời thiền, làm một việc đơn giản trong chánh niệm để chuyển sang sinh hoạt bình thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xuất định đúng là trở về thân tâm trong tỉnh thức và dùng trạng thái vừa qua để thấy rõ vô thường.”

Thực hành:

Sau thời thiền, dành hai phút cảm nhận toàn thân rồi mới đứng dậy hoặc sử dụng điện thoại.

BÀI 243: DÙNG ĐỊNH ĐỂ PHÁT TRIỂN TUỆ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người có tâm định tĩnh biết và thấy đúng như thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Mối liên hệ giữa định và trí tuệ được trình bày trong nhiều bài kinh. Một nguồn tiêu biểu là: *Anguttara Nikāya* 11. 2 -

Cetanākaraniya Sutta, Kinh Tác Ý. Tiến trình dùng định để quán sát từng trạng thái cũng được trình bày trong: Majjhima Nikāya 111 – Anupada Sutta, Kinh Bất Đoạn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dùng là sử dụng đúng mục đích. Định là tâm yên, vững và chuyên chú. Phát triển là làm cho sinh trưởng. Tuệ là thấy rõ bản chất của các pháp. Dùng định để phát triển tuệ là nhờ tâm đã lắng và sáng mà quan sát thân, thọ, tưởng, hành, thức cùng các trạng thái thiện là vô thường, do duyên sinh và không nên chấp là tôi. Định không thay thế tuệ. Định tạo điều kiện để tuệ nhìn rõ hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm tán loạn giống mặt nước bị gió thổi mạnh. Hình ảnh phản chiếu méo mó. Khi nước lắng, mình thấy rõ hơn.

Cũng vậy, định giúp tâm bớt bị tham và sân chen vào quá mạnh. Sau đó, trí tuệ quan sát: Trạng thái này sinh do đâu? Có đứng yên không? Có thể điều khiển hoàn toàn không? Nếu nắm giữ thì có khổ không? Từ đó, người tu thấy rằng ngay cả những trạng thái thanh tịnh cũng không phải bản ngã. Định được dùng đúng sẽ làm yếu chấp thủ. Định bị dùng sai có thể làm tăng tự hào và tham cảnh giới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước hết làm tâm tương đối yên bằng hơi thở, niệm Phật hoặc đề mục thích hợp. Khi tâm ổn định, quan sát cảm giác và ý nghĩ sinh diệt. Không vừa mới yên đã vội tìm hiện tượng khác. Sau thời định, quán trạng thái ấy cũng vô thường. Nhìn xem tâm có đang muốn nắm giữ không. Đưa trí tuệ vào đời sống bằng cách thấy mọi cảm xúc đều thay đổi và mọi hành động đều có hậu quả. Không tách rời sự yên trong thiền khỏi cách ứng xử sau khi đứng dậy.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định làm tâm đủ yên để nhìn; tuệ nhìn thấy mọi pháp sinh diệt và không đáng chấp giữ.”

Thực hành:

Sau năm phút theo dõi hơi thở, quan sát một cảm giác trong thân và nhận biết sự thay đổi của nó mà không can thiệp.

BÀI 244: QUÁN VÔ THƯỜNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Các hành là vô thường. Khi thấy điều ấy bằng trí tuệ, người ta nhàm lìa đối với khổ. Đây là con đường thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 277. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 277. Tên Pāli: Sabbe saṅkhārā aniccā – tất cả các hành đều vô thường.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát sâu và liên tục. Vô là không. Thường là cố định, bền vững và không thay đổi. Vô thường là mọi pháp do điều kiện tạo thành đều sinh, biến đổi rồi chấm dứt. Quán vô thường là trực tiếp quan sát sự thay đổi của thân, cảm thọ, tâm trạng, hoàn cảnh và mọi hiện tượng hữu vi. Hành – Pāli: saṅkhāra – là những pháp được tạo thành do nhiều điều kiện. Vô thường không chỉ là sự vật cuối cùng bị mất. Nó còn là sự thay đổi đang diễn ra trong từng khoảnh khắc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường chỉ nhớ vô thường khi có người qua đời hoặc khi một vật bị hư. Nhưng vô thường đang diễn ra mỗi ngày. Thân hôm nay khác hôm qua.

Một cơn giận vừa mạnh rồi yếu. Một niềm vui xuất hiện rồi đổi. Mỗi quan hệ và hoàn cảnh cũng không đứng yên. Thấy vô thường không làm mình bị quan. Nó giúp mình bớt đòi những điều vốn thay đổi phải tồn tại mãi. Vì biết thân vô thường nên chăm sóc khi còn có thể. Vì biết người thân vô thường nên trân trọng lúc còn gần nhau. Vì biết khổ thọ vô thường nên không tuyệt vọng. Vì biết lạc thọ vô thường nên không bám chặt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi vui, biết niềm vui này sẽ thay đổi nên không quá say. Khi buồn, nhớ nỗi buồn cũng không đứng yên. Khi thân khỏe, sử dụng sức khỏe vào điều có ích. Khi người thân còn hiện diện, nói lời thương và làm tròn trách nhiệm. Khi một kế hoạch thay đổi, điều chỉnh thay vì chống lại thực tế quá lâu. Trong thiền, quan sát hơi thở, cảm giác và ý nghĩ đều sinh rồi mất. Không chỉ niệm câu “vô thường” bằng miệng; hãy tìm sự thay đổi đang xảy ra thật sự.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô thường không chỉ là một ngày sẽ mất; vô thường là ngay bây giờ mọi thứ đang đổi.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác trong thân và quan sát trong ba phút xem nó có đứng yên hoàn toàn hay không.

BÀI 245: QUÁN KHỔ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả các hành là khổ. Khi thấy điều ấy bằng trí tuệ, người ta nhàm lìa đối với khổ. Đây là con đường thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 278. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 278. Tên Pāli: Sabbe saṅkhārā dukkhā – tất cả các hành đều không thể đem lại sự thỏa mãn bền vững.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là nhìn sâu và thấy đúng. Khổ – Pāli: dukkha – là đau đớn, bất toại nguyện, bị áp lực và không thể giữ theo ý mãi. Quán khổ là thấy rõ những gì vô thường và lệ thuộc điều kiện thì không thể làm chỗ nương tựa tuyệt đối. Khổ có nhiều dạng: Khổ vì đau đớn rõ ràng. Khổ vì mọi trạng thái dễ chịu sẽ thay đổi. Khổ vì mọi pháp hữu vi luôn bị điều kiện chi phối. Bất toại nguyện là không thể khiến mọi thứ luôn đúng ý mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán khổ không phải cố nhìn cuộc đời bằng màu đen. Đó là nhận ra giới hạn của những điều mình đang nắm giữ. Thân có thể cho cảm giác dễ chịu nhưng không tránh được già bệnh.

Danh tiếng có thể đem niềm vui nhưng luôn phụ thuộc ý kiến người khác. Tài vật có thể hỗ trợ cuộc sống nhưng không bảo đảm tâm hết sợ. Mỗi quan hệ đem yêu thương nhưng không tránh khỏi đổi thay và chia lìa. Khi đòi những điều hữu hạn phải cho mình hạnh phúc vô hạn, khổ phát sinh. Thấy khổ giúp mình sử dụng mọi thứ đúng mức, không bắt chúng gánh một nhiệm vụ mà chúng không thể hoàn thành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ham muốn mạnh, nhìn cả mặt hấp dẫn và sự bất toại nguyện của việc lệ thuộc. Khi được khen, nhớ niềm vui ấy phụ thuộc bên ngoài. Khi khó chịu vì người khác không theo ý, thấy chính sự đòi hỏi đang tạo thêm khổ. Khi thân bệnh, chăm sóc nhưng không tự hỏi vì sao thân phải luôn khỏe. Khi một điều tốt đẹp đến, trân trọng nhưng không xem nó là chỗ dựa vĩnh viễn. Quán khổ để buông chấp, không phải để ghét cuộc sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ không chỉ nằm trong điều khó chịu; khổ còn nằm trong việc đòi điều vô thường phải làm mình thỏa mãn mãi.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đang bám víu và viết ra: lợi ích, giới hạn cùng nỗi khổ nếu xem nó là chỗ dựa tuyệt đối.

BÀI 246: QUÁN VÔ NGÃ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả các pháp là vô ngã. Khi thấy điều ấy bằng trí tuệ, người ta nhàm lìa đối với khổ. Đây là con đường thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, câu số 279. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 279. Tên Pāli: Sabbe dhammā anattā – tất cả các pháp đều không phải tự ngã. Giáo lý này cũng được trình bày rõ trong: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tướng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát bằng trí tuệ. Vô là không. Ngã là một chủ thể thường còn, độc lập và hoàn toàn làm chủ. Vô ngã là thân tâm cùng các pháp không có một cái tôi bất biến, độc lập và điều khiển tuyệt đối. Quán vô ngã là quan sát: Thân không hoàn toàn theo lệnh mình. Cảm thọ đến rồi đi. Ý nghĩ tự sinh theo duyên. Tâm trạng thay đổi. Không uẩn nào đáng nhận là: “Đây là tôi mãi mãi.” Anattā không có nghĩa con người không tồn tại ở mức quy ước. Nó phủ nhận một bản ngã thường còn và độc lập.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nói: “Thân của tôi.” “Tâm của tôi.” “Ý nghĩ của tôi.” Nhưng nếu thật sự hoàn toàn làm chủ, mình có thể ra lệnh thân không già, tâm không buồn và ý nghĩ không xuất hiện ngoài ý muốn. Thực tế cho thấy thân tâm vận hành theo nhân duyên. Vô ngã không phủ nhận trách nhiệm. Chính vì hành động tạo nhân và dẫn đến quả nên mình phải cẩn trọng. Vô ngã giúp bớt chấp: Người kia xúc phạm “cái tôi.” Thành công này chứng minh “tôi hơn người.” Sai lầm này có nghĩa “tôi hoàn toàn vô giá trị.” Thấy các trạng thái do duyên sinh giúp mình sửa đổi mà không xây một bản ngã cứng quanh chúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bị chê, quan sát cảm giác bị tổn thương và ý niệm về cái tôi. Khi thành công, nhớ đến nhiều nhân duyên hỗ trợ. Khi thất bại, không kết luận toàn bộ con người mình là thất bại. Khi một ý nghĩ xấu sinh, nhận biết đó là một pháp do duyên, rồi không làm theo.

Khi thân bệnh, không xem bệnh là sự xúc phạm cá nhân của cuộc đời. Quán năm uẩn: “Sắc này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô ngã là thấy thân tâm do duyên vận hành, không có một cái tôi bất biến và toàn quyền làm chủ.”

Thực hành:

Khi cảm xúc mạnh xuất hiện, thay câu: “Tôi là người như vậy” bằng câu: “Trong tâm đang có trạng thái này.”

BÀI 247: BA PHÁP ẤN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Các hành là vô thường. Các hành là khổ. Các pháp là vô ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, các câu số 277, 278 và 279. Ký hiệu tra cứu: Dhammapada 277 - 279. Các thuật ngữ Pāli: Anicca - vô thường. Dukkha - khổ, bất toại nguyện. Anattā - vô ngã.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba là ba đặc tính. Pháp là hiện tượng và lời dạy. Ấn là dấu xác nhận hoặc đặc tính giúp nhận diện. Ba pháp ấn là ba đặc tính căn bản dùng để quán sát thực tại: Vô thường. Khổ. Vô ngã. Vì vô thường nên không thể nắm giữ để được thỏa mãn mãi. Vì không thể thỏa mãn mãi nên chấp vào đó tạo khổ.

Vì do duyên sinh và không hoàn toàn làm chủ nên không phải một tự ngã bất biến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ba pháp ấn liên hệ chặt chẽ với nhau. Một cảm xúc thay đổi là vô thường. Nếu muốn giữ nó mãi, mình bất toại nguyện. Vì cảm xúc đến đi theo duyên, nó không phải tự ngã thường còn. Thân cũng vậy. Thân biến đổi. Không thể giữ trẻ mãi. Không hoàn toàn theo ý mình. Ba pháp ấn không phải ba câu để đọc

thuộc. Đó là ba góc nhìn giúp tháo chấp. Càng thấy sâu, tâm càng bớt đòi hỏi, bớt tự cao và bớt tuyệt vọng trước thay đổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp một việc làm mình chấp mạnh, soi qua ba câu: Nó có thay đổi không? Nếu nắm giữ, nó có đem lại sự thỏa mãn lâu dài không? Mình có hoàn toàn điều khiển được nó không? Dùng ba pháp ấn để quán thân, cảm xúc, danh tiếng, tài vật và quan hệ. Không dùng vô thường để phủ nhận trách nhiệm. Không dùng khổ để bi quan. Không dùng vô ngã để nói rằng hành động không có hậu quả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô thường nên không thể giữ; vì cố giữ nên khổ; vì do duyên sinh nên không phải một cái tôi bất biến.”

Thực hành:

Chọn một đối tượng đang làm mình dính mắc và quán lần lượt vô thường, khổ cùng vô ngã.

BÀI 248: NHÀM LY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do thấy đúng như thật, vị Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc, thọ, tưởng, hành và thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tướng. Tên Pāli: Nibbidā – sự nhàm lìa, tỉnh mộng hoặc không còn mê đắm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhàm là không còn thấy hấp dẫn như trước. Ly là rời sự dính mắc. Nhàm ly là trạng thái trí tuệ không còn say mê những pháp đã được thấy rõ là vô thường, khổ và vô ngã. Nhàm ly không phải chán đời. Không phải ghét thân. Không phải khinh con người. Đó là tỉnh khỏi sự mê đắm. Giống như biết một món

đồ giả thì không còn muốn tranh giành vì nó. Nibbidā có nghĩa gần với sự tỉnh mộng, quay lưng khỏi chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trước khi thấy rõ, mình nghĩ: Có thêm danh sẽ đủ.

Có thêm tài vật sẽ an. Được người kia yêu theo ý mình sẽ hết khổ. Khi thấy rõ giới hạn của những điều ấy, tâm bớt say. Đó là nhàm ly. Nhàm ly không khiến mình bỏ mặc cuộc sống. Mình vẫn làm việc, chăm thân và thương người. Nhưng không còn đặt toàn bộ hạnh phúc vào những pháp không thể giữ. Người có nhàm ly sống nhẹ hơn. Họ sử dụng mà không lệ thuộc. Yêu thương mà không chiếm hữu. Phụng sự mà không cần mọi người tán dương.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát những lần đạt điều mình từng mong nhưng tâm vẫn tìm thêm. Nhìn toàn bộ vòng lặp ham muốn, thỏa mãn ngắn và ham muốn mới. Không ghét dục lạc; chỉ thấy nó không đủ làm chỗ nương lâu dài. Khi không còn hứng thú với chuyện thị phi, dùng thời gian ấy cho học và hành pháp. Phân biệt nhàm ly với trầm cảm hoặc mất khả năng sinh hoạt. Nếu tâm tuyệt vọng kéo dài và không còn sức sống, cần tìm sự hỗ trợ thích hợp, không vội gọi đó là chứng ngộ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhàm ly không phải chán sống; đó là tỉnh khỏi ảo tưởng rằng điều vô thường có thể làm mình thỏa mãn mãi.”

Thực hành:

Nhìn lại một ham muốn từng rất mạnh và xem sau khi đạt được, cảm giác thỏa mãn đã tồn tại bao lâu.

BÀI 249: LY THAM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do nhàm ly, tham ái được phai nhạt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta. Tên Pāli: Virāga – sự phai nhạt tham ái, ly tham và không còn say đắm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly là rời xa. Tham là muốn nắm giữ, chiếm hữu và tiếp tục hưởng thụ. Ly tham là tham ái dần phai, tâm không còn bị đối tượng hấp dẫn sai khiến như trước. Ly tham không phải ép mình nói: “Tôi không thích gì cả.” Đó là trí tuệ thấy rõ nên sức hấp dẫn tự yếu đi. Virāga cũng mang nghĩa phai màu. Giống như màu nhuộm nhạt dần, lòng tham mất sức chi phối.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tham không chỉ là muốn tài vật. Còn có tham được khen. Tham được chú ý. Tham cảnh giới thiền.

Tham quan điểm mình thắng. Tham người khác phải yêu theo cách mình muốn. Ly tham không bắt đầu bằng sự đàn áp. Nó bắt đầu bằng thấy rõ: Đối tượng vô thường. Cảm giác dễ chịu không kéo dài. Nắm giữ tạo lo sợ và tranh đấu. Khi thấy đủ sâu, bàn tay tâm tự nói lỏng. Tâm ly tham vẫn có thể sử dụng vật chất, xây dựng công việc và yêu thương người khác, nhưng không để những điều ấy quyết định toàn bộ giá trị và bình an của mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trì hoãn một ham muốn để xem nó có giảm không. Khi muốn được khen, nhận biết cảm giác chờ đợi. Khi đang nội dung có ích, làm hết phần mình rồi không kiểm tra phản ứng liên tục. Tập cho đi những vật còn tốt nhưng mình không thật sự cần. Khi thương người, tôn trọng tự do của họ. Trong thiền, không chạy theo trạng thái dễ chịu đã từng xuất hiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ly tham là sức nắm của tâm yếu đi vì đã thấy rõ đối tượng không thể đem lại sự thỏa mãn bền vững.”

Thực hành:

Chọn một ham muốn nhỏ và không làm theo ngay; quan sát nó sinh, mạnh, yếu rồi thay đổi.

BÀI 250: ĐOẠN DIỆT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do ly tham, tâm được giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn. Ký hiệu tra cứu: Samyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta. Trong giáo lý Tứ đế, sự đoạn diệt khổ được gọi là: Nirodha – sự chấm dứt hoặc đoạn diệt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn là cắt đứt. Diệt là chấm dứt. Đoạn diệt trong Chánh pháp là sự chấm dứt của tham ái, chấp thủ và nguyên nhân tạo khổ. Không phải tiêu diệt con người. Không phải làm thân biến mất. Không phải phủ nhận cuộc sống. Điều cần diệt là vô minh và các nguyên nhân trói buộc. Nirodha là sự dừng lại do nguyên nhân đã được tháo bỏ. Như lửa tắt khi không còn nhiên liệu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi nghe chữ “diệt,” nhiều người nghĩ đến hư vô.

Nhưng Đức Phật dạy đoạn diệt khổ, không dạy tiêu diệt sự sống. Khổ có nguyên nhân. Khi nguyên nhân được đoạn, khổ tương ứng chấm dứt. Con sân được nuôi bằng ý nghĩ trách móc. Khi không tiếp tục nuôi và trí tuệ thấy rõ, con sân tắt. Sự lệ thuộc được nuôi bằng ảo tưởng rằng mình không thể sống thiếu đối tượng ấy. Khi ảo tưởng tan, sự trói buộc yếu đi. Đoạn diệt tối hậu là đoạn tận tham, sân, si và các lậu hoặc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn dừng một nỗi khổ, tìm nguyên nhân đang nuôi nó. Không chỉ mong cảm giác khó chịu biến mất. Dừng hành động lặp lại làm khổ tăng. Giảm tiếp xúc với duyên xấu. Thay cách tác ý. Phát triển pháp đối trị. Không hiểu Niết-bàn là tự hủy hoại hoặc không còn tồn tại. Trong mọi tình huống, bảo vệ sự

sống và tìm cách chấm dứt nguyên nhân khổ một cách chân chính.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn diệt trong Phật pháp là chấm dứt nguyên nhân của khổ, không phải tiêu diệt con người hay phủ nhận sự sống.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ đang lặp lại và tìm một nguồn nhiên liệu mà mình có thể ngừng cung cấp ngay hôm nay.

BÀI 251: BUÔNG XẢ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu quán vô thường, ly tham, đoạn diệt và buông xả đối với các pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tiến trình quán vô thường, ly tham, đoạn diệt và buông xả được trình bày trong nhiều bài kinh về niệm hơi thở và các giác chi. Một nguồn tiêu biểu: Majjhima Nikāya 118 – Ānāpānasati Sutta, Kinh Niệm Hơi Thở. Tên Pāli: Paṭinissagga – sự buông bỏ, trả lại và không tiếp tục nắm giữ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Buông là nói tay và không giữ nữa. Xả là đặt xuống, quân bình và không thiên lệch. Buông xả là không tiếp tục nắm giữ thân, cảm thọ, quan điểm, người và hoàn cảnh như thể chúng phải thuộc về mình và theo ý mình. Buông xả không phải bỏ mặc. Không phải không quan tâm. Không phải vứt bỏ trách nhiệm. Paṭinissagga có nghĩa như trả lại các pháp cho đúng bản chất của chúng, không nhận làm tôi và của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Buông xả là kết quả của thấy rõ. Nếu chỉ ra lệnh: “Phải buông đi”

Nhưng tâm vẫn tin rằng đối tượng ấy là nguồn sống duy nhất, mình khó buông thật. Khi thấy vô thường, khổ và vô ngã, sự

nắm giữ tự lỏng. Buông người không có nghĩa hết thương. Đó là thương mà không kiểm soát. Buông công việc không có nghĩa bỏ làm. Đó là làm hết lòng nhưng không dùng kết quả để xác định toàn bộ giá trị của mình. Buông lỗi lầm không có nghĩa phủ nhận trách nhiệm. Đó là nhận lỗi, sửa hậu quả rồi không tiếp tục hành hạ mình vô ích.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt điều mình có thể làm và điều ngoài khả năng kiểm soát. Làm trọn phần mình rồi cho phép kết quả vận hành theo nhân duyên. Không kiểm soát đời sống của người trưởng thành khác. Bỏ bớt đồ không cần dùng. Không giữ mãi một lời xúc phạm trong tâm. Khi kế hoạch thất bại, học bài học rồi chuyển hướng. Trong thiền, không nắm cảm giác dễ chịu và không xua cảm giác khó chịu bằng sân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Buông xả là làm đúng phần mình nhưng không bắt cuộc đời, con người và kết quả phải thuộc về mình.”

Thực hành:

Viết hai cột: điều mình có thể làm và điều mình cần ngừng kiểm soát.

BÀI 252: GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi tâm được giải thoát, có sự hiểu biết: ‘Tâm đã được giải thoát.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Vô Ngã Tướng, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn. Ký hiệu tra cứu: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta. Tên Pāli: Vimutti – sự giải thoát, giải phóng khỏi trôi buộc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giải là tháo ra. Thoát là ra khỏi sự trói buộc. Giải thoát là tâm được tháo khỏi tham ái, sân hận, vô minh và chấp thủ. Giải thoát không chỉ là đổi nơi sống. Không chỉ là thoát một hoàn cảnh khó. Một người có thể rời nơi cũ nhưng vẫn mang theo sân, sợ và chấp. Giải thoát chân chính là dây trói trong tâm được tháo. Tâm giải thoát – Pāli: cetovimutti – tâm được tự do khỏi các nhiễm ô. Tuệ giải thoát – Pāli: paññāvimutti – giải thoát nhờ trí tuệ thấy rõ và đoạn tận chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giải thoát có thể được hiểu theo nhiều mức. Có sự giải thoát tạm thời khi cơn sân được làm lắng.

Có sự giải thoát từng phần khi một chấp thủ yếu đi. Có sự giải thoát tối hậu khi các lậu hoặc được đoạn tận. Dấu hiệu của giải thoát không phải lời tự xưng. Đó là mức độ tâm không còn bị phiền não sai khiến. Người thật sự tự do không cần liên tục chứng minh mình cao. Họ bớt tham, bớt sân, bớt sợ mất danh và bớt nắm giữ cái tôi. Giải thoát không khiến người ta vô trách nhiệm. Trái lại, họ hành động sáng suốt và từ bi hơn vì không bị lợi ích riêng che mắt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát mình đang bị điều gì trói buộc nhất. Lời khen. Sự công nhận. Một mối quan hệ. Một quan điểm. Một nỗi oán. Bắt đầu tháo dây bằng giới, chánh niệm và trí tuệ. Không vội nhận mình đã giải thoát chỉ vì có một thời gian tâm an. Đánh giá bằng cách mình phản ứng khi gặp mất mát, xúc phạm và trái ý. Tự do thật phải hiện diện cả trong đời sống hằng ngày.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải thoát là dây trói trong tâm được tháo, không chỉ là đổi hoàn cảnh bên ngoài.”

Thực hành:

Gọi tên một sợi dây đang trói tâm và chọn một pháp cụ thể để làm nó yếu đi.

BÀI 253: GIẢI THOÁT TRI KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi tâm được giải thoát, trí biết khởi lên: ‘Tâm đã được giải thoát.’ Vị ấy biết: ‘Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức về sự biết rõ giải thoát được ghi trong nhiều bài kinh, trong đó có: Samyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Vô Ngã Tướng. Tên Pāli: Vimuttiñāṇadassana – tri kiến về sự giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giải thoát là tâm không còn bị trói bởi các lậu hoặc. Trí là biết. Kiến là thấy. Giải thoát tri kiến là sự biết và thấy rõ rằng tâm đã được giải thoát, nguyên nhân trói buộc đã chấm dứt và việc tu cần thiết đã hoàn tất. Đây không phải suy đoán: “Có lẽ mình chứng rồi.” Không phải cảm giác phấn khởi nhất thời. Không phải người khác phong cho. Đó là sự biết rõ đi cùng sự đoạn tận thật sự của phiền não.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giải thoát tri kiến là kết quả cuối của tiến trình tu tập chân chính. Giới làm đời sống trong sạch.

Định làm tâm vững. Tuệ thấy rõ. Ly tham tháo sự nắm giữ. Giải thoát xảy ra. Tri kiến xác nhận sự giải thoát ấy. Vì đây là pháp rất cao, người tu cần đặc biệt khiêm hạ. Một cảm giác sáng, an hoặc rộng không đủ để kết luận đã hoàn thành con đường. Nếu tham, sân, si và ngã mạn vẫn thường xuyên chi phối, chưa nên dùng những danh xưng cao. Người thực tu quan tâm đến việc đoạn trừ phiền não hơn việc được công nhận là đã chứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội diễn giải trải nghiệm theo hướng chứng đắc. Không dựa vào lời khen của người khác để xác định mức tu. Quan sát những kiết sử và tập khí còn hoạt động. Giữ thái độ học hỏi dù đã có nhiều trải nghiệm. Để phẩm hạnh, sự tự do nội tâm và

trí tuệ lâu dài chứng minh kết quả. Khi chia sẻ, nói đúng mức mình biết và phân biệt trải nghiệm cá nhân với quả vị được kinh điển xác định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải thoát tri kiến không phải cảm giác mình đã cao; đó là sự biết rõ đi cùng việc phiền não đã thật sự chấm dứt.”

Thực hành:

Thay vì hỏi:

“Tôi đã chứng gì?” Hãy hỏi: “Tham, sân, si và chấp ngã trong tôi đã yếu đi đến đâu?”

BÀI 254: BẢY THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Tôn giả Punṇa Mantāniputta trình bày bảy sự thanh tịnh: “Giới thanh tịnh, tâm thanh tịnh, kiến thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, hành đạo tri kiến thanh tịnh và tri kiến thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta, Kinh Trạm Xe. Tên Pāli: Satta visuddhiyo – bảy sự thanh tịnh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy là bảy giai đoạn hỗ trợ lẫn nhau. Thanh là trong sạch. Tịnh là không còn bị nhiễm ô ở phương diện đang được tu tập. Bảy thanh tịnh là bảy bước làm trong sạch đời sống, tâm và trí thấy biết: * Giới thanh tịnh – sīla-visuddhi. * Tâm thanh tịnh – citta-visuddhi. * Kiến thanh tịnh – ditṭhi-visuddhi. * Đoạn nghi thanh tịnh – kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi. * Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh – maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi. * Hành đạo tri kiến thanh tịnh – paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi. * Tri kiến thanh tịnh – ñāṇadassana-visuddhi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bảy thanh tịnh cho thấy việc tu không phải chỉ sửa một phần.

Giới làm sạch hành vi. Định làm tâm lắng. Chánh kiến giúp thấy thân tâm đúng hơn. Trí tuệ đoạn nghi về nhân duyên. Sự phân biệt giúp biết đâu là đường đúng và đâu là trạng thái dễ gây lầm tưởng. Người tu tiếp tục đi đúng tiến trình cho đến khi tri kiến thanh tịnh được thành tựu. Các thanh tịnh giống những trạm xe nối tiếp nhau. Mỗi trạm cần thiết, nhưng không phải trạm nào cũng là đích cuối. Giữ giới tốt chưa phải đã giải thoát. Có định sâu chưa phải đã hoàn thành. Có trí hiểu biết cũng cần tiếp tục đoạn tận chấp thủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy một mặt tiến bộ để kết luận toàn bộ việc tu đã hoàn tất. Có giới nhưng tâm còn loạn thì phát triển định. Có định nhưng hiểu sai thì cần học và quán Chánh pháp. Có trải nghiệm nhưng còn nghi ngờ thì tìm hiểu nhân duyên. Có hiện tượng lạ thì phân biệt đó là đường tu hay chỉ là trạng thái tạm thời. Thường xuyên nhìn lại: Thân và lời có trong sạch hơn không? Tâm có ổn định hơn không? Cách thấy có bớt chấp ngã hơn không?

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảy thanh tịnh là bảy trạm làm sạch giới, tâm và trí tuệ; mỗi trạm là phương tiện hướng đến giải thoát.”

Thực hành:

Đọc tên bảy thanh tịnh và xác định giai đoạn nào mình cần chú trọng nhất hiện nay.

BÀI 255: GIỚI THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giới thanh tịnh là một trạm cần đi qua, nhưng không phải mục đích cuối cùng của đời sống phạm hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta, Kinh Trạm Xe. Tên Pāli: Sīla-visuddhi – sự thanh tịnh về giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới là những nguyên tắc phòng hộ thân và lời, giúp ngăn hành vi gây hại. Thanh tịnh là trong sạch, ít lỗi lầm và không cố ý che giấu hành vi bất thiện. Giới thanh tịnh là giữ giới chân thành, có hiểu biết và có sự sửa đổi khi phạm lỗi. Giới không chỉ nằm trong nghi thức thọ nhận. Giới phải biểu hiện qua: Không cố ý sát hại. Không lấy điều không được cho. Không tà hạnh. Không nói dối gây hại. Không để chất say và sự nghiện ngập làm mất tỉnh thức. Đối với người xuất gia, giới luật còn đầy đủ và chi tiết hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới là nền đất của sự tu tập. Thân và lời thường xuyên gây lỗi thì tâm dễ hối hận, lo sợ và khó định. Giới thanh tịnh không có nghĩa chưa từng sơ suất. Điều quan trọng là không cố tình sống hai mặt. Khi phạm lỗi, người tu nhận biết, sám hối đúng pháp, khắc phục hậu quả và phòng ngừa tái phạm. Giữ giới không nhằm xây dựng hình ảnh hoàn hảo để được khen. Nếu giữ giới rồi khinh người chưa giữ được, ngã mạn đang làm giới mất đi sự trong sáng. Giới chân chính đi cùng từ bi, tâm quý và trách nhiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi hành động, xem việc ấy có làm ai tổn hại không. Không nói sai sự thật để bảo vệ hình ảnh cá nhân. Không sử dụng tài vật được giao sai mục đích. Khi lỡ làm người khác đau, chủ động nhận lỗi và sửa hậu quả. Giữ giới cả khi không ai nhìn thấy. Không dùng giới để công kích hoặc hạ thấp người khác. Mỗi tối nhìn lại thân và lời trong ngày bằng sự thành thật, không tự che giấu cũng không tự hành hạ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới thanh tịnh là sống ngay thẳng cả khi có người biết lẫn khi không ai biết.”

Thực hành:

Cuối ngày, nhìn lại một hành động, một lời nói và một ý định; điều gì chưa trong sạch thì lập cách sửa cụ thể.

BÀI 256: TÂM THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm thanh tịnh là một trạm tu tập tiếp nối giới thanh tịnh, nhưng vẫn chưa phải đích cuối của phạm hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Citta-visuddhi – sự thanh tịnh của tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm là trạng thái nhận biết, cảm xúc, ý hướng và khả năng chú ý. Thanh tịnh là tâm được làm lắng khỏi các chướng ngại trong thời gian tu tập. Tâm thanh tịnh là tâm tương đối thoát khỏi sự chi phối của năm triền cái: Dục tham. Sân hận. Hôn trầm và thụ miên. Trạo cử và hối quá. Nghi ngờ. Tâm thanh tịnh thường liên hệ sự phát triển định. Nhưng đây chưa nhất thiết là sự đoạn tận hoàn toàn mọi phiền não.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới giúp tâm bớt hối hận. Nhờ đó, chánh niệm và định dễ phát triển. Khi năm triền cái tạm lắng, tâm trở nên sáng, mềm mại và có khả năng nhìn sâu hơn. Tuy nhiên, tâm yên chưa chắc đã thấy đúng. Một người có thể nhập định nhưng vẫn còn chấp trạng thái ấy là tôi. Vì vậy, tâm thanh tịnh phải được dùng làm nền cho kiến thanh tịnh. Định giống như lau sạch mặt kính. Sau khi kính trong, trí tuệ mới dùng nó để nhìn đúng sự vật. Không nên dừng lại ở sự an lạc của định rồi xem đó là giải thoát cuối cùng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới để giảm hối hận. Sắp xếp thời gian tu đều đặn. Nhận diện triền cái nổi bật và dùng pháp đối trị. Khi tâm an, không vội chạy tìm hiện tượng. Không lấy một thời thiền yên để tự

xung tăng chứng. Đưa sự định tĩnh vào lúc nói chuyện, làm việc và xử lý nghịch cảnh. Nếu ngồi thiền yên nhưng đứng dậy vẫn phản ứng dữ dội, cần tiếp tục nối định với chánh niệm và trí tuệ trong đời sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm thanh tịnh là tâm bớt bị triển cái che phủ, đủ yên và sáng để trí tuệ bắt đầu nhìn sâu.”

Thực hành:

Trước mỗi thời tu, gọi tên triển cái đang mạnh nhất và chọn một cách đối trị phù hợp.

BÀI 257: KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Kiến thanh tịnh là một trạm trên con đường tu, giúp người hành giả thấy thân tâm đúng hơn, nhưng vẫn chưa phải mục đích cuối cùng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Dīṭṭhi-visuddhi – sự thanh tịnh của cách thấy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiến là cách thấy, quan điểm và nhận thức. Thanh tịnh là không bị tà kiến và sự chấp ngã thô làm sai lệch. Kiến thanh tịnh là thấy thân tâm như những hiện tượng do duyên sinh, thay vì thấy một cái tôi thường còn đứng sau điều khiển mọi thứ. Thân thuộc sắc. Cảm giác là thọ. Nhận diện là tưởng. Ý hướng và tâm hành thuộc hành. Sự nhận biết là thức. Các pháp ấy vận hành theo nhân duyên. Không uẩn nào là một bản ngã bất biến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cách nhìn thông thường luôn đặt cái tôi vào trung tâm: “Tôi bị xúc phạm.” “Tôi phải được công nhận.” “Ý nghĩ này chính là

tôi.” Kiến thanh tịnh bắt đầu tháo cách nhìn ấy. Khi sinh, người tu thấy: “Đây là một trạng thái tâm do điều kiện.” Khi đau, thấy: “Đây là cảm giác nơi thân, không phải toàn bộ con người tôi.” Khi được khen, thấy cảm giác vui và ý muốn nắm giữ đang sinh. Thấy đúng như vậy không làm mất trách nhiệm. Trái lại, mình hiểu muốn thay đổi kết quả phải thay đổi điều kiện và hành vi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng hóa mình hoàn toàn với một cảm xúc. Quan sát thân và tâm thành từng tiến trình. Khi nói “tôi đang giận,” hiểu sâu hơn rằng trong tâm đang có sân. Khi thất bại, không kết luận mình là người vô dụng. Khi thành công, nhớ đến các nhân duyên hỗ trợ. Học nắm vững để quan sát thực tế, không chỉ để thuộc tên. Đối chiếu mọi quan điểm tâm linh với giáo lý duyên sinh và vô ngã.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiến thanh tịnh là thấy thân tâm như những tiến trình do duyên, không dựng lên một cái tôi bất biến để nắm giữ.”

Thực hành:

Khi cảm xúc sinh, phân tích thành bốn phần: thân, cảm thọ, ý nghĩ và ý muốn hành động.

BÀI 258: ĐOẠN NGHI THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Đoạn nghi thanh tịnh là sự trong sạch của trí hiểu biết, vượt qua những nghi ngờ về nhân duyên của thân tâm và con đường thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi – sự thanh tịnh do vượt qua nghi ngờ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn là cắt hoặc vượt qua. Nghi là phân vân, không rõ và không biết nên đi hướng nào. Thanh tịnh là cách hiểu được làm trong sáng. Đoạn nghi thanh tịnh là hiểu rõ các hiện tượng thân tâm sinh do nhân duyên, nhờ đó vượt qua sự nghi hoặc làm mình không thể tiến bước. Đây không phải chấm dứt mọi câu hỏi. Người có trí vẫn đặt câu hỏi. Điều được vượt qua là kiểu nghi ngờ khiến tâm dao động, không chịu học, không chịu thực hành và liên tục đổi hướng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi có thể là động lực tìm hiểu. Nhưng nghi không được soi sáng sẽ trở thành triển cái.

Người tu không biết trạng thái này sinh do đâu nên tưởng có một thế lực bí ẩn điều khiển. Không hiểu cảm xúc do tiếp xúc, cảm thọ, ký ức và tập khí nên quy mọi chuyện cho số phận. Đoạn nghi thanh tịnh hình thành khi người tu thấy rõ quan hệ nhân quả: Do cái này có nên cái kia có. Do điều kiện thay đổi nên kết quả thay đổi. Nhờ hiểu duyên sinh, mình không còn trông chờ một sự cứu giúp thay cho việc sửa nhân đang tạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi một trạng thái sinh, tìm điều kiện gần và điều kiện xa. Tâm loạn có thể liên hệ thiếu ngủ, kích thích quá nhiều hoặc tham muốn. Sân có thể liên hệ khổ thọ và chấp ý mình. Không vội quy mọi cảm giác cho hiện tượng siêu nhiên. Học kinh, hỏi người có hiểu biết và tự quan sát thực tế. Phân biệt nghi vấn cần nghiên cứu với thói quen nghi ngờ vô tận. Khi đã đủ căn cứ, thực hành thay vì tiếp tục do dự.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn nghi không phải ngừng đặt câu hỏi; đó là hiểu nhân duyên đủ rõ để không còn đứng mãi trước ngã ba đường.”

Thực hành:

Chọn một vấn đề làm mình phân vân và ghi ra: điều đã biết, điều chưa biết cùng cách kiểm chứng chân chính.

BÀI 259: ĐẠO PHI ĐẠO TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu cần biết và thấy rõ đâu là con đường, đâu không phải con đường, không để những trạng thái phụ làm mình lầm tưởng đã đạt mục tiêu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi – sự thanh tịnh của tri kiến phân biệt đạo và phi đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đạo là con đường đúng đưa đến giảm chấp và giải thoát. Phi đạo là điều không phải con đường, dù có thể hấp dẫn hoặc tạo cảm giác đặc biệt. Tri là biết. Kiến là thấy. Thanh tịnh là nhận thức được làm rõ, không bị lầm lẫn. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh là khả năng phân biệt điều gì thực sự hỗ trợ giác ngộ và điều gì chỉ là hiện tượng phụ, chương ngại hoặc hướng sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trong tu tập có thể xuất hiện ánh sáng, hỷ, lạc, sự nhẹ nhàng, niềm tin mạnh hoặc cảm giác hiểu biết sâu. Những trạng thái ấy có thể là thiện và hữu ích. Nhưng nếu chấp chúng là đích cuối, chúng trở thành trở ngại.

Con đường đúng không được xác định chỉ bởi cảm giác lạ. Nó phải phù hợp Bát Chánh Đạo và dẫn đến: Giảm tham. Giảm sân. Giảm si. Giảm ngã mạn. Tăng giới hạnh. Tăng chánh niệm. Tăng trí tuệ. Phi đạo có thể khoát hình thức tâm linh nhưng lại nuôi sự tự cao, sợ hãi và lệ thuộc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem ánh sáng, rung động hoặc cảm giác đặc biệt là bằng chứng cuối cùng. Không chạy theo phương pháp chỉ vì được hứa hẹn kết quả nhanh. Kiểm tra xem việc thực hành có phù hợp giới hay không. Quan sát mình có bớt phản ứng và biết nhận lỗi hơn không. Không dùng hiện tượng để xây danh

phận. Khi phân vân, trở về các tiêu chuẩn căn bản: Không gây hại. Đúng nhân quả. Giảm chấp thủ. Phát triển giới, định và tuệ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đạo là điều đưa đến giảm phiền não; phi đạo là điều làm cái tôi lớn lên dù mang hình thức tu hành.”

Thực hành:

Đánh giá một trải nghiệm hoặc phương pháp bằng ba câu: có đúng giới, có giảm chấp và có tăng trí tuệ không?

BÀI 260: HÀNH ĐẠO TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sau khi phân biệt được đạo và phi đạo, người tu tiếp tục biết và thấy rõ tiến trình thực hành đưa đến sự trưởng thành của trí tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Paṭipadā-nāṇadassana-visuddhi – sự thanh tịnh của tri kiến về con đường thực hành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hành đạo là thật sự đi trên con đường, không chỉ biết tên đường. Tri kiến là sự biết và thấy. Thanh tịnh là cách biết không còn bị lẫn lộn bởi những hướng sai thô rõ. Hành đạo tri kiến thanh tịnh là trí hiểu biết trưởng thành trong khi hành giả tiếp tục quán sát các pháp sinh diệt và đi đúng tiến trình đưa đến giải thoát. Không phải chỉ một lần phân biệt đúng là đủ. Người tu phải tiếp tục thực hành trong nhiều hoàn cảnh và không quay lại nắm giữ các trạng thái.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết con đường giống như xác định đúng tuyến đi. Hành đạo là thật sự bước từng bước. Trong tiến trình ấy, người tu thấy các pháp sinh rồi diệt.

Thấy điều từng hấp dẫn không đáng nắm. Thấy mọi chỗ dựa hữu vi đều không bền. Tâm dần quân bình hơn trước thành công và thất bại. Sự hiểu biết không còn chỉ nằm trong sách. Nó trở thành phản ứng mới trong đời sống. Bị chê mà vẫn nhận biết. Gặp lạc mà không quá say. Gặp khổ mà không tuyệt vọng. Đây là dấu hiệu tri kiến đang đi cùng con đường thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tiếp tục thực hành sau khi đã hiểu đúng. Không đổi hướng vì một ngày tâm không an. Theo dõi sự thay đổi lâu dài trong tập khí. Quán cả trạng thái thuận lợi lẫn khó chịu là vô thường. Không nắm tiến bộ thành bản ngã mới. Khi sai, dùng sai lầm làm dữ kiện điều chỉnh. Kiên trì với những nền tảng rõ ràng: giới, chánh niệm, tinh tấn, định và quán chiếu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hành đạo tri kiến thanh tịnh là không chỉ biết đường đúng mà còn đi đúng cho đến khi cách sống thật sự thay đổi.”

Thực hành:

Chọn một điều đã hiểu rõ và theo dõi việc thực hành nó liên tục trong bảy ngày.

BÀI 261: TRI KIẾN THANH TỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tri kiến thanh tịnh là trạm thanh tịnh cuối trong bảy thanh tịnh, nhưng chính các trạm vẫn chỉ nhằm đưa người tu đến Niết-bàn không còn chấp thủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Tràm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta. Tên Pāli: Nāṇadassana-visuddhi – sự thanh tịnh của trí và thấy biết.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tri là biết. Kiến là thấy. Thanh tịnh là không bị vô minh và nhận thức sai che phủ ở mức đang được thành tựu. Tri kiến thanh tịnh là sự thấy biết trong sáng, trực tiếp liên hệ sự chứng ngộ Thánh đạo và Thánh quả. Đây không phải kiến thức rộng. Không phải khả năng nói pháp hay. Không phải biết được chuyện bí ẩn. Tri kiến thanh tịnh phải đi cùng sự đoạn trừ các trói buộc tương ứng của tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có sự khác nhau giữa hiểu giáo lý và tri kiến giải thoát. Mình có thể giải thích vô thường nhưng vẫn bám chặt danh tiếng.

Có thể nói vô ngã nhưng vẫn không chịu nhận lỗi. Tri kiến thanh tịnh không chỉ làm quan điểm thay đổi. Nó làm sức chấp thủ bị cắt đứt ở mức tương ứng. Vì vậy, không nên tự nhận tri kiến thanh tịnh dựa trên một cảm giác sáng hoặc một lần hiểu sâu. Cần nhìn vào kiết sử và phiền não đã thật sự được đoạn trừ hay chưa. Người có trí chân chính thường cẩn trọng với lời tự tuyên bố và không dùng quả vị để tạo ảnh hưởng cá nhân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng nhất hiểu biết với chứng ngộ. Không đánh giá người qua lời nói cao sâu. Nhìn vào giới hạnh, sự tự do trước tham sân và cách họ đối diện lợi ích. Khi có một sự hiểu mới, tiếp tục kiểm chứng trong nghịch cảnh. Không vội nhận mình đã xong việc tu. Giữ sự khiêm hạ và tiếp tục đoạn trừ điều còn trói buộc. Để sự thay đổi bền vững của tâm chứng minh trí tuệ, không dựa vào danh xưng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tri kiến thanh tịnh không chỉ là hiểu đúng; đó là thấy đúng đủ sâu để dây trói trong tâm thật sự bị cắt.”

Thực hành:

Thay câu hỏi: “Tôi hiểu được bao nhiêu?” Bằng câu: “Điều tôi hiểu đã làm suy yếu chấp thủ nào?”

BÀI 262: VÍ DỤ BẢY TRẠM XE LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Tôn giả Punṇa dùng ví dụ: “Một người đi qua nhiều trạm xe, đổi từ chiếc xe này sang chiếc xe khác để đến mục tiêu cuối cùng. Người ấy không dùng chiếc xe đầu tiên để đi hết toàn bộ hành trình.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta, Kinh Trạm Xe. Tên Pāli: Ratha – xe. Vinīta – được tiếp nối, chuyển tiếp hoặc sắp đặt theo chặng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ví dụ là hình ảnh cụ thể giúp hiểu một ý nghĩa sâu. Bảy trạm xe là bảy điểm chuyển tiếp tượng trưng cho bảy thanh tịnh. Mỗi chiếc xe đưa người đi đến trạm kế tiếp. Chiếc xe không phải đích. Trạm dừng cũng không phải mục tiêu cuối. Giới đưa đến điều kiện cho tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh hỗ trợ kiến thanh tịnh. Các thanh tịnh tiếp nối nhau cho đến tri kiến thanh tịnh. Nhưng mục tiêu được bài kinh nhấn mạnh là Niết-bàn không chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ví dụ trạm xe dạy mình không chấp vào phương tiện. Giới rất quý nhưng không nên lấy giới làm ngã mạn. Định rất quý nhưng không nên dừng ở lạc định. Trí quán rất quý nhưng không nên chấp mình là người có trí. Ngay cả các giai đoạn thanh tịnh cũng không phải vật để sở hữu. Phương pháp giống chiếc bè hoặc chiếc xe. Nó có giá trị vì đưa mình đi. Nếu chỉ trang trí chiếc xe, khoe chiếc xe và tranh chiếc xe của ai tốt hơn mà không tiếp tục hành trình, mục đích bị quên mất.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không biến pháp môn thành căn cước để hơn thua. Không nghĩ chỉ nghĩ thức mình đang làm là toàn bộ con đường. Khi một phương pháp đã hoàn thành vai trò, biết phát triển bước kế tiếp. Giữ giới rồi tiếp tục định tâm. Có định rồi phát triển tuệ. Có hiểu biết rồi tiếp tục buông chấp. Không bỏ phương tiện quá sớm. Cũng không ôm phương tiện sau khi nó đã đưa mình đến trạm cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp tu là chiếc xe đưa mình đi; đừng bỏ xe giữa đường, cũng đừng nhận chiếc xe là đích đến.”

Thực hành:

Xem một phương pháp mình đang theo hiện giúp mình đến “trạm” nào và bước tiếp theo cần phát triển là gì.

BÀI 263: MỤC ĐÍCH CUỐI CỦA PHẠM HẠNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Tôn giả Puṇṇa xác nhận: “Đời sống phạm hạnh dưới sự hướng dẫn của Đức Thế Tôn được sống vì mục đích Niết-bàn không còn chấp thủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Kinh Trạm Xe, thuộc Trung Bộ Kinh, kinh số 24. Ký hiệu tra cứu: Majjhima Nikāya 24 – Rathavinīta Sutta, Kinh Trạm Xe. Cụm Pāli: Anupādā-parinibbānattham – vì mục đích Niết-bàn hoàn toàn không còn chấp thủ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mục đích là điều cuối cùng mà toàn bộ con đường hướng đến. Phạm hạnh – Pāli: brahmacariya – đời sống cao quý, trong sạch và hướng đến giải thoát. Chấp thủ – Pāli: upādāna – nắm giữ mạnh, nhận là tôi, của tôi hoặc chỗ nương tuyệt đối. Niết-bàn – Pāli: Nibbāna – sự tắt lửa tham, sân, si và giải thoát khỏi các trói buộc. Niết-bàn không chấp thủ là sự giải thoát không còn nhiên liệu của sự nắm giữ và tái tạo khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống tu không có mục đích cuối là được khen kính. Không phải để có nhiều người theo. Không phải để đạt hiện tượng lạ. Không phải chỉ để tìm sự dễ chịu trong thiền.

Những lợi ích như tâm an, sức tập trung và đời sống đạo đức rất quý, nhưng vẫn là các trạm hỗ trợ. Mục đích sâu nhất là tháo chấp thủ. Không chấp thân là tự ngã. Không chấp cảm giác là nguồn hạnh phúc vĩnh viễn. Không chấp quan điểm là chân lý chỉ vì thuộc về mình. Không chấp pháp tu thành danh phận. Khi sự nắm giữ chấm dứt, nguyên nhân của khổ không còn nhiên liệu để tiếp tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thường xuyên nhớ lại mục tiêu tu là giảm tham, sân, si. Khi làm Phật sự, xem tâm có đang tìm danh hay không. Khi được nhiều người kính trọng, giữ tâm không nhận sự kính trọng thành cái tôi. Khi gặp một pháp tu có lợi, sử dụng nhưng không bài xích mọi con đường đúng khác. Khi thiền có lạc, không xem lạc là đích. Khi học được nhiều, không lấy kiến thức làm tài sản để hơn người. Mỗi ngày buông một sự nắm giữ nhỏ là đang đi đúng hướng của phạm hạnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mục đích cuối của phạm hạnh không phải có thêm một danh phận, mà là không còn điều gì để cái tôi bám chặt.”

Thực hành:

Chọn một điều mình thường nhận là “của tôi” và quan sát nỗi sợ, niềm tự hào hoặc sự kiểm soát phát sinh quanh nó.

BÀI 264: BÁT CHÁNH ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là con đường đưa đến sự đoạn tận khổ: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo – Thánh đạo tám ngành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bát là tám. Chánh là chân chính, đúng sự thật và đúng hướng giải thoát. Đạo là con đường tu tập. Bát Chánh Đạo là tám phương diện của một con đường thống nhất: Chánh kiến – hiểu đúng. Chánh tư duy – nghĩ đúng. Chánh ngữ – nói đúng. Chánh nghiệp – hành động đúng. Chánh mạng – nuôi sống chân chính. Chánh tinh tấn – nỗ lực đúng. Chánh niệm – nhớ biết đúng. Chánh định – định tâm đúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bát Chánh Đạo không phải tám con đường riêng rẽ.

Đó là tám mặt của một đời sống tu tập trọn vẹn. Hiểu đúng nhưng nói sai thì con đường chưa đầy đủ. Giữ giới nhưng tâm không có chánh niệm thì việc tu chưa sâu. Có định nhưng không có Chánh kiến thì dễ chấp cảnh giới. Tám chi phần thường được xếp thành ba nhóm: Tuệ gồm Chánh kiến và Chánh tư duy. Giới gồm Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Định gồm Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Ba nhóm này hỗ trợ lẫn nhau và cùng hướng đến chấm dứt khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một quyết định, xem mình đang hiểu đúng chưa. Kiểm tra động cơ có tham, sân hay làm hại không. Nói lời chân thật, đúng lúc và có lợi ích. Không làm điều tổn hại dù có lợi trước mắt. Chọn cách sinh sống không xây trên đau khổ của người khác. Nỗ lực bỏ điều xấu và nuôi điều lành. Giữ tâm biết rõ trong từng việc. Rèn khả năng an trú để trí tuệ nhìn sâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bát Chánh Đạo là con đường sửa từ cách thấy, cách nghĩ đến cách sống và cách tu tâm.”

Thực hành:

Chọn một việc hôm nay và soi qua đủ tám chi phần.

BÀI 265: CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Biết khổ, biết nguyên nhân của khổ, biết sự chấm dứt khổ và biết con đường đưa đến chấm dứt khổ, đó gọi là Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Giáo lý Chánh kiến cũng được trình bày sâu trong: Majjhima Nikāya 9 – Sammādiṭṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Sammādiṭṭhi – thấy biết chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng. Kiến là thấy, quan điểm và cách hiểu. Chánh kiến là thấy đúng nhân quả, thiện ác, khổ và con đường giải thoát. Chánh kiến gồm hai mức: Hiểu rằng hành động có hậu quả, thiện ác không mất. Thấy sâu Bốn sự thật cao quý, duyên sinh, vô thường và vô ngã. Tà kiến là thấy sai, như cho rằng hành động không có quả hoặc cái tôi là thường còn tuyệt đối.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cách thấy quyết định cách sống. Nếu nghĩ nói dối không có hậu quả, mình sẽ dễ nói dối. Nếu nghĩ mọi khổ đều do người khác, mình không nhìn phần chấp thủ trong mình.

Nếu nghĩ một cảm xúc là bản chất cố định của mình, mình dễ tuyệt vọng. Chánh kiến giúp thấy mọi sự theo nhân duyên. Khổ có nguyên nhân. Nguyên nhân có thể được thay đổi. Giải thoát không đến từ cầu mong suông mà từ việc sửa nhân. Chánh kiến là ngọn đèn soi đường cho tất cả các chi phần còn lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp khổ, tìm nguyên nhân thay vì chỉ trách người. Khi quyết định, nhìn hậu quả lâu dài. Không tin rằng nghi thức có thể thay thế hoàn toàn việc sửa hành vi. Không lấy cảm giác làm sự thật tuyệt đối. Thấy người khác cũng do nhiều nhân duyên nên bớt phán xét cứng nhắc. Học kinh để điều chỉnh cách thấy, không chỉ tìm câu củng cố ý riêng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến là thấy đúng nhân, đúng quả, đúng khổ và đúng con đường thoát khổ.”

Thực hành:

Chọn một vấn đề đang làm mình khổ và viết ra nguyên nhân gần, nguyên nhân sâu cùng điều có thể thay đổi.

BÀI 266: CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh tư duy là tư duy ly dục, tư duy không sân và tư duy không làm hại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāsaṅkappa – ý hướng chân chính. Ba loại tư duy: Nekkhamma-saṅkappa – tư duy ly dục. Avyāpāda-saṅkappa – tư duy không sân. Avihimsā-saṅkappa – tư duy không làm hại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng. Tư duy là ý hướng, dự định và dòng suy nghĩ dẫn hành động. Ly dục là hướng đến bớt đắm nhiễm. Không sân là không nuôi ác ý. Không làm hại là có lòng từ bi với sự sống. Chánh tư duy không phải ép đầu óc không được nghĩ. Đó là chuyển hướng từ tham, sân và hại sang buông, thương và bảo vệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hành động thường bắt đầu từ ý hướng. Một lời nói có thể đúng chữ nhưng động cơ là làm nhục người khác.

Một việc giúp đỡ có thể pha mong cầu được biết ơn. Vì vậy, tu không chỉ sửa hành vi bên ngoài mà còn phải nhìn vào động cơ. Tư duy ly dục làm yếu sự chiếm hữu. Tư duy không sân làm mềm tâm trước người trái ý. Tư duy không hại giúp mọi quyết định được soi bằng từ bi. Chánh tư duy biến Chánh kiến thành hướng sống cụ thể.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi nói, hỏi mình muốn giúp hay muốn thắng. Khi ham muốn mạnh, nghĩ đến sự nhẹ nhàng của biết đủ. Khi giận, quán người kia cũng đang chịu nhiều điều kiện và khổ đau. Khi quyết định, xem có ai bị tổn hại không. Không nuôi tưởng tượng trả đũa. Tập thay câu: “Làm sao tôi có được?” Bằng: “Điều gì là đủ và chân chính?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh tư duy là hướng tâm đến buông tham, bỏ sân và không làm hại.”

Thực hành:

Trước một hành động quan trọng, viết rõ động cơ thật của mình.

BÀI 267: CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh ngữ là từ bỏ nói dối, nói hai lưỡi, nói lời thô ác và nói lời phù phiếm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāvācā – lời nói chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng và lành. Ngữ là lời nói. Chánh ngữ là lời chân thật, hòa hợp, dịu dàng, đúng lúc và có lợi ích. Bốn loại lời cần từ bỏ: Vọng ngữ – nói sai sự thật. Lưỡng thiệt – nói gây chia rẽ. Ác khẩu – lời thô bạo làm đau. Ỗ ngữ – lời vô ích, phù phiếm hoặc khiến tâm tán loạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời nói có thể chữa lành hoặc làm tổn thương rất lâu. Nói thật chưa đủ. Sự thật cần được nói đúng lúc, đúng cách và có mục đích thiện. Có người dùng câu: “Tôi chỉ nói thật”

Để trút sân và làm nhục người khác. Đó chưa phải Chánh ngữ. Im lặng cũng không phải lúc nào đúng. Khi cần bảo vệ người bị hại, mình phải nói bằng sự tỉnh táo. Chánh ngữ kết hợp chân thật, từ bi và trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chia sẻ tin chưa kiểm chứng. Không kể lỗi người để mua vui. Không dùng lời mỉa mai khi đang giận. Góp ý hành vi, không hạ nhục con người. Không tiết lộ chuyện riêng được người khác tin tưởng. Trước khi nói, hỏi: Có thật không? Có cần không? Có đúng lúc không? Có thể nói bằng cách ít gây tổn thương hơn không?

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh ngữ là lời thật, lời hòa hợp, lời có tình thương và lời đáng nói.”

Thực hành:

Hôm nay chủ động dùng một câu có thể đúng nhưng không cần thiết hoặc đang pha sân.

BÀI 268: CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh nghiệp là từ bỏ sát sinh, lấy của không cho và tà hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammākamanta – hành động chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng. Nghiệp ở đây là hành động có chủ ý bằng thân. Chánh nghiệp là hành động không sát hại, không chiếm đoạt và không xâm phạm sự chung thủy cùng phẩm giá của người khác. Không sát sinh là bảo vệ sự sống. Không trộm cắp là tôn trọng quyền sở hữu. Không tà hạnh là tôn trọng thân thể, cam kết và ranh giới.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh nghiệp là nền tảng đạo đức rõ ràng. Không thể nói tu tâm mà thân vẫn cố ý gây hại. Không thể nói buông xả mà lấy vật không được cho. Không thể nói từ bi mà lừa dối trong quan hệ tình cảm. Hành động chân chính giúp tâm bớt hối hận và tạo nền cho định. Chánh nghiệp không chỉ là tránh ba việc lớn. Nó còn là nuôi thói quen tôn trọng, chăm sóc và chịu trách nhiệm với hậu quả mình tạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không làm hại sinh vật khi có cách tránh. Không dùng đồ của người khác khi chưa được phép. Không lợi dụng sự yếu thế của người. Tôn trọng ranh giới trong tình cảm và thân thể. Không tham gia hành vi gian lận dù khó bị phát hiện. Khi đã gây tổn hại, nhận lỗi và khắc phục thay vì chỉ sám hối bằng lời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh nghiệp là dùng thân để bảo vệ sự sống, tài sản và phẩm giá của người khác.”

Thực hành:

Chọn một hành động nhỏ hôm nay để bảo vệ sự sống hoặc quyền lợi chính đáng của người khác.

BÀI 269: CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng và nuôi sống bằng Chánh mạng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammā-ājīva – sinh kế chân chính. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật cũng khuyên người tại gia tránh buôn bán vũ khí, người, thịt, chất say và chất độc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là chân chính. Mạng là sự sống và cách nuôi sống bản thân. Chánh mạng là sinh sống bằng nghề không xây trên lừa dối, bóc lột hoặc tổn hại nghiêm trọng. Tà mạng là kiếm lợi bằng phương tiện trái đạo đức. Chánh mạng không chỉ hỏi nghề gì. Còn phải hỏi mình làm nghề ấy bằng cách nào. Một nghề bình thường vẫn có thể thành bất thiện nếu có gian dối và lợi dụng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Công việc chiếm một phần lớn đời sống. Nếu mỗi ngày kiếm sống bằng cách làm hại, tâm khó thanh tịnh. Chánh mạng không đòi mọi người phải có cùng một nghề. Nó đòi cách sinh sống phù hợp giới và lòng từ.

Có khi một công việc mang lợi nhuận cao nhưng đánh đổi bằng đau khổ của người khác. Người tu cần nhìn xa hơn thu nhập trước mắt. Chánh mạng còn gồm sự trung thực, công bằng và không lợi dụng lòng tin tâm linh để trục lợi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không quảng cáo sai sự thật. Không dùng nỗi sợ của người khác để bán sản phẩm hoặc dịch vụ. Không nhận tài vật bằng cách gây hiểu lầm về năng lực tâm linh. Không gian lận thời gian, sổ sách hoặc chất lượng. Nếu công việc có phần gây hại, tìm cách giảm và chuyển dần sang hướng lành hơn. Sử dụng thu nhập chân chính và biết đủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh mạng là nuôi thân mà không lấy đau khổ, sự sợ hãi hay lòng tin của người khác làm phương tiện.”

Thực hành:

Xem lại một phần công việc của mình và hỏi có yếu tố nào cần làm minh bạch hoặc giảm tổn hại hơn không.

BÀI 270: CHÁNH TINH TẤN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về bốn nỗ lực chân chính: “Ngăn pháp bất thiện chưa sinh, đoạn pháp bất thiện đã sinh, làm sinh pháp thiện chưa sinh và tăng trưởng pháp thiện đã sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāvāyāma – sự nỗ lực chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng hướng. Tinh tấn là nỗ lực bền bỉ. Chánh tinh tấn là đem năng lượng vào bốn việc: Phòng ngừa điều xấu. Dừng điều xấu. Khởi điều lành. Nuôi điều lành. Tinh tấn không phải ép thân tâm quá mức. Nỗ lực sai hướng càng nhiều càng xa mục tiêu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh tinh tấn là động lực của con đường. Hiểu đúng nhưng không làm thì không chuyển hóa. Tuy nhiên, tinh tấn phải có trí tuệ. Cố ngồi khi thân đang có dấu hiệu nguy hiểm không phải tinh tấn.

Làm việc Phật sự đến kiệt sức rồi sinh cái gắt cũng chưa quân bình. Nỗ lực đúng là đều đặn, phù hợp và hướng đến giảm bất thiện. Nghỉ đúng lúc để tiếp tục lâu dài cũng là một phần của tinh tấn có trí.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ngăn sân bằng cách tránh tranh luận khi quá mệt. Dừng sân bằng hơi thở và im lặng. Khởi từ bi bằng một lời hỏi thăm. Nuôi từ bi bằng hành động đều đặn. Đặt thời khóa vừa sức. Không vì lỡ một ngày mà bỏ cả tuần. Không lấy số giờ làm thước đo duy nhất; hãy nhìn phẩm hạnh thay đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh tinh tấn là dùng sức đúng chỗ: ngăn ác, bỏ ác, sinh thiện và nuôi thiện.”

Thực hành:

Chọn một trong bốn nỗ lực và thực hiện ngay hôm nay.

BÀI 271: CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammā sati – chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng. Niệm là nhớ biết, không quên đối tượng và mục đích tu tập. Chánh niệm là biết rõ thân, thọ, tâm và pháp theo hướng ly tham, không chấp thủ. Chánh niệm không chỉ là chú ý. Kẻ làm việc xấu cũng có thể chú ý. Chánh niệm phải đi cùng Chánh kiến và đạo đức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm tạo khoảng cách giữa cảm xúc và phản ứng. Khi giận, mình biết giận trước khi nói. Khi tham, biết tham trước khi lấy. Khi buồn, biết buồn mà không kết luận cuộc đời vô nghĩa. Chánh niệm không xua đuổi hiện tượng. Nó soi sáng để

trí tuệ lựa chọn. Nếu chỉ quan sát mà mặc kệ bất thiện tiếp tục lớn, đó chưa đủ.

Chánh niệm phải hỗ trợ đoạn trừ và phát triển thiện pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đi biết đang đi. Khi ăn biết đang ăn và đã no chưa. Khi nói biết động cơ cùng giọng nói. Khi cảm xúc mạnh, gọi tên nó. Khi xem điện thoại, biết mình đang tìm gì. Ba lần trong ngày dừng lại nhận biết thân, cảm thọ và tâm. Đưa chánh niệm vào lúc trái ý, không chỉ lúc yên tĩnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm là nhớ mình ngay khi tâm sắp bị hoàn cảnh kéo đi.”

Thực hành:

Mỗi khi chuẩn bị trả lời một điều làm mình khó chịu, dừng ba hơi thở trước.

BÀI 272: CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh định là bốn tầng thiền: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāsamādhī – định chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh là đúng hướng giải thoát. Định là tâm chuyên nhất, vững và không tán loạn. Chánh định là định được xây trên giới, Chánh kiến và ly bất thiện. Không phải mọi tập trung đều là Chánh định. Tập trung để lừa người hoặc gây hại là tà định. Chánh định làm tâm sáng, mềm và thích hợp cho trí tuệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Định gom năng lượng tâm. Tâm tán giống ánh sáng phân tán. Tâm định giống luồng sáng hội tụ, có thể soi sâu. Nhưng định không phải mục đích cuối cùng. Nếu chấp vào lạc định, người tu dừng giữa đường. Chánh định phải hỗ trợ thấy vô thường, khổ, vô ngã và đoạn chấp thủ. Định chân chính cũng biểu hiện ngoài thời ngói: biết làm một việc, nghe một người và không bị mỗi kích thích kéo đi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới để tâm ít hối hận. Chọn đề mục rõ. Giảm chuyển đổi liên tục giữa nhiều việc. Không ép tâm bằng gồng cứng hoặc nín thở nguy hiểm. Khi tâm yên, không vội khoe hoặc đặt tên tăng chứng. Sau thời thiền, dùng sự yên để quan sát chấp thủ và cách phản ứng trong đời thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh định là tâm vững trên nền giới và Chánh kiến, dùng sự yên để phát triển trí tuệ.”

Thực hành:

Dành mười lăm phút chỉ ở với một đề mục, nhẹ nhàng trở về mỗi khi tâm đi.

BÀI 273: TRUNG ĐẠO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không nên chạy theo dục lạc thấp kém, cũng không nên hành hạ thân thể đau khổ. Như Lai đã giác ngộ con đường Trung đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Majjhimā Paṭipadā - con đường thực hành trung đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trung là không rơi vào hai cực đoan. Đạo là con đường. Hai cực đoan là: Đắm chìm trong dục lạc. Khổ hạnh ép xác. Trung đạo không phải chia đôi hai bên. Đó là con đường đúng vượt khỏi cả hai sai lầm. Trong bài kinh đầu tiên, Trung đạo chính là Bát Chánh Đạo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường đi từ cực này sang cực kia. Khi hưởng thụ nhiều thấy khổ, lại quay sang ép thân thật mạnh. Khi tu quá sức kiệt quệ, lại buông xuôi hoàn toàn. Trung đạo là biết mục đích và điều chỉnh phương tiện. Ăn vừa đủ để nuôi thân.

Nghỉ vừa đủ để có sức tu. Nỗ lực mà không ép xác. Buông mà không buông thả. Từ bi mà không nuông chiều. Giữ nguyên tắc mà không cứng nhắc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ăn uống theo tham cũng không bỏ đói thân. Không làm việc kiệt sức cũng không viện lý do để lười. Không chiều người đến mức họ tiếp tục làm sai. Không góp ý bằng sân. Không tu theo cảm giác muốn thật nhanh. Điều chỉnh thời khóa theo sức khỏe nhưng vẫn giữ hướng tu. Lấy Bát Chánh Đạo làm tiêu chuẩn, không lấy “trung bình” làm tiêu chuẩn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trung đạo không phải đứng giữa cho an toàn; đó là tránh hai cực đoan và đi đúng Bát Chánh Đạo.”

Thực hành:

Nhìn một việc mình đang làm quá mức hoặc thiếu mức và điều chỉnh về mức phù hợp.

BÀI 274: TỨ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là Khổ Thánh đế. Đây là nguyên nhân của khổ. Đây là sự chấm dứt khổ. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Cattāri Ariyasaccāni - Bốn sự thật cao quý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ là bốn. Thánh là cao quý, được bậc Thánh thấy rõ và có khả năng đưa đến cao quý. Đế là sự thật. Bốn sự thật gồm: Khổ - dukkha. Tập - samudaya, nguyên nhân sinh khổ. Diệt - nirodha, sự chấm dứt khổ. Đạo - magga, con đường thực hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tứ Thánh Đế giống tiến trình chữa bệnh. Trước hết phải nhận diện bệnh. Sau đó tìm nguyên nhân. Biết bệnh có thể chữa. Rồi dùng đúng phương pháp.

Nếu chỉ nói đời là khổ mà không thấy nguyên nhân và con đường, giáo lý bị hiểu thành bi quan. Nếu chỉ mong hết khổ mà không đoạn nguyên nhân, kết quả không thể đến. Bốn sự thật là trái tim của lời Phật dạy vì chỉ thẳng vấn đề, nguồn gốc, khả năng giải thoát và cách thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, gọi đúng nỗi khổ. Xem tham ái, chấp thủ và vô minh nào đang nuôi nó. Nhớ rằng trạng thái ấy có thể chấm dứt khi nhân được tháo. Chọn pháp thực hành cụ thể theo Bát Chánh Đạo. Không chỉ cầu mong hoàn cảnh đổi. Cũng không chỉ trách mình. Hãy nhìn toàn bộ nhân duyên và sửa phần mình có thể sửa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ Thánh Đế là biết khổ, tìm nhân, thấy khả năng hết khổ và đi con đường chữa khổ.”

Thực hành:

Viết một vấn đề theo bốn dòng: khổ, nguyên nhân, trạng thái khi nhân chấm dứt và việc cần làm.

BÀI 275: KHỔ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; cầu không được là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkha Ariyasacca – sự thật cao quý về khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ là đau đớn, bất toại nguyện và không thể giữ mọi sự theo ý. Thánh đế là sự thật cần được hiểu trọn vẹn. Khổ gồm: Khổ rõ ràng của đau bệnh và mất mát. Khổ do điều dễ chịu thay đổi. Khổ sâu của mọi pháp hữu vi luôn bị điều kiện chi phối. Năm thủ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức khi bị nắm giữ là tôi hoặc của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không nói mọi khoảnh khắc đều chỉ có đau. Ngài chỉ ra rằng mọi pháp hữu vi không đủ làm chỗ nương tuyệt đối. Niềm vui có thật nhưng thay đổi. Thân có ích nhưng già bệnh. Quan hệ quý nhưng không thể tránh chia lìa. Khổ trở nên nặng hơn khi mình chống lại sự thật và đòi điều vô thường phải thường.

Hiểu khổ là nhìn thẳng, không than thân và không che giấu. Chỉ khi nhận đúng bệnh mới có thể chữa đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không phủ nhận nỗi đau bằng câu “phải tích cực.” Gọi đúng điều đang khó chịu. Phân biệt đau thân với khổ tâm do suy diễn. Nhận ra sự đòi hỏi nào đang làm khổ tăng. Khi vui, biết giới hạn của niềm vui ấy. Khi mất, cho phép mình đau nhưng không nuôi tuyệt vọng vô tận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hiểu khổ không phải chán đời; đó là thấy rõ điều hữu hạn không thể cho mình sự bảo đảm vô hạn.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, tách phần đau thực tế và phần khổ do chống đối hoặc tưởng tượng.

BÀI 276: TẬP THÁNH ĐỂ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chính ái đưa đến tái sinh, đi cùng hỷ tham, tìm cầu lạc thú chỗ này chỗ kia; đó là dục ái, hữu ái và phi hữu ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhasamudaya Ariyasacca – sự thật cao quý về nguồn gốc của khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tập là sự sinh khởi và tích tụ nguyên nhân. Ái – taṇhā – là khát khao, muốn nắm giữ và muốn trở thành. Ba loại ái: Dục ái – muốn hưởng thụ giác quan. Hữu ái – muốn tồn tại, trở thành và khẳng định cái tôi. Phi hữu ái – muốn tiêu diệt, biến mất hoặc không còn phải đối diện. Ái không chỉ là thích. Đó là sự khát khiến tâm bị trói.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ không chỉ do hoàn cảnh. Cùng một việc, mức khổ khác nhau tùy mức chấp. Ái nói: “Tôi phải có.” “Người ấy phải theo ý tôi.” “Tôi phải được công nhận.”

“Cảm giác này không được mất.” Khi thực tế không theo mệnh lệnh ấy, khổ sinh. Phi hữu ái cũng là một dạng nắm giữ: muốn đẩy bỏ điều mình không chịu nổi. Thấy nguyên nhân khổ không phải để tự trách. Đó là để biết nơi cần tháo gỡ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, tìm câu “phải” đang ẩn phía sau. Quan sát tâm muốn giữ lại hoặc đẩy khổ. Khi muốn được khen, nhận biết hữu ái. Khi muốn biến mất khỏi trách nhiệm, nhận biết phi hữu ái. Không chỉ thay đổi hoàn cảnh; hãy nhìn cách tâm đang bám. Tập biết đủ và chấp nhận thực tế trước khi hành động sửa đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập để chỉ ra rằng khổ được nuôi bởi khát ái: muốn có, muốn thành và muốn loại bỏ.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, tìm điều mình đang đòi phải có hoặc phải biến mất.

BÀI 277: DIỆT THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đó là sự ly tham và đoạn diệt hoàn toàn chính ái ấy, từ bỏ, buông bỏ, giải thoát và không chấp trước.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodha Ariyasacca – sự thật cao quý về chấm dứt khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Diệt là chấm dứt do nguyên nhân không còn. Ly tham là lòng tham phai nhạt. Từ bỏ là không tiếp tục nuôi. Buông bỏ là không nắm giữ. Giải thoát là tâm ra khỏi dây trói. Diệt để không phải tiêu diệt con người. Đó là chấm dứt ái và chấp, nên khổ không còn nhiên liệu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Diệt để khẳng định khổ có thể chấm dứt. Đây là phần đầy hy vọng của giáo pháp. Nếu khổ là bản chất không thay đổi, tu tập vô nghĩa. Nhưng vì khổ có nhân nên khi nhân được tháo, quả thay đổi. Con sâu tắt khi không còn được nuôi. Sự lệ thuộc yếu khi ảo tưởng được nhìn rõ.

Giải thoát tối hậu là tham, sân, si được đoạn tận. Trong đời sống, mỗi lần mình buông được một chấp thủ là đang ném một phần nhỏ của sự chấm dứt khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ cầu cho khổ biến mất; hãy tháo nhiên liệu của nó. Dừng suy nghĩ lặp làm sân mạnh. Giảm tiếp xúc với duyên nuôi nghiệp. Buông đòi hỏi người khác phải thay đổi ngay. Nhận lỗi thay vì bảo vệ cái tôi. Khi một ham muốn lắng xuống, nhận biết sự nhẹ nhàng của không nắm giữ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt để là sự chấm dứt khổ khi ái và chấp không còn được nuôi.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ và ngừng cung cấp một nguồn nhiên liệu cho nó hôm nay.

BÀI 278: ĐẠO THÁNH ĐỂ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Con đường đưa đến chấm dứt khổ chính là Thánh đạo tám ngành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodhagāminī Patipadā Ariyasacca – sự thật cao quý về con đường đưa đến chấm dứt khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đạo là con đường. Đưa đến là tạo điều kiện trực tiếp cho kết quả. Chấm dứt khổ là làm nguyên nhân khổ được đoạn trừ. Đạo để gồm Bát Chánh Đạo. Không phải chỉ thiền. Không phải chỉ tụng kinh. Không phải chỉ làm phước. Đó là sửa đồng thời cách thấy, ý hướng, lời nói, hành động, sinh kế và tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ không chấm dứt chỉ bằng hiểu lý thuyết. Cần một lối sống mới. Bát Chánh Đạo là phương pháp chuyển hóa toàn diện. Chánh kiến sửa hiểu lầm. Chánh tư duy sửa động cơ.

Ba chi giới sửa hành vi. Ba chi định huấn luyện tâm. Con đường phải được đi từng ngày. Không ai đi thay mình. Đức Phật chỉ đường, nhưng mỗi người phải tự bước bằng hành động cụ thể.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đừng chỉ hỏi: “Làm sao hết buồn?” Hãy hỏi: Cách thấy nào cần sửa? Động cơ nào cần chuyển? Lời nào cần dừng? Hành vi nào cần thay? Thói quen nào đang nuôi khổ? Pháp tu tâm nào cần duy trì? Mỗi nỗi khổ đều có thể được soi bằng tám chi phần.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đạo để là con đường sống mới, không chỉ là một kỹ thuật làm cảm xúc dễ chịu.”

Thực hành:

Chọn một chi phần Bát Chánh Đạo đang yếu nhất và thực tập trong bảy ngày.

BÀI 279: BA CHUYỂN MƯỜI HAI HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy rằng đối với mỗi Thánh đế, Ngài biết: Đây là sự thật. Đây là việc cần làm đối với sự thật ấy. Việc cần làm ấy đã được hoàn thành.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Tiparivaṭṭa dvādasākāra - ba vòng chuyển thành mười hai phương diện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba chuyển là ba cấp độ: Thị chuyển - nhận biết sự thật. Khuyến chuyển - biết việc cần làm. Chứng chuyển - biết việc ấy đã hoàn thành. Mười hai hành là ba chuyển áp dụng cho bốn Thánh đế. Đối với khổ: cần hiểu. Đối với tập: cần đoạn. Đối với diệt: cần chứng. Đối với đạo: cần tu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết tên bốn đế chưa đủ. Mỗi đế có nhiệm vụ riêng.

Khổ không phải để ghét mà để hiểu. Nguyên nhân khổ không phải chỉ để phân tích mà để đoạn. Sự chấm dứt không phải chỉ để tin mà để chứng. Con đường không phải chỉ để ca ngợi mà để tu. Ba chuyển giúp người học không dừng ở lý thuyết. Từ biết chuyển sang làm. Từ làm chuyển sang hoàn tất.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Với một nỗi khổ, trước hết hiểu nó. Sau đó tìm và giảm nguyên nhân. Nhận biết những khoảnh khắc khổ lắng khi chấp buông. Tiếp tục phát triển con đường đã có hiệu quả. Không dùng thiên để né việc cần sửa. Không chỉ phân tích mà quên hành động. Theo dõi xem mình đang ở mức biết, đang làm hay đã thật sự chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ phải hiểu, tập phải đoạn, diệt phải chứng và đạo phải tu.”

Thực hành:

Chọn một vấn đề và viết bốn động từ tương ứng: hiểu, đoạn, chứng và tu.

BÀI 280: DUYÊN KHỞI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do cái này có nên cái kia có. Do cái này sinh nên cái kia sinh. Do cái này không nên cái kia không. Do cái này diệt nên cái kia diệt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức duyên khởi được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc: Saṃyutta Nikāya 12 – Nidāna Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên. Tên Pāli: Paṭiccasamuppāda – duyên khởi, sinh khởi do điều kiện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Duyên là điều kiện hỗ trợ một pháp sinh. Khởi là sinh lên. Duyên khởi là mọi pháp hữu vi sinh do nhiều điều kiện, không tự nhiên có và không do một nguyên nhân đơn độc. Khi điều kiện có, kết quả có thể sinh. Khi điều kiện thay đổi, kết quả thay đổi. Duyên khởi không phải định mệnh cố định. Chính vì do duyên nên có thể chuyển hóa bằng việc thay duyên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Duyên khởi giúp mình tránh hai cực đoan: Cho rằng mọi thứ do một cái tôi hoàn toàn tự tạo. Cho rằng mọi thứ do số phận không thể đổi. Một cơn giận sinh từ tiếp xúc, cảm thọ, ký ức, chấp ngã, mệt mỏi và nhiều điều kiện khác.

Không có một “tôi giận” bất biến. Thấy duyên giúp bớt trách móc và tăng trách nhiệm. Mình không kiểm soát mọi duyên, nhưng có thể thay một số duyên. Đó là cơ sở của tu tập.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm loạn, xem lại giấc ngủ, môi trường và nội dung đã tiếp xúc. Khi sân, xem khổ thọ và ý niệm bị xúc phạm. Khi lười, xem mục tiêu có rõ và thân có quá mệt không. Không quy mọi chuyện cho một nguyên nhân duy nhất. Muốn đổi quả, hãy tìm duyên có thể điều chỉnh. Gần thiện hữu, học Chánh pháp và tạo môi trường lành là cách đổi duyên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Duyên khởi là thấy không gì tự nhiên sinh một mình; đổi điều kiện thì kết quả có thể đổi.”

Thực hành:

Chọn một thói quen xấu và liệt kê ba duyên thường làm nó sinh.

BÀI 281: MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do vô minh có hành; do hành có thức; do thức có danh sắc; do danh sắc có sáu xứ; do sáu xứ có xúc; do xúc có thọ; do thọ có ái; do ái có thủ; do thủ có hữu; do hữu có sinh; do sinh có già chết, sầu bi khổ ưu não.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Dvādasāṅga Paṭiccasamuppāda – duyên khởi mười hai chi phần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mười hai chi phần: Vô minh – không thấy đúng. Hành – các tạo tác có chủ ý. Thức – sự nhận biết. Danh sắc – phần tâm lý và vật chất. Sáu xứ – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Xúc – sự tiếp xúc. Thọ – cảm giác. Ái – khát khao. Thủ – nắm giữ. Hữu – tiến trình trở thành. Sinh – sự xuất hiện. Già chết – suy hoại cùng khổ đau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mười hai nhân duyên mô tả tiến trình khổ được tạo thành. Không phải một chuỗi máy móc đơn giản. Các yếu tố hỗ trợ và tác động lẫn nhau. Trong đời sống hiện tại, mình có thể thấy đoạn rõ nhất: Xúc sinh thọ. Thọ làm duyên cho ái. Ái dẫn đến thủ. Thủ làm khổ tăng. Nếu có chánh niệm ngay nơi thọ, tiến trình có thể được chuyển. Cảm giác khó chịu không nhất thiết phải thành sân. Cảm giác dễ chịu không nhất thiết phải thành tham. Đây là điểm thực hành rất quan trọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp cảnh, nhận biết xúc. Gọi tên thọ dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Quan sát ái muốn giữ hay muốn đẩy. Không biến ái thành nắm giữ và hành động mù quáng. Học nhìn tiến trình thay vì chỉ nói: “Người ấy làm tôi khổ.” Thực tập ngay tại cảm thọ để không cho chuỗi khổ phát triển thêm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mười hai nhân duyên cho thấy khổ không xuất hiện một lần; nó được tạo từng mắt xích và có thể được chuyển ngay trong tiến trình.”

Thực hành:

Trong một cảm xúc mạnh, ghi bốn bước: xúc, thọ, ái và thủ.

BÀI 282: VÔ MINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không biết khổ, không biết nguyên nhân của khổ, không biết sự chấm dứt khổ và không biết con đường đưa đến chấm dứt khổ, đó gọi là vô minh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Avijjā – vô minh, không thấy đúng sự thật.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Minh là sáng, hiểu biết và thấy rõ. Vô minh là không thấy đúng Bốn sự thật, nhân quả, vô thường và vô ngã. Vô minh không đồng nghĩa ít học. Một người rất thông minh vẫn có thể vô minh nếu chấp ngã và không hiểu nguyên nhân khổ. Vô minh còn là thấy sai: Thấy vô thường là thường. Thấy khổ là vui tuyệt đối. Thấy vô ngã là ngã. Thấy bất tịnh là đáng đắm nhiễm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô minh đứng đầu chuỗi duyên khởi vì cách thấy sai dẫn đến tạo tác sai. Không thấy tham tạo khổ nên tiếp tục tham.

Không thấy sân đốt tâm nên tiếp tục nuôi sân. Không thấy thân vô thường nên tuyệt vọng khi già bệnh. Không thấy mọi pháp do duyên nên cố xây một cái tôi cứng. Vô minh không được phá chỉ bằng tích lũy thông tin. Cần nghe pháp, suy xét, giữ giới, định tâm và trực tiếp quán sát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, hỏi mình đang không thấy điều gì. Có đang xem điều vô thường là phải tồn tại mãi không? Có đang cho rằng người khác là nguyên nhân duy nhất không? Có đang đồng hóa cảm xúc với bản thân không? Học kinh để soi sai lầm trong cách thấy. Chấp nhận sửa quan điểm khi thực tế và Chánh pháp cho thấy mình chưa đúng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô minh không chỉ là không biết; đó là thấy sai nên tiếp tục tạo khổ.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ và tìm một nhận thức sai đang đứng phía sau nó.

BÀI 283: HÀNH TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có ba loại hành: thân hành, khẩu hành và tâm hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Saṅkhārā – các hành, các tạo tác có điều kiện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hành là tạo tác, vận hành và tạo nghiệp. Trong duyên khởi, hành là các hoạt động có chủ ý được vô minh chi phối. Ba loại hành: Thân hành – tạo tác qua thân. Khẩu hành – tạo tác liên hệ lời nói. Tâm hành – tạo tác trong tâm. Hành tạo điều kiện cho thức và tiến trình đời sống tiếp tục. Saṅkhāra còn có nhiều nghĩa tùy ngữ cảnh, nên cần đọc đúng bài kinh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô minh khiến mình tạo tác theo thói quen. Bị chê liền phản công. Thấy thích liền nắm. Thấy sợ liền tránh. Mỗi lần lặp, tập khí mạnh hơn.

Hành không phải số phận không đổi. Khi có Chánh kiến và chánh niệm, mình có thể tạo hành thiện. Thay vì nói lời sân, chọn im lặng. Thay vì nắm giữ, chọn buông. Thay vì làm hại, chọn bảo vệ. Như vậy, tu tập là chuyển chất lượng của các hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát ý định trước hành động. Khi tập khí nổi lên, dừng vài giây. Không nói: “Tính tôi là vậy” để biện minh cho tạo tác cũ. Tập một phản ứng mới nhiều lần để tạo thói quen lành. Giữ giới để hạn chế hành bất thiện. Nuôi tâm từ, chánh niệm và trí tuệ để các hành mới được trong sạch hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hành là những tạo tác được lặp lại; đổi cách tạo tác là bắt đầu đổi dòng nghiệp.”

Thực hành:

Chọn một phản ứng quen thuộc và thay bằng một hành động thiện cụ thể trong lần kế

BÀI 284: THỨC TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có sáu loại thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Viññāṇa – thức, sự nhận biết một đối tượng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức là sự nhận biết phát sinh khi một căn tiếp xúc với đối tượng tương ứng. Sáu thức gồm: Nhãn thức – nhận biết hình ảnh. Nhĩ thức – nhận biết âm thanh. Tỷ thức – nhận biết mùi. Thiệt thức – nhận biết vị. Thân thức – nhận biết xúc chạm. Ý thức – nhận biết ý tưởng và pháp trần. Thức không tự nhiên tồn tại độc lập. Nó sinh khi có đủ căn, cảnh và tiếp xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nghĩ có một “cái biết” cố định luôn đứng phía sau mọi kinh nghiệm. Nhưng Đức Phật phân tích thức thành nhiều loại, sinh tùy đối tượng. Có hình và mắt còn hoạt động thì nhãn thức sinh.

Có âm thanh và tai thì nhĩ thức sinh. Khi điều kiện thay đổi, loại thức ấy cũng thay đổi. Thức vì vậy là pháp duyên sinh, không phải một linh hồn thường còn. Thấy thức theo duyên giúp mình bớt chấp: “Cái biết này chính là tôi bất biến.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy hình ảnh hấp dẫn, biết nhãn thức đang sinh. Khi nghe lời khó chịu, biết nhĩ thức chỉ mới nhận âm thanh; phân diễn giải và sân có thể sinh sau đó. Khi ý nghĩ xuất hiện, không xem mọi ý nghĩ là sự thật. Quan sát thức sinh theo từng cửa giác quan. Không dựng một bản ngã quanh mỗi kinh nghiệm: “Tôi thấy nên chắc chắn phải đúng.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức là sự biết sinh theo căn và cảnh, không phải một cái tôi thường còn.”

Thực hành:

Trong năm phút, nhận biết lần lượt mình đang thấy, nghe, cảm giác hay suy nghĩ.

BÀI 285: DANH SẮC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thọ, tưởng, tư, xúc và tác ý gọi là danh. Bốn đại cùng sắc do bốn đại tạo thành gọi là sắc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Nāma-rūpa - danh và sắc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Danh là phần tâm lý của kinh nghiệm, gồm: Thọ - cảm giác. Tưởng - nhận diện. Tư - ý muốn và chủ ý. Xúc - tiếp xúc. Tác ý - hướng tâm. Sắc là phần vật chất, gồm bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió và sắc do chúng tạo thành. Danh sắc là toàn bộ tiến trình tâm lý và vật chất đang phối hợp tạo thành kinh nghiệm sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường gom thân tâm lại rồi gọi: “Đây là tôi.” Đức Phật phân tích thành danh và sắc. Thân thuộc sắc. Cảm giác, nhận diện, ý muốn và sự chú ý thuộc danh.

Danh tác động sắc. Một ý nghĩ lo lắng có thể làm tim đập nhanh. Sắc cũng tác động danh. Thân thiếu ngủ khiến tâm dễ cáu gắt. Danh và sắc nương nhau, không phải hai thực thể hoàn toàn tách rời. Thấy vậy giúp mình chăm sóc cả thân lẫn tâm và bớt dựng một bản ngã cố định.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bất an, xem cả nguyên nhân tâm lý và tình trạng thân. Khi thân mệt, đừng vội kết luận mình tu kém. Khi cảm xúc sinh, nhận biết cảm giác, tưởng, ý muốn và phản ứng nơi thân. Không coi thân là kẻ thù của việc tu. Không coi mọi vấn đề tâm lý chỉ là bệnh của thân. Chăm sóc danh sắc theo nhân duyên thích hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Danh là phần tâm lý; sắc là phần vật chất. Danh sắc nương nhau tạo thành kinh nghiệm sống.”

Thực hành:

Khi có một cảm xúc mạnh, ghi hai cột: điều xảy ra trong tâm và điều xảy ra trong thân.

BÀI 286: SÁU XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sáu xứ là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Saḷāyatana - sáu căn cứ tiếp xúc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu là sáu cửa nhận biết. Xứ là lĩnh vực hoặc nền tảng để nhận biết đối tượng. Sáu xứ gồm: Mắt. Tai. Mũi. Lưỡi. Thân. Ý. Ý được xem là một căn vì nó tiếp nhận ý tưởng, ký ức và các pháp trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sáu xứ là sáu cửa qua đó thế giới được kinh nghiệm. Không có mắt và nhãn thức thì hình ảnh không được kinh nghiệm theo cách thông thường. Không có ý căn thì ký ức, tưởng tượng và suy nghĩ không được nhận biết.

Sáu xứ không có lỗi. Vấn đề nằm ở chỗ thiếu phòng hộ và chấp thủ sau khi tiếp xúc. Mắt thấy cảnh đẹp chưa phải tham. Tham sinh khi tâm thích thú, tưởng tượng và muốn nắm giữ. Vì vậy, tu không phải phá sáu căn mà là dùng sáu căn trong chánh niệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết mình đang tiếp xúc bằng căn nào. Hạn chế nội dung làm tham sân tăng mạnh. Không để mắt và tai tiếp xúc vô điều kiện với mọi thứ. Phòng hộ ý bằng cách không nuôi suy nghĩ bất thiện. Khi căn mệt, cho nó nghỉ. Sử dụng mắt để đọc điều lành, tai để nghe Chánh pháp và ý để quán nhân quả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu xứ là sáu cánh cửa; cửa không có lỗi, quan trọng là mình đón nhận điều gì và phản ứng ra sao.”

Thực hành:

Chọn một căn thường bị kích thích nhiều nhất và thiết lập một giới hạn phòng hộ.

BÀI 287: XÚC TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do mắt và hình sắc, nhãn thức sinh. Sự gặp gỡ của ba pháp ấy gọi là xúc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về xúc được trình bày trong: Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Phassa – xúc, sự gặp gỡ của căn, cảnh và thức.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc không chỉ là đụng chạm bằng thân. Trong giáo lý, xúc là sự gặp nhau của ba điều: Căn. Đối tượng. Thức tương ứng. Có mắt, hình ảnh và nhãn thức thì nhãn xúc sinh. Có tai, âm thanh và nhĩ thức thì nhĩ xúc sinh. Xúc là điều kiện trực tiếp cho cảm thọ phát sinh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một lời nói chỉ là âm thanh cho đến khi tai, âm thanh và nhận biết gặp nhau. Ngay sau xúc, cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu có thể sinh. Nếu thiếu chánh niệm, mình đi rất nhanh từ xúc đến thọ, ái, thủ và phản ứng. Bị nghe một câu trái ý.

Khổ thọ sinh. Tâm muốn chống. Rồi chấp rằng mình bị xúc phạm. Nhìn rõ xúc giúp người tu thấy khổ được hình thành theo từng bước, không phải một cái gì bất ngờ từ ngoài đổ vào.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi gặp một cảnh, chỉ nhận biết: “Đang có xúc.” Không vội thêm câu chuyện. Khi nghe lời khó chịu, tách âm thanh khỏi phần suy diễn. Khi xem nội dung hấp dẫn, biết xúc đang dẫn đến lạc thọ. Hạn chế xúc với duyên bất thiện khi tâm chưa đủ vững. Chọn xúc lành qua kinh sách, thiện hữu và môi trường thanh tịnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc là nơi căn, cảnh và thức gặp nhau; từ đây cảm thọ và phản ứng bắt đầu hình thành.”

Thực hành:

Khi có một tiếp xúc mạnh, dừng lại trước khi đặt tên người tốt, xấu hoặc sự việc đúng, sai.

BÀI 288: THỌ TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có sáu loại thọ do sáu xúc sinh: thọ do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp xúc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Vedanā – cảm thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là cảm nhận tính chất dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính của một kinh nghiệm. Ba loại căn bản: Lạc thọ. Khổ thọ. Không khổ không lạc thọ. Thọ không phải toàn bộ cảm xúc phức tạp. Nó là sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính xuất hiện ngay sau xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thọ là một mắt xích đặc biệt quan trọng. Lạc thọ dễ dẫn đến muốn giữ. Khổ thọ dễ dẫn đến muốn đẩy. Thọ trung tính dễ dẫn đến vô minh và tìm kích thích. Nếu có chánh niệm nơi thọ, tiến trình có thể dừng trước khi thành ái. Mình có thể biết:

“Đang khó chịu” mà không cần lập tức nói lời sân. Có thể biết: “Đang dễ chịu” mà không cần nắm giữ. Tu tập ngay nơi thọ là học cách sống cùng cảm giác mà không bị cảm giác điều khiển.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gọi tên cảm giác trước khi phản ứng. Khi ăn ngon, nhận biết lạc thọ. Khi bị chê, nhận biết khổ thọ. Khi buồn chán, nhận biết thọ trung tính. Không xem cảm giác là mệnh lệnh. Không đàn áp thọ; chỉ biết rõ và lựa chọn hành động có trí. Quan sát thọ thay đổi để thấy vô thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ chỉ là cảm giác; từ thọ đến ái còn một khoảng mà chánh niệm có thể bước vào.”

Thực hành:

Ba lần hôm nay, gọi đúng tên: dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính.

BÀI 289: ÁI TRONG MƯƠI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có sáu nhóm ái: ái đối với hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Taṇhā - khát ái.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái là khát khao và muốn nắm giữ. Sáu nhóm ái gồm: Ái sắc. Ái thanh. Ái hương. Ái vị. Ái xúc. Ái pháp. Ái có thể là muốn cảm giác dễ chịu tiếp tục, muốn trở thành một người nào đó hoặc muốn điều khó chịu biến mất. Ái không chỉ là tình thương. Tình thương có từ bi không nhất thiết là ái. Ái luôn có tính chiếm giữ và lệ thuộc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái sinh trên nền cảm thọ.

Lạc thì muốn thêm. Khổ thì muốn thoát. Trung tính thì muốn tìm kích thích. Một niềm vui ban đầu có thể biến thành khổ khi tâm nói: “Tôi phải có lại.” “Người ấy phải thuộc về tôi.” “Cảm giác này không được mất.” Ái làm tâm mất tự do vì hạnh phúc bị giao cho đối tượng bên ngoài. Nhìn ái không phải để ghét mình. Đó là nhận diện sức khát đang hoạt động và không tiếp tục nuôi nó.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn điều gì, hỏi đó là nhu cầu hay khát ái. Trì hoãn phản ứng để thấy ái có thay đổi không. Không dùng tình thương làm lý do kiểm soát người khác. Quan sát ái được khen, được chú ý và được công nhận. Trong thiền, nhận biết mong muốn trạng thái cũ trở lại. Tập biết đủ và cho đi để làm yếu sự chiếm hữu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái là tiếng nói ‘phải có, phải giữ hoặc phải loại bỏ’; chính tiếng nói ấy làm tâm bị trói.”

Thực hành:

Chọn một ham muốn và chờ mười phút trước khi hành động theo nó.

BÀI 290: THỦ TRONG MƯƠI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có bốn loại thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ và ngã luận thủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Upādāna - chấp thủ, nắm giữ mạnh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thủ là nắm giữ, bám chặt và nhận làm tôi hoặc của tôi. Bốn loại thủ: Dục thủ – bám dục lạc. Kiến thủ – bám quan điểm. Giới cấm thủ – bám nghi thức sai lầm như cứu cánh. Ngã luận thủ – bám quan niệm về một cái tôi. Ái là muốn nắm. Thủ là đã nắm chặt và xây bản ngã quanh đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thủ làm ái trở nên cứng và khó buông. Không chỉ thích một quan điểm, mình bắt đầu nghĩ: “Ai không đồng ý với tôi là sai.” Không chỉ thực hành một nghi thức, mình tin chỉ cần nghi thức ấy là đủ, bất kể hành vi. Không chỉ có thân, mình cho thân này là tôi tuyệt đối.

Chấp thủ làm tâm phòng thủ, tranh đấu và sợ mất. Càng nắm chặt, nỗi sợ càng lớn. Giải thoát không phải sở hữu thêm mà là bàn tay tâm được mở ra.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tranh luận, xem mình đang tìm sự thật hay bảo vệ quan điểm. Không lấy pháp môn làm căn cước để khinh người. Không tin nghi thức thay thế nhân quả. Khi thương người, không nhận họ là tài sản. Khi bị chê, quan sát ngã luận thủ. Tập nói: “Đây là quan điểm hiện tại của tôi” thay vì: “Chỉ có tôi đúng.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái muốn nắm; thủ nắm thật chặt rồi dựng lên cái tôi quanh điều đang nắm.”

Thực hành:

Chọn một điều mình thường nói “của tôi” và quan sát nỗi sợ mất đi kèm với nó.

BÀI 291: HỮU TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có ba loại hữu: dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Bhava – hữu, tiến trình tồn tại và trở thành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu là sự hiện hữu, tiến trình trở thành và điều kiện dẫn đến sinh. Ba loại hữu: Dục hữu – sự tồn tại trong phạm vi dục. Sắc hữu – sự tồn tại liên hệ các tầng sắc giới. Vô sắc hữu – sự tồn tại liên hệ các tầng vô sắc. Trong đời sống hiện tại, hữu cũng có thể được quan sát như tiến trình tâm đang trở thành một vai trò hoặc bản ngã dựa trên chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi chấp một ý kiến, mình trở thành: “Người phải bảo vệ ý kiến này.” Khi chấp danh tiếng, mình trở thành: “Người cần được công nhận.” Thủ làm duyên cho hữu vì điều mình nắm tạo ra một hình thức tồn tại và hành động tương ứng. Hữu tiếp tục làm duyên cho sinh.

Mỗi lần sân được nuôi, một “con người sân” tạm thời được sinh trong tâm. Thấy tiến trình này giúp mình hiểu bản ngã không cố định mà được tạo lại theo từng lần chấp thủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát mình đang muốn trở thành ai trong mỗi cuộc tranh luận. Không lấy chức vụ, danh xưng hoặc lượng người theo dõi làm toàn bộ bản thân. Khi một vai trò mất đi, nhớ mình không chỉ là vai trò ấy. Nhìn cách chấp thủ đang tạo một kiểu sống. Tập buông ý muốn phải trở thành hơn người. Hành động từ trách nhiệm thay vì xây dựng bản ngã.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu là tiến trình trở thành được nuôi bởi điều mình đang chấp giữ.”

Thực hành:

Trong một việc làm mình căng thẳng, hỏi: “Tôi đang cố trở thành hoặc bảo vệ hình ảnh nào?”

BÀI 292: SINH TRONG MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sự sinh, xuất hiện, thành hình của các chúng sinh trong các loài, sự biểu hiện của các uẩn và sự thành tựu các căn, đó gọi là sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 – Vibhaṅga Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Jāti – sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sinh là xuất hiện và thành hình. Trong nghĩa đầy đủ của duyên khởi, sinh chỉ sự xuất hiện của một đời sống và các uẩn, căn tương ứng. Trong quan sát hiện tại, sinh cũng giúp mình thấy một trạng thái, vai trò hoặc bản ngã đang được tạo ra. Có sân thì “người đang sân” sinh. Có chấp danh thì hình ảnh “người nổi tiếng” được sinh trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sinh không đứng một mình. Nó được chuẩn bị bởi hữu, thủ, ái và các duyên trước đó. Cái gì sinh thì phải già và mất. Vì vậy, khi tâm liên tục tạo ra những bản ngã mới, nó cũng tạo luôn nỗi lo bảo vệ và mất mát. Mình muốn được công nhận. Khi hình ảnh được công nhận sinh, ngay lập tức nỗi sợ mất sự công nhận cũng sinh theo.

Thấy sinh trong tiến trình giúp mình hiểu khổ không bắt đầu ở già chết mà đã được gieo từ ái và thủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát một vai trò mới sinh trong tâm khi được khen hoặc chê. Không xây quá nhiều danh phận quanh bản thân. Khi một trạng thái sinh, nhớ nó sẽ thay đổi. Không đồng hóa mình với trạng thái mới xuất hiện. Muốn giảm quả khổ, quay lại xử lý ái và thủ trước khi hữu và sinh được củng cố.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Có sinh là có già và mất; vì vậy cần nhìn lại những gì tâm đang liên tục tạo ra.”

Thực hành:

Khi một cảm xúc mạnh sinh, ghi nhận thời điểm nó bắt đầu và điều kiện đã làm nó xuất hiện.

BÀI 293: GIÀ CHẾT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Già là sự suy yếu, bạc tóc, nhăn da và các căn suy giảm. Chết là sự chấm dứt mạng sống, tan rã của các uẩn và bỏ lại thân xác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Tên Pāli: Jarā - già. Maraṇa - chết.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Già là sự suy giảm khả năng và biến đổi của thân. Chết là mạng sống chấm dứt và năm uẩn của đời sống ấy tan rã. Già chết đi cùng: Sầu. Bi. Khổ. Ưu. Nỗi. Không phải ai cũng trải qua tuổi già dài, nhưng mọi sự sinh đều hướng đến biến đổi và chấm dứt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Già chết không phải hình phạt.

Đó là hệ quả tự nhiên của sinh. Điều gì được tạo thành thì phải biến đổi. Khổ tăng khi mình biết thân vô thường nhưng vẫn đòi nó trẻ mãi. Biết người thân sẽ chia lìa nhưng lại trì hoãn tình thương. Quán già chết không nhằm làm mình sợ. Nó giúp sống tỉnh thức và không phí thời gian vào tranh chấp nhỏ. Cũng giúp mình chuẩn bị tâm, trách nhiệm và những việc cần nói khi còn cơ hội.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sóc sức khỏe nhưng chấp nhận thân có giới hạn. Tôn trọng và chăm sóc người già. Không chế giễu sự suy yếu của người khác. Nói lời thương, xin lỗi và biết ơn khi còn kịp. Sắp xếp trách nhiệm và nguyện vọng cuối đời rõ ràng. Không dùng quán chết để bi quan; dùng nó để ưu tiên điều thật sự quan trọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Điều đã sinh sẽ đổi và mất; nhớ già chết để sống sâu hơn, không phải để sống sợ hãi hơn.”

Thực hành:

Làm một việc có ý nghĩa với người thân mà mình đã trì hoãn.

BÀI 294: CHIỀU ĐOẠN DIỆT CỦA MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do vô minh diệt nên hành diệt; do hành diệt nên thức diệt; tiếp tục như vậy cho đến sinh diệt thì già chết, sầu bi khổ ưu não diệt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh

Duyên Khởi. Tên Pāli: Paṭiccasamuppāda-nirodha – sự đoạn diệt theo duyên khởi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chiều sinh khởi là vì duyên này có nên pháp kia sinh. Chiều đoạn diệt là khi duyên này chấm dứt, pháp lệ thuộc nó cũng chấm dứt. Đoạn diệt không phải dùng sức tiêu diệt mọi kinh nghiệm. Đó là làm mất nhiên liệu của tiến trình khổ. Vô minh giảm thì tạo tác bất thiện giảm. Ái giảm thì thủ giảm. Thủ giảm thì hữu và khổ giảm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Duyên khởi không chỉ giải thích vì sao khổ sinh. Nó còn chỉ ra vì sao khổ có thể diệt. Nếu mọi thứ cố định, tu không có ý nghĩa. Nhưng vì do duyên nên có thể thay duyên. Chánh kiến thay vô minh. Chánh niệm bước vào nơi thọ.

Ly tham làm ái suy yếu. Buông xả làm thủ giảm. Mỗi mắt xích được chuyển đều làm dòng khổ yếu đi. Giải thoát là kết quả của việc nguyên nhân trói buộc đã được đoạn tận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi xúc sinh, giữ chánh niệm. Khi thọ sinh, không vội chạy theo. Khi ái sinh, quan sát sự khát. Khi thủ sinh, nới bàn tay tâm. Học pháp để giảm vô minh. Giữ giới để giảm hành bất thiện. Không đợi khổ thành hậu quả lớn mới xử lý; hãy chuyển ngay từ mắt xích sớm nhất có thể nhận ra.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ do duyên sinh nên cũng do duyên mà diệt; tháo nhân thì quả không còn được nuôi.”

Thực hành:

Trong một tiến trình khổ quen thuộc, chọn mắt xích sớm nhất mình có thể can thiệp.

BÀI 295: DUYÊN KHỞI CÓ PHẢI ĐỊNH MỆNH KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các pháp sinh do điều kiện; khi điều kiện thay đổi, kết quả cũng thay đổi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày xuyên suốt: Saṃyutta Nikāya 12 – Nidāna Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên. Tên Pāli: Paṭiccasamuppāda – sự sinh khởi tùy thuộc điều kiện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định mệnh là quan niệm cho rằng kết quả đã được ấn định và không thể thay đổi. Duyên khởi nói rằng kết quả lệ thuộc nhiều điều kiện. Một số điều kiện đã có từ quá khứ. Một số điều kiện đang được tạo trong hiện tại. Vì vậy, mình không hoàn toàn tự do khỏi mọi ảnh hưởng, nhưng cũng không hoàn toàn bất lực.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Duyên khởi tránh hai cực đoan. Một là cho rằng mọi thứ đã được số phận định sẵn. Hai là cho rằng chỉ cần muốn thì có thể kiểm soát tất cả. Thực tế, mình thừa hưởng thân, hoàn cảnh, tập khí và nhiều nhân quá khứ. Nhưng hiện tại vẫn có khả năng học, lựa chọn, thay môi trường và tạo duyên mới. Một hạt giống xấu có thể không nảy nếu thiếu nước. Một hạt giống tốt có thể phát triển khi được chăm sóc.

Tu tập chính là thay đổi điều kiện cho tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nói: “Đời tôi đã vậy rồi.” Cũng không tự trách rằng mình phải kiểm soát được mọi thứ. Xác định điều kiện nào có thể thay đổi. Gần người lành. Giảm môi trường kích thích. Chăm sóc thân. Học pháp. Tập phản ứng mới. Chấp nhận phần ngoài khả năng nhưng không bỏ phần trách nhiệm của mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Duyên khởi không phải định mệnh; chính vì do duyên nên sự chuyển hóa mới có thể xảy ra.”

Thực hành:

Chọn một khó khăn và ghi ba duyên mình có thể thay đổi trong tuần này.

BÀI 296: BỐN LOẠI THỨC ĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có bốn loại thức ăn giúp các chúng sinh tồn tại và hỗ trợ những chúng sinh sẽ sinh: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn. Tên Pāli: Cattāro āhārā – bốn loại thức ăn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức ăn – āhāra – là điều nuôi dưỡng và duy trì một tiến trình. Bốn loại gồm: Đoàn thực – thức ăn vật chất. Xúc thực – sự tiếp xúc nuôi cảm thọ và phản ứng. Tư niệm thực – ý chí, mong muốn và ý hướng nuôi hành động. Thức thực – sự nhận biết làm điều kiện cho danh sắc và kinh nghiệm tiếp tục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người không chỉ sống bằng đồ ăn. Tâm còn được nuôi bằng những gì mắt thấy, tai nghe và ý nghĩ tiếp tục giữ. Xem nội dung sân hận mỗi ngày là đang cho tâm ăn sân. Nuôi ước muốn hơn thua là cho tâm ăn ngã mạn. Tiếp xúc Chánh pháp và thiện hữu là nuôi tâm theo hướng lành. Hiểu bốn thức ăn giúp mình nhận ra mọi thứ mình tiếp nhận đều để lại ảnh hưởng. Không chỉ hỏi:

“Hôm nay ăn món gì?” Còn phải hỏi: “Hôm nay tâm được nuôi bằng gì?”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn thực phẩm phù hợp và vừa đủ. Lọc nội dung mình xem. Giảm tiếp xúc với chuyện thị phi. Nuôi ý hướng thiện trước mỗi việc. Dành thời gian nghe pháp và gần người lành. Quan sát loại thức ăn nào đang nuôi tham, sân hoặc lo sợ trong mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân ăn bằng thực phẩm; tâm ăn bằng tiếp xúc, ý hướng và những điều được nhận biết mỗi ngày.”

Thực hành:

Cuối ngày, ghi một thức ăn nuôi thân và ba loại “thức ăn tâm” mình đã tiếp nhận.

BÀI 297: ĐOÀN THỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về loại thức ăn thứ nhất: “Đoàn thực, thô hoặc tế.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn. Tên Pāli: Kabaḷikārāhāra – thức ăn vật chất được đưa vào thân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoàn là phần hoặc miếng thức ăn. Thực là ăn. Đoàn thực là thức ăn vật chất giúp duy trì thân. Thức ăn có thể thô hoặc tế, nhưng đều có mục đích nuôi thân và duy trì sự sống. Trong tu tập, ăn không chỉ để tìm vị ngon. Người tu quán xét để dùng thức ăn vừa đủ, không nuôi tham và không làm thân suy kiệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân cần thức ăn. Khước từ nhu cầu thân một cách cực đoan không phải Trung đạo. Nhưng thức ăn cũng dễ thành đối tượng của tham. Mình ăn không còn vì đói mà vì buồn, chán hoặc muốn thỏa mãn. Đức Phật dùng những ví dụ mạnh để

nhắc phải quán xét thức ăn, không đắm nhiễm. Ăn đúng giúp thân có sức giữ giới, tu định và làm việc thiện. Ăn thiếu hoặc quá mức đều có thể làm tâm khó an.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn chậm và biết từng miếng. Nhận biết lúc thân đã đủ. Phân biệt đói thân với đói cảm xúc. Chọn thức ăn phù hợp sức khỏe. Không lãng phí. Biết ơn công sức của nhiều người và nhiều điều kiện tạo nên bữa ăn. Không dùng ăn uống để trừng phạt thân hoặc chạy trốn cảm xúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoàn thực để nuôi thân tu tập, không phải để biến thân thành nơi chạy theo vị ngon không điểm dừng.”

Thực hành:

Trong một bữa ăn, đặt dụng cụ xuống vài lần và kiểm tra mức no của thân.

BÀI 298: XÚC THỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về loại thức ăn thứ hai: “Xúc là thức ăn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn. Tên Pāli: Phassāhāra – xúc như một loại thức ăn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc là sự gặp gỡ của căn, cảnh và thức. Thực là điều nuôi dưỡng. Xúc thực là những tiếp xúc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đang nuôi trạng thái tâm. Mỗi hình ảnh, âm thanh, cuộc trò chuyện và ý tưởng đều có thể trở thành thức ăn cho tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu mỗi ngày tiếp xúc với tranh cãi, tâm dễ quen với kích động. Nếu thường nghe chuyện nói xấu, tâm dễ tìm lỗi. Nếu

tiếp xúc lời lành, thiên nhiên và Chánh pháp, tâm có điều kiện dịu hơn. Không phải tránh toàn bộ thế giới. Nhưng cần biết thức ăn nào đang được đưa qua sáu cửa. Giống như thân có thể bệnh vì thức ăn độc, tâm cũng có thể bất an vì tiếp xúc thiếu chọn lọc. Phòng hộ các căn chính là chọn thức ăn cho tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Lọc tài khoản và nội dung thường làm tâm bất an.

Giới hạn thời gian đọc bình luận công kích. Không ngồi lâu trong cuộc nói chuyện thị phi. Chọn âm thanh, hình ảnh và người đồng hành lành mạnh. Sau một tiếp xúc, quan sát tâm sáng hơn hay tối hơn. Tạo thêm xúc lành qua đọc kinh, thiền hành và nghe lời thiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mỗi điều mắt thấy tai nghe đều là thức ăn; hãy xem tâm mình đang được nuôi hay đang bị đầu độc.”

Thực hành:

Loại bỏ một nguồn tiếp xúc thường làm tâm tham hoặc sân tăng mạnh.

BÀI 299: TƯ NIỆM THỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về loại thức ăn thứ ba: “Tư niệm là thức ăn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn. Tên Pāli: Manosañcetanāhāra – ý tư hay chủ ý như một loại thức ăn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tư là chủ ý và sự thúc đẩy hành động. Niệm trong cụm từ Hán Việt này liên hệ sự hướng tâm và dự định. Thực là điều nuôi dưỡng. Tư niệm thực là ý muốn, chủ ý và khát vọng đang nuôi

tiến trình trở thành cùng hành động. Điều mình thường mong, nghĩ và dự định sẽ dẫn tâm đi theo hướng tương ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người được nuôi không chỉ bằng điều đã làm mà còn bằng điều họ liên tục muốn làm. Muốn được hơn người nuôi ngã mạn. Muốn trả đũa nuôi sân. Muốn hiểu pháp và giúp người bớt khổ nuôi thiện tâm. Ý hướng lặp lại trở thành lực đẩy của đời sống. Vì vậy, người tu cần kiểm tra ước muốn sâu bên dưới mọi hoạt động. Cùng làm Phật sự, nhưng một người nuôi từ bi, người khác nuôi danh vọng. Hình thức giống nhau nhưng thức ăn tâm khác nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một việc, hỏi động cơ thật. Nuôi ý nguyện chân chính mỗi sáng. Không thường xuyên tưởng tượng việc trả đũa. Khi muốn được công nhận, nhận biết và quay về mục đích ban đầu. Viết lời phát nguyện ngắn, thực tế và có thể thực hành. Định kỳ xem mục tiêu đang làm tâm rộng hơn hay căng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm lớn lên theo điều nó thường mong muốn; ý hướng chính là thức ăn nuôi con người mình đang trở thành.”

Thực hành:

Viết một ý nguyện thiện và nhắc lại trước công việc quan trọng hôm nay.

BÀI 300: THỨC THỰC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về loại thức ăn thứ tư: “Thức là thức ăn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn. Tên Pāli: Viññanāhāra – thức như một loại thức ăn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức là sự nhận biết đối tượng. Thức là điều duy trì và nuôi dưỡng. Thức thực là thức làm điều kiện cho danh sắc và tiến trình kinh nghiệm được duy trì. Thức không phải linh hồn. Nó sinh theo căn và cảnh, đồng thời liên hệ chặt chẽ với danh sắc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thức và danh sắc nương nhau. Có sự nhận biết thì kinh nghiệm thân tâm được biểu hiện. Có danh sắc thì thức có nơi nương để vận hành. Mỗi quan hệ này cho thấy đời sống là một tiến trình phụ thuộc lẫn nhau, không có một thực thể độc lập đứng riêng. Thức được nuôi bởi các điều kiện và lại tiếp tục nuôi kinh nghiệm. Nếu thức đi cùng vô minh, dòng khổ tiếp tục. Nếu có Chánh kiến và chánh niệm, điều được nhận biết có thể trở thành nền cho trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem mọi điều được nhận biết là tôi. Khi ý nghĩ sinh, chỉ biết ý nghĩ. Khi hình ảnh sinh, chỉ biết hình ảnh. Quan sát thức thay đổi theo đối tượng. Không xây học thuyết linh hồn từ cảm giác “có một cái biết.” Dùng sự nhận biết để thấy duyên sinh, thay vì biến nó thành ngã chấp mới.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức nuôi dòng kinh nghiệm nhưng chính nó cũng do duyên, không phải một linh hồn bất biến.”

Thực hành:

Trong vài phút, quan sát đối tượng đổi thì loại nhận biết cũng đổi theo.

BÀI 301: THỨC ĂN CỦA TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Những gì được tiếp xúc, mong muốn và nhận biết đều góp phần nuôi dưỡng trạng thái tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Bốn loại thức ăn trong: Samyutta Nikāya 12. 11 – Āhāra Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 11, Kinh Thức Ăn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức ăn của tâm là những gì khiến một trạng thái tâm được duy trì và lớn mạnh. Tham được nuôi bằng hình ảnh hấp dẫn và tưởng tượng sở hữu. Sân được nuôi bằng nhớ lỗi và kể lại chuyện cũ. Sợ được nuôi bằng suy diễn nguy hiểm. Tù bi được nuôi bằng hiểu khổ của người. Trí tuệ được nuôi bằng Chánh pháp và như lý tác ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không trạng thái tâm nào lớn lên mà không có thức ăn. Con sân đã qua nhưng mình nhớ lại, kể lại và dựng thêm ý nghĩa. Như vậy, mình đang tiếp tục cho sân ăn. Một hạt giống thiện được nhớ, lặp và hành động sẽ mạnh dần. Tu tập không chỉ dập phiền não khi đã bùng. Cần ngừng thức ăn của phiền não và cung cấp thức ăn cho thiện pháp. Đây là cách chuyển hóa bền vững hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhắc đi nhắc lại chuyện làm sân tăng. Giảm nội dung nuôi tham và sợ. Nhớ ân người khác để nuôi tri ân. Đọc lời kinh để nuôi Chánh kiến. Làm việc thiện để nuôi hỷ. Gần người lành để nuôi phẩm chất tốt. Mỗi tối hỏi tâm hôm nay đã ăn gì nhiều nhất.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm nào được cho ăn thì tâm ấy lớn; muốn phiền não yếu phải ngừng nuôi nó.”

Thực hành:

Chọn một phiền não và xác định ba loại thức ăn cần ngừng cung cấp.

BÀI 302: SÁU GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Con người gồm sáu giới: địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới và thức giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Cha dhātuyo – sáu giới hoặc sáu yếu tố.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới – dhātu – là yếu tố hoặc tính chất căn bản. Sáu giới gồm: Địa giới – tính cứng, mềm và nâng đỡ. Thủy giới – tính kết dính và lưu động. Hỏa giới – nhiệt độ và sự chuyển hóa. Phong giới – chuyển động và căng giãn. Không giới – khoảng trống. Thức giới – sự nhận biết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán sáu giới giúp tháo cách nhìn thân là một khối “tôi” cố định. Thân là tập hợp nhiều tính chất. Xương có tính cứng. Máu có tính lỏng. Nhiệt thân thuộc hỏa.

Hơi thở và chuyển động thuộc gió. Các khoảng trống trong thân thuộc không. Sự nhận biết thuộc thức. Không yếu tố nào riêng lẻ là tôi. Các yếu tố đến từ tự nhiên, tồn tại tạm thời rồi trở về tự nhiên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi chấp thân đẹp xấu, quán thân theo tính chất vật chất. Khi đau, nhận biết yếu tố nào đang biểu hiện. Không ghét thân; chăm sóc nó như sự kết hợp của nhiều điều kiện. Khi được khen ngoại hình, nhớ thân không bền. Khi thân già, không xem đó là sự thất bại cá nhân. Dùng quán giới để giảm chấp, không dùng để bỏ mặc sức khỏe.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu giới cho thấy thân tâm là tập hợp các yếu tố, không phải một cái tôi nguyên khối và bất biến.”

Thực hành:

Trong vài phút, nhận biết tính cứng, lỏng, nóng, chuyển động, khoảng trống và sự biết trong thân.

BÀI 303: ĐỊA GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Địa giới có nội phần và ngoại phần. Bất cứ gì bên trong thuộc thân có tính cứng, rắn chắc và được chấp thủ, đó gọi là địa giới nội phần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Pathavī-dhātu – địa giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Địa là đất. Giới là tính chất hoặc yếu tố. Địa giới không chỉ là đất bên ngoài. Trong thân, nó là tính cứng, nặng, rắn và nâng đỡ. Xương, răng, móng, tóc cùng nhiều phần đặc của thân biểu hiện địa giới. Địa giới bên ngoài gồm đất, đá và các vật chất có tính cứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Địa giới trong thân và ngoài thân có cùng tính chất. Phần cứng trong thân đến từ thức ăn và vật chất bên ngoài. Nó tạm được gọi là “thân tôi.” Khi thân tan rã, các yếu tố trở về tự nhiên. Quán như vậy giúp giảm mê đắm và sợ hãi. Không phải ghét xương thịt. Đó là thấy chúng đúng bản chất: vay mượn, phụ thuộc và vô thường.

Khi thấy địa giới chỉ là địa giới, tâm bớt xây cái tôi quanh hình dáng thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Cảm nhận trọng lượng cơ thể khi ngồi. Nhận biết xương nâng đỡ thân. Khi chấp ngoại hình, nhớ phần cứng này chỉ là yếu tố tự nhiên. Chăm sóc xương, răng và thân thể đúng cách nhưng không nghĩ chúng sẽ tồn tại mãi. Khi thân đau cứng, nhận biết

địa giới đang biểu hiện và tìm chăm sóc phù hợp. Không dùng quán đất để phủ nhận cảm giác đau thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Địa giới là tính cứng và nâng đỡ trong thân; nó đến từ tự nhiên và sẽ trở về tự nhiên.”

Thực hành:

Khi ngồi yên, cảm nhận những điểm cứng và nặng của thân tiếp xúc với ghế hoặc mặt đất.

BÀI 304: THỦY GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thủy giới có nội phần và ngoại phần. Bất cứ gì bên trong thuộc thân có tính nước, lỏng, kết dính và được chấp thủ, đó gọi là thủy giới nội phần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Āpo-dhātu – thủy giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thủy là nước. Giới là yếu tố hoặc tính chất căn bản. Thủy giới là tính lỏng, lưu chuyển và kết dính. Trong thân, thủy giới biểu hiện qua máu, mồ hôi, nước mắt, nước bọt, nước tiểu và các chất lỏng khác. Thủy giới không chỉ là nước nhìn thấy. Nó còn là tính kết dính giúp các phần vật chất liên kết với nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thủy giới trong thân không phải tài sản riêng biệt của một cái tôi. Nước được đưa vào từ bên ngoài, lưu lại trong thân một thời gian rồi tiếp tục đi ra. Máu, nước mắt và mồ hôi đều phụ thuộc thức ăn, nước uống, nhiệt độ và hoạt động của cơ thể. Quán như vậy giúp mình thấy thân là một dòng trao đổi liên tục với tự nhiên. Điều được gọi là “thân tôi” thực ra đang

mượn nước của đất trời để tồn tại. Thấy đúng không làm mình coi thường thân.

Nó giúp chăm sóc thân mà không chấp thân là một thực thể vĩnh viễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi uống nước, biết thân đang tiếp nhận thủy giới từ bên ngoài. Quan sát nước mất khi buồn mà không đồng hóa toàn bộ mình với nỗi buồn. Khi cơ thể mất nước hoặc phù nề, chăm sóc đúng cách. Không mê đắm các chất trong thân như thể chúng thanh sạch và bất biến. Nhận biết sự lưu chuyển để hiểu thân luôn đổi thay. Dùng quán thủy giới để giảm chấp, không dùng để xem nhẹ sức khỏe.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thủy giới là tính lỏng và kết dính trong thân; nó đến, lưu chuyển rồi rời đi theo nhân duyên.”

Thực hành:

Khi uống một ly nước, quán rằng nước ấy đang trở thành một phần tạm thời của thân.

BÀI 305: HỎA GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hỏa giới có nội phần và ngoại phần. Bất cứ gì bên trong thuộc thân có tính nóng, ấm và làm tiêu hóa, đó gọi là hỏa giới nội phần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Tejo-dhātu – hỏa giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỏa là lửa. Giới là yếu tố hoặc tính chất. Hỏa giới là nhiệt độ, sự nóng lạnh, chín hóa và biến đổi. Trong thân, hỏa giới biểu hiện qua: Nhiệt độ cơ thể. Sự tiêu hóa. Sự chuyển hóa thức ăn.

Sự già hóa và biến đổi của các mô. Hỏa giới không chỉ là nóng. Lạnh cũng được nhận biết trong tương quan với yếu tố nhiệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân sống được nhờ có nhiệt độ thích hợp. Thức ăn được tiêu hóa nhờ tiến trình chuyển hóa. Khi bệnh, nhiệt thân có thể tăng hoặc giảm.

Không ai có thể ra lệnh hỏa giới luôn vận hành đúng theo ý mình. Điều này cho thấy thân bị điều kiện chi phối. Hỏa giới trong thân cũng liên hệ hỏa giới bên ngoài qua khí hậu, thức ăn và môi trường. Khi thân chết, hơi ấm không còn duy trì như trước. Quán hỏa giới giúp thấy thân không phải cái tôi toàn quyền làm chủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết cảm giác nóng, ấm hoặc lạnh trong thân. Chăm sóc thân khi sốt hoặc mất nhiệt. Không cố ép thân chịu nóng lạnh quá mức để chứng minh sức tu. Khi ăn, biết thức ăn sẽ được biến đổi chứ không giữ nguyên. Quán sự già hóa như biểu hiện của tiến trình nhiệt và chuyển hóa. Không đồng hóa một trạng thái nóng trong thân với hiện tượng tâm linh khi chưa kiểm tra nguyên nhân thông thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỏa giới là nhiệt và sự biến đổi; thân sống, tiêu hóa và già đi đều nhờ những tiến trình không hoàn toàn theo ý mình.”

Thực hành:

Trong vài phút, nhận biết vùng nào trong thân ấm hơn hoặc mát hơn mà không phán xét.

BÀI 306: PHONG GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Phong giới có nội phần và ngoại phần. Bất cứ gì bên trong thuộc thân có tính chuyển động, căng giãn và lưu chuyển, đó gọi là phong giới nội phần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Vāyo-dhātu – phong giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phong là gió. Giới là yếu tố hoặc tính chất. Phong giới là sự chuyển động, rung động, căng, co và đẩy. Trong thân, phong giới biểu hiện qua: Hơi thở vào ra. Sự co giãn của bụng. Chuyển động của tay chân. Sự lưu chuyển trong cơ thể. Cảm giác căng, rung hoặc dao động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hơi thở là một biểu hiện rõ của phong giới. Nó vào rồi ra, không thể giữ mãi. Cơ thể liên tục có chuyển động bên trong dù mình không chú ý. Tim đập.

Ruột co bóp. Cơ bắp căng rồi giãn. Phong giới cho thấy thân là một tiến trình sống động, không phải vật thể bất động. Quán phong giới cũng giúp phân biệt cảm giác chuyển động với câu chuyện tâm dưng quanh nó. Một rung động chỉ là rung động trước khi bị diễn giải thành điều kỳ lạ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Theo dõi hơi thở tự nhiên, không ép quá sức. Cảm nhận bụng phồng xẹp. Khi thân căng, biết phong giới đang biểu hiện. Thả lỏng vai, hàm và vùng bụng khi không cần gồng. Không nín thở quá lâu để tìm cảm giác đặc biệt. Nếu có khó thở, chóng mặt hoặc đau ngực, ưu tiên an toàn và kiểm tra sức khỏe. Dùng hơi thở để nhận biết, không biến hơi thở thành cuộc đấu với thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phong giới là chuyển động và căng giãn; hơi thở cho thấy thân luôn vận hành theo duyên.”

Thực hành:

Theo dõi mười hơi thở tự nhiên và cảm nhận rõ chuyển động của bụng hoặc ngực.

BÀI 307: KHÔNG GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không giới có nội phần và ngoại phần. Bất cứ gì bên trong thuộc thân là khoảng trống, lỗ hổng và khe rỗng, đó gọi là không giới nội phần.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Ākāsa-dhātu – không giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không là khoảng trống. Giới là yếu tố hoặc phạm vi. Không giới là những khoảng trống cho các bộ phận và chuyển động có thể tồn tại. Trong thân có: Khoang miệng. Lỗ mũi. Ống tai. Khoang ngực. Khoang bụng. Các khoảng trống giữa mô và cơ quan. Không giới không phải “tánh không” theo nghĩa triết lý. Ở đây, nó chỉ yếu tố không gian.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu không có khoảng trống, thân không thể hít thở, ăn uống hoặc vận động.

Khoảng trống không phải vật thể nhìn thấy rõ, nhưng rất cần cho cấu trúc thân. Không giới trong thân nối với không gian bên ngoài. Hơi thở đi qua khoảng trống. Âm thanh đi qua khoảng trống. Các cơ quan tồn tại trong những khoang nhất định. Quán không giới giúp thấy ranh giới giữa “trong tôi” và “ngoài tôi” không tuyệt đối như mình tưởng. Thân luôn mở và trao đổi với môi trường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Cảm nhận khoảng trống trong miệng và mũi khi thở. Nhận biết không gian quanh thân. Không đồng nhất cảm giác rộng rãi với một tầng thiền cao. Giữ phòng ở và nơi tu thông thoáng. Khi tâm chật chội, tạm bước ra không gian thoáng để điều hòa. Quán khoảng trống để giảm cảm giác thân là một khối kín và cố định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không giới là khoảng trống trong và quanh thân; nhờ có khoảng trống, sự sống mới có chỗ vận hành.”

Thực hành:

Trong vài phút, nhận biết không gian trong thân và không gian đang bao quanh thân.

BÀI 308: THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về sáu giới, trong đó có: “Thức giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Viññāṇa-dhātu – thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức là nhận biết đối tượng. Giới là yếu tố hoặc lĩnh vực. Thức giới là yếu tố nhận biết có mặt trong kinh nghiệm. Thức giới biểu hiện thành các loại thức tùy căn và cảnh: Thức thấy. Thức nghe. Thức ngửi. Thức nếm. Thức xúc chạm. Thức nhận biết ý tưởng. Thức không phải một linh hồn đứng ngoài thân tâm. Nó sinh tùy duyên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trong sáu giới, năm giới đầu giúp thấy thân vật chất.

Thức giới giúp nhận biết phần biết. Nhưng Đức Phật không dạy người tu chấp thức là tự ngã. Sự biết thay đổi theo đối tượng. Thấy hình thì nhãn thức sinh. Nghe tiếng thì nhĩ thức sinh. Ngửi, nếm hoặc bệnh có thể làm trạng thái nhận biết thay đổi. Vì vậy, thức cũng vô thường, duyên sinh và không đáng nhận là một cái tôi bất biến.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy, chỉ biết đang thấy. Khi nghe, chỉ biết đang nghe. Không xem điều mình nhận biết là bằng chứng mình luôn đúng. Quan sát sự biết thay đổi khi thân mệt, tâm căng hoặc môi trường khác đi. Không biến cảm giác “có cái biết” thành quan niệm linh hồn thường còn. Dùng thức giới làm nền quán vô thường và vô ngã.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức giới là yếu tố nhận biết, nhưng sự biết ấy cũng sinh theo duyên và không phải tự ngã.”

Thực hành:

Trong một phút, ghi nhận liên tiếp: thấy, nghe, cảm giác, suy nghĩ; quan sát sự biết luôn đổi đối tượng.

BÀI 309: QUÁN SÁU GIỚI ĐỂ LÀM GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu quán sáu giới đúng như thật và không xem các giới ấy là tôi, của tôi hoặc tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát sâu bằng trí tuệ. Sáu giới gồm đất, nước, lửa, gió, không gian và thức. Đúng như thật là thấy theo bản chất, không thêm cái tôi. Quán sáu giới nhằm: Giảm chấp thân. Thấy thân tâm do nhiều yếu tố hợp thành. Thấy các yếu tố trong và ngoài không khác bản chất. Phát triển xả và trí tuệ vô ngã.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nhìn thân như một người nguyên khối: “Đây là tôi.” Nhưng khi phân tích, chỉ thấy cứng, lỏng, nóng, chuyển

động, khoảng trống và sự biết. Không yếu tố nào tự nói: “Tôi là Diệu An.”

Tên gọi và nhân thân chỉ có ý nghĩa quy ước. Ở mức thực nghiệm, thân tâm là các tiến trình duyên sinh. Quán sáu giới không nhằm xóa bỏ nhân cách hay trách nhiệm. Nó giúp không chấp thân tâm thành một thực thể cố định để rồi khổ khi chúng đổi thay.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi chấp ngoại hình, quán bốn đại. Khi sợ già, thấy thân đang đổi theo quy luật các giới. Khi đau, nhận biết tính chất cụ thể thay vì chỉ nghĩ “tôi đang bị hại.” Khi được khen, không dừng ngã mạn quanh thân. Khi bị chê, thấy lời chê không thay đổi bản chất các yếu tố. Chăm sóc thân chu đáo nhưng không tôn thờ thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán sáu giới để thấy thân tâm là các yếu tố vay mượn, không phải một cái tôi nguyên khối.”

Thực hành:

Khi ngồi yên, lần lượt nhận biết cứng, lỏng, nhiệt, chuyển động, không gian và sự biết.

BÀI 310: XẢ DỰA TRÊN SÁU GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi thấy các giới đúng như thật, người tu không còn vui buồn quá mức vì chúng và phát triển tâm xả thanh tịnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày trong: Majjhima Nikāya 140 – Dhātuvibhaṅga Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 140, Kinh Phân Tích Các Giới. Tên Pāli: Upekkhā – xả, quân bình.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả là quân bình, không bị kéo mạnh bởi thích và ghét. Dựa trên sáu giới là thấy thân tâm chỉ là các yếu tố duyên sinh. Khi địa, thủy, hỏa, phong thay đổi, người tu biết đó là tiến trình tự nhiên. Khi thức thay đổi, người tu cũng không nhận nó làm bản ngã. Xả không phải lạnh lùng. Đó là bình tĩnh đủ để chăm sóc mà không hoảng loạn hoặc mê đắm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi thân khỏe, mình dễ tự hào. Khi thân bệnh, mình dễ tuyệt vọng. Cả hai đều sinh từ việc nhận thân là tôi và phải theo ý tôi. Quán sáu giới làm tâm quân bình hơn. Thân khỏe thì dùng làm điều lành. Thân bệnh thì chữa trị.

Thân già thì điều chỉnh. Không xem thay đổi thân là sự xúc phạm của cuộc đời. Xả đúng giúp người tu hành động sáng suốt hơn, không phải buông xuôi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cơ thể có cảm giác lạ, quan sát trước rồi xử lý phù hợp. Không hoảng sợ quá mức. Cũng không bỏ mặc dấu hiệu cần chăm sóc. Khi được khen đẹp, giữ tâm quân bình. Khi thân yếu, không tự khinh mình. Nhớ rằng mọi thân đều do các giới hợp thành và phải đổi. Dùng sự quân bình để lựa chọn chăm sóc đúng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả không phải mặc kệ thân; đó là chăm sóc thân mà không xem thân phải luôn theo ý mình.”

Thực hành:

Khi có một cảm giác khó chịu, ghi nhận tính chất vật lý trước khi thêm câu chuyện lo sợ.

BÀI 311: SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là sáu căn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý sáu căn được trình bày rộng trong: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Cha ajjhattikāni āyatanāni – sáu nội xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu là sáu cửa. Căn là cơ sở hoặc năng lực nhận biết. Sáu căn gồm: Nhãn căn – mắt. Nhĩ căn – tai. Tỷ căn – mũi. Thiệt căn – lưỡi. Thân căn – thân. Ý căn – tâm ý. Sáu căn là nơi kinh nghiệm thế giới bắt đầu hình thành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mắt không tự tạo tham. Tai không tự tạo sân. Nhưng nếu thiếu phòng hộ, sau khi căn tiếp xúc cảnh, cảm thọ và chấp thủ dễ phát triển.

Sáu căn giống sáu cửa của ngôi nhà. Mở cửa không có người giữ thì mọi thứ đều có thể đi vào. Đóng kín hoàn toàn thì không sống được. Cách đúng là tỉnh thức và biết chọn điều tiếp xúc. Tu sáu căn không phải phá giác quan mà là không để giác quan kéo tâm đi mù quáng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhìn lâu điều làm tham tăng. Không nghe mãi chuyện làm sân tăng. Không ăn chỉ để chạy theo vị. Không tìm xúc chạm gây nghiện. Không nuôi ý tưởng bất thiện. Dùng mắt đọc điều lành, tai nghe pháp và ý quán nhân quả. Cho các căn nghỉ khi quá tải.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu căn là sáu cửa nhận biết; tu là giữ cửa bằng chánh niệm, không phải phá cửa.”

Thực hành:

Chọn một căn thường thiếu phòng hộ nhất và đặt một giới hạn cụ thể trong hôm nay.

BÀI 312: SÁU TRẦN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và các pháp là sáu đối tượng của sáu căn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Cha bāhirāṇi āyatanāni – sáu ngoại xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trần là đối tượng được giác quan nhận biết. Sáu trần gồm: Sắc trần – hình ảnh. Thanh trần – âm thanh. Hương trần – mùi. Vị trần – vị. Xúc trần – đối tượng tiếp xúc thân. Pháp trần – ý tưởng, ký ức và đối tượng của ý. Sáu trần không tự có tính hấp dẫn hoặc đáng ghét cố định. Phản ứng còn tùy thói quen và tâm người tiếp xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cùng một âm thanh, người này thích, người kia ghét. Cùng một món ăn, có người thấy ngon, người khác không chịu được. Điều này cho thấy hấp dẫn và khó chịu không hoàn toàn nằm trong đối tượng. Tâm mang ký ức, tập khí và mong cầu đến khi tiếp xúc.

Sáu trần trở thành nơi tham sân sinh nếu thiếu chánh niệm. Nhưng chúng cũng có thể trở thành đối tượng quán vô thường. Hình ảnh đổi. Âm thanh mất. Mùi, vị và xúc đều không tồn tại lâu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đổ lỗi hoàn toàn cho đối tượng. Quan sát phần tâm đang thêm thích ghét. Khi thấy cảnh đẹp, biết cảnh vô thường. Khi nghe lời chê, tách âm thanh khỏi tự ái. Khi nhớ chuyện cũ, biết pháp trần đang hiện lên. Chọn đối tượng lành để hỗ trợ tâm. Không để thuật toán hoặc môi trường quyết định toàn bộ những gì sáu căn tiếp xúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu trần là đối tượng bên ngoài; tham sân lớn lên do cách tâm tiếp nhận và nắm giữ.”

Thực hành:

Khi gặp một đối tượng mình thích hoặc ghét, quan sát phản ứng được tâm thêm vào.

BÀI 313: SÁU THỨC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do mắt và sắc, nhãn thức sinh; do tai và tiếng, nhĩ thức sinh; tương tự với mũi, lưỡi, thân và ý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Cha viññāṇakāyā – sáu nhóm thức.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu thức gồm: Nhãn thức – biết hình. Nhĩ thức – biết tiếng. Tỷ thức – biết mùi. Thiệt thức – biết vị. Thân thức – biết xúc chạm. Ý thức – biết đối tượng tâm. Thức sinh tùy căn và cảnh. Không có thức chung tồn tại độc lập khỏi mọi điều kiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kinh nghiệm không chỉ có căn hoặc chỉ có cảnh. Căn sự nhận biết tương ứng. Mắt có nhưng không có ánh sáng hoặc không có đối tượng phù hợp thì kinh nghiệm thấy không sinh như bình thường.

Sáu thức liên tục thay đổi. Vừa nghe, rồi nghĩ, rồi cảm giác nơi thân. Dòng biết chuyển rất nhanh nên mình tưởng có một cái tôi duy nhất và cố định. Quán kỹ sẽ thấy chỉ có nhiều loại thức sinh diệt theo điều kiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi nhận đang thấy, đang nghe hoặc đang nghĩ. Không trộn lẫn điều đã thấy với điều mình suy đoán. Khi nghe người khác nói, phân biệt âm thanh và cách diễn giải. Khi ký ức hiện lên, biết đó là ý thức nhận pháp trần. Không xem mọi thứ hiện

trong ý thức đều đúng. Quan sát sáu thức đổi liên tục để giảm ngã chấp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu thức là sáu cách nhận biết sinh theo căn và cảnh; chúng đổi liên tục, không phải một cái tôi bất biến.”

Thực hành:

Trong năm phút, gọi thầm loại thức nổi bật: thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm hoặc nghĩ.

BÀI 314: MƯỜI TÁM GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sáu căn, sáu trần và sáu thức hợp thành mười tám giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Aṭṭhārasa dhātuyo – mười tám giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mười tám là tổng số của ba nhóm, mỗi nhóm sáu. Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu thức: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Giới là yếu tố hoặc lĩnh vực riêng biệt trong tiến trình nhận biết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mười tám giới phân tích kinh nghiệm thành những thành phần cụ thể. Không có một “người thấy” bất biến đứng ngoài quá trình. Có mắt, hình và nhãn thức. Không có một “người nghe” thường còn.

Có tai, tiếng và nhĩ thức. Khi đủ điều kiện, kinh nghiệm sinh. Khi điều kiện tan, kinh nghiệm ấy chấm dứt. Phân tích mười

tám giới giúp phá ảo tưởng về một chủ thể độc lập và làm rõ duyên sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi một kinh nghiệm mạnh sinh, phân tích: Căn nào? Đối tượng nào? Thức nào? Không vội kết luận: “Đây là tôi.” Khi bị lời nói làm đau, thấy tai, âm thanh và nhĩ thức trước khi tự ái phát triển. Khi nhìn cảnh đẹp, thấy nhãn thức rồi quan sát lạc thọ. Dùng phân tích để tháo chấp, không để trở thành lý thuyết khô cứng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mười tám giới cho thấy kinh nghiệm được tạo bởi căn, cảnh và thức, không cần một cái tôi thường còn đứng giữa.”

Thực hành:

Chọn một kinh nghiệm và viết rõ căn, cảnh cùng thức tương ứng.

BÀI 315: NHÃN GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Nhãn giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Cakkhu-dhātu – nhãn giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhãn là mắt. Giới là yếu tố hoặc cơ sở riêng biệt. Nhãn giới là khả năng vật chất nơi mắt làm nền cho kinh nghiệm thấy. Nhãn giới không phải toàn bộ con mắt theo nghĩa thông thường. Nó nhấn mạnh cơ sở thấy trong tiến trình nhận biết. Nhãn giới là vô thường, có thể suy giảm theo tuổi, bệnh hoặc chấn thương.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nói: “Tôi thấy.” Nhưng sự thấy phụ thuộc mắt có hoạt động không, có ánh sáng không và đối tượng có trong phạm vi không. Khi nhãn giới suy yếu, khả năng thấy thay đổi. Điều này cho thấy việc thấy không hoàn toàn do ý muốn. Nhãn giới chỉ là một điều kiện, không phải bản ngã. Biết vậy giúp bớt tự hào về vẻ đẹp đã thấy và bớt tuyệt vọng khi mắt suy giảm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sóc mắt và nghỉ khi mỏi. Không nhìn màn hình liên tục quá lâu. Không dùng mắt để tìm lỗi và nuôi tham. Khi thị lực thay đổi, tìm chăm sóc phù hợp. Biết ơn khi còn nhìn thấy. Quán mắt vô thường để không chấp ngoại hình và cảnh sắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhãn giới chỉ là điều kiện để thấy; nó vô thường và không phải cái tôi.”

Thực hành:

Nhìn một vật bình thường và nhớ rằng khả năng thấy đang nương nhiều điều kiện.

BÀI 316: SẮC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Sắc giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Rūpa-dhātu – sắc giới, đối tượng của mắt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sắc ở đây là hình ảnh, màu sắc và hình thể có thể được mắt nhận biết. Giới là lĩnh vực hoặc yếu tố. Sắc giới trong mười tám giới không đồng nghĩa toàn bộ cõi sắc giới. Ở đây, nó chỉ

đối tượng của nhãn căn. Sắc đẹp hay xấu còn phụ thuộc nhận thức, tập khí và điều kiện người nhìn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hình ảnh không nói: “Hãy tham tôi.” Tâm thêm ý nghĩa và phản ứng. Một gương mặt hôm nay được khen đẹp, ngày khác sẽ đổi. Một cảnh hấp dẫn trong một lúc có thể trở nên bình thường sau khi nhìn lâu. Sắc giới là vô thường và không thể thỏa mãn mãi. Thấy rõ giúp mắt vẫn nhìn nhưng tâm không nhất thiết bị kéo đi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thấy cảnh đẹp, biết đó là sắc trần vô thường. Không nhìn lâu điều làm dục tăng. Không đánh giá toàn bộ con người qua hình dáng. Khi bị ám ảnh ngoại hình, quán các giai đoạn thay đổi của thân. Dùng hình ảnh lành để hỗ trợ tâm. Không để hình ảnh trên mạng tạo chuẩn mực sai về giá trị bản thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sắc chỉ là đối tượng được thấy; đẹp xấu và sự dính mắc còn do tâm thêm vào.”

Thực hành:

Nhìn một hình ảnh hấp dẫn rồi quan sát cảm giác cùng ý muốn nắm giữ sinh ra sao.

BÀI 317: NHÃN THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do mắt và hình sắc, nhãn thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Cakkhu-viññāṇa-dhātu – nhãn thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhãn là mắt. Thức là sự nhận biết. Giới là yếu tố riêng trong tiến trình. Nhãn thức giới là sự nhận biết hình ảnh sinh khi mắt gặp sắc trong điều kiện thích hợp. Nhãn thức không tự sinh một mình. Thiếu mắt hoặc thiếu đối tượng phù hợp, kinh nghiệm thấy không hình thành như bình thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhãn thức chỉ biết hình ảnh. Phân đặt tên, thích, ghét và suy diễn là những tiến trình tiếp theo. Thấy một người chưa có nghĩa đã biết rõ người ấy. Chỉ nhìn một đoạn hình ảnh chưa đủ kết luận toàn bộ sự việc. Hiểu điều này giúp mình không nhầm sự thấy ban đầu với chân lý hoàn chỉnh. Cũng giúp nhận ra từ nhãn thức đến tham sân còn nhiều mắt xích.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhìn thấy điều gì, phân biệt: Điều thật sự thấy. Điều mình suy đoán. Không phán xét con người chỉ qua vẻ ngoài. Không tin hoàn toàn một hình ảnh đã bị cắt khỏi bối cảnh. Khi cảnh hấp dẫn xuất hiện, nhận biết nhãn thức trước khi tham phát triển. Tập nhìn mà không lập tức kể câu chuyện trong đầu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhãn thức chỉ biết hình; thích ghét và phán xét là những phần tâm thêm vào sau đó.”

Thực hành:

Nhìn một vật và mô tả chỉ màu sắc, hình dạng, không thêm đánh giá đẹp hay xấu.

BÀI 318: NHĨ GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Nhĩ giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Sota-dhātu – nhĩ giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhĩ là tai. Giới là yếu tố hoặc cơ sở. Nhĩ giới là cơ sở nơi tai giúp âm thanh được nhận biết. Nhĩ giới là vật chất, hữu hạn và vô thường. Khả năng nghe có thể thay đổi do tuổi, bệnh, tiếng ồn hoặc nhiều điều kiện khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghe được là kết quả của nhiều duyên. Không phải chỉ muốn nghe là nghe rõ. Nhĩ giới có thể mạnh, yếu hoặc bị tổn thương. Biết vậy giúp mình trân trọng khả năng nghe và chăm sóc tai. Cũng giúp thấy lời khen chê chỉ đi qua một căn vô thường. Nếu tâm không chấp, âm thanh sinh rồi mất. Chính sự nắm giữ mới làm một câu nói sống lại nhiều năm trong tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tránh âm thanh quá lớn. Cho tai nghỉ sau thời gian dài nghe. Không cố nghe chuyện riêng hoặc thị phi. Dùng tai nghe pháp và lời có ích. Khi nghe lời trái ý, nhớ âm thanh đã qua rất nhanh. Chăm sóc thính lực khi có dấu hiệu suy giảm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhĩ giới là điều kiện để nghe; lời nói chỉ tồn tại lâu khi tâm tiếp tục giữ lại.”

Thực hành:

Nghe một âm thanh cho đến khi nó chấm dứt và quan sát sự im lặng sau đó.

BÀI 319: THANH GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Thanh giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Sadda-dhātu – thanh giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thanh là âm thanh. Giới là yếu tố hoặc đối tượng. Thanh giới là âm thanh được tai nhận biết. Âm thanh có thể lớn nhỏ, dễ chịu khó chịu, rõ mờ. Mọi âm thanh đều sinh, tồn tại trong thời gian rất ngắn rồi mất. Ý nghĩa của âm thanh được tâm nhận diện và diễn giải thêm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một lời khen chỉ là chuỗi âm thanh trước khi tâm hiểu và thích. Một lời chê cũng là chuỗi âm thanh trước khi tự ái sinh. Âm thanh vốn vô thường. Nhưng tâm có thể giữ lại câu nói, lặp đi lặp lại rồi tự làm đau nhiều lần. Thấy thanh giới là thanh giới giúp mình không biến mọi lời nghe thành bản án về giá trị bản thân. Điều này không có nghĩa bỏ qua lời góp ý đúng. Mình nghe nội dung, chọn phần có ích rồi buông phần không cần giữ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe lời khó chịu, chú ý âm lượng và nhịp điệu trước. Không lập tức phản ứng với ý nghĩa mình suy đoán. Khi được khen, biết âm thanh rồi cũng mất. Không nghiện nghe lời tán dương. Chọn âm thanh hỗ trợ tâm yên. Giảm nhạc hoặc nội dung gây kích thích khi cần định tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Âm thanh sinh rồi mất; chính tâm giữ và diễn giải khiến lời nói tiếp tục làm mình vui hoặc khổ.”

Thực hành:

Khi nghe một câu làm mình khó chịu, chờ ba hơi thở rồi mới trả lời.

BÀI 320: NHĨ THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do tai và âm thanh, nhĩ thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Sota-viññāṇa-dhātu – nhĩ thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhĩ là tai. Thức là nhận biết. Giới là yếu tố. Nhĩ thức giới là sự nhận biết âm thanh khi tai và tiếng gặp nhau trong điều kiện thích hợp. Nhĩ thức chỉ mới biết có âm thanh. Việc nhận ra đó là lời ai, nghĩa gì và có đáng tin không thuộc tiến trình tiếp theo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghe một câu chưa chắc hiểu đúng. Âm thanh có thể không rõ. Người nghe có thể nhớ sai. Bối cảnh có thể bị thiếu. Nhĩ thức là bước đầu, không phải toàn bộ sự thật. Nhận ra điều này giúp tránh phản ứng vội. Nhiều tranh cãi sinh vì người ta nghe một phần rồi tự thêm phần còn lại.

Chánh niệm tạo khoảng dừng để hỏi lại, kiểm tra và hiểu đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe chưa rõ, hỏi lại. Không truyền chuyện chỉ dựa vào nghe một phía. Phân biệt âm thanh thật với suy luận. Không cho rằng người khác có ý xấu chỉ vì giọng nói làm mình khó chịu. Khi nghe pháp, chú tâm trọn ý thay vì chỉ bắt một câu. Quan sát từ nhĩ thức đến thọ và sân diễn ra thế nào.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhĩ thức chỉ biết tiếng; hiểu đúng cần thêm bối cảnh, chánh niệm và suy xét.”

Thực hành:

Trong một cuộc trò chuyện, nhắc lại điều mình đã nghe để xác nhận trước khi phản hồi.

BÀI 321: Ý GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Ý giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Mano-dhātu – ý giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ý là khả năng tiếp nhận và hướng đến các đối tượng tâm. Giới là yếu tố hoặc lĩnh vực. Ý giới là cơ sở tâm lý giúp các pháp như ý tưởng, ký ức và hình ảnh tâm được nhận biết. Ý giới không phải cái tôi. Nó là một thành phần trong tiến trình nhận thức, hoạt động theo điều kiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ý giống như một cửa giác quan. Nó tiếp xúc với pháp trần, giống mắt tiếp xúc hình và tai tiếp xúc tiếng. Ký ức, tưởng tượng và quan điểm đều có thể trở thành đối tượng của ý. Vì ý tiếp xúc được với cả chuyện đã qua và chưa xảy ra, nó dễ tạo khổ kéo dài. Thân đang an toàn nhưng ý nhớ chuyện cũ, khổ lại sinh. Thân đang yên nhưng ý tưởng tượng tương lai, lo sợ xuất hiện. Phòng hộ ý vì vậy rất quan trọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem mọi ý nghĩ là sự thật. Khi ký ức sinh, biết chỉ là đối tượng của ý. Không nuôi tưởng tượng trả đũa. Chọn nội dung học lành để ý có thức ăn tốt. Khi tâm quá tải, giảm thông tin. Tập đưa ý trở về thân, hơi thở hoặc việc đang làm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ý là một cánh cửa; điều hiện trong ý chỉ là đối tượng đang được biết, không nhất thiết là sự thật.”

Thực hành:

Khi một ý nghĩ mạnh sinh, tự nhắc: “Đây là một pháp đang hiện trong tâm.”

BÀI 322: PHÁP GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Pháp giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Dhamma-dhātu – pháp giới, đối tượng của ý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp trong ngữ cảnh này là đối tượng được ý nhận biết. Có thể gồm: Ý tưởng. Ký ức. Hình ảnh tâm. Cảm xúc. Khái niệm. Các trạng thái tâm và đối tượng tinh thần. Giới là lĩnh vực riêng biệt. Pháp giới ở đây không nên hiểu thành toàn bộ vũ trụ theo nghĩa Đại thừa. Trong mười tám giới, nó là đối tượng của ý căn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một ký ức có thể hiện lên rõ như chuyện đang xảy ra. Nhưng nó chỉ là pháp trần trong hiện tại.

Một tưởng tượng tương lai có thể làm tim đập mạnh, dù sự việc chưa có. Pháp giới cho thấy tâm có thể bị tác động mạnh bởi đối tượng không hiện diện ngoài thân. Vì vậy, tu ý quan trọng không kém phòng hộ mắt tai. Không cần tiêu diệt mọi ý nghĩ. Chỉ cần biết chúng là pháp đang sinh và không để chúng dẫn đi mù quáng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nhớ chuyện cũ, biết đó là ký ức. Khi lo chuyện chưa đến, biết đó là tưởng tượng. Không biến suy đoán thành sự thật. Không lập mãi pháp trần làm sân tăng. Chủ động đưa vào tâm những lời kinh và hình ảnh lành. Khi một pháp bất thiện sinh, nhận biết rồi không tiếp tục nuôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp giới là đối tượng của ý; ký ức và tưởng tượng có thể mạnh nhưng vẫn chỉ là pháp đang sinh trong tâm.”

Thực hành:

Phân biệt trong một phút: điều đang thật sự xảy ra và điều tâm đang tưởng tượng.

BÀI 323: Ý THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do ý và các pháp, ý thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Mano-viññāṇa-dhātu – ý thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ý là căn tiếp nhận đối tượng tâm. Thức là sự nhận biết. Giới là yếu tố riêng biệt. Ý thức giới là sự nhận biết ý tưởng, ký ức, cảm xúc và các pháp khi ý căn tiếp xúc pháp trần. Ý thức có thể nhận lại dữ liệu từ năm giác quan và tiếp tục suy nghĩ, phân tích hoặc tưởng tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ý thức có khả năng tạo ra cả trí tuệ lẫn khổ đau. Khi có như lý tác ý, ý thức giúp nhìn nhân quả và buông chấp. Khi có phi như lý tác ý, nó lập lỗi người, tưởng tượng tai họa và nuôi bản ngã. Ý thức không phải ông chủ tuyệt đối. Nó chịu ảnh hưởng ký ức, tập khí, thân thể và hoàn cảnh. Vì vậy, người tu không tin mù quáng mọi điều xuất hiện trong ý thức. Cần soi bằng Chánh kiến và thực tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không hành động ngay theo ý nghĩ đầu tiên. Kiểm tra bằng chứng trước khi tin. Khi ý thức đang sân, hoãn quyết định. Khi ý thức đang tham, nhìn hậu quả lâu dài. Dùng suy nghĩ để quán nhân quả, không để suy nghĩ quay vòng vô ích. Đưa tâm trở về hiện tại khi tưởng tượng đã đi quá xa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ý thức biết các pháp, nhưng điều nó biết có thể đúng hoặc sai; cần Chánh kiến để soi sáng.”

Thực hành:

Chọn một ý nghĩ đang làm mình khổ và kiểm tra: sự thật, suy đoán hay ký ức?

BÀI 324: TỶ GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Tỷ giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Ghāna-dhātu – tỷ giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỷ là mũi. Giới là yếu tố hoặc cơ sở riêng biệt. Tỷ giới là khả năng vật chất nơi mũi làm nền cho kinh nghiệm ngửi. Tỷ giới không phải toàn bộ hình dáng chiếc mũi. Nó nhấn mạnh cơ sở giúp mũi được nhận biết. Khả năng ngửi phụ thuộc sức khỏe, môi trường và nhiều điều kiện khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mũi được nhận biết không phải chỉ vì mũi tồn tại. Cần có mũi còn hoạt động và thức tương ứng. Khi bị bệnh hoặc nghẹt mũi, khả năng ngửi thay đổi. Điều này cho thấy tỷ giới vô thường và không hoàn toàn theo ý mình. Mũi thơm dễ làm tâm thích. Mũi khó chịu dễ làm tâm chống đối. Nhưng tỷ giới chỉ là điều kiện nhận biết; tham và sân phát triển ở những bước sau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sóc mũi và đường hô hấp. Không cố tiếp xúc lâu với mùi gây hại. Khi ngửi mùi dễ chịu, biết cảm giác thích đang sinh. Khi gặp mùi khó chịu, nhận biết phản ứng muốn tránh. Không dùng mùi hương để đánh giá phẩm chất một con người. Quán khả năng ngửi là vô thường và lệ thuộc nhiều duyên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỷ giới chỉ là điều kiện để ngủ; thích và ghét mùi là những phản ứng sinh sau đó.”

Thực hành:

Khi ngủ một mùi, chỉ nhận biết dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính trước khi phản ứng.

BÀI 325: HƯƠNG GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Hương giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Gandha-dhātu – hương giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hương là mùi. Giới là yếu tố hoặc đối tượng. Hương giới là các loại mùi được mũi nhận biết. Mùi có thể thơm, hôi, nhẹ, nặng, quen hoặc lạ. Mùi không đứng yên. Nó sinh do điều kiện vật chất, lan truyền rồi biến mất.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một mùi dễ chịu có thể gọi ký ức và làm tâm sinh thích. Một mùi khó chịu có thể làm tâm sân ngay. Nhưng mùi chỉ là một đối tượng vô thường. Ý nghĩa mà mình gán cho nó còn tùy ký ức và tập khí. Cùng một mùi, người này thích, người kia không chịu được. Điều đó cho thấy phản ứng không hoàn toàn nằm trong đối tượng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chạy theo mùi hương như một nhu cầu bắt buộc. Khi dùng hương trong nơi tu, dùng vừa đủ và tôn trọng sức khỏe người khác. Không xem mùi thơm là dấu hiệu chắc chắn của linh thiêng. Không xem mùi lạ là hiện tượng siêu nhiên khi chưa kiểm tra nguyên nhân thông thường. Quan sát mùi sinh

rồi mất để thấy vô thường. Giữ không gian sạch và thông thoáng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hương giới chỉ là mùi sinh theo điều kiện; tâm thích ghét mới làm nó trở thành đối tượng trói buộc.”

Thực hành:

Theo dõi một mùi từ lúc mới nhận biết cho đến khi nó nhạt hoặc biến mất.

BÀI 326: TỶ THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do mũi và mùi, tỷ thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Ghāna-viññāṇa-dhātu – tỷ thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỷ là mũi. Thức là nhận biết. Giới là yếu tố. Tỷ thức giới là sự nhận biết mùi khi mũi gặp đối tượng mùi trong điều kiện phù hợp. Tỷ thức chỉ nhận biết có mùi. Việc đặt tên, thích, ghét và nhớ lại là các tiến trình tiếp theo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tỷ thức sinh rồi diệt rất nhanh. Mùi thay đổi thì nhận biết cũng thay đổi. Mình thường không thấy từng bước nên tưởng: “Mùi này tự nhiên làm tôi khó chịu.” Thực ra có mũi, mùi, tỷ thức, xúc, thọ rồi mới đến phản ứng. Thấy rõ trình tự giúp mình không bị kéo đi quá nhanh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi mùi xuất hiện, ghi nhận: “Đang ngửi.” Không lập tức phản ứng bằng thân phiền. Nếu mùi nguy hiểm, rời khỏi và xử lý thực tế. Nếu chỉ là không hợp ý, quan sát khổ thọ. Không biến

một mùi thành phán xét về người hay nơi chốn. Thấy tỷ thức sinh theo duyên, không phải cái tôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỷ thức chỉ biết mùi; thích ghét mùi là tiến trình tâm phát sinh sau đó.”

Thực hành:

Khi ngửi mùi rõ, nhận biết riêng ba phần: mũi, mùi và sự biết mùi.

BÀI 327: THIỆT GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Thiệt giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Jivhā-dhātu – thiệt giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiệt là lưỡi. Giới là yếu tố hoặc cơ sở. Thiệt giới là khả năng vật chất nơi lưỡi giúp vị được nhận biết. Khả năng nếm có thể thay đổi vì tuổi, bệnh, thuốc, trạng thái cơ thể và nhiều duyên khác. Thiệt giới không phải tự ngã. Nó là một cơ sở cảm giác vô thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lưỡi giúp nhận biết vị để thân lựa chọn thức ăn. Nhưng con người dễ biến chức năng ấy thành nơi chạy theo dục. Món ngon làm tâm mong thêm. Món không hợp làm tâm bực. Thiệt giới không có lỗi. Sự thiếu chánh niệm khiến vị trở thành đối tượng của tham và sân. Biết lưỡi vô thường giúp mình không biến ăn uống thành trung tâm đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn để nuôi thân, không chỉ để thỏa mãn lưỡi. Chăm sóc răng miệng và vị giác. Khi bệnh làm mất vị, chấp nhận khả năng nếm thay đổi. Không chê bai thức ăn làm người nấu tổn thương. Nếm rõ nhưng không chạy theo vị. Dừng khi thân đã đủ dù lưỡi còn muốn ăn thêm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiệt giới là điều kiện để nếm; vị chỉ tồn tại ngắn nhưng tham vị có thể kéo dài rất lâu.”

Thực hành:

Trong ba miếng ăn đầu, nhận biết vị rõ ràng nhưng không vội lấy miếng tiếp theo.

BÀI 328: VỊ GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Vị giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Rasa-dhātu – vị giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vị là vị được lưỡi nhận biết. Giới là đối tượng hoặc yếu tố. Vị giới gồm các vị ngọt, chua, mặn, đắng, cay và nhiều sắc thái khác. Vị sinh khi thức ăn tiếp xúc lưỡi. Sau khi nuốt, kinh nghiệm vị nhanh chóng thay đổi. Vị là vô thường nhưng ký ức và ái đối với vị có thể kéo dài.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một món ăn ngon chỉ cho cảm giác dễ chịu trong thời gian ngắn. Nếu không chánh niệm, tâm muốn lặp lại và ăn quá nhu cầu. Khi món ăn không hợp, tâm dễ sinh sân. Vị tự nó không phải khổ. Khổ phát sinh khi tâm đòi: “Phải ngon theo ý tôi.” Quán vị giới giúp mình vẫn thưởng thức nhưng không bị vị sai khiến.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ăn quá nhiều chỉ vì ngon. Không bỏ phí món ăn chỉ vì không đúng sở thích nhỏ. Chọn thức ăn phù hợp sức khỏe hơn là chỉ theo vị. Nhận biết vị thay đổi khi nhai. Không vừa ăn vừa xem nội dung làm mất chánh niệm. Biết ơn thức ăn trước khi đánh giá ngon dở.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vị chỉ ở trên lưỡi trong chốc lát; đừng để một cảm giác ngắn điều khiển sức khỏe lâu dài.”

Thực hành:

Nhai chậm một miếng và quan sát vị thay đổi từ đầu đến cuối.

BÀI 329: THIỆT THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do lưỡi và vị, thiết thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Jivhā-viññāṇa-dhātu – thiết thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiệt là lưỡi. Thức là sự nhận biết. Giới là yếu tố. Thiết thức giới là sự nhận biết vị khi lưỡi tiếp xúc với vị trong điều kiện phù hợp. Thiết thức chỉ biết vị. Tâm sau đó mới nhận diện món ăn, nhớ, so sánh và sinh thích ghét.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một vị chạm lưỡi rồi thay đổi rất nhanh. Nhưng tâm có thể kéo dài kinh nghiệm bằng cách nghĩ: “Món này thật tuyệt.” “Lần sau phải ăn nữa.” Hoặc: “Món này quá tệ.” Như vậy, từ thiết thức đến ái và thủ có cả một tiến trình. Thấy rõ từng bước giúp mình ăn trong tự do hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ăn, nhận biết vị trước khi đánh giá. Không so sánh mọi bữa ăn với món ngon nhất đã từng ăn. Khi vị không hợp, vẫn giữ lời nói hòa nhã. Không xem ham muốn ăn là mệnh lệnh. Phân biệt thân cần dinh dưỡng với tâm muốn thỏa vị. Nhận biết thiết thức sinh rồi diệt theo từng miếng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thiết thức chỉ biết vị; tham ăn lớn lên khi tâm tiếp tục nhớ, so sánh và đòi lặp lại.”

Thực hành:

Trong một bữa, nhận biết riêng vị và ý muốn ăn thêm.

BÀI 330: THÂN GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về một trong mười tám giới: “Thân giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 115 – Bahudhātuka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 115, Kinh Đa Giới. Tên Pāli: Kāya-dhātu – thân giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân ở đây là cơ sở xúc giác của cơ thể. Giới là yếu tố hoặc nền tảng. Thân giới là khả năng cảm nhận xúc chạm như cứng, mềm, nóng, lạnh, căng và chuyển động. Thân giới trải rộng trên cơ thể. Nó phụ thuộc hệ thần kinh, sức khỏe và nhiều điều kiện khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Qua thân giới, mình nhận biết dễ chịu và đau đớn. Từ đó tham xúc hoặc sân với cảm giác dễ sinh. Mềm thì thích. Đau thì chống. Nhưng thân giới chỉ là cơ sở nhận biết. Cảm giác không phải toàn bộ con người mình. Thấy thân giới vô thường giúp không đồng hóa: “Tôi là cơn đau.”

Thay vào đó: “Trong thân đang có cảm giác đau.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết tư thế đang ngồi, đứng hoặc nằm. Không bỏ qua dấu hiệu đau kéo dài. Không ép thân quá sức để tìm thành tích tu. Khi có xúc dễ chịu, không chìm trong hưởng thụ. Khi khó chịu, điều chỉnh nếu cần rồi tiếp tục quan sát. Tôn trọng ranh giới thân thể của mình và người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân giới là cơ sở cảm nhận xúc chạm; cảm giác nơi thân không phải toàn bộ cái tôi.”

Thực hành:

Quét từ đầu đến chân và nhận biết ba vùng có cảm giác rõ nhất.

BÀI 331: XÚC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về đối tượng của thân: “Các xúc chạm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về thân và xúc được trình bày trong: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Phoṭṭhabba-dhātu – giới của các đối tượng xúc chạm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc giới trong nhóm mười tám giới là đối tượng được thân cảm nhận. Có thể gồm: Cứng và mềm. Nóng và lạnh. Chuyển động. Căng và ép. Trơn, nhám cùng nhiều tính chất thân thể khác. Cần phân biệt xúc trần là đối tượng chạm với xúc – phassa là sự gặp nhau của căn, cảnh và thức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân tiếp xúc thế giới liên tục. Quần áo chạm da. Ghế nâng thân. Nhiệt độ tác động cơ thể.

Mỗi xúc chạm có thể tạo lạc thọ, khổ thọ hoặc thọ trung tính. Tâm thiếu chánh niệm liền chạy theo dễ chịu và chống khó chịu. Quán xúc giới giúp thấy cảm giác chỉ là sự tiếp xúc đang thay đổi, không phải mệnh lệnh phải phản ứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ngồi, biết áp lực nơi thân. Khi nóng lạnh, chăm sóc phù hợp. Không tìm xúc chạm bất thiện để thỏa dục. Tôn trọng sự đồng thuận và ranh giới thân thể. Khi đau, mô tả rõ tính chất thay vì chỉ nói “khổ quá.” Quan sát xúc thay đổi khi đổi tư thế hoặc điều kiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc trần là điều thân chạm phải; dễ chịu hay khó chịu không bắt buộc phải trở thành tham hoặc sân.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác nơi thân và mô tả: cứng, nóng, căng, rung hay chuyển động.

BÀI 332: THÂN THỨC GIỚI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do thân và các xúc chạm, thân thức sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Kāya-viññāṇa-dhātu – thân thức giới.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân là cơ sở xúc giác. Thức là sự nhận biết. Giới là yếu tố. Thân thức giới là sự nhận biết xúc chạm khi thân gặp đối tượng xúc trong điều kiện phù hợp. Thân thức nhận biết cảm giác vật lý. Tâm sau đó nhận diện, thích, ghét và tạo phản ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân thức làm mình biết đau, nóng, lạnh và áp lực. Sự nhận biết ấy rất cần để bảo vệ thân. Nhưng tâm thường thêm: “Đau này không được có.” “Cảm giác này phải kéo dài.” Chính phần chống và nắm làm khổ tăng. Phân biệt cảm giác nguyên thủy với phản ứng tâm giúp người tu xử lý sáng suốt hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đau, nhận biết vị trí, mức độ và tính chất. Chăm sóc y tế khi cần. Không xem mọi đau đớn là nghiệp phải chịu mà không chữa. Không phản ứng hoảng loạn với cảm giác nhẹ. Không ép tâm phải thích cảm giác khó chịu. Biết thân thức sinh theo tiếp xúc và thay đổi theo điều kiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân thức biết cảm giác; phần chống đối và sợ hãi có thể làm nổi khổ tăng thêm.”

Thực hành:

Khi khó chịu, tách hai phần: cảm giác vật lý và lời bình luận trong tâm.

BÀI 333: SÁU NHÓM XÚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do sáu căn và sáu đối tượng, sáu thức sinh. Sự gặp gỡ của ba pháp ấy là xúc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Cha phassakāyā – sáu nhóm xúc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu nhóm xúc gồm: Nhãn xúc. Nhĩ xúc. Tỷ xúc. Thiệt xúc. Thân xúc. Ý xúc. Mỗi loại xúc sinh do ba điều gặp nhau: Một căn. Một đối tượng. Một thức tương ứng. Xúc là duyên trực tiếp cho thọ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thế giới của mình được tạo qua sáu nhóm xúc.

Không có xúc thì không có cảm thọ tương ứng. Khi một câu nói làm mình đau, tiến trình bắt đầu bằng nhĩ xúc. Khi ký ức làm mình buồn, tiến trình bắt đầu bằng ý xúc. Biết sáu xúc giúp thấy khổ không xuất hiện nguyên khối. Nó có điều kiện và từng bước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết mình đang có loại xúc nào. Khi nhìn hình, biết nhãn xúc. Khi nhớ chuyện, biết ý xúc. Không trộn nhiều loại kinh nghiệm rồi phản ứng vội. Hạn chế xúc bất thiện khi tâm yếu. Tăng xúc lành qua Chánh pháp, thiên nhiên và thiện hữu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu xúc là sáu điểm gặp nhau của căn, cảnh và thức; từ đây cảm thọ bắt đầu.”

Thực hành:

Trong năm phút, gọi tên loại xúc nổi bật đang xảy ra.

BÀI 334: SÁU NHÓM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do sáu xúc làm duyên, sáu nhóm thọ sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Cha vedanākāyā – sáu nhóm cảm thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu nhóm thọ gồm: Thọ do mắt tiếp xúc. Thọ do tai tiếp xúc. Thọ do mũi tiếp xúc. Thọ do lưỡi tiếp xúc. Thọ do thân tiếp xúc. Thọ do ý tiếp xúc. Mỗi nhóm có thể mang tính dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm thọ sinh tùy loại xúc. Thấy cảnh đẹp, lạc thọ sinh. Nghe lời chê, khổ thọ sinh. Nhớ chuyện cũ, ý thọ sinh. Thọ luôn có nguyên nhân và không tồn tại độc lập.

Nếu không thấy rõ, tâm lập tức chạy từ thọ sang ái. Lạc thì muốn giữ. Khổ thì muốn đẩy. Trung tính thì tìm kích thích.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có cảm giác, xem nó sinh từ cửa nào. Không nói chung chung: “Tôi khó chịu.” Hãy biết khó chịu vì nghe, thấy, chạm hay nghĩ. Nhận biết thọ trước khi phản ứng. Không xem lạc thọ là bằng chứng điều ấy chắc chắn tốt. Không xem khổ thọ là bằng chứng điều ấy chắc chắn xấu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu thọ sinh từ sáu xúc; biết đúng nguồn cảm thọ giúp tâm không phản ứng mù quáng.”

Thực hành:

Khi một thọ rõ sinh, ghi nhận nó đến từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý.

BÀI 335: SÁU NHÓM ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do sáu nhóm thọ làm duyên, sáu nhóm ái sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Cha tṇhākāyā – sáu nhóm ái.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu nhóm ái gồm: Ái đối với hình sắc. Ái đối với âm thanh. Ái đối với mùi. Ái đối với vị. Ái đối với xúc chạm. Ái đối với các

pháp trong tâm. Ái là khát muốn tiếp tục, chiếm hữu hoặc loại bỏ kinh nghiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái không chỉ xuất hiện nơi vật chất. Mình có thể ái một ý tưởng, ký ức, danh phận hoặc quan điểm. Ái âm thanh có thể là nghiệm lời khen. Ái sắc có thể là lệ thuộc hình ảnh đẹp. Ái pháp có thể là chấp một trạng thái thiền.

Sáu nhóm ái cho thấy tâm có thể dính mắc qua bất kỳ cánh cửa nào.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát mình thường dính qua cửa nào nhất. Không chỉ nhìn tham ăn mà quên tham được khen. Không chỉ phòng hộ mắt mà quên ý tưởng. Khi lạc thọ sinh, biết tâm đang muốn thêm. Khi khổ thọ sinh, biết tâm đang muốn loại bỏ. Tập ở cùng cảm giác trước khi chạy theo ái.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu ái là sáu cách tâm khát qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.”

Thực hành:

Trong ngày, nhận diện một lần ái sắc, ái thanh, ái vị, ái xúc hoặc ái pháp.

BÀI 336: TỪ XÚC ĐẾN THỌ DIỄN RA THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do xúc làm duyên, cảm thọ sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Giáo lý này cũng được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 12 – Nidāna Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên. Tên Pāli: Phassa-paccayā vedanā – do xúc làm duyên, thọ sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc là sự gặp nhau của căn, cảnh và thức. Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Xúc là duyên cho thọ. Thấy cảnh không chỉ dừng ở biết hình. Ngay sau đó có thể xuất hiện cảm giác thích, không thích hoặc bình thường. Tiến trình này rất nhanh nhưng vẫn có thể được quan sát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nghĩ người khác trực tiếp tạo ra cảm xúc cho mình. Nhưng giáo lý chỉ rõ có một tiến trình. Âm thanh chạm tai. Nhĩ thức sinh. Nhĩ xúc có mặt.

Khổ thọ sinh. Sau đó tâm mới có thể phát triển sâu và câu chuyện bị xúc phạm. Thấy từng bước không phủ nhận trách nhiệm của người nói. Nó giúp mình nhận lại khả năng tu tập nơi chính tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi vừa gặp cảnh, dùng nhận biết cảm giác đầu tiên. Không để lời bình luận che mất thọ nguyên thủy. Khi thấy lạc thọ, không lập tức tiến tới chiếm giữ. Khi thấy khổ thọ, không lập tức chống trả. Tập nhận diện xúc và thọ trong những việc nhỏ. Nhờ vậy, lúc nghịch cảnh lớn sẽ dễ có khoảng dừng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc mở cửa cho thọ; chánh niệm cần có mặt ngay khi cảm giác vừa sinh.”

Thực hành:

Khi điện thoại báo tin, nhận biết cảm giác đầu tiên trước khi mở hoặc phản hồi.

BÀI 337: TỪ THỌ ĐẾN ÁI DIỄN RA THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do cảm thọ làm duyên, ái sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Vedanā-paccayā tanhā – do thọ làm duyên, ái sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Ái là muốn giữ, muốn thêm hoặc muốn loại bỏ. Lạc thọ dễ làm sinh ái muốn tiếp tục. Khổ thọ dễ làm sinh ái muốn thoát. Thọ trung tính dễ làm sinh ái tìm kích thích. Thọ chỉ là duyên, không phải bắt buộc luôn phải sinh ái. Chánh niệm và trí tuệ có thể làm tiến trình thay đổi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đây là một trong những điểm quan trọng nhất của thực hành. Cảm giác không phải vấn đề chính. Sự khát bắt đầu trói buộc tâm. Một món ăn ngon cho lạc thọ. Tâm liền muốn thêm. Một lời chê cho khổ thọ.

Tâm liền muốn phản công. Nếu chỉ biết thọ là thọ, ái không nhất thiết phải lớn. Đó là tự do ngay trong kinh nghiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi dễ chịu, quan sát ý muốn kéo dài. Khi khó chịu, quan sát ý muốn đẩy bỏ. Không lập tức hành động theo cảm giác. Nhắc mình: “Cảm giác này sẽ đổi.” Ở lại với hơi thở vài giây. Chọn hành động dựa trên giới và trí tuệ, không dựa riêng vào thọ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ là cảm giác; ái là bàn tay muốn giữ hoặc đẩy. Biết thọ mà không nắm là bắt đầu tự do.”

Thực hành:

Khi một cảm giác mạnh sinh, chờ ba hơi thở trước khi làm theo ý muốn đi kèm.

BÀI 338: THÍCH THÚ TRONG THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi cảm thọ dễ chịu sinh, người không có Chánh kiến thích thú, hoan nghênh và nắm giữ cảm thọ ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày trong: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Và: Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thích thú là tâm đắm vào cảm giác dễ chịu. Hoan nghênh là muốn nó tiếp tục và trở lại. Nắm giữ là nhận cảm giác ấy như nguồn hạnh phúc phải có. Lạc thọ không có lỗi. Sự mê đắm và lệ thuộc mới tạo trói buộc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một cảm giác dễ chịu tự nó rất ngắn. Nhưng tâm nói: “Đây mới là hạnh phúc.” “Tôi cần có lại.” Từ đó ái và thủ sinh.

Khi cảm giác mất, tâm thất vọng. Như vậy, chính sự thích thú thiếu trí tuệ biến lạc thọ thành nguyên nhân khổ. Người tu vẫn biết lạc nhưng không nhận nó làm nơi nương vĩnh viễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, biết niềm vui nhưng không kiểm tra lời khen mãi. Khi thiền an, không tìm cách cưỡng ép trạng thái trở lại. Khi ăn ngon, dừng đúng lúc. Khi được chú ý, không xây giá trị bản thân hoàn toàn trên sự chú ý. Nhìn lạc thọ sinh rồi diệt. Tập biết ơn mà không sở hữu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lạc thọ không trói mình; sự đòi lạc phải ở lại mới thành dây trói.”

Thực hành:

Khi vui, tự nhắc: “Cảm giác này quý nhưng vô thường.”

BÀI 339: CHỐNG ĐỐI KHỔ THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi cảm thọ đau khổ sinh, người không được tu tập sâu muộn, than khóc, đập ngực và rơi vào rối loạn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Dukkha-vedanā – khổ thọ. Paṭigha – chống đối, phản kháng và sân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ thọ là cảm giác đau hoặc khó chịu. Chống đối là tâm không chấp nhận sự có mặt của cảm giác ấy và muốn xua ngay. Khổ thọ thân là mũi tên thứ nhất. Sân, sợ và suy diễn là mũi tên thứ hai. Người chưa tu thường bị cả hai. Người có chánh niệm vẫn có thể đau nhưng không nhất thiết tự bản thêm mũi tên tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đau thân là một phần của đời sống. Nhưng tâm có thể làm đau tăng bằng câu: “Không thể chịu nổi.” “Tại sao chỉ mình tôi?” “Chắc sẽ mãi như thế.”

Đây là khổ chồng lên khổ. Không chống đối không có nghĩa không chữa bệnh. Người tu vẫn tìm nguyên nhân, dùng thuốc và nghỉ ngơi. Điều được buông là sân đối với sự thật đang có mặt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đau, mô tả cảm giác thật. Không tự dọa bằng suy đoán chưa kiểm chứng. Tìm chăm sóc phù hợp. Thở tự nhiên và thả phần thân không cần căng. Không trách mình vì có đau. Phân biệt đau thể chất với sợ hãi, sân và câu chuyện tâm lý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đau là mũi tên đầu; chống đối, sợ hãi và suy diễn là mũi tên thứ hai.”

Thực hành:

Khi khó chịu, viết riêng: cảm giác thật và câu chuyện tâm đang thêm vào.

BÀI 340: MÊ MỜ TRONG THỌ TRUNG TÍNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi cảm thọ không khổ không lạc sinh, người thiếu trí không hiểu sự sinh, diệt, vị ngọt, nguy hiểm và sự xuất ly của cảm thọ ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 36 – Vedanā Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ. Tên Pāli: Adukkhamasukha-vedanā – thọ không khổ không lạc. Avijjā – vô minh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ trung tính là cảm giác không rõ dễ chịu cũng không rõ khó chịu. Mê mờ là không nhận biết và không hiểu bản chất. Khi không có kích thích mạnh, tâm dễ rơi vào buồn chán, lơ đãng hoặc tìm thêm điều mới. Đó là vì thọ trung tính thường bị vô minh che phủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người ta dễ nhận ra vui và đau, nhưng ít nhận ra trạng thái bình thường. Vì không thấy thọ trung tính, tâm đi tìm điện thoại, đồ ăn hoặc chuyện nói để có cảm giác rõ hơn. Sự lệ thuộc kích thích phần lớn được nuôi từ việc không biết sống với trạng thái trung tính. Chánh niệm giúp thấy bình thường cũng là một cảm thọ. Không cần mỗi khoảnh khắc đều đặc biệt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi buồn chán, không lập tức mở điện thoại. Nhận biết trạng thái trung tính trong thân. Ở yên với một công việc bình thường. Không cho rằng thời thiền không có cảm giác đặc biệt là thất bại. Tìm niềm vui lành trong sự đơn giản. Rèn khả năng ở cùng yên lặng mà không thấy thiếu thốn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ trung tính dễ bị bỏ quên; chính lúc bình thường, vô minh thường âm thầm tìm thêm kích thích.”

Thực hành:

Dành mười phút không điện thoại và quan sát cảm giác bình thường đang có mặt.

BÀI 341: VỊ NGỌT CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Niềm vui và sự dễ chịu phát sinh do cảm thọ, đó là vị ngọt của cảm thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly được trình bày trong: Majjhima Nikāya 13 – Mahādukkhakkhandha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 13, Đại Kinh Khổ Uẩn. Tên Pāli: Assāda – vị ngọt, sự hấp dẫn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vị ngọt là phần hấp dẫn, dễ chịu và thỏa mãn tạm thời. Cảm thọ có vị ngọt nên chúng sinh mới ham thích. Nếu không có niềm vui, tâm không chạy theo. Đức Phật không phủ nhận vị ngọt. Ngài dạy phải thấy cả vị ngọt, nguy hiểm và con đường thoát khỏi lệ thuộc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thấy vị ngọt giúp mình hiểu vì sao tâm dính mắc. Ăn ngon có dễ chịu. Được khen có niềm vui. Thiến định có an lạc. Nhưng nếu chỉ nhìn vị ngọt, mình dễ tưởng đối tượng sẽ làm mình hạnh phúc mãi. Trí tuệ không phủ nhận điều dễ chịu. Nó thấy điều dễ chịu có thật nhưng giới hạn và vô thường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thành thật nhận biết mình thích điều gì. Không giả vờ không có ham muốn. Nhìn niềm vui thực tế mà đối tượng đem lại. Đồng thời hỏi niềm vui ấy kéo dài bao lâu. Không tự trách vì

cảm thấy dễ chịu. Quan trọng là không để vị ngọt che mất nguy hiểm của sự lệ thuộc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vị ngọt có thật, nhưng chỉ thấy vị ngọt mà quên vô thường thì tâm sẽ bị mắc câu.”

Thực hành:

Chọn một điều mình rất thích và ghi rõ niềm vui thật sự nó đem lại.

BÀI 342: NGUY HIỂM CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Cảm thọ là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại; đó là sự nguy hiểm của cảm thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 13 – Mahādukkhakkhandha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 13, Đại Kinh Khổ Uẩn. Tên Pāli: Ādīnava – nguy hiểm, bất lợi và mặt đáng nhàm lìa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nguy hiểm không có nghĩa cảm thọ là tội lỗi. Nguy hiểm nằm ở tính vô thường và sự lệ thuộc. Lạc thọ thay đổi. Khổ thọ cũng thay đổi. Nếu bám lạc, khi lạc mất sẽ khổ. Nếu chống khổ, khổ tâm tăng. Nếu mê thọ trung tính, vô minh tiếp tục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm thọ rất thuyết phục. Khi vui, mình tưởng sẽ vui mãi. Khi đau, mình tưởng đau không dứt. Nhưng mọi thọ đều biến đổi. Sự nguy hiểm là mình xây quyết định lớn trên một cảm giác tạm thời. Vì giận mà nói lời không thể lấy lại.

Vì thích mà cam kết thiếu suy xét. Thấy nguy hiểm giúp mình không giao quyền điều khiển cuộc đời cho cảm thọ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không quyết định lớn khi quá vui, quá giận hoặc quá sợ. Nhớ cảm thọ sẽ đổi. Khi lạc, đừng quên hậu quả lâu dài. Khi khổ, đừng kết luận tuyệt vọng. Quan sát điều mình thường làm để tìm cảm giác và cái giá phải trả. Dùng giới làm hàng rào khi cảm xúc mạnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nguy hiểm của cảm thọ là nó rất thật trong hiện tại nhưng không bền, còn hậu quả hành động có thể kéo dài.”

Thực hành:

Hoãn một quyết định đang bị cảm xúc mạnh chi phối cho đến khi tâm quân bình hơn.

BÀI 343: XUẤT LY KHỎI SỰ LỆ THUỘC CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sự điều phục, từ bỏ tham ái và chấp thủ đối với cảm thọ, đó là sự xuất ly khỏi cảm thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly được trình bày trong: Majjhima Nikāya 13 – Mahādukkhakkhandha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 13, Đại Kinh Khổ Uẩn. Tên Pāli: Nissaraṇa – sự xuất ly, lối thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xuất là ra khỏi. Ly là rời sự dính mắc. Xuất ly khỏi cảm thọ không phải không còn cảm giác. Đó là không còn bị cảm giác điều khiển. Lạc sinh, biết lạc. Khổ sinh, biết khổ. Trung tính sinh, biết trung tính. Không nắm, không chống và không mê.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người tự do không phải người chỉ gặp cảm giác tốt. Đó là người không phải làm nô lệ cho bất kỳ cảm giác nào. Họ

không cần chạy theo mọi niềm vui. Không phải hủy hoại mình để trốn đau.

Không cần kích thích liên tục khi bình thường. Xuất ly được xây bằng Chánh kiến, chánh niệm và thấy vô thường. Khi thọ không còn dẫn thẳng đến ái, chuỗi khổ bắt đầu được cắt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ở cùng cảm giác trong thời gian ngắn trước khi phản ứng. Không lấy vui làm điều kiện duy nhất để tiếp tục việc đúng. Không vì khó chịu mà bỏ trách nhiệm cần thiết. Không tìm kích thích mỗi khi yên. Quán cảm thọ sinh, đổi và diệt. Đưa quyết định về giới, nhân quả và mục tiêu lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xuất ly khỏi cảm thọ không phải mất cảm giác; đó là cảm giác có mặt nhưng không còn làm chủ mình.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác mạnh và trì hoãn phản ứng trong năm phút, chỉ quan sát sự thay đổi của nó.

BÀI 344: BA LOẠI CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và cảm thọ không khổ không lạc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 1 – Samādhī Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ, bài kinh số 1, Kinh Định. Tên Pāli: Sukha-vedanā – lạc thọ. Dukkha-vedanā – khổ thọ. Adukkhamasukha-vedanā – thọ không khổ không lạc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là cảm giác hoặc sắc thái dễ chịu, khó chịu hay trung tính của một kinh nghiệm. Lạc thọ là cảm giác dễ chịu. Khổ thọ là cảm giác khó chịu hoặc đau. Không khổ không lạc thọ là cảm giác trung tính, không rõ vui cũng không rõ khổ. Ba loại thọ

không phải ba bản chất cố định. Chúng sinh rồi thay đổi tùy tiếp xúc và điều kiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mọi kinh nghiệm qua sáu căn đều thường mang một trong ba sắc thái này. Thấy cảnh vừa ý, lạc thọ sinh. Nghe lời trái ý, khổ thọ sinh. Tiếp xúc điều bình thường, thọ trung tính sinh.

Người thiếu chánh niệm thường bị cả ba loại thọ kéo đi. Lạc thì tham. Khổ thì sân. Trung tính thì mê và tìm kích thích. Người có tu không cần diệt cảm thọ. Họ học cách biết rõ cảm thọ mà không biến nó thành ái, thủ và hành động bất thiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi vui, biết rõ đang có lạc thọ. Khi đau, biết rõ đang có khổ thọ. Khi bình thường, nhận ra thọ trung tính. Không gọi cảm giác là bản thân mình. Không quyết định chỉ vì đang dễ chịu hoặc khó chịu. Tập thấy cảm thọ như thời tiết đến rồi đi trong thân tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cảm thọ chỉ có ba dạng căn bản: dễ chịu, khó chịu và trung tính; biết rõ chúng là bước đầu không bị chúng điều khiển.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại và xác định cảm thọ hiện tại thuộc loại nào.

BÀI 345: LẠC THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Cảm giác dễ chịu phát sinh do tiếp xúc, đó gọi là lạc thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về lạc thọ được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 36 – Vedanā Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ. Tên Pāli: Sukha-vedanā – cảm giác dễ chịu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lạc là dễ chịu, an vui. Thọ là cảm giác được kinh nghiệm. Lạc thọ là cảm giác dễ chịu nơi thân hoặc tâm. Lạc thọ có thể sinh từ: Hình ảnh đẹp. Âm thanh êm. Món ăn ngon. Sự xúc chạm dễ chịu. Lời khen. Ý nghĩ vừa ý. Lạc thọ không đồng nghĩa hạnh phúc bền vững.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lạc thọ là một phần tự nhiên của đời sống. Đức Phật không dạy ghét lạc thọ.

Điều cần thấy là lạc thọ vô thường. Khi không hiểu, tâm muốn giữ lạc lại và biến nó thành ái. Từ đó sinh lo mất, tranh giành và thất vọng. Lạc thọ được biết bằng trí tuệ sẽ không làm tâm mê. Mình có thể vui mà không bám. Có thể thưởng thức mà không lệ thuộc. Có thể biết ơn mà không nhận đó là tài sản vĩnh viễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, biết niềm vui đang có mặt. Không kiểm tra mãi xem người khác còn khen không. Khi ăn ngon, dừng khi thân đủ. Khi thiền an, không ép buổi sau phải giống hết. Khi gặp điều thuận lợi, sử dụng nó làm việc thiện. Tự nhắc rằng cảm giác dễ chịu cũng đang thay đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lạc thọ không có lỗi; chấp lạc là nguồn hạnh phúc phải giữ mãi mới làm khổ sinh.”

Thực hành:

Khi có niềm vui, ở cùng nó trong tỉnh thức mà không tìm cách kéo dài bằng cưỡng ép.

BÀI 346: KHỔ THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Cảm giác đau đớn hoặc khó chịu phát sinh do tiếp xúc, đó gọi là khổ thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về khổ thọ được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 36 – Vedanā Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ. Tên Pāli: Dukkha-vedanā – cảm giác đau hoặc khó chịu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ là đau, khó chịu hoặc bị bức bách. Thọ là cảm giác. Khổ thọ có thể thuộc thân hoặc tâm. Khổ thân gồm đau, nóng, lạnh và bệnh. Khổ tâm có thể là buồn, thất vọng, cô đơn hoặc bị tổn thương. Cần phân biệt cảm giác nguyên thủy với phần suy diễn làm khổ tăng thêm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ thọ không phải lúc nào cũng tránh được. Thân sống thì có lúc bệnh và đau. Quan hệ thì có lúc chia lìa. Nhưng người tu có thể tránh tạo thêm khổ bằng chống đối và suy diễn. Khổ thọ sinh rồi diệt theo điều kiện. Nó không phải toàn bộ con người mình. Khi thấy:

“Trong thân đang có đau” thay vì: “Tôi là người khổ đau” tâm có thêm khoảng tự do.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đau, nhận biết vị trí và tính chất. Tìm chăm sóc thích hợp. Không vội nghĩ tình trạng sẽ kéo dài mãi. Khi buồn, cho phép cảm giác hiện diện nhưng không nuôi câu chuyện tự hạ mình. Không dùng tu tập để phủ nhận bệnh. Không xem khổ thọ là bằng chứng mình bị trừng phạt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ thọ là cảm giác đang có mặt, không phải bản chất vĩnh viễn của mình.”

Thực hành:

Khi khó chịu, mô tả cảm giác bằng những từ cụ thể thay vì chỉ nói: “Tôi khổ quá.”

BÀI 347: THỌ KHÔNG KHỔ KHÔNG LẠC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu được gọi là thọ không khổ không lạc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36 – Vedanā Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Cảm Thọ. Tên Pāli: Adukkhamasukha-vedanā – thọ không khổ không lạc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không khổ là không rõ đau hay khó chịu. Không lạc là không rõ vui hay dễ chịu. Đây là cảm giác trung tính. Thọ trung tính thường xuất hiện trong nhiều khoảnh khắc bình thường: Ngồi yên không đau. Nhìn một vật quen. Nghe âm thanh không đáng chú ý. Làm công việc đều đặn. Vì không nổi bật, nó dễ bị vô minh che phủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thọ trung tính chiếm phần lớn đời sống nhưng ít được nhận biết. Tâm quen tìm cảm giác mạnh nên thấy bình thường là nhàm chán. Từ đó, mình cảm điện thoại, tìm đồ ăn hoặc tạo chuyện để được kích thích. Nếu biết sống với thọ trung tính, tâm bớt lệ thuộc. Sự bình thường trở thành không gian của chánh niệm.

Không cần mỗi ngày phải có điều đặc biệt mới thấy mình đang sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi không vui không buồn, biết trạng thái ấy. Không mở điện thoại chỉ vì vài giây trống. Làm việc nhà trong tỉnh thức. Không xem thời thiền ít cảm giác là thất bại. Rèn sự hài lòng với khoảnh khắc đơn giản. Quan sát thọ trung tính cũng sinh và thay đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ trung tính không vô nghĩa; đó là nơi mình học sống bình thường mà không phải tìm kích thích.”

Thực hành:

Dành mười phút làm một việc đơn giản mà không nghe, xem hoặc mở thêm nội dung.

BÀI 348: CẢM THỌ THUỘC THÂN VÀ CẢM THỌ THUỘC TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có những cảm thọ liên hệ thân và những cảm thọ liên hệ tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sự phân biệt cảm thọ thân và tâm được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 36 – Vedanā Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ. Tên Pāli: Kāyika vedanā – cảm thọ thuộc thân. Cetasika vedanā – cảm thọ thuộc tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Cảm thọ thân là dễ chịu hoặc đau đớn phát sinh nơi cơ thể. Cảm thọ tâm là vui, buồn và khó chịu phát sinh nơi tâm. Đau thân không nhất thiết luôn đi với khổ tâm. Một người có thể đau nhưng bình tĩnh. Ngược lại, thân không đau nhưng tâm vẫn buồn do ký ức hoặc suy nghĩ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phân biệt thân và tâm giúp mình xử lý đúng. Đau thân cần nghỉ, chữa trị hoặc điều chỉnh. Khổ tâm cần nhìn cách suy nghĩ, chấp thủ và phản ứng. Nếu trộn lẫn, mình có thể chỉ chăm thân mà bỏ quên tâm, hoặc chỉ ngồi thiền mà bỏ qua vấn đề sức khỏe. Người có chánh niệm biết:

“Thân đang đau, tâm có đang chống không?” Hoặc: “Thân đang yên, nhưng ý đang nuôi nỗi buồn.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khó chịu, hỏi đó là thân hay tâm. Nếu là thân, chăm sóc thực tế. Nếu là tâm, xem ý nghĩ nào đang nuôi cảm xúc. Không xem bệnh thân là lỗi đạo đức. Không xem mọi buồn phiền chỉ cần uống thuốc là đủ. Chăm sóc cả hai phương diện theo đúng nhân duyên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân đau và tâm khổ có liên hệ nhưng không hoàn toàn giống nhau; biết phân biệt thì mới chăm sóc đúng.”

Thực hành:

Khi khó chịu, viết hai dòng: điều đang xảy ra trong thân và điều đang xảy ra trong tâm.

BÀI 349: MŨI TÊN THỨ NHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật ví cảm giác đau đón thuộc thân như: “Người bị bắn trúng một mũi tên.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Paṭhama salla – mũi tên thứ nhất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mũi tên thứ nhất tượng trưng cho đau đón hoặc hoàn cảnh khó chịu ban đầu. Đó có thể là: Đau bệnh. Mất mát. Lời nói không hay. Sự thất bại. Một biến cố trái ý. Mũi tên này có lúc không tránh được vì thân và hoàn cảnh đều vô thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đời sống không thể hoàn toàn tránh mọi đau đón. Dù tu tốt, thân vẫn có thể bệnh. Dù sống tử tế, người khác vẫn có thể hiểu lầm. Mũi tên thứ nhất là phần thực tế đang xảy ra. Trí tuệ không phủ nhận nó.

Người tu nhìn thẳng, chăm sóc và hành động phù hợp. Điều quan trọng là không tự bản thêm mũi tên thứ hai bằng sân, sợ và suy diễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Xác định điều thực sự đã xảy ra. Không thêm ngay lời phán xét. Nếu đau thân, chăm sóc thân. Nếu mất mát, cho phép buồn. Nếu bị đối xử sai, xử lý bằng cách có trí. Không bắt mình phải không cảm thấy gì. Chấp nhận mũi tên đầu để tránh tạo thêm khổ không cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mũi tên thứ nhất là điều đau thực tế; không phải mọi mũi tên đầu đều có thể tránh.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, ghi một câu mô tả sự việc đúng như đã xảy ra, không thêm nhận xét.

BÀI 350: MŨI TÊN THỨ HAI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người không được tu tập khi cảm nhận đau đón lại sầu muộn, than khóc và rối loạn; giống như bị bắn thêm mũi tên thứ hai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Dutiya salla – mũi tên thứ hai.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mũi tên thứ hai là khổ tâm được tạo thêm sau nỗi đau ban đầu. Nó gồm: Sân hận. Hoảng sợ. Tự thương hại. Suy diễn. Trách móc liên tục. Nghĩ rằng khổ sẽ không bao giờ chấm dứt. Mũi tên thứ hai phần lớn do cách tâm phản ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cùng một cơn đau, hai người có thể khổ khác nhau. Một người chỉ biết đau và chữa trị. Người kia vừa đau vừa nghĩ: “Tại sao đời bất công với tôi?”

“Chắc tôi sẽ không bao giờ khỏe.” Phần suy diễn khiến đau tăng thành tuyệt vọng. Mũi tên thứ hai không phải lỗi để tự trách. Đó là thói quen cần được thấy và chuyển hóa. Chánh niệm giúp nhận ra trước khi nó cắm sâu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khó chịu, dừng câu chuyện trong đầu. Không dự đoán điều xấu khi chưa có căn cứ. Không lặp mãi lỗi người khác. Tách cảm giác khỏi suy nghĩ. Tự nói: “Điều này đang khó, nhưng nó là một trạng thái có điều kiện.” Tìm hỗ trợ thay vì âm thầm nuôi tuyệt vọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mũi tên thứ hai là phần tâm bắn thêm bằng sân, sợ và suy diễn.”

Thực hành:

Khi khổ, tìm một câu suy nghĩ đang làm nỗi khổ tăng lên và tạm dừng tin theo nó.

BÀI 351: NGƯỜI CÓ TU CÓ CÒN ĐAU KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Bậc Thánh đệ tử được nghe pháp khi cảm nhận khổ thọ thì cảm nhận một mũi tên, không cảm nhận thêm mũi tên thứ hai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Người có tu là người đã học và rèn Chánh kiến, chánh niệm cùng trí tuệ. Còn đau là thân vẫn có thể cảm nhận bệnh, nóng, lạnh và tổn thương. Tu tập không làm thân thành bất tử. Điểm khác là tâm không nhất thiết sinh thêm sân hận, sợ hãi và chấp ngã quanh cơn đau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có quan niệm sai rằng tu giỏi thì không bệnh, không đau và không buồn. Điều này không phù hợp thực tế vô thường của thân. Người tu vẫn chịu tác động của tuổi già, bệnh và hoàn cảnh. Sự khác biệt nằm ở cách tâm tiếp xúc. Họ không xem đau là sự xúc phạm cá nhân. Không nghĩ mình tu thất bại chỉ vì thân bệnh. Không bỏ chăm sóc y tế để chứng minh định lực. Tu giúp đau không biến thành sân và tuyệt vọng quá mức.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự trách khi cơ thể đau.

Không đánh giá mức tu của người khác qua bệnh tật. Dùng thuốc và chữa trị phù hợp.

Thực hành chánh niệm trong khả năng.

Cho phép nghỉ khi thân cần. Quan sát xem tâm đang thêm sợ, sân hoặc ngã chấp vào đau hay không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu không bảo đảm thân không đau; tu giúp tâm không bị đau đón biến thành nô lệ.”

Thực hành:

Khi thân khó chịu, đặt tay nhẹ lên vùng phù hợp và nhắc: “Thân đang đau, tâm không cần chống thêm.”

BÀI 352: THAM TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi người chưa được tu tập cảm nhận lạc thọ và thích thú trong lạc thọ ấy, tham tùy miên nằm ngủ trong tâm được tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Rāgānusaya – tham tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tham là đắm nhiễm và muốn nắm giữ. Tùy là đi theo. Miên là nằm ngủ, tiềm ẩn. Tham tùy miên là khuynh hướng tham đang tiềm ẩn trong tâm, chờ điều kiện thích hợp để phát sinh. Khi lạc thọ xuất hiện và tâm thích thú, tham tùy miên được nuôi mạnh hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có lúc mình không thấy tham, nhưng không có nghĩa gốc tham đã hết. Nó có thể đang nằm yên vì chưa gặp đối tượng. Khi được khen, được chú ý hoặc gặp cảnh hấp dẫn, khuynh hướng ấy bật lên. Mỗi lần chạy theo, đường mòn tham sâu hơn. Mỗi lần nhận biết mà không nắm, sức mạnh của tham yếu dần. Tu tập không chỉ xử lý lòng tham đang rõ. Còn phải không tiếp tục nuôi hạt giống tham trong lạc thọ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát điều gì thường đánh thức lòng tham. Không vội chạy theo khi lạc thọ sinh. Hạn chế duyên làm tham quá mạnh. Tập bố thí để làm yếu tâm chiếm hữu. Không liên tục tìm sự công nhận. Khi có niềm vui, biết nó mà không nhận là “của tôi.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tham tùy miên là hạt giống tham nằm yên; thích thú và nắm giữ lạc thọ chính là thức ăn của nó.”

Thực hành:

Nhận diện một loại lạc thọ thường làm mình mất tự chủ và đặt giới hạn rõ ràng.

BÀI 353: SÂN TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi người chưa được tu tập cảm nhận khổ thọ và chống đối khổ thọ ấy, sân tùy miên được tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Paṭighānusaya – sân hoặc phản kháng tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân là chống đối, bức bối và ác ý. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Sân tùy miên là hạt giống chống đối nằm trong tâm. Nó chưa biểu hiện khi mọi việc thuận. Khi đau, bị chê hoặc trái ý, nó nhanh chóng nổi lên. Càng phản ứng bằng sân, khuynh hướng ấy càng mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người tưởng mình hiền vì chưa gặp nghịch cảnh. Khi bị chạm tự ái, sân mới lộ rõ. Khổ thọ là điều kiện thử xem sân tùy miên còn mạnh đến đâu. Nếu mỗi lần khó chịu đều than, trách hoặc tấn công, đường mòn sân được củng cố. Nếu biết thọ và không hành động theo sân, hạt giống ấy yếu dần. Đây là lý do nghịch cảnh cũng có thể trở thành nơi thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát phản ứng khi bị trái ý. Không trả lời ngay trong lúc nóng. Thả lỏng thân và thở tự nhiên. Phân biệt khổ thọ với người tạo duyên. Thực tập tâm từ sau khi tâm đã đủ ổn định. Không dùng lời thô để xả cảm xúc vì điều đó nuôi sân tùy miên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân tùy miên nằm yên lúc thuận và thức dậy lúc trái ý; mỗi lần không làm theo sân là một lần nó yếu đi.”

Thực hành:

Trong lần khó chịu tiếp theo, hoãn lời phản ứng ít nhất ba phút.

BÀI 354: VÔ MINH TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi người chưa được tu tập không hiểu thọ trung tính, vô minh tùy miên được tăng trưởng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Cảm Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên. Tên Pāli: Avijjānusaya – vô minh tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô minh là không thấy đúng sự thật. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Vô minh tùy miên là thói quen không nhận biết và hiểu sai đang nằm sâu trong tâm. Nó đặc biệt dễ hoạt động trong thọ trung tính, vì người ta không chú ý và sống theo thói quen máy móc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi không vui không buồn, tâm thường mất tỉnh thức. Mình lướt mạng, ăn vặt hoặc suy nghĩ lan man mà không biết vì sao. Đó là môi trường vô minh tùy miên được nuôi. Vô minh không chỉ có mặt khi hiểu sai giáo lý lớn. Nó hiện diện mỗi khi tâm không biết mình đang làm gì, cảm gì và bị điều gì dẫn dắt. Chánh niệm trong những khoảnh khắc bình thường chính là cách làm yếu vô minh tiềm ẩn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết rõ lúc tâm đang buồn chán.

Không hành động tự động. Khi cảm điện thoại, biết mục đích. Khi ăn, biết mình đói hay chỉ muốn kích thích. Dành khoảng

thời gian không nội dung để quan sát tâm. Học sống tỉnh thức cả lúc không có vấn đề lớn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô minh tùy miên lớn lên trong những lúc mình sống mà không biết mình đang sống thế nào.”

Thực hành:

Mỗi khi mở điện thoại, dùng một giây và nói rõ mục đích trước khi tiếp tục.

BÀI 355: BẢY TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có những khuynh hướng phiền não nằm tiềm ẩn, đi theo tâm và phát sinh khi gặp điều kiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về bảy tùy miên được trình bày trong: *Anguttara Nikāya* 7. 11 – *Anusaya Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên. Tên Pāli: *Satta anusayā* – bảy tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy tùy miên gồm: Dục tham tùy miên. Sân tùy miên. Kiến tùy miên. Nghi tùy miên. Mạn tùy miên. Hữu tham tùy miên. Vô minh tùy miên. Tùy miên là phiền não chưa luôn biểu hiện nhưng vẫn có khả năng sinh khi gặp duyên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm yên trong một hoàn cảnh chưa chắc đã sạch phiền não. Có thể chỉ vì chưa gặp điều kiện kích hoạt. Không ai khen thì chưa thấy mạn.

Không ai phản đối thì chưa thấy sân. Không có cảnh hấp dẫn thì chưa thấy tham. Bảy tùy miên giải thích vì sao phiền não có lúc như biến mất rồi lại trở về. Muốn chuyển hóa sâu, không chỉ đè biểu hiện bên ngoài. Cần trí tuệ thấy gốc và không tiếp tục nuôi chúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát phiền não thường bật lên trong hoàn cảnh nào. Không tự nhận đã hết sân chỉ vì đang ở nơi yên. Xem nghịch cảnh như cơ hội thấy tập khí. Không đè nén rồi nghĩ đã đoạn tận. Dùng giới để ngăn hành động. Dùng định để thấy rõ. Dùng tuệ để nhổ gốc chấp thủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tùy miên là phiền não đang ngủ, không phải đã chết; gặp đúng duyên nó sẽ thức dậy.”

Thực hành:

Chọn một phiền não thường tái phát và ghi lại ba duyên hay đánh thức nó.

BÀI 356: DỤC THAM TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục tham tùy miên là khuynh hướng đắm nhiễm các đối tượng dễ chịu của giác quan.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên. Tên Pāli: Kāmarāgānusaya – dục tham tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là đối tượng dễ chịu qua năm giác quan. Tham là đắm nhiễm và muốn nắm. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Dục tham tùy miên có thể hướng đến: Hình đẹp. Âm thanh hay. Mùi thơm. Vị ngon. Xúc chạm dễ chịu. Nó mạnh lên khi tâm liên tục tưởng nhớ và tìm lập lại dục lạc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham không chỉ biểu hiện bằng ham muốn lớn. Nó có mặt trong thói quen phải luôn được dễ chịu. Phải ăn đúng ý.

Phải nghe lời vừa tai. Phải nhìn hình đẹp. Khi không được, tâm bức bối. Điều đó cho thấy dục tham và sân thường liên hệ. Càng lệ thuộc dễ chịu, càng chống đối khó chịu. Tu dục tham không phải ghét giác quan. Đó là biết đủ và không giao tự do của mình cho cảm giác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giảm một thú vui đang trở thành lệ thuộc. Ăn món đơn giản mà không than. Không xem nội dung kích thích quá lâu. Tập chịu được một mức bất tiện nhỏ. Quán vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly. Nuôi niềm vui từ giới, định, bố thí và phụng sự.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục tham tùy miên làm mình tưởng phải được dễ chịu mới sống được.”

Thực hành:

Chủ động bỏ một tiện nghi nhỏ trong thời gian ngắn và quan sát tâm phản ứng.

BÀI 357: KIẾN TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Kiến tùy miên là khuynh hướng bám chặt vào cách thấy và quan điểm sai lầm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên. Tên Pāli: Ditṭhānusaya – kiến tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiến là quan điểm và cách thấy. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Kiến tùy miên là thói quen dựng quan điểm rồi đồng hóa bản thân với quan điểm ấy. Nó có thể biểu hiện qua: Cho mình luôn đúng. Không chịu nghe bằng chứng khác. Bảo vệ ý kiến vì tự ái. Bám tà kiến về tự ngã, nhân quả hoặc nghi thức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quan điểm giúp mình định hướng nhưng dễ thành nhà tù. Khi ai phản đối, mình cảm thấy như họ đang phủ nhận con người mình. Đó là vì quan điểm đã gắn với cái tôi. Kiến tùy miên làm người học chỉ tìm câu kinh hỗ trợ ý sẵn có. Không thật sự muốn biết sự thật.

Chánh kiến đòi hỏi khiêm hạ và sẵn sàng sửa. Người có trí không phải không có quan điểm, mà không bị quan điểm sở hữu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tranh luận, hỏi mình đang tìm chân lý hay tìm thắng. Đọc toàn bộ bối cảnh kinh. Không trích một câu để bảo vệ ý riêng. Lắng nghe lý do của người khác. Sẵn sàng nói: “Tôi có thể chưa hiểu đúng.” Phân biệt nguyên tắc chân chính với sự cố chấp cá nhân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiến tùy miên biến quan điểm thành cái tôi; ai chạm vào ý kiến liền bị xem như chạm vào mình.”

Thực hành:

Chọn một quan điểm mạnh và viết ra điều gì có thể chứng minh mình đang hiểu chưa đầy đủ.

BÀI 358: NGHI TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghi tùy miên là khuynh hướng phân vân, do dự và không quyết định được con đường đúng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên. Tên Pāli: Vicikicchānusaya – nghi tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi là không rõ, dao động và thiếu quyết định. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Nghi chân chính có thể dẫn đến tìm hiểu. Nghi tùy miên làm tâm mãi không chịu học đủ và không chịu thực hành. Nó thường xuất hiện dưới dạng: Đối phương pháp liên tục. Không tin bất cứ điều gì. Hoặc tin rồi lại bỏ chỉ vì chưa thấy kết quả nhanh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi không được giải quyết sẽ làm năng lượng tu phân tán. Hôm nay theo pháp này. Ngày mai theo pháp khác. Chưa thực hành đủ đã kết luận không có hiệu quả. Nghi tùy miên cũng có thể khiến người ta phụ thuộc người khác, luôn cần ai đó xác nhận.

Cách vượt nghi là học nguồn rõ, suy xét và thực hành có thời gian. Không phải tin mù quáng, cũng không phải hoài nghi vô tận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi rõ câu hỏi mình đang nghi. Tìm nguồn kinh chính xác. Hỏi người có hiểu biết. Chọn một phương pháp chân chính và thực hành đủ thời gian. Không đổi chỉ vì một ngày tâm khó. Phân biệt nghi cần giải đáp và thói quen sợ cam kết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghi lành đi tìm câu trả lời; nghi tùy miên khiến mình đứng mãi mà không bước.”

Thực hành:

Chọn một nghi vấn quan trọng và xác định một nguồn đáng tin để kiểm chứng.

BÀI 359: MẠN TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mạn tùy miên là khuynh hướng so sánh mình với người và dựng lên cảm giác hơn, bằng hoặc kém.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tỳ Miên. Tên Pāli: Mānānusaya – mạn tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mạn là tự đặt mình trong sự so sánh. Có ba dạng căn bản: Tôi hơn. Tôi bằng. Tôi kém. Ngay cả mặc cảm thấp kém cũng có thể là một dạng mạn vì tâm vẫn lấy “tôi” làm trung tâm so sánh. Mạn tùy miên là khuynh hướng so sánh nằm sâu và dễ bật lên khi gặp thành công hoặc thất bại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mạn không chỉ là khoe khoang. Nó có thể rất kín đáo. Được nhiều người nghe thì thấy mình đặc biệt. Bị ít người chú ý thì thấy mình thấp kém. Cả hai đều lấy phản ứng bên ngoài làm thước đo cái tôi.

Mạn làm mất khả năng học. Người nghĩ mình hơn không chịu nghe. Người nghĩ mình kém không dám tiến. Khi không so sánh, mình chỉ nhìn việc cần làm và phẩm chất cần phát triển.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đo giá trị bằng lượng người theo dõi. Khi được khen, nhớ nhân duyên hỗ trợ. Khi bị chê, học phần đúng mà không tự hạ mình. Không so thời khóa của mình với người khác. Nhìn sự tiến bộ so với tập khí cũ. Thực tập tùy hỷ trước thành công của người.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mạn không chỉ nói ‘tôi hơn’; cả ‘tôi kém’ cũng là cái tôi đang tự so sánh.”

Thực hành:

Khi so sánh sinh, quay lại hỏi: “Việc đúng cần làm lúc này là gì?”

BÀI 360: HỮU THAM TÙY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hữu tham tùy miên là khuynh hướng muốn tiếp tục hiện hữu, trở thành và duy trì một trạng thái hay bản ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên. Tên Pāli: Bhavarāgānusaya – hữu tham tùy miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu là hiện hữu và trở thành. Tham là ham muốn và bám giữ. Tùy miên là khuynh hướng tiềm ẩn. Hữu tham tùy miên là muốn: Trở thành người nổi tiếng. Trở thành người có chúng đắc. Duy trì một danh phận. Tồn tại trong một cảnh giới dễ chịu. Nó tinh tế hơn dục tham thông thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngay cả khi bớt dục lạc, người tu vẫn có thể ham trở thành. Muốn có danh xưng tâm linh. Muốn được xem là người đặc biệt. Muốn tồn tại mãi trong trạng thái định.

Đó là hữu tham. Nó dựng một cái tôi tinh tế quanh sự tu. Hữu tham làm người ta sợ mất vai trò, địa vị và trải nghiệm. Con đường giải thoát không phải hoàn thiện một cái tôi vĩnh viễn, mà thấy mọi sự trở thành đều do duyên và không đáng chấp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát khát vọng trở thành ai đó. Không lấy danh phận làm toàn bộ bản thân. Khi được giao vai trò, làm trách nhiệm nhưng không đồng hóa. Không mong cảnh giới thiền để xây hình ảnh. Nhớ mọi vị trí đều tạm thời. Đưa tâm về chất lượng hành động hơn là hình tượng muốn trở thành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu tham là ham muốn trở thành và tồn tại dưới một hình ảnh mà cái tôi muốn nắm giữ.”

Thực hành:

Viết ra một hình ảnh mình rất muốn trở thành và quan sát nỗi sợ nếu không đạt được nó.

BÀI 361: PHÒNG HỘ SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi mắt thấy sắc, người tu không nắm giữ tướng chung và tướng riêng; tương tự đối với tai, mũi, lưỡi, thân và ý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý phòng hộ sáu căn được trình bày trong: Majjhima Nikāya 27 – Cūlahatthipadopama Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 27, Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi. Tên Pāli: Indriyesu guttadvāra – phòng hộ các cửa giác quan.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phòng hộ là bảo vệ, gìn giữ và không để phiền não xâm nhập không kiểm soát. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Không nắm giữ tướng chung, tướng riêng là không tiếp tục chú ý theo cách làm tham sân tăng mạnh. Phòng hộ không phải nhắm mắt bịt tai. Đó là tiếp xúc có chánh niệm và biết dừng đúng lúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Căn giống cửa nhà. Nếu không phòng hộ, mọi nội dung đều có thể đi vào và chi phối tâm. Một hình ảnh được nhìn đi nhìn lại nuôi tham. Một câu chê được nhớ mãi nuôi sân. Một ký ức được nghiền ngẫm nuôi khổ. Phòng hộ là biết giới hạn.

Không phải sợ thế giới. Đó là hiểu sức tâm của mình và không có tiếp xúc với duyên vượt quá khả năng hiện tại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem nội dung gây kích thích liên tục. Không đọc bình luận công kích quá lâu. Không nghe chuyện thị phi. Không dùng đồ ăn để giải tỏa mọi cảm xúc. Không nuôi tưởng tượng trả đũa. Chọn giờ không điện thoại để sáu căn được nghỉ và tâm được lắng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phòng hộ sáu căn là biết điều gì nên tiếp nhận, điều gì cần dừng và dừng trước khi phiền não lớn.”

Thực hành:

Thiết lập một khoảng thời gian không tiếp xúc nguồn nội dung thường làm tâm loạn.

BÀI 362: NẮM GIỮ TƯỚNG CHUNG VÀ TƯỚNG RIÊNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi thấy một đối tượng, người tu không nắm giữ tướng chung và không bám các chi tiết làm tham hoặc sân phát sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày trong: Majjhima Nikāya 27 – Cūḷahatthipadopama Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 27, Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi. Tên Pāli: Nimitta – tướng chung hoặc dấu hiệu tổng quát. Anubyañjana – chi tiết, nét riêng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tướng chung là hình ảnh tổng thể mà tâm ghi nhận. Tướng riêng là những chi tiết tâm tiếp tục chú ý. Khi thấy một người đẹp, tâm nắm tổng thể rồi tiếp tục để ý từng nét. Khi ghét ai, tâm nhớ gương mặt rồi soi từng lỗi. Sự chú ý lặp lại trở thành thức ăn cho tham hoặc sân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phiền não thường không lớn ngay ở cái nhìn đầu. Nó lớn khi tâm tiếp tục quay lại, phóng đại và dựng chuyện. Nắm tướng chung làm đối tượng trở nên nổi bật. Nắm tướng riêng làm sự thích ghét sâu hơn. Không nắm không có nghĩa giả vờ không thấy.

Đó là không tiếp tục sử dụng sự chú ý để nuôi nhiễm tâm. Người tu biết lúc nào cần chuyển mắt, đổi chủ đề hoặc đưa tâm về để mục lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhìn đi nhìn lại hình ảnh làm dục tăng. Không soi từng lỗi của người mình ghét. Không phóng lớn một câu nói thành toàn bộ con người. Khi thấy tâm bắt đầu dựng chuyện, trở về dữ kiện thật. Chuyển sự chú ý sang hơi thở hoặc việc cần làm. Không dùng chánh niệm để tiếp tục quan sát đối tượng với lòng tham kín đáo.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phiền não lớn lên khi tâm không chỉ thấy mà còn giữ hình, soi chi tiết và lặp lại.”

Thực hành:

Khi nhận ra mình đang xem lại một hình ảnh hoặc câu chuyện để nuôi thích ghét, dừng và chuyển để mục.

BÀI 363: QUÁN SÁU CĂN LÀ VÔ THƯỜNG ĐỂ LÀM GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mắt là vô thường; hình sắc là vô thường; nhãn thức là vô thường; sự tiếp xúc và cảm thọ do đó sinh cũng vô thường. Tương tự đối với năm căn còn lại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần quán sáu căn, sáu trần và sáu thức vô thường được trình bày trong: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Và nhiều bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán là quan sát bằng trí tuệ. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vô thường là sinh, thay đổi và chấm dứt. Không chỉ căn vô thường. Đối tượng, thức, xúc và cảm thọ phát sinh từ đó cũng vô thường. Vì toàn bộ tiến trình vô thường nên không đáng chấp là tôi hoặc của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mắt thay đổi. Cảnh thay đổi. Sự thấy thay đổi. Cảm giác đối với cảnh cũng thay đổi. Nhưng tâm lại muốn giữ một kinh nghiệm như thể nó tồn tại mãi.

Quán toàn bộ chuỗi vô thường giúp tâm thấy không có điểm nào đáng bám. Lời khen đã mất. Cảm giác vui cũng mất. Người nghe và người nói đều thay đổi. Khi thấy sâu, tham và sân bớt sức.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, quán tai, tiếng, thức và lạc thọ đều đang đổi. Khi bị chê, quán âm thanh đã chấm dứt. Khi cảnh đẹp xuất hiện, biết mắt và hình đều vô thường. Khi đau thân, biết cảm giác cũng biến đổi theo điều kiện. Không nắm trải nghiệm giác quan làm bản ngã. Dùng vô thường để buông chấp, không dùng để phủ nhận trách nhiệm và giá trị của hiện tại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Căn đổi, cảnh đổi, thức đổi và cảm thọ cũng đổi; không có chỗ nào trong kinh nghiệm để nắm thành cái tôi thường còn.”

Thực hành:

Chọn một kinh nghiệm qua giác quan và quan sát nó từ lúc sinh đến lúc thay đổi hoặc chấm dứt.

BÀI 364: MẮT CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mắt là vô thường, chịu sự biến hoại; những gì vô thường và biến hoại không nên được xem là tôi, của tôi hay tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý quán mắt và các căn là vô thường, khổ, vô ngã được trình bày trong nhiều bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tinh thần vô ngã cũng được trình bày rõ trong: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, bài kinh số 59, Kinh Vô Ngã Tướng. Tên Pāli: Cakkhu – mắt. Anattā – vô ngã, không phải tự ngã.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mắt là cơ quan và năng lực nhìn thấy. Tôi là ý niệm về một chủ thể bất biến và hoàn toàn làm chủ. Mắt không thể là cái tôi thường còn vì: Mắt sinh và phát triển theo điều kiện. Thị lực thay đổi. Mắt có thể bệnh. Mắt già và suy yếu. Mình không thể ra lệnh cho mắt luôn nhìn rõ.

Nói “mắt của tôi” là cách nói quy ước. Quán sâu thì mắt chỉ là một căn duyên sinh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường đồng hóa bản thân với khả năng nhìn và ngoại hình. Khi mắt còn sáng thì tự tin. Khi mắt mờ thì buồn và cảm thấy mình mất giá trị. Nhưng giá trị của một người không nằm hoàn toàn nơi khả năng nhìn. Mắt chỉ là một điều kiện vật chất đang được sử dụng tạm thời. Thấy mắt không phải tự ngã không làm mình bỏ chăm sóc mắt. Ngược lại, mình chăm sóc bằng trí tuệ vì biết nó mong manh và hữu hạn. Không chấp mắt cũng giúp bớt chạy theo hình sắc và bớt khổ khi thị lực đổi thay.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ khoảng cách hợp lý với màn hình. Cho mắt nghỉ khi mỏi. Không xem khả năng nhìn là điều chắc chắn mãi mãi. Khi mắt

yếu, tìm chăm sóc phù hợp nhưng không tự hạ giá trị bản thân. Không dùng mắt để soi lỗi và nuôi dục. Dùng mắt để đọc Chánh pháp, nhìn điều lành và trân trọng thế giới khi còn thấy rõ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mắt là một căn vô thường được thân sử dụng, không phải cái tôi bất biến.”

Thực hành:

Khi nhìn một vật, tự nhắc: “Mắt đang thấy; đây không phải một cái tôi thường còn đang sở hữu sự thấy.”

BÀI 365: TAI CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tai là vô thường; điều gì vô thường thì không nên xem là tôi, của tôi hay tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Sota – tai. Anicca – vô thường. Anattā – vô ngã.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tai là cơ sở để âm thanh được nhận biết. Tai không phải tự ngã vì: Thính lực phụ thuộc tuổi và sức khỏe. Có âm thanh nhưng tai không hoạt động thì không nghe rõ. Mình không thể ra lệnh tai không già. Tai chỉ là một yếu tố trong tiến trình nghe. Sự nghe còn cần âm thanh và nhĩ thức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường nói: “Tôi nghe họ xúc phạm tôi.”

Nhưng trước hết chỉ có tai, âm thanh và nhĩ thức. Sau đó tâm mới nhận diện, thích ghét và dựng câu chuyện. Thấy tai không phải tôi giúp mình tạo khoảng cách với lời khen chê. Âm thanh đi qua một căn vô thường. Nếu tâm không giữ, lời nói cũng qua đi. Điều này không có nghĩa bỏ qua lời góp ý hoặc lời gây

hại. Mình vẫn nghe, hiểu và xử lý, nhưng không nhận toàn bộ lời ấy làm giá trị của mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sóc thính lực. Không nghe âm lượng quá lớn. Không để tai thường xuyên tiếp xúc chuyện thị phi. Khi được khen, biết âm thanh đang sinh rồi mất. Khi bị chê, nghe phần có ích và buông phần ác ý. Không xây bản ngã quanh việc người khác nói gì về mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tai chỉ là cửa nghe; lời khen chê không phải bản chất của mình.”

Thực hành:

Khi nghe một lời tác động mạnh, chờ âm thanh chấm dứt rồi mới quan sát ý nghĩa tâm đang thêm vào.

BÀI 366: MŨI, LƯỖI VÀ THÂN CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mũi, lưỡi và thân đều vô thường, chịu sự biến đổi; do đó không nên chấp là tôi hay của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên các bài kinh thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Ghāna – mũi. Jivhā – lưỡi. Kāya – thân căn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mũi nhận biết mùi. Lưỡi nhận biết vị. Thân nhận biết xúc chạm. Ba căn này đều: Phụ thuộc sức khỏe. Có thể suy giảm. Bị điều kiện bên ngoài tác động. Không hoàn toàn theo ý muốn. Vì không làm chủ tuyệt đối nên không thể là một tự ngã thường còn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường bị trôi bởi mùi, vị và xúc. Mùi thơm thì thích. Món ngon thì tham. Xúc dễ chịu thì muốn giữ. Khi các căn bị đồng hóa thành tôi, cảm giác dường như có quyền ra lệnh. Nhưng khi thấy căn chỉ là căn, mình có thể nhận biết mà không nhất thiết chạy theo. Mùi đến rồi đi. Vị đến rồi đi. Xúc chạm cũng đổi. Các căn chỉ là phương tiện kinh nghiệm, không phải chủ nhân bất biến của đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn để nuôi thân, không chỉ phục vụ lưỡi. Không lệ thuộc mùi hương hoặc xúc chạm dễ chịu. Khi vị giác thay đổi do bệnh, chăm sóc mà không tuyệt vọng. Khi thân đau, biết đây là cảm giác nơi thân căn. Không xem cảm giác dễ chịu là điều mình bắt buộc phải có. Tập biết đủ trong ăn uống và tiện nghi thân thể.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mũi, lưỡi và thân chỉ là những căn vô thường; cảm giác qua chúng không phải mệnh lệnh của cái tôi.”

Thực hành:

Trong một bữa ăn, quan sát lưỡi nhận vị mà không để ý muốn ăn thêm lập tức điều khiển.

BÀI 367: Ý CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Ý là vô thường; các pháp được ý nhận biết cũng vô thường. Điều gì vô thường không nên xem là tôi, của tôi hay tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Samyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Mano – ý căn. Manoviññāṇa – ý thức.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ý là căn nhận biết các đối tượng tâm. Ý nghĩ, ký ức, hình ảnh tâm và cảm xúc đều có thể xuất hiện trong ý. Ý không phải cái tôi vì: Ý nghĩ sinh ngoài dự định. Tâm trạng thay đổi. Khả năng tập trung lúc mạnh lúc yếu. Mình không thể ra lệnh chỉ nghĩ điều mình muốn. Ý chịu ảnh hưởng thân, ký ức, tập khí và môi trường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người dễ đồng hóa với suy nghĩ hơn với các căn khác. Một ý nghĩ sinh liền nói:

“Tôi là người như vậy.” Một cảm xúc sinh liền nghĩ: “Đây là bản chất của tôi.” Nhưng ý nghĩ chỉ là pháp hiện trong ý. Nó có thể đúng hoặc sai. Nó có thể thiện hoặc bất thiện. Nó sinh rồi đổi. Thấy ý không phải tôi giúp mình không bị mọi suy nghĩ dẫn dắt. Mình có quyền chọn không làm theo một ý nghĩ bất thiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ý nghĩ sinh, gọi: “Đang suy nghĩ.” Không nói: “Tôi chắc chắn như vậy” khi chưa kiểm chứng. Không xem con buồn là toàn bộ con người. Khi tâm sân, hoãn hành động. Khi tâm tham, soi hậu quả. Dùng Chánh kiến để lựa chọn ý nào cần nuôi và ý nào cần buông.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ý nghĩ xuất hiện trong tâm nhưng không phải toàn bộ cái tôi; mình không cần tin và làm theo mọi ý nghĩ.”

Thực hành:

Khi một ý nghĩ mạnh sinh, thêm câu: “Đây là một ý nghĩ, chưa chắc là sự thật.”

BÀI 368: SẮC, THANH, HƯƠNG, VỊ, XÚC VÀ PHÁP CÓ PHẢI CỦA TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và đối tượng tâm đều vô thường, không nên xem là của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý sáu ngoại xứ thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sáu Xứ. Tên Pāli: Rūpa, sadda, gandha, rasa, phoṭṭhabba, dhamma – sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu trần là sáu đối tượng của sáu căn. Mình có thể sử dụng hoặc tiếp xúc với chúng, nhưng không thể sở hữu tuyệt đối. Hình ảnh đổi. Âm thanh mất. Mùi tan. Vị biến. Xúc chạm chấm dứt. Ý tưởng sinh rồi diệt. Gọi “của tôi” chỉ là quy ước trong một thời gian.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ sinh mạnh khi mình đòi đối tượng phải thuộc về mình.

Cảnh đẹp phải còn. Lời khen phải tiếp tục. Món ngon phải luôn có. Người khác phải nói và làm theo ý mình. Nhưng sáu trần vận hành theo điều kiện, không theo quyền sở hữu của cái tôi. Thấy không phải của tôi giúp mình biết thưởng thức mà không chiếm hữu. Sử dụng mà không lệ thuộc. Trân trọng mà không đòi giữ mãi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem lời khen là tài sản. Không xem người thương là vật sở hữu. Không lệ thuộc một món ăn hoặc tiện nghi. Khi một ý tưởng hay xuất hiện, dùng nó nhưng không ngã mạn. Khi vật mình yêu thích hư, xử lý mà không xem đó là thảm họa về bản thân. Tập nói: “Tôi đang được sử dụng điều này” thay vì: “Nó phải mãi là của tôi.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu trần chỉ đến với mình trong một thời gian; sử dụng được nhưng không thể sở hữu vĩnh viễn.”

Thực hành:

Chọn một vật hoặc trải nghiệm mình rất quý và quán các điều kiện khiến nó có mặt.

BÀI 369: SÁU THỨC CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức đều vô thường, duyên sinh và không phải tự ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Và: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu thức là sáu loại nhận biết tương ứng sáu căn. Thức không phải tôi vì: Thức chỉ sinh khi đủ căn và cảnh. Đối tượng đổi thì thức đổi. Khi căn suy yếu, nhận biết tương ứng thay đổi. Thức sinh rồi diệt liên tục. Không có một loại thức nào đứng yên và làm chủ tất cả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình có cảm giác có một người duy nhất đang thấy, nghe và nghĩ. Nhưng khi phân tích, chỉ có nhiều tiến trình nhận biết thay nhau sinh. Lúc thấy. Lúc nghe.

Lúc cảm giác. Lúc suy nghĩ. Dòng ấy nhanh nên tâm gom lại thành cái tôi. Quán sáu thức giúp thấy sự biết cũng là duyên sinh. Không nên chấp một trạng thái sáng rõ trong thiền là bản ngã thường còn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nghĩ: “Tôi thấy nên chắc chắn đúng.” Không nghĩ mọi ý thức xuất hiện đều đáng tin. Phân biệt điều được giác quan nhận biết và điều tâm diễn giải. Quan sát đối tượng đổi thì sự

biết cũng đổi. Không tự xưng chứng ngộ chỉ vì có trạng thái tâm sáng. Dùng sự biết để quán vô thường, không biến sự biết thành ngã chấp mới.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu thức là sáu sự biết duyên sinh, không phải một linh hồn bất biến đứng sau mọi kinh nghiệm.”

Thực hành:

Trong vài phút, ghi nhận sự biết chuyển từ thấy sang nghe, từ nghe sang nghĩ như thế nào.

BÀI 370: XÚC VÀ THỌ CÓ PHẢI LÀ TÔI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Xúc do căn, cảnh và thức sinh; thọ do xúc sinh. Vì đều do duyên và vô thường nên không phải tự ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xúc là sự gặp nhau của căn, cảnh và thức. Thọ là cảm giác sinh do xúc. Cả hai đều: Không tự có. Phụ thuộc điều kiện. Thay đổi khi điều kiện đổi. Không thể ra lệnh luôn theo ý mình. Vì vậy, không nên xem xúc và thọ là một cái tôi thường còn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi lạc thọ sinh, mình dễ nói: “Tôi vui.” Khi khổ thọ sinh: “Tôi khổ.” Cách nói quy ước không sai.

Nhưng nếu đồng hóa tuyệt đối, cảm giác liền trở thành bản sắc. Thấy thọ chỉ là thọ giúp mình biết vui mà không kiêu, biết đau mà không tuyệt vọng. Xúc và thọ là những sự kiện đang xảy ra, không phải định nghĩa cuối cùng về con người mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thay câu: “Tôi là người khổ” bằng: “Đang có khổ thọ.” Thay: “Tôi phải giữ niềm vui này” bằng: “Đang có lạc thọ vô thường.” Khi xúc mạnh, quan sát trước khi phản ứng. Không xây quyết định dài hạn trên cảm giác ngắn hạn. Nhớ cảm thọ thay đổi theo thân, hoàn cảnh và suy nghĩ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc và thọ là hiện tượng đang xảy ra, không phải bản chất vĩnh viễn của mình.”

Thực hành:

Mỗi khi cảm xúc mạnh, gọi đúng loại thọ thay vì gọi toàn bộ mình bằng cảm xúc ấy.

BÀI 371: TẤT CẢ ĐANG BỐC CHÁY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả đang bốc cháy. Mắt đang cháy, hình sắc đang cháy, nhãn thức đang cháy, nhãn xúc đang cháy và cảm thọ do nhãn xúc sinh cũng đang cháy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Sabbam ādittam – tất cả đang cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tất cả trong bài kinh này là sáu căn, sáu trần, sáu thức, xúc và thọ. Đang cháy là bị thiêu đốt bởi: Lửa tham. Lửa sân. Lửa si. Lửa sinh. Lửa già. Lửa chết. Sầu, bi, khổ, ưu và não. Đây là hình ảnh chỉ sự bức bách của tâm còn chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không nói các giác quan có ngọn lửa vật chất. Ngài chỉ ra toàn bộ kinh nghiệm đang bị tham, sân và si làm nóng.

Mắt thấy cảnh đẹp, tham cháy. Tai nghe lời trái ý, sân cháy. Ý nhớ chuyện cũ, si và chấp cháy. Khi tâm không nắm giữ, cùng một cảnh vẫn xuất hiện nhưng ngọn lửa không được tiếp thêm nhiên liệu. Bài kinh đánh thức người tu khỏi sự say mê giác quan và cho thấy tính khẩn thiết của giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tham mạnh, nhận biết tâm đang nóng vì muốn nắm. Khi sân, cảm nhận sự đốt cháy trong thân. Khi mê một quan điểm, thấy tâm bị thiêu bởi chấp. Không đổ thêm nhiên liệu bằng tưởng tượng. Dùng giới, chánh niệm và trí tuệ để làm lửa yếu. Không hiểu “cháy” thành hiện tượng năng lượng huyền bí trong thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu căn không tự thiêu đốt mình; tham, sân và si biến kinh nghiệm thành ngọn lửa.”

Thực hành:

Khi tâm nóng, hỏi: “Ngọn lửa này đang được nuôi bằng tham, sân hay si?”

BÀI 372: MẮT VÀ HÌNH SẮC ĐANG CHÁY NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Mắt đang cháy, hình sắc đang cháy, nhãn thức đang cháy, nhãn xúc đang cháy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mắt “cháy” khi việc thấy bị tham, sân và si chi phối. Hình sắc “cháy” khi tâm lấy nó làm đối tượng đắm nhiễm hoặc chống đối. Nhãn thức “cháy” khi sự thấy trở thành nền cho phiền

não. Nhãn xúc “cháy” khi ngay lúc tiếp xúc, tâm thiếu chánh niệm và bị lôi kéo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thấy cảnh đẹp, mắt không có lỗi. Nhưng tâm nhìn đi nhìn lại, tưởng tượng và muốn chiếm hữu. Ngọn lửa tham được nuôi. Thấy người mình ghét, tâm soi từng nét và nhớ từng lỗi. Ngọn lửa sân tăng. Thấy mà không hiểu vô thường là si. Ba ngọn lửa có thể cùng hiện diện trong một cái nhìn. Phòng hộ mắt không phải ghét hình sắc mà là không nhìn theo cách làm lửa lớn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhìn đi nhìn lại nội dung nuôi dục.

Không soi hình ảnh người mình ghét. Khi thấy cảnh đẹp, quán vô thường. Khi thấy cảnh khó chịu, quan sát khổ thọ. Rời mắt khỏi đối tượng khi tâm chưa đủ vững. Dùng mắt vào việc lành thay vì để thuật toán liên tục đốt tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mắt thấy chỉ là thấy; nhìn thêm bằng tham hoặc sân mới làm ngọn lửa bùng lên.”

Thực hành:

Khi một hình ảnh làm tâm dao động mạnh, chuyển mắt và trở về cảm giác nơi thân.

BÀI 373: TAI VÀ ÂM THANH ĐANG CHÁY NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tai đang cháy, âm thanh đang cháy, nhĩ thức đang cháy, nhĩ xúc đang cháy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tai và âm thanh “cháy” khi: Tâm nghiện lời khen. Tâm sân với lời chê. Tâm say mê tiếng dễ chịu. Tâm bị âm thanh dẫn vào tán loạn. Âm thanh đã mất nhưng tâm nhớ lại thì lửa vẫn tiếp tục cháy trong ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời khen có thể nuôi tham và mạn. Lời chê có thể nuôi sân. Chuyện thị phi có thể nuôi si. Chỉ một câu nói, nếu tâm giữ nhiều năm, có thể tiếp tục đốt người nghe dù người nói đã quên. Thấy âm thanh vô thường giúp buông. Nghe phần cần nghe. Học điều cần học. Không lưu giữ ngọn lửa trong lòng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nghiện lời tán dương. Không đọc hoặc nghe đi nghe lại lời công kích. Không tham gia chuyện nói xấu. Khi bị chê, kiểm tra phần đúng rồi buông phần ác ý. Khi được khen, giữ khiêm hạ. Cho tai thời gian yên lặng mỗi ngày.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Âm thanh cháy khi tâm giữ lời khen để tham và giữ lời chê để sân.”

Thực hành:

Chọn một câu nói cũ mình thường nhớ lại và ngừng kể lại nó trong hôm nay.

BÀI 374: Ý VÀ CÁC PHÁP ĐANG CHÁY NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ý đang cháy, các pháp đang cháy, ý thức đang cháy và ý xúc đang cháy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ý “cháy” khi suy nghĩ bị tham, sân và si chi phối. Các pháp “cháy” khi ký ức, ý tưởng và quan điểm được dùng làm nhiên liệu phiền não. Ý thức “cháy” khi nhận biết bị chấp là tôi. Ý xúc “cháy” khi tâm tiếp xúc ký ức hoặc tưởng tượng và lập tức sinh nhiễm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngon lửa của ý có thể cháy dù bên ngoài hoàn toàn yên. Ngồi một mình nhưng nhớ người làm mình giận. Tưởng tượng tương lai rồi lo. Nghĩ đến thành công rồi tham danh. Ý không cần đối tượng hiện diện ngoài đời để tạo khổ. Do đó, phòng hộ ý rất quan trọng. Không phải ngăn mọi suy nghĩ, mà không tiếp tục cho suy nghĩ bất thiện nhiên liệu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không kể lại chuyện cũ trong đầu nhiều lần. Khi tưởng tượng tai họa, kiểm tra sự thật hiện tại.

Khi mơ danh phận, nhận biết hữu tham. Không dùng thiền để nuôi hình ảnh mình cao. Đưa ý về hơi thở, thân hoặc việc đang làm. Chọn pháp trần lành như lời kinh và tâm từ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bên ngoài có thể yên nhưng ý vẫn cháy nếu tiếp tục nuôi ký ức, tưởng tượng và chấp ngã.”

Thực hành:

Khi nhận ra tâm đang lập một câu chuyện, gọi: “Đang thêm nhiên liệu” rồi trở về hiện tại.

BÀI 375: LỬA THAM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy sáu căn và kinh nghiệm giác quan đang cháy: “Cháy bởi lửa tham.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Rāgaggi – lửa tham.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tham là đắm nhiễm, muốn có và muốn giữ. Lửa tham là sự nóng bức, thúc ép và bất an khi tâm bị ham muốn chi phối. Lửa tham có biểu hiện: Nghĩ mãi về đối tượng. Không chịu được khi chưa có. Sợ mất khi đã có. Muốn thêm dù đã đủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tham hứa sẽ làm mình đầy đủ, nhưng thường tạo cảm giác thiếu. Chưa có thì khát. Có rồi thì sợ mất. Mất thì tiếc. Tham giống lửa vì càng được cho nhiên liệu càng đòi thêm. Không phải cứ thỏa mãn một ham muốn là lửa tắt.

Nhiều khi lửa cháy mạnh hơn. Lối thoát là thấy rõ vị ngọt, nguy hiểm và tập biết đủ, không phải ghét bỏ mọi điều dễ chịu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trì hoãn ham muốn. Không mua, ăn hoặc xem ngay theo xung động. Quan sát cảm giác thiếu đang thúc ép. Tập bố thí. Giảm nội dung nuôi so sánh. Nhớ rằng có thêm không bảo đảm bình an hơn. Nuôi hỷ từ việc thiện thay vì chỉ từ sở hữu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lửa tham làm mình luôn thấy thiếu; biết đủ là bắt đầu rút nhiên liệu khỏi ngọn lửa.”

Thực hành:

Hôm nay hoãn một ham muốn không cần thiết và quan sát nó tự thay đổi.

BÀI 376: LỬA SÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy sáu căn đang cháy: “Cháy bởi lửa sân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Dosaggi – lửa sân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân là chống đối, bức tức, ác ý và muốn đẩy bỏ. Lửa sân là trạng thái nóng, căng và thiêu đốt tâm khi gặp điều trái ý. Biểu hiện: Mặt nóng. Thân căng. Lời nói gập. Muốn làm đau người khác. Nghĩ đi nghĩ lại lỗi người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân thường khởi từ khổ thọ và ý niệm cái tôi bị xúc phạm. Người mình giận có thể không biết, nhưng lửa đang đốt chính tâm mình. Sân khiến cái nhìn méo. Chỉ thấy lỗi. Quên điều tốt. Muốn thắng hơn muốn hiểu. Dập lửa sân không phải đè nén. Cần dừng hành động, làm dịu thân, thấy khổ thọ và thay cách tác ý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nói khi thân đang quá nóng. Rời cuộc tranh cãi trong chánh niệm. Thở tự nhiên và thả vai. Không kể lại lỗi người liên tục. Quán người kia cũng bị vô minh và khổ dẫn dắt. Khi tâm ổn, giải quyết vấn đề rõ ràng, không nuông chiều điều sai.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lửa sân muốn đốt người khác nhưng trước hết thiêu chính người đang giữ nó.”

Thực hành:

Khi sân sinh, không gửi tin nhắn hoặc trả lời trong lúc thân còn nóng.

BÀI 377: LỬA SI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy sáu căn đang cháy: “Cháy bởi lửa si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.
Tên Pāli: Mohaggi – lửa si.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Si là không hiểu đúng, mê mờ và nhận sai bản chất. Lửa si là sự thiêu đốt do: Thấy vô thường là thường. Thấy khổ là hạnh phúc tuyệt đối. Thấy vô ngã là ngã. Không hiểu nhân quả. Không biết mình đang bị tham sân dẫn dắt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Si không luôn nóng rõ như sân. Nó có thể âm thầm và kéo dài. Người đang si tưởng mình rất đúng. Dùng nghi thức thay cho sửa tâm. Chấp cảm giác là chứng ngộ. Đổ mọi trách nhiệm cho người khác.

Lửa si nuôi cả tham và sân vì không thấy nguy hiểm của chúng. Muốn dập si phải có nghe pháp, suy xét, thực hành và sẵn sàng sửa cách thấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội tin điều hợp ý mình. Kiểm tra nguồn kinh. Phân biệt trải nghiệm với kết luận. Khi sai, nhận và sửa. Không quy mọi cảm giác lạ thành hiện tượng tâm linh. Quan sát nhân quả trong đời sống. Gần người có Chánh kiến và biết góp ý chân thành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lửa si nguy hiểm vì người đang bị đốt lại tưởng mình đang sáng.”

Thực hành:

Chọn một niềm tin mạnh và kiểm tra xem nó dựa trên kinh, thực tế hay chỉ dựa vào cảm giác.

BÀI 378: VÌ SAO SINH, GIÀ VÀ CHẾT ĐƯỢC GỌI LÀ LỬA?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy kinh nghiệm giác quan đang cháy: “Cháy bởi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sinh mở đầu cho tiến trình biến đổi. Già là sự suy giảm. Chết là sự tan rã của đời sống. Sầu là buồn. Bi là than khóc. Khổ là đau. Ưu là khổ tâm. Não là bức bách và tuyệt vọng. Chúng được ví như lửa vì luôn tạo áp lực lên những gì hữu vi và bị chấp giữ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Điều gì sinh thì không thể tránh già và mất. Khi chấp thân là tôi, già trở thành sự đe dọa cái tôi. Khi chấp người thân là của tôi, chia lìa trở thành ngọn lửa lớn. Không chấp không có nghĩa không thương và không đau. Đó là hiểu bản chất để không biến đau thành tuyệt vọng và oán trách.

Quán các ngọn lửa giúp mình sống khấn thiết, trân trọng hiện tại và không phí đời trong tranh chấp nhỏ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sóc thân nhưng chuẩn bị tâm cho già. Yêu thương người thân khi còn có thể. Nói lời cần nói. Sắp xếp trách nhiệm rõ ràng. Không trì hoãn việc thiện. Khi mất mát, cho phép buồn nhưng nhớ quy luật sinh diệt. Dùng quán chết để sống có ý nghĩa, không để rơi vào sợ hãi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sinh đã mang mầm già chết; nhớ điều ấy để sống sâu, thương thật và buông sớm hơn.”

Thực hành:

Làm ngay một việc thiện hoặc một lời yêu thương đã trì hoãn.

BÀI 379: NHÀM LY ĐỐI VỚI SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thấy như vậy, vị Thánh đệ tử nhàm lìa đối với mắt, hình sắc, nhãn thức và nhãn xúc; tương tự đối với các căn còn lại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy.
Tên Pāli: Nibbidā – nhàm ly, tỉnh khỏi mê đắm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhàm là không còn thấy hấp dẫn như trước. Ly là rời sự dính mắc. Nhàm ly đối với sáu căn không phải ghét mắt, tai hoặc thế giới. Đó là thấy rõ giác quan và cảm thọ không thể đem lại sự thỏa mãn vĩnh viễn. Tâm tỉnh khỏi ảo tưởng rằng cứ có thêm cảnh để chịu thì sẽ hết khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người chưa thấy rõ liên tục tìm hạnh phúc qua sáu căn. Xem thêm. Nghe thêm. Ăn thêm. Được khen thêm. Nhưng cảm giác qua đi, tâm lại tìm mới. Khi thấy vòng lặp này đủ sâu, tâm tự bớt say. Đó là nhàm ly.

Không phải chán đời, mà là không còn bị món đồ chơi giác quan mê hoặc như trước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát niềm vui giác quan kéo dài bao lâu. Không cần kích thích liên tục. Giảm tiêu thụ nội dung không cần thiết. Không

lấy món ngon hoặc lời khen làm cứu cánh. Dùng sáu căn làm phương tiện học và phụng sự. Nếu mất hứng thú với đời sống kèm tuyệt vọng kéo dài, không nên vội gọi là nhàm ly; cần chăm sóc phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhàm ly là tỉnh khỏi sự mê đắm giác quan, không phải ghét bỏ cuộc sống.”

Thực hành:

Dành một khoảng yên không tìm thêm hình, tiếng hay nội dung mới và quan sát tâm.

BÀI 380: LY THAM ĐỐI VỚI SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do nhàm ly, vị ấy ly tham.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Virāga – ly tham, phai nhạt đắm nhiễm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly là rời khỏi. Tham là đắm nhiễm và muốn nắm. Ly tham đối với sáu căn là mắt vẫn thấy nhưng tâm bớt chiếm hữu. Tai vẫn nghe nhưng không lệ thuộc lời khen. Lưỡi vẫn nếm nhưng không bị vị điều khiển. Ý vẫn nhận biết nhưng không chấp mọi ý tưởng. Ly tham sinh từ trí tuệ, không phải ép buộc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi thấy rõ vị ngọt ngắn và nguy hiểm dài, tham tự phai. Người ly tham không nhất thiết sống thiếu thốn. Họ có thể sử dụng điều kiện tốt nhưng không xem chúng là bản thân. Có thì biết có. Mất thì biết mất. Không đánh đổi giới và bình an để giữ đối tượng.

Ly tham là sự nhẹ tay của tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dùng đồ tốt nhưng không khoe hoặc bám. Ăn ngon nhưng dùng đúng mức. Được khen nhưng không nghiện. Có người thương nhưng không kiểm soát. Có phương pháp tu nhưng không biến thành danh phận. Không đề ham muốn bằng ghét bỏ; hãy quán vô thường và hậu quả của lệ thuộc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ly tham là mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe, tâm vẫn biết nhưng bàn tay không còn nắm chặt.”

Thực hành:

Chọn một điều dễ chịu và sử dụng vừa đủ rồi chủ động dừng.

BÀI 381: GIẢI THOÁT QUA SÁU CĂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do ly tham, tâm được giải thoát. Khi được giải thoát, vị ấy biết tâm đã được giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Vimutti – giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giải là tháo. Thoát là ra khỏi dây trói. Giải thoát qua sáu căn không có nghĩa sáu căn biến mất. Đó là khi mắt thấy mà không tham thủ. Tai nghe mà không sân thủ. Ý biết mà không chấp ngã. Các căn vẫn hoạt động nhưng phiền não không còn chi phối như trước.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thế giới không cần biến mất để mình được tự do. Điều cần chấm dứt là cách nắm giữ thế giới. Cùng thấy một cảnh, người còn tham bị kéo. Người có trí chỉ thấy rồi buông. Cùng nghe một câu, người còn ngã chấp giữ nhiều năm.

Người tự do hiểu điều cần hiểu rồi để âm thanh qua. Giải thoát được thực hiện ngay nơi tiếp xúc hằng ngày, không chỉ trong nơi vắng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tập tự do ngay nơi lời khen chê. Nhìn cảnh đẹp mà không chiếm hữu. Cảm giác đau mà không oán đời. Ý nghĩ sinh mà không đồng hóa. Dùng chánh niệm ở sáu cửa. Không đợi hoàn cảnh hoàn hảo mới tu. Mỗi lần không bị giác quan dẫn đi là một bước thực tập tự do.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải thoát không phải không còn thấy nghe; đó là thấy nghe mà tâm không còn bị trói.”

Thực hành:

Chọn một tiếp xúc thường kéo tâm mạnh và thực tập chỉ biết mà không phản ứng ngay.

BÀI 382: “SANH ĐÃ TẬN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về sự biết của người đã giải thoát: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức này xuất hiện trong nhiều bài kinh, trong đó có: Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Khīṇa jāti – sanh đã tận.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sanh đã tận là tiến trình tái sinh do tham ái, chấp thủ và hữu đã chấm dứt đối với bậc giải thoát hoàn toàn. Không nên hiểu đơn giản là thân hiện tại lập tức biến mất. Bậc A-la-hán vẫn sống cho đến khi tuổi thọ chấm dứt. Nhưng nguyên nhân tạo

một đời sống tái sinh mới không còn. Đây là quả chứng rất cao, không phải cảm giác nhất thời.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

“Sanh đã tận” là lời xác chứng sự đoạn tận lậu hoặc. Nó không phải một câu khẳng định dựa vào niềm tin cá nhân. Không phải vì có một thời thiền an mà nói sanh đã tận. Không phải vì thấy ánh sáng hoặc cảm giác thân biến mất mà kết luận đã giải thoát. Sự xác chứng phải đi cùng tham, sân, si và các trói buộc đã được đoạn tận đúng mức.

Vì vậy, người tu cần hết sức cẩn trọng và khiêm hạ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội tự nhận quả vị cao. Không phong quả vị cho người chỉ dựa vào hiện tượng. Nhìn vào giới hạnh và mức độ phiền não. Tập trung đoạn khổ hiện tại thay vì chạy theo danh xưng. Khi chia sẻ, phân biệt rõ giáo lý kinh điển với kinh nghiệm cá nhân. Dùng công thức giải thoát như mục tiêu cao quý, không dùng làm lời trang sức cho bản ngã.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“‘Sanh đã tận’ là sự xác chứng khi nguyên nhân tái sinh đã đoạn tận, không phải một cảm giác đặc biệt trong thiền.”

Thực hành:

Thay vì hỏi mình đã đạt quả gì, hãy quan sát một phiền não cụ thể còn chi phối đến đâu.

BÀI 383: HỌC KINH LỬA CHÁY ĐỂ ỨNG DỤNG THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thấy sáu căn, sáu trần, sáu thức, xúc và thọ đang bị tham, sân, si thiêu đốt, người tu nhàm ly, ly tham và được giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 35. 28 – Ādittapariyāya Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sáu Xứ, bài kinh số 28, Kinh Lửa Cháy. Tên Pāli: Ādittapariyāya Sutta – Bài kinh về pháp môn lửa cháy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bài kinh có tiến trình rõ: Nhận ra ngọn lửa. Thấy nguyên nhân là tham, sân và si. Thấy toàn bộ kinh nghiệm giác quan vô thường. Sinh nhàm ly. Ly tham. Giải thoát.

Ứng dụng không phải đọc chữ “cháy” rồi sợ sáu căn.

Đó là thấy lúc nào phiền não đang biến tiếp xúc thành khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kinh Lửa Cháy là một bản đồ rất thực tế. Mắt thấy và tham cháy. Tai nghe và sân cháy.

Ý nhớ và si cháy. Chánh niệm giúp gọi đúng ngọn lửa. Trí tuệ giúp thấy nhiên liệu. Giới giúp không hành động theo lửa. Định giúp tâm không bị thổi bùng. Quán vô thường làm sự nắm giữ yếu đi. Mục đích cuối không phải đàn áp giác quan mà là sống giữa sáu căn với tâm mát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tham, gọi: “Lửa tham.” Khi sân, gọi: “Lửa sân.” Khi không rõ mà vẫn cố chấp, gọi: “Lửa si.” Không tiếp tục nhìn, nghe hoặc nghĩ theo hướng thêm nhiên liệu. Trở về thân và hơi thở. Chọn hành động hợp giới. Sau khi tâm yên, quán đối tượng là vô thường và không phải của tôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kinh Lửa Cháy dạy không phải bỏ sáu căn, mà rút nhiên liệu tham, sân và si khỏi sáu căn.”

Thực hành:

Trong một ngày, mỗi khi tâm nóng, ghi lại: căn nào tiếp xúc, thọ gò sinh và ngọn lửa nào đang được nuôi.

BÀI 384: KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có những pháp trói buộc chúng sinh vào khổ và vòng sinh tử; các pháp ấy được gọi là kiết sử.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về các kiết sử được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: *Anguttara Nikāya* 10. 13 – *Samyojana Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: *Samyojana* – sự trói buộc, dây kết nối và kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiết là thắt lại. Sử là điều sai khiến và lôi kéo tâm. Kiết sử là những khuynh hướng phiền não trói tâm vào chấp thủ, làm chúng sinh tiếp tục tạo nghiệp và chịu khổ. Mười kiết sử thường được trình bày gồm: Thân kiến. Nghi. Giới cấm thủ. Dục tham. Sân. Sắc ái. Vô sắc ái. Mạn.

Trạo cử. Vô minh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Kiết sử không phải sợi dây bên ngoài. Đó là sự trói buộc ngay trong cách thấy, cách muốn và cách phản ứng. Khi chấp thân tâm là một cái tôi thường còn, thân kiến trói. Khi không rõ con đường, nghi trói. Khi bám nghi thức sai lầm, giới cấm thủ trói. Khi ham dục, sân hận hoặc mạn sinh, tâm tiếp tục mất tự do. Người tu không chỉ cố làm tâm yên tạm thời. Mục tiêu sâu hơn là nhận diện và đoạn trừ những dây trói ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ hỏi hôm nay tâm có yên không. Hãy hỏi điều gì vẫn đang trói mình. Có còn quá lệ thuộc lời khen không? Có còn bảo vệ cái tôi bằng mọi giá không? Có bám một nghi thức nhưng không sửa hành vi không? Có còn xem hiểu biết là tài sản để hơn người không? Quan sát sự trói buộc trong đời sống thật là cách học kiết sử.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiết sử là những dây trói trong tâm; không thấy dây thì dù đi xa, mình vẫn bị buộc tại chỗ.”

Thực hành:

Chọn một phản ứng lặp lại và hỏi kiết sử nào đang đứng phía sau nó.

BÀI 385: MƯỜI KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về mười pháp trói buộc: “Có năm hạ phần kiết sử và năm thượng phần kiết sử.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Dasa saṃyojanāni – mười kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm hạ phần kiết sử: * Thân kiến – sakkāya-diṭṭhi. * Nghi – vicikicchā. * Giới cấm thủ – sīlabbata-parāmāsa. * Dục tham – kāmarāga. * Sân – paṭigha. Năm thượng phần kiết sử: * Sắc ái – rūparāga. * Vô sắc ái – arūparāga. * Mạn – māna. * Trạo cử – uddhacca. * Vô minh – avijjā.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mười kiết sử mô tả nhiều mức độ trói buộc. Có những dây rất thô như dục tham và sân. Có những dây tinh tế như ham cảnh giới thiền, mạn và cảm giác còn một cái tôi biết pháp. Người tu có thể bớt tham dục đời thường nhưng vẫn ham trở thành người có chứng đắc.

Có thể bớt sân thô nhưng còn mạn vi tế. Vì vậy, con đường giải thoát đời hỏi trí tuệ đi từ thô đến tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đánh giá việc tu chỉ bằng hành vi bên ngoài. Quan sát cả những chấp thủ tinh tế. Không nghĩ ít ham vật chất là đã hết tham. Không nghĩ nói nhỏ nhẹ là đã hết sân. Không nghĩ

có định là đã hết ngã. Hãy nhìn mức độ tự do của tâm trước mất mát, khen chê và cảnh giới tu tập.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mười kiết sử đi từ sợi dây thô của dục sân đến sợi dây rất mảnh của mạn và vô minh.”

Thực hành:

Đọc tên mười kiết sử và đánh dấu ba kiết sử mình thấy rõ nhất trong đời sống hiện tại.

BÀI 386: NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Năm hạ phần kiết sử là thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham và sân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Tên Pāli: Pañca orambhāgiyāni saṃyojanāni – năm hạ phần kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm là năm loại trói buộc. Hạ phần là liên hệ phạm vi thấp hơn, đặc biệt là sự ràng buộc với dục giới. Năm kiết sử ấy gồm: Chấp thân tâm là tự ngã. Nghi ngờ con đường. Bám nghi thức sai lầm. Tham dục. Sân hận. Ba kiết sử đầu được đoạn khi chúng quả Dự lưu. Dục tham và sân được đoạn tận ở quả Bất lai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm hạ phần kiết sử là những dây trói rất gần với đời sống. Mình thấy rõ chúng khi bị chê, khi mất điều thích, khi người khác không theo ý mình hoặc khi nghi ngờ nhân quả. Ba dây đầu liên hệ cách thấy.

Hai dây sau liên hệ sự đắm nhiễm và chống đối. Muốn tháo hạ phần kiết sử, chỉ ngồi yên chưa đủ. Cần Chánh kiến, giới hạnh

và quán trực tiếp năm uẩn cùng sáu căn là vô thường, khổ, vô ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát cách mình phản ứng khi bị trái ý. Không lấy nghi thức thay cho sửa tham sân. Không nghĩ thân tâm này là một cái tôi bất biến. Học pháp đủ rõ để vượt nghi. Giảm môi trường làm dục tham mạnh. Dùng tâm từ và trí tuệ để chuyển sân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm hạ phần kiết sử trói tâm bằng cái tôi, nghi ngờ, nghi thức sai, ham muốn và chống đối.”

Thực hành:

Chọn một trong năm kiết sử và theo dõi nó trong bảy ngày.

BÀI 387: NĂM THƯỢNG PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Năm thượng phần kiết sử là sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử và vô minh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Pañca uddhambhāgiyāni saṃyojanāni – năm thượng phần kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thượng phần là những trói buộc tinh tế hơn. Sắc ái là tham cảnh giới sắc. Vô sắc ái là tham cảnh giới vô sắc. Mạn là so sánh cái tôi. Trạo cử là dao động rất vi tế. Vô minh là chưa thấy trọn vẹn Bốn Thánh đế và vô ngã. Các kiết sử này được đoạn tận nơi bậc A-la-hán.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người đã vượt nhiều dục thô vẫn có thể bị trói bởi sự an lạc cao. Định sâu có thể trở thành đối tượng để tham. Trí tuệ có thể trở thành lý do để mạn. Tâm rất yên vẫn còn dao động vì tế nếu vô minh chưa tận. Năm thượng phần kiết sử nhắc rằng giải thoát không dừng ở trạng thái thanh tịnh tạm thời. Cần đoạn tận cả người đang chấp mình thanh tịnh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chấp cảnh giới thiền. Không tự hào vì kinh nghiệm đặc biệt. Không xem sự hiểu biết là cái tôi. Quan sát dao động vi tế khi chưa được công nhận. Không vội nghĩ mình đã hoàn tất. Giữ sự khiêm hạ cho đến khi các trói buộc thật sự chấm dứt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dây trói tinh tế nhất có thể mang hình dáng của định, trí tuệ và cảm giác mình đã vượt hơn người.”

Thực hành:

Khi có trải nghiệm tu tập tốt, quan sát xem tâm có muốn nhận nó thành danh phận không.

BÀI 388: THÂN KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người phạm xem sắc, thọ, tưởng, hành hoặc thức là tự ngã; hoặc xem tự ngã có trong uẩn, uẩn có trong tự ngã hay uẩn thuộc về tự ngã.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 22. 1 – Nakulapitā Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn, bài kinh số 1, Kinh Nakulapitā. Tên Pāli: Sakkāya-diṭṭhi – thân kiến hoặc quan niệm về một tự ngã trong năm thủ uẩn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân trong cụm này là nhóm thân tâm đang hiện hữu, đặc biệt năm uẩn. Kiến là cách thấy. Thân kiến là nhìn năm uẩn theo

một trong các cách có tự ngã. Chấp sắc là tôi. Chấp thọ là tôi. Chấp tưởng là tôi. Chấp hành là tôi. Chấp thức là tôi. Hoặc cho rằng có một cái tôi sở hữu hay nằm bên trong các uẩn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân kiến là gốc của nhiều khổ đau. Vì cho thân là tôi nên thân già làm “tôi” bị đe dọa. Vì cho cảm xúc là tôi nên một cơn buồn biến thành: “Tôi là người bất hạnh.”

Vì cho ý kiến là tôi nên ai phản đối liền thành kẻ chống mình. Thân kiến không được đoạn chỉ bằng nói: “Không có tôi.” Cần trực tiếp thấy năm uẩn sinh do duyên, thay đổi và không theo quyền làm chủ tuyệt đối.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đau, nói: “Thân đang có cảm giác đau.” Khi buồn, nói: “Đang có khổ thọ.” Khi ý kiến bị phản đối, không xem bản thân bị tiêu diệt. Quan sát năm uẩn thành từng tiến trình. Không biến câu “vô ngã” thành lý do phủ nhận trách nhiệm. Thấy vô ngã để bớt chấp, không phải để sống tùy tiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân kiến là lấy năm uẩn vô thường dựng thành một cái tôi thường còn.”

Thực hành:

Trong một cảm xúc mạnh, phân tích thành sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

BÀI 389: HAI MƯƠI LOẠI THÂN KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Đối với mỗi uẩn, người phàm có thể chấp theo bốn cách; năm uẩn nhân bốn cách thành hai mươi loại thân kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 22. 1 – Nakulapitā Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, bài kinh số 1, Kinh Nakulapitā.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Với mỗi uẩn có bốn cách chấp: Uẩn là tự ngã. Tự ngã sở hữu uẩn. Uẩn nằm trong tự ngã. Tự ngã nằm trong uẩn. Năm uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Năm uẩn nhân bốn cách thành hai mươi dạng chấp ngã.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người không chỉ chấp: “Thân này là tôi.” Có người cho rằng có một linh hồn ở trong thân. Có người cho rằng thân nằm trong một tự ngã rộng lớn. Có người nghĩ thức là linh hồn còn các uẩn khác là tài sản của nó. Hai mươi loại thân kiến chỉ ra ngã chấp rất linh hoạt.

Nó có thể thay hình đổi dạng nhưng vẫn giữ ý niệm về một thực thể thường còn. Trí tuệ phải soi kỹ, không chỉ bỏ một hình thức ngã chấp rồi giữ một hình thức khác tinh tế hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ hỏi: “Tôi có chấp thân không?” Hãy hỏi: “Tôi có chấp một linh hồn nằm trong thân không?” “Tôi có xem sự biết là cái tôi vĩnh viễn không?” “Tôi có xem cảm xúc là tài sản của một chủ thể bất biến không?” Đối chiếu mọi quan niệm với duyên sinh và vô thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ngã chấp không chỉ có một dạng; nó có thể ẩn trong thân, ngoài thân hoặc phía sau sự biết.”

Thực hành:

Viết một câu mình thường nghĩ về “cái tôi” rồi xem nó đang chấp uẩn theo cách nào.

BÀI 390: NGHI KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghi là sự phân vân đối với Đức Phật, Giáo pháp, Tăng đoàn, con đường và nhân quả của sự thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về nghi như một kiết sử và triển cái được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Āṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Vicikicchā – nghi ngờ làm tâm do dự và không thể quyết định đúng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi kiết sử không phải mọi câu hỏi. Đặt câu hỏi để học là thiện. Nghi kiết sử là kiểu phân vân khiến người ta: Không tin nhân quả. Không rõ con đường. Không dám thực hành. Đối hướng liên tục. Hoặc không thể xác quyết điều đã được tự mình thấy rõ. Nghi được đoạn bằng Chánh kiến trực tiếp, không chỉ bằng nghe người khác bảo phải tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi là một dây trói vì nó làm tâm đứng mãi trước cửa. Không chịu bước nhưng cũng không chịu rời.

Người có nghi kiết sử có thể học rất nhiều mà vẫn không thực hành trọn vẹn. Khi chứng Dự lưu, người ấy có sự xác tín không lay chuyển nơi Tam bảo và con đường, vì đã trực tiếp thấy pháp. Đây không phải niềm tin mù quáng. Đó là niềm tin được sinh từ thấy và hiểu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt câu hỏi chân thành và thói quen do dự. Tìm nguồn kinh rõ ràng.

Thực hành một pháp chân chính đủ thời gian.

Quan sát nhân quả trong thân tâm. Không đòi phải biết mọi thứ mới bắt đầu. Cũng không tin chỉ vì người khác nói. Dùng học, suy xét và thực hành để xây niềm tin có trí.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghỉ lành đi tìm ánh sáng; nghỉ kiết sử khiến mình đứng mãi trong bóng tối vì không chịu bước.”

Thực hành:

Chọn một điều đang nghỉ và xác định rõ cách học hoặc thực hành để kiểm chứng.

BÀI 391: GIỚI CẤM THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giới cấm thủ là chấp giữ giới điều, nghỉ thức hoặc tập tục sai lầm như thế tự chúng có thể đưa đến thanh tịnh và giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới cấm thủ được nêu trong hệ thống kiết sử: Aṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Sīlabbata-parāmāsa – sự bám chấp giới lệ và nghỉ thức.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới là quy tắc đạo đức. Cấm là điều kiêng tránh hoặc tập tục. Thủ là bám chặt. Giới cấm thủ không phải giữ giới đúng. Đó là tin rằng một nghỉ thức, cách ăn, cách mặc, khổ hạnh hoặc tập tục tự động làm sạch nghiệp và đưa đến giải thoát, dù tâm không đoạn tham sân si.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới chân chính là nền tảng của con đường. Nhưng chấp giới là một vấn đề khác. Người ta có thể giữ hình thức rất nghiêm mà tâm đầy mạn và sân. Có thể tụng nhiều nhưng vẫn nói dối. Có thể hành xác rồi tưởng khổ càng nhiều thì càng thanh tịnh. Đức Phật dạy Trung đạo và nhân quả.

Không nghỉ thức nào thay thế được Chánh kiến, đạo đức, định và tuệ. Nghỉ thức có giá trị khi hỗ trợ tâm, không phải khi được xem là phép màu tự động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới vì hiểu tác dụng, không để khoe. Không nghĩ chỉ ăn một loại thực phẩm là đã thanh tịnh. Không tin nghi thức xóa hết hậu quả mà không sửa hành vi. Không hành xác để tìm chứng đắc. Sau mỗi nghi thức, xem tham sân có giảm không. Dùng hình thức hỗ trợ nội dung, không để hình thức thay thế tu tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giữ giới là con đường; chấp giới là tướng hình thức tự nó đã là đích.”

Thực hành:

Chọn một nghi thức mình thường làm và xác định phẩm chất tâm mà nghi thức ấy cần nuôi dưỡng.

BÀI 392: BA KIẾT SỬ ĐẦU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người chúng quả Dự lưu đã đoạn tận thân kiến, nghi và giới cấm thủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về ba kiết sử đầu và quả Dự lưu được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: *Saṃyutta Nikāya* 55 – *Sotāpatti Saṃyutta* – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Dự Lưu. Tên Pāli: *Tīṇi saṃyojanāni* – ba kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba kiết sử đầu: Thân kiến – chấp năm uẩn là tự ngã. Nghi – dao động về Tam bảo và con đường. Giới cấm thủ – chấp hình thức sai là cứu cánh. Đoạn ba kiết sử không có nghĩa đã hết toàn bộ tham sân. Người Dự lưu vẫn còn phiền não nhưng không còn rơi lại vào ba sai lầm căn bản này.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ba kiết sử đầu giống ba khóa cửa lớn. Thân kiến làm mình hiểu sai người đang tu. Nghi làm mình không xác định được

đường. Giới cấm thủ làm mình dùng sai phương tiện. Khi ba điều được tháo, con đường trở nên không thể đảo ngược.

Người ấy đã trực tiếp thấy pháp, nên không quay lại tin rằng năm uẩn là tự ngã thường còn hay nghi thức đơn độc có thể cứu mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quán năm uẩn là duyên sinh. Học giáo pháp có hệ thống. Không thay trí tuệ bằng lòng tin mù quáng. Không lấy nghi thức che lấp đạo đức. Không tự nhận đã đoạn ba kiết sử chỉ vì hiểu lý thuyết. Quan sát xem trong nghịch cảnh, cái tôi, nghi và chấp hình thức còn chi phối mạnh đến đâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ba kiết sử đầu trói bằng cái tôi sai, con đường mờ và phương tiện bị chấp thành cứu cánh.”

Thực hành:

Mỗi tuần chọn một trong ba kiết sử để học và quan sát sâu.

BÀI 393: DỰ LƯU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đã nhập vào dòng Thánh đạo, không còn rơi vào đọa xứ và chắc chắn hướng đến giác ngộ, được gọi là bậc Dự lưu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Dự lưu được trình bày rộng trong: Samyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Sotāpanna – người đã nhập dòng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dự là bước vào hoặc tham dự. Lưu là dòng. Dự lưu là người đã bước vào dòng Thánh đạo đưa đến Niết-bàn. “Dòng” ở đây là Bát Chánh Đạo siêu thế. Bậc Dự lưu đã đoạn ba kiết sử đầu. Vì ấy không còn thoái lui khỏi hướng giải thoát và tối đa còn bảy lần sinh hữu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dự lưu không phải người chỉ mới quy y hoặc thích nghe pháp. Đó là một sự chuyển đổi rất sâu về tri kiến. Người ấy trực tiếp thấy pháp, nên niềm tin vào Tam bảo không còn chỉ dựa vào người khác. Tuy vẫn còn dục tham và sân, họ không còn tà kiến căn bản dẫn đến đọa xứ. Dự lưu là tăng Thánh đầu tiên và là bước ngoặt không thể đảo ngược trên con đường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự nhận Dự lưu dựa vào cảm xúc. Không phong quả vị vì người nói pháp hay. Học rõ tiêu chuẩn kinh điển. Tập trung đoạn thân kiến, nghi và giới cấm thủ. Giữ giới vững. Phát triển Chánh kiến về Bốn Thánh đế. Để sự chuyển hóa thực tế quan trọng hơn danh xưng quả vị.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dự lưu là đã bước vào dòng không còn quay ngược, chứ không phải mới có niềm tin hoặc một trải nghiệm đặc biệt.”

Thực hành:

Thay câu hỏi “Tôi đã vào dòng chưa?” Bằng “Ba kiết sử đầu còn biểu hiện thế nào?”

BÀI 394: DÒNG DỰ LƯU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Dòng chính là Thánh đạo tám ngành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, bài kinh số 5, Kinh Sāriputta. Tên Pāli: Sota – dòng. Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo – Thánh đạo tám ngành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Dòng” không phải luồng năng lượng trong thân. Không phải một hiện tượng huyền bí. Dòng là Bát Chánh Đạo siêu thế: Chánh kiến. Chánh tư duy. Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh

mạng. Chánh tinh tấn. Chánh niệm. Chánh định. Người nhập dòng là người đã thâm nhập con đường ấy bằng trí trực tiếp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Gọi là dòng vì con đường ấy dẫn một chiều đến giải thoát. Giống nước đã đi vào dòng sông hướng về biển. Tuy còn khúc quanh, hướng đi đã được xác định. Điều quan trọng là dòng được định nghĩa bằng Bát Chánh Đạo. Không phải bằng ánh sáng. Không phải bằng rung động. Không phải bằng lời tự tuyên bố. Vì vậy, muốn hiểu Dự lưu phải trở về chất lượng Chánh kiến, giới và định tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đánh giá con đường bằng Bát Chánh Đạo. Không đồng nhất cảm giác năng lượng với nhập dòng. Không chạy theo dấu hiệu lạ. Xem cách thấy, nói, làm và sống có thay đổi không. Giữ tám chi phần hỗ trợ nhau. Học kinh để không biến từ ngữ Thánh quả thành khái niệm huyền bí.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dòng Dự lưu chính là Bát Chánh Đạo, không phải một luồng năng lượng hay cảm giác đặc biệt.”

Thực hành:

Chọn một chi phần Bát Chánh Đạo còn yếu và xây một việc thực hành cụ thể.

BÀI 395: BỐN DỰ LƯU PHẦN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bốn yếu tố hỗ trợ chứng Dự lưu là thân cận bậc chân nhân, nghe Chánh pháp, như lý tác ý và thực hành đúng pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, bài kinh số 5, Kinh Sāriputta. Tên Pāli: Cattāri sotāpattiyaṅgāni – bốn yếu tố đưa đến Dự lưu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn yếu tố gồm: Sappurisa-samseva – thân cận người chân chánh. Saddhamma-savana – nghe Chánh pháp. Yoniso manasikāra – như lý tác ý. Dhammānudhamma-paṭipatti – thực hành pháp đúng theo pháp. Đây là bốn điều kiện quan trọng để Chánh kiến hình thành và trưởng thành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải chỉ nghe nhiều là đủ. Cần nghe đúng người và đúng pháp. Không phải chỉ hiểu là đủ. Cần biết suy xét đến gốc nhân. Không phải chỉ suy xét là đủ. Cần đem pháp vào đời sống. Bốn yếu tố tạo thành một tiến trình:

Gần người lành. Nghe lời đúng. Suy nghĩ đúng. Sống đúng. Thiếu một phần, việc học dễ lệch.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn người có giới hạnh để học. Kiểm tra nội dung bằng kinh. Không chỉ nghe những gì hợp ý. Hỏi nguyên nhân sâu của khổ. Chuyển một điều đã học thành hành động. Định kỳ xem mình nghe pháp nhiều nhưng đã sửa được điều gì.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Gần người lành, nghe pháp đúng, suy xét đúng và thực hành đúng là bốn chân đưa tâm vào dòng.”

Thực hành:

Chọn một bài pháp đã nghe và viết một hành động cụ thể để áp dụng.

BÀI 396: THÂN CẬN BẠC CHÂN NHÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thân cận người chân chánh là một yếu tố quan trọng đưa đến nhập dòng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, bài kinh số 5, Kinh Sāriputta. Tên Pāli: Sappurisa-samseva – thân cận bậc chân nhân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chân nhân là người có phẩm chất chân chánh, giới hạnh và hiểu đúng Chánh pháp. Thân cận không chỉ là ở gần thân thể. Đó là: Lắng nghe. Quan sát cách sống. Học theo điều thiện. Nhận lời góp ý. Đối chiếu lời dạy với kinh. Không nên gọi ai là chân nhân chỉ vì danh tiếng hoặc lời nói hấp dẫn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người mình gần sẽ ảnh hưởng cách nghĩ và hành động. Gần người tham danh, mình dễ học cách xây hình ảnh. Gần người hay nói lỗi, tâm mình quen tìm lỗi. Gần người có giới và trí, mình được nhắc trở về nhân quả.

Bậc chân nhân không làm người học lệ thuộc cá nhân. Họ hướng người học về Chánh pháp, tự quan sát và chịu trách nhiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn người học hỏi dựa vào giới, trí và lòng từ. Không chỉ dựa lượng người theo. Quan sát cách họ xử lý lợi dưỡng và lời chê. Không thần tượng hóa. Giữ quyền kiểm chứng bằng kinh và lý trí. Gần người nhắc mình sửa lỗi, không chỉ người luôn khen mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chân nhân không kéo mình về với cá nhân họ; họ đưa mình trở về với pháp và trách nhiệm tu tập.”

Thực hành:

Xem lại những người mình thường nghe và đánh giá ảnh hưởng của họ lên tham, sân, si.

BÀI 397: NGHE CHÁNH PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghe Chánh pháp là một yếu tố đưa đến Dự lưu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, bài kinh số 5, Kinh Sāriputta. Tên Pāli: Saddhamma-savana – nghe Diệu pháp hoặc Chánh pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh pháp là lời dạy phù hợp với Bốn Thánh đế, duyên sinh, giới, định và tuệ. Nghe là tiếp nhận với chú ý và suy xét. Nghe Chánh pháp không phải chỉ tìm cảm xúc dễ chịu. Lời pháp chân chính có khi làm mình thấy lỗi, thấy chấp và phải thay đổi. Nghe đúng cần biết nguồn, bối cảnh và ý nghĩa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh pháp sửa cách thấy. Nếu chỉ nghe lời an ủi, mình có thể dễ chịu nhưng chưa chắc có trí. Nếu chỉ nghe chuyện huyền bí, tâm có thể tò mò nhưng không giảm chấp. Lời pháp đúng phải dẫn đến ly tham, giảm sân, thấy vô thường và tăng trách nhiệm. Nghe Chánh pháp là gieo hạt giống Chánh kiến. Nhưng hạt ấy cần suy xét và thực hành mới trưởng thành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ưu tiên nội dung có nguồn kinh rõ.

Không chỉ nghe câu hợp với ý mình. Ghi lại điều làm mình cần sửa. Phân biệt lời Phật với lời diễn giải. Không tin một câu bị tách khỏi bối cảnh. Sau khi nghe, kiểm tra tâm có bớt chấp hay chỉ tăng tự hào kiến thức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghe Chánh pháp không phải nghe điều dễ chịu; đó là nghe điều giúp mình thấy đúng và sống đúng.”

Thực hành:

Sau một bài pháp, ghi một điều đã hiểu và một điều cần thay đổi.

BÀI 398: NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Như lý tác ý là hướng tâm đến nguồn gốc, điều kiện và bản chất của pháp một cách đúng đắn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Như lý tác ý được nhấn mạnh trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Yoniso manasikāra – tác ý đến nguồn gốc và đúng phương pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Như lý là đúng nguyên lý và đúng nhân duyên. Tác ý là hướng sự chú ý. Như lý tác ý là hỏi: Pháp này do đâu sinh? Nó vô thường thế nào? Nó làm tham sân tăng hay giảm? Điều gì là nhân khổ? Điều gì cần đoạn? Phi như lý tác ý là chú ý theo hướng nuôi tham, sân, si và cái tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cùng một sự việc, cách tác ý quyết định tâm đi hướng nào. Bị chê, phi như lý tác ý nghĩ: “Họ coi thường tôi.”

Như lý tác ý hỏi: “Lời ấy có phần nào đúng? Khổ thọ và ngã chấp đang sinh thế nào?” Gặp cảnh đẹp, phi như lý tác ý soi chỉ tiết để tham. Như lý tác ý thấy vô thường và giới hạn của cảm giác. Như lý tác ý không phải suy nghĩ tích cực. Đó là nhìn đúng nhân quả và hướng giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, hỏi nguyên nhân thay vì chỉ trách. Khi thích, nhìn nguy hiểm của lệ thuộc. Khi ghét, nhìn phần tâm đang chống. Khi nghe pháp, tìm điều cần thực hành. Không hỏi mãi: “Tại sao họ làm vậy với tôi?” Hãy hỏi: “Tâm tôi đang nắm điều gì?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Như lý tác ý là chiếu ánh sáng vào nguyên nhân của khổ, không tiếp tục soi vào câu chuyện của cái tôi.”

Thực hành:

Trong một việc làm mình khó chịu, viết một câu hỏi phi như lý và đổi thành một câu hỏi như lý.

BÀI 399: THỰC HÀNH PHÁP ĐÚNG THEO PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thực hành pháp đúng theo pháp là sống phù hợp với lời dạy, không chỉ học và nói về lời dạy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 55. 5 – Sāriputta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu, bài kinh số 5, Kinh Sāriputta. Tên Pāli: Dhammānudhamma-paṭipatti – thực hành pháp phù hợp với pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp là giáo lý và sự thật. Tùy pháp là phương pháp phù hợp với giáo lý.

Thực hành là đem vào thân, lời và tâm.

Thực hành đúng pháp nghĩa là:

Học vô thường rồi tập buông. Học từ bi rồi giảm làm hại. Học Chánh ngữ rồi sửa lời nói. Học Bát Chánh Đạo rồi sống theo tám chi phần.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nói pháp hay không đồng nghĩa thực hành đúng. Một người có thể giải thích vô ngã nhưng rất tự ái. Có thể giảng từ bi nhưng nói lời làm đau. Có thể tụng giới nhưng không trung thực.

Thực hành đúng pháp là để lời học biến thành phản ứng mới.

Khi bị chê, biết dừng. Khi tham, biết đủ. Khi sai, biết nhận. Đó là dấu hiệu pháp đang đi vào đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi bài học chọn một hành động. Không học quá nhiều mà không thực tập. Theo dõi tập khí thay đổi theo tháng. Nhận phản hồi từ người gần gũi. Không dùng hiểu biết để che lấp. Khi chưa làm được, thành thật và tiếp tục sửa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp chỉ thật sự thuộc về mình khi nó thay đổi cách mình nghĩ, nói và hành động.”

Thực hành:

Chọn một lời kinh đã thuộc và sống đúng lời ấy trong hôm nay.

BÀI 400: BỐN NIỀM TIN BẤT ĐỘNG CỦA BẠC DỰ LƯU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc Thánh đệ tử có niềm tin bất động đối với Đức Phật, Giáo pháp, Tăng đoàn và thành tựu giới được bậc Thánh quý trọng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Các đặc tính này được trình bày nhiều lần trong: Samyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Aveccappasāda – niềm tin trong sáng, không lay chuyển do hiểu biết.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn đặc tính: Niềm tin bất động nơi Phật. Niềm tin bất động nơi Pháp. Niềm tin bất động nơi Tăng. Giới hạnh được bậc Thánh quý trọng. Niềm tin này không phải mê tín. Nó dựa trên sự thấy pháp và hiểu con đường. Giới được quý trọng là giới không rách, không vết, đưa đến định và giải thoát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người Dự lưu không còn dễ bị lôi sang tà kiến căn bản. Họ biết Đức Phật là bậc giác ngộ. Biết Chánh pháp có khả năng dẫn đến giải thoát.

Biết Tăng Thánh là những vị đã thực chứng. Họ cũng không cố ý phá giới nghiêm trọng theo cách dẫn đến đọa xứ. Bốn niềm tin ấy là biểu hiện của sự chuyển hóa sâu, không chỉ là tuyên bố bằng lời.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Xây niềm tin bằng học và thực hành. Không chỉ lặp lời tán thán. Hiểu phẩm chất Phật, Pháp và Tăng. Giữ giới cả khi không ai thấy. Không dùng quy y để phân biệt hơn người. Để niềm tin làm tâm vững, khiêm hạ và có trách nhiệm hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niềm tin bất động không sinh từ tin mù; nó sinh từ thấy pháp và sống đúng pháp.”

Thực hành:

Viết một phẩm chất của Phật, một đặc tính của Pháp, một phẩm chất của Tăng và một giới mình cần gìn giữ sâu hơn.

BÀI 401: NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI ĐỨC PHẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Đức Thế Tôn là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật và Thế Tôn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức niệm Phật được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Buddhāveccappasāda – niềm tin bất động nơi Đức Phật.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niềm tin nơi Đức Phật là tin vào sự giác ngộ, trí tuệ và phẩm hạnh của Ngài. Không phải cầu Đức Phật làm thay nhân quả. Không phải xem Ngài như một vị thần ban thưởng và trừng phạt. Đức Phật là bậc chỉ đường đã tự mình giác ngộ và dạy con đường. Tin Phật chân chính dẫn đến học và thực hành lời Phật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu nói tin Phật nhưng không tin nhân quả, niềm tin ấy chưa đầy đủ. Nếu lạy Phật nhưng cố ý làm hại, việc lạy chưa đi vào tâm. Niềm tin bất động nơi Phật là biết rằng con đường Ngài chỉ dạy đáng nương tựa. Sự tôn kính chân chính không chỉ bằng hoa hương. Đó là sống theo giới, định và tuệ. Tôn kính Phật nhất là không bóp méo lời Ngài để phục vụ ý riêng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Niệm phẩm chất Phật để nuôi tâm sáng. Khi khó khăn, nhớ Đức Phật cũng dạy tự mình nỗ lực. Không cầu phép màu thay cho sửa nhân. Không dùng tên Phật để gây sợ hãi hoặc trục lợi. Học lời kinh có nguồn. Cúng dường bằng việc thực hành Chánh pháp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tin Phật là tin con đường giác ngộ Ngài đã chỉ và đem con đường ấy vào đời sống.”

Thực hành:

Chọn một phẩm chất của Đức Phật và thực tập phẩm chất tương ứng trong ngày.

BÀI 402: NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI GIÁO PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giáo pháp được Đức Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không bị thời gian chi phối, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng và được người trí tự mình chứng biết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức niệm Pháp được trình bày trong nhiều bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Dhammāveccappasāda – niềm tin bất động nơi Giáo pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Các đặc tính của Pháp: Svākkhāta – khéo thuyết. Sandiṭṭhika – có thể thấy ngay trong hiện tại. Akālika – không chờ thời gian theo nghĩa kết quả pháp có thể được thấy khi đủ duyên. Ehipassika – đến để mà thấy. Opanayika – hướng nội và hướng thượng. Paccattam veditabbam viññūhi – người trí tự mình chứng biết.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh pháp không đòi tin mù. Nó mời người học đến quan sát. Giữ giới, tâm bớt hối hận. Nuôi thân, tâm nóng. Buông chấp, khổ nhẹ.

Những điều ấy có thể được thấy trong hiện tại. Nhưng “đến để mà thấy” không có nghĩa muốn thử tùy tiện thế nào cũng được. Cần thực hành đúng phương pháp, đủ điều kiện và với trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm chứng pháp qua thân tâm. Quan sát hậu quả của tham sân. Không chỉ tin vì truyền thống. Không vội bác bỏ vì chưa thực hành đủ. Dùng pháp để soi mình, không chỉ soi người. Đánh giá lời dạy bằng khả năng dẫn đến ly tham, từ bi và trí tuệ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh pháp không chỉ để tin; đó là con đường được thực hành, quan sát và tự mình chứng biết.”

Thực hành:

Chọn một lời dạy và kiểm chứng qua bảy ngày thực hành liên tục.

BÀI 403: NIỀM TIN BẤT ĐỘNG NƠI TĂNG ĐOÀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các đệ tử của Đức Thế Tôn thực hành tốt, thực hành ngay thẳng, thực hành đúng pháp và

Thực hành chân chánh; đó là bốn đôi tám chúng, xứng đáng được cúng dường và là ruộng

Phước của đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức niệm Tăng được trình bày trong nhiều bài thuộc: Samyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Saṅghāveccappasāda – niềm tin bất động nơi Tăng đoàn Thánh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tăng trong công thức này đặc biệt chỉ Thánh Tăng, gồm những vị đã chứng bốn đạo và bốn quả. Bốn đôi là bốn cặp đạo và quả. Tám chúng là tám loại Thánh nhân tính riêng đạo và quả. Niềm tin nơi Tăng là tin rằng con đường của Đức Phật đã có người thực chứng. Không phải tin mọi cá nhân mang hình thức xuất gia đều hoàn toàn không sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tăng bảo cho thấy Chánh pháp có thể được con người thực hiện. Đó là bằng chứng sống của con đường. Tuy nhiên, cần phân biệt Tăng bảo theo nghĩa Thánh Tăng với từng cá nhân

trong đoàn thể xuất gia. Một cá nhân có thể còn lỗi và cần sửa. Không vì lỗi của một người mà phủ nhận toàn bộ Tăng bảo. Cũng không vì tôn kính Tăng mà bỏ khả năng phân biệt đúng sai.

Niềm tin có trí luôn đi cùng Chánh pháp và giới luật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tôn kính người có giới và thực hành chân chánh. Không thần tượng cá nhân. Không che giấu điều sai chỉ vì người ấy có hình thức tu. Góp ý đúng cách và đúng giới hạn. Cúng dường với tâm trong sạch, không mua sự ưu ái. Nhớ mục tiêu là hộ trì con đường tu, không xây quyền lực cá nhân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tin Tăng là tin con đường đã có người thực chứng, không phải nhắm mắt cho rằng mọi cá nhân đều không thể sai.”

Thực hành:

Khi kính trọng một vị tu hành, hãy nhìn cả giới hạnh, Chánh kiến và cách vị ấy hướng người học về pháp.

BÀI 404: GIỚI ĐƯỢC BẠC THÁNH QUÝ TRỌNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị Thánh đệ tử thành tựu các giới được bậc Thánh quý trọng: không bị phá vỡ, không bị sút mẻ, không bị ô nhiễm, đưa đến định và được người trí tán thán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Đặc tính này được trình bày nhiều lần trong: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Ariyakantāni sīlāni – những giới được bậc Thánh yêu quý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới là nguyên tắc bảo vệ thân, lời và đời sống. Được bậc Thánh quý trọng là loại giới chân chính, dẫn đến thanh tịnh và giải thoát. Giới ấy có các đặc tính: Không cố ý phá hoại. Không sống hai mặt. Không giữ để khoe. Không bị tà kiến chi phối. Không biến thành nguyên nhân của ngã mạn. Giới thanh tịnh giúp tâm không hối hận và dễ định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới của bậc Thánh không chỉ là hình thức. Nó được giữ từ Chánh kiến.

Người ấy hiểu hành động có hậu quả và không dùng lời biện minh để che lỗi. Giữ giới không làm họ cứng nhắc hay khinh người. Ngược lại, giới đi cùng từ bi, từ quý và sự thành thật. Giới được quý trọng vì nó bảo vệ chính người giữ và bảo vệ người xung quanh. Đó là nền đất vững cho định và trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới cả khi không ai thấy. Không dùng chức vụ hoặc hình thức tu để che lỗi. Khi phạm, nhận biết và sửa. Không tự cho phép mình nói sai vì nghĩ mục đích tốt. Không lấy giới để phán xét người. Mỗi tối nhìn lại thân và lời bằng sự thành thật. Giữ giới để tâm nhẹ, không phải để xây hình ảnh đạo đức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới được bậc Thánh quý trọng là giới được giữ bằng Chánh kiến, thành thật và không ngã mạn.”

Thực hành:

Chọn một giới mình dễ sơ suất nhất và đặt một cách phòng hộ cụ thể.

BÀI 405: BẠC DỰ LƯU CÓ CÒN PHẠM LỖI KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bạc Dự lưu đã đoạn ba kiết sử đầu, nhưng chưa đoạn tận toàn bộ tham, sân và si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về các tầng Thánh được trình bày trong: Samyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Dự Lưu. Và hệ thống kiết sử trong: Aṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tầng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bậc Dự lưu đã đoạn: Thân kiến. Nghi. Giới cấm thủ. Nhưng vẫn còn: Dục tham. Sân. Mạn. Trạo cử. Vô minh ở mức chưa tận. Do đó, vị ấy vẫn có thể có cảm xúc, sơ suất hoặc phản ứng chưa hoàn toàn thanh tịnh. Tuy nhiên, tri kiến căn bản không còn đảo ngược.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người hiểu sai rằng bậc Dự lưu phải hoàn hảo tuyệt đối trong mọi hành vi. Thực tế, đây là tầng Thánh đầu tiên. Vị ấy đã thay đổi tận gốc về cách thấy nhưng chưa đoạn hết mọi tập khí. Điều quan trọng là không còn cố ý sống theo tà kiến căn bản và không thể rơi trở lại những hành vi dẫn đến đọa xứ theo cách cũ. Sự tiến bộ rất lớn, nhưng con đường vẫn còn tiếp tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không phong ai là Dự lưu chỉ vì họ dễ thương hoặc nói pháp hay. Không phủ nhận hoàn toàn một người chỉ vì một sơ suất nhỏ. Phân biệt lỗi do tập khí với tà kiến cố ý. Không dùng danh xưng Thánh quả để miễn trách nhiệm. Ai phạm lỗi vẫn phải nhận và sửa. Đánh giá theo tiêu chuẩn kinh điển, không theo sự yêu ghét cá nhân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dự lưu đã đổi tận gốc về Chánh kiến nhưng chưa phải đã đoạn sạch mọi tập khí.”

Thực hành:

Khi đánh giá một người tu, phân biệt rõ tri kiến, giới hạnh và những tập khí còn lại.

BÀI 406: BẠC DỰ LƯU CÒN TỐI ĐA BẢY LẦN SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bạc Dự lưu không còn rơi vào đọa xứ, chắc chắn hướng đến giác ngộ và tối đa còn bảy lần sinh hữu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Đặc tính này được trình bày trong nhiều bài thuộc: Samyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Dự Lưu. Tên Pāli: Sattakkhattuparama – tối đa bảy lần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tối đa là giới hạn cao nhất, không phải Bạc Dự lưu nào cũng phải trải qua đủ bảy lần. Bảy lần sinh hữu là tối đa bảy đời trong cõi người hoặc cõi trời trước khi hoàn toàn giải thoát. Có vị tiến nhanh hơn. Có vị chỉ còn một vài đời. Điều quyết định là mức độ tiếp tục tu tập và các căn lành đã tích lũy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Điểm chính không nằm ở việc đếm số đời. Điểm chính là hướng đi đã không còn đảo ngược. Bạc Dự lưu giống người đã vào dòng nước dẫn về biển. Dù còn đoạn đường, không còn quay lại bờ tà kiến cũ. Con số bảy diễn tả giới hạn của vòng sinh tử còn lại đối với tầng chứng này. Không nên dùng giáo lý ấy để suy đoán đời trước hay tự xưng mình còn bao nhiêu đời.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không bận tâm đoán số kiếp của mình. Tập trung đoạn kiết sử hiện tại. Không lấy lời tiên đoán làm căn cứ tu tập. Không tự nhận Dự lưu vì có người nói mình chỉ còn vài đời. Hãy nhìn Chánh kiến và giới hạnh. Dùng giáo lý này để tăng niềm tin rằng sự giải thoát có lộ trình rõ ràng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tối đa bảy lần không phải để đếm kiếp; đó là lời xác nhận rằng hướng giải thoát đã không còn đảo ngược.”

Thực hành:

Thay việc đoán tương lai bằng việc nhận diện một kiết sử cần chuyển hóa ngay hôm nay.

BÀI 407: BẠC DỰ LƯU CÓ RƠI VÀO ĐỌA XỨ KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bạc Dự lưu không còn bị tái sinh vào địa ngục, ngạ quỷ hoặc súc sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Đặc tính này được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Dự Lưu. Tên Pāli: Avinipātadhamma – không còn bị rơi vào cảnh giới thấp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đọa xứ là các cảnh giới khổ thấp do nghiệp bất thiện nặng làm duyên. Không còn rơi là vì tri kiến và phẩm chất tâm đã thay đổi sâu. Bạc Dự lưu không còn tạo những nghiệp trọng từ tà kiến theo cách dẫn đến đọa xứ. Điều này không có nghĩa vị ấy đã hoàn toàn hết mọi khổ. Vị ấy vẫn còn sinh, già, bệnh và những phiền não chưa đoạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không rơi đọa xứ là một lợi ích rất lớn của quả Dự lưu. Nhưng đây là kết quả của sự chuyển hóa thực chứng, không phải chỉ do tự nhận hoặc được ban danh hiệu. Quy y bằng lời chưa đủ. Cần đoạn ba kiết sử đầu. Không nên dùng giáo lý này để tạo tâm tự mãn: “Tôi đã an toàn nên không cần giữ giới.”

Chính Chánh kiến và giới hạnh bất động là phần biểu hiện của sự an toàn ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dựa vào nghi lễ để tin mình đã chắc chắn thoát đọa xứ. Không xem giấy chứng nhận hay lời phong là Thánh quả. Tiếp tục giữ giới và tu tập. Không dùng khái niệm đọa xứ để dọa

người khác. Hãy chỉ rõ nhân quả bằng lòng từ. Tập trung xây Chánh kiến và đoạn tà kiến trong tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sự không còn đọa xứ đến từ tri kiến đã chuyển hóa, không đến từ danh xưng hay nghi thức.”

Thực hành:

Nhìn lại một hành vi bất thiện và sửa từ cách thấy đã làm hành vi ấy sinh ra.

BÀI 408: DỰ LƯU KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ QUY Y TAM BẢO

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Quy y là nền tảng thiện lành; Dự lưu là sự chứng nhập dòng Thánh đạo và đoạn ba kiết sử đầu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Dự lưu được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Tên Pāli: Saraṇagamana – đi đến nơi nương tựa. Sotāpatti – sự nhập dòng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quy y là chọn Phật, Pháp và Tăng làm nơi nương tựa tinh thần. Dự lưu là sự chứng Thánh quả đầu tiên. Một người quy y có thể đang bắt đầu học và tu. Một bậc Dự lưu đã trực tiếp thấy pháp và đoạn ba kiết sử. Quy y chân chính hỗ trợ con đường. Nhưng không nên đồng nhất mọi người đã làm lễ quy y với bậc Dự lưu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quy y rất quý vì xác định hướng đi. Nhưng xác định hướng chưa có nghĩa đã nhập dòng. Giống như ghi danh học chưa có nghĩa đã tốt nghiệp. Người quy y cần học, giữ giới, suy xét và thực hành.

Khi Chánh kiến chín muồi và pháp được trực tiếp chứng, Dự lưu mới thành tựu. Phân biệt như vậy giúp tôn trọng đúng cả nghi lễ quy y lẫn Thánh quả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau quy y, học ý nghĩa Phật, Pháp, Tăng. Không xem lễ nghi là hoàn tất việc tu. Giữ giới đã thọ. Nghe Chánh pháp.

Thực hành Bát Chánh Đạo.

Không tự xưng Thánh quả chỉ vì có niềm tin mạnh. Để niềm tin dẫn đến trí tuệ và chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quy y là chọn đường; Dự lưu là đã trực tiếp bước vào dòng Thánh đạo.”

Thực hành:

Chọn một điều trong lời phát nguyện quy y và biến thành hành động cụ thể.

BÀI 409: NHẤT LAI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đã đoạn ba kiết sử đầu và làm suy yếu tham, sân, si, chỉ còn trở lại thế gian này một lần nữa, được gọi là bậc Nhất lai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Các tầng Thánh được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Sakadāgāmin – người chỉ trở lại một lần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhất là một. Lai là trở lại. Nhất lai là bậc Thánh tối đa chỉ còn trở lại cõi dục một lần trước khi chứng giải thoát cao hơn. Vị ấy đã đoạn ba kiết sử đầu. Dục tham, sân và si chưa đoạn tận nhưng đã suy yếu rõ rệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tăng Nhất lai cho thấy con đường không chỉ có hiểu đúng hay sai. Phiền não còn được làm yếu theo mức độ. Bậc Nhất lai vẫn còn dục tham và sân, nhưng chúng không còn thô mạnh như trước. Tâm ít bị kéo đi. Phản ứng nhẹ hơn.

Khả năng trở về chánh niệm nhanh hơn. Không nên đánh giá Nhất lai qua vẻ ngoài hoặc số lần một người nổi giận. Đây là tăng chúng cần trí tuệ trực tiếp và sự suy yếu thực sự của phiền não.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát tham sân có giảm cường độ không. Khi phiền não sinh, xem thời gian kéo dài có ngắn hơn không. Không chỉ cố đề hành vi bên ngoài. Tìm gốc thọ, ái và chấp. Không tự nhận Nhất lai vì thấy mình bớt nóng một thời gian. Tiếp tục giới, định và tuệ đều đặn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhất lai là tăng Thánh mà tham, sân, si đã suy yếu sâu, không chỉ là tạm thời kiểm chế.”

Thực hành:

Theo dõi một phiền não trong một tháng: mức độ, thời gian và khả năng phục hồi chánh niệm.

BÀI 410: “CHỈ TRỞ LẠI MỘT LẦN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc Nhất lai chỉ còn một lần trở lại cõi dục trước khi chấm dứt khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Nhất lai được trình bày trong: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Sakid eva imaṃ lokam āgantvā – chỉ trở lại thế gian này một lần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Trở lại một lần” nói về số lần sinh hữu còn lại trong phạm vi dục giới đối với tầng chứng Nhất lai. Không nên hiểu là một người chắc chắn trở lại đúng một địa điểm hoặc một gia đình. Đây là giáo lý về mức độ còn lại của dây trói sinh tử. Không phải lời để suy đoán danh tính đời sau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tên gọi Nhất lai nhấn mạnh vòng sinh tử đã được thu hẹp rất nhiều. Nhưng điều quan trọng hơn con số là nguyên nhân: Tham, sân và si đã suy yếu. Nếu chỉ quan tâm chuyện đời sau mà không làm yếu phiền não hiện tại, mình bỏ mất phần thực hành. Giáo lý các tầng Thánh luôn gắn với mức độ đoạn trừ kiết sử, không gắn với sự kể chuyện huyền bí.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tìm người đoán mình còn bao nhiêu kiếp. Không dựa giấc mơ để tự nhận tầng chứng. Tập trung làm yếu dục tham và sân. Quán thọ trước khi thành ái. Phòng hộ sáu căn. Giữ chánh niệm trong lời khen, chê và nghịch cảnh. Do sự tiến bộ qua tự do của tâm, không qua câu chuyện tái sinh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“‘Một lần trở lại’ là kết quả của phiền não đã suy yếu, không phải đề tài để suy đoán đời sau.”

Thực hành:

Chọn một dạng tham hoặc sân và xác định điều kiện đang nuôi nó.

BÀI 411: LÀM SUY YẾU THAM, SÂN, SI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc Nhất lai đã làm cho tham, sân và si trở nên mỏng nhẹ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Đặc tính này được trình bày trong giáo lý về Nhất lai thuộc nhiều bộ kinh, trong đó có: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Rāga-dosa-mohānaṃ tanuttā – sự mỏng nhẹ của tham, sân và si.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Suy yếu là giảm sức mạnh, tần suất và khả năng chi phối. Tham suy yếu khi tâm ít khát và biết đủ hơn. Sân suy yếu khi ít bùng phát và ít muốn làm hại. Si suy yếu khi cách thấy sáng rõ hơn. Suy yếu không phải tạm đẽ xuống. Đó là gốc phiền não thật sự mất bớt sức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có ba dấu hiệu cần quan sát: Phiền não có sinh ít hơn không? Khi sinh có nhẹ hơn không? Sau khi sinh có được nhận ra và buông nhanh hơn không? Nếu bên ngoài im nhưng trong lòng nuôi sân nhiều ngày, phiền não chưa thật sự mỏng.

Nếu không lấy vật nhưng tâm vẫn cháy vì muốn, tham chưa nhẹ. Sự suy yếu thật phải được thấy cả trong thân, lời và tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi lại tần suất phiền não nổi bật. Không chỉ đo bằng việc có nổi nóng thành lời hay không. Quan sát thời gian tâm giữ chuyện. Giảm duyên kích thích. Quán hậu quả của tham sân. Nuôi từ bi và biết đủ. Không mong phiền não biến mất ngay; hãy bền bỉ làm chúng mất thức ăn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phiền não suy yếu khi nó sinh ít hơn, nhẹ hơn và được buông nhanh hơn.”

Thực hành:

Theo dõi một phiền não theo ba tiêu chí: tần suất, cường độ và thời gian kéo dài.

BÀI 412: BẮT LAI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đã đoạn tận năm hạ phần kiết sử, hóa sinh và không còn trở lại cõi dục, được gọi là bậc Bắt lai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về bậc Bắt lai được trình bày trong: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Tên Pāli: Anāgāmin – người không trở lại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bắt là không. Lai là trở lại. Bậc Bắt lai đã đoạn: Thân kiến. Nghi. Giới cấm thủ. Dục tham. Sân. Vì dục tham và sân đã đoạn tận nên vị ấy không còn tái sinh trở lại dục giới. Vị ấy sẽ chứng Niết-bàn trong cảnh giới thích hợp, thường được nói đến là các cõi Tịnh cư.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bắt lai không chỉ là bớt thích dục hoặc ít nóng giận.

Đó là dục tham và sân đã được đoạn tận ở mức kiết sử. Vị ấy không còn bị các đối tượng giác quan trói theo cách cũ. Không còn sân hận chống đối. Tuy nhiên, năm thượng phần kiết sử vẫn chưa đoạn hết. Vì vậy, đây chưa phải A-la-hán. Con đường vẫn tiếp tục với sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử và vô minh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự nhận Bắt lai chỉ vì sống độc thân hoặc ít hưởng thụ. Không cho rằng không biểu hiện giận là đã hết sân. Quan sát gốc muốn và gốc chống trong tâm. Phòng hộ sáu căn. Quán vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly. Phát triển tâm từ, định và trí tuệ. Để tiêu chuẩn đoạn kiết sử cao hơn sự biểu hiện bề ngoài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bắt lai là đã đoạn tận dục tham và sân, không phải chỉ tạm thời ít ham muốn hoặc ít nổi nóng.”

Thực hành:

Quan sát một đối tượng mình thích và một người mình không ưa để thấy tham cùng sân còn vận hành thế nào.

BÀI 413: VÌ SAO BẠC BẮT LAI KHÔNG TRỞ LẠI DỤC GIỚI?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Do năm hạ phần kiết sử đã đoạn tận, bậc Bắt lai không còn nhân tái sinh trong dục giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkyaputta.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục giới là phạm vi tồn tại còn bị chi phối mạnh bởi năm dục trưởng dưỡng. Nhân tái sinh là các ái, thủ và hữu tương ứng. Khi dục tham và sân đã đoạn tận, tâm không còn bị ràng buộc với dục giới theo cách trước. Do nhân không còn nên quả tương ứng không sinh. Đây là nguyên lý duyên khởi, không phải sự ban thưởng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không trở lại dục giới không phải vì được một quyền lực đưa đi. Đó là kết quả tự nhiên khi các dây trói với dục giới đã chấm dứt. Giống hạt không còn thì cây không thể mọc. Bậc Bắt lai không còn ham dục lạc và không còn phản ứng sân hận. Tâm phù hợp với cảnh giới thanh tịnh hơn. Giáo lý này cho thấy nơi tái sinh liên hệ chặt với phẩm chất tâm và các kiết sử còn lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Muốn đổi quả, phải chuyển nhân.

Không chỉ cầu sinh cảnh giới tốt. Hãy giảm ái, thủ và hành bất thiện. Quan sát mình đang nuôi loại tâm nào mỗi ngày. Không dùng lời cầu nguyện thay cho sửa phiền não. Xây môi trường sống thanh tịnh ngay trong hiện tại bằng giới, định và tuệ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không trở lại dục giới vì nhân trói với dục đã hết; duyên nào diệt thì quả ấy không còn.”

Thực hành:

Chọn một duyên đang nuôi dục tham và giảm tiếp xúc với duyên ấy.

BÀI 414: DỤC THAM KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục tham là sự đắm nhiễm và trói buộc đối với các đối tượng dễ chịu của năm giác quan.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dục tham được nêu trong năm hạ phần kiết sử thuộc: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Tên Pāli: Kāmarāga – tham dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là hình, tiếng, mùi, vị và xúc chạm dễ chịu. Tham là đắm nhiễm, muốn nắm giữ và lệ thuộc. Dục tham không chỉ là hoạt động tình dục. Nó còn gồm: Ham món ngon. Nghiện hình ảnh. Nghiện âm thanh. Lệ thuộc tiện nghi. Muốn được xúc chạm dễ chịu. Muốn giác quan luôn được vừa ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham trói tâm bằng lời hứa:

“Có thêm thì sẽ đủ.” Nhưng khi có, tâm lại muốn nữa. Dục lạc có vị ngọt nhưng không bền. Nếu không thấy nguy hiểm, mình dùng cả đời để phục vụ những cảm giác rất ngắn. Đoạn dục tham không có nghĩa ghét cơ thể hoặc cảm giác. Đó là không còn nhận dục lạc làm nguồn hạnh phúc bất buộc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn vừa đủ. Giảm nội dung kích thích. Không chạy theo mọi tiện nghi. Tập chịu một mức bất tiện hợp lý. Quán cảm giác dễ chịu sinh rồi diệt. Nuôi niềm vui từ bố thí, giới, thiền và phụng sự. Không dùng việc ép xác làm cách đoạn dục; phải có trí tuệ thấy rõ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục tham không nằm trong đồ vật; nó nằm ở sự khát muốn tâm đặt lên đồ vật và cảm giác.”

Thực hành:

Chọn một dục lạc thường lệ thuộc và giảm một phần trong bảy ngày.

BÀI 415: SÂN KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sân là sự chống đối, bực tức và ác ý trối tâm vào điều trái ý.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sân được nêu trong năm hạ phần kiết sử thuộc: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Tên Pāli: Paṭigha – phản kháng, chống đối và sân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân không chỉ là nổi giận thành lời. Nó còn gồm: Khó chịu. Bực bội. Muốn tránh mặt. Nuôi oán. Muốn người khác bị đau. Không chịu chấp nhận cảm giác khó chịu. Sân thường sinh khi khổ thọ gặp ngã chấp và phi như lý tác ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân trối tâm vào đối tượng mình ghét. Càng ghét càng nghĩ.

Càng nghĩ càng đau. Người kia có thể đã đi xa, nhưng tâm vẫn giữ họ trong lòng. Sân không được đoạn chỉ bằng đè nén. Cần

thấy cảm thọ, ý niệm cái tôi và những câu chuyện đang nuôi sân. Tâm từ làm mềm. Trí tuệ thấy duyên sinh làm giảm phán xét. Giới ngăn không cho sân trở thành hành động gây hại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không trả lời khi nóng. Không kể lỗi người nhiều lần. Nhìn cảm giác khó chịu nơi thân. Tìm phần ngã chấp bị chạm. Đặt ranh giới mà không ác ý. Thực tập tâm từ khi tâm đã dịu. Tha thứ không đồng nghĩa cho phép người khác tiếp tục gây hại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân trói mình vào người mình ghét; buông sân không phải bảo người ấy đúng mà là trả tự do cho tâm.”

Thực hành:

Chọn một người làm mình khó chịu và ngừng kể lại lỗi của họ trong một ngày.

BÀI 416: ĐOẠN DỤC THAM CÓ PHẢI GHÉT DỤC LẠC KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Ly tham sinh do thấy đúng vị ngọt, nguy hiểm và sự xuất ly, không sinh từ sân hận đối với dục lạc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly được trình bày trong: Majjhima Nikāya 13 – Mahādukkhakkhandha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 13, Đại Kinh Khổ Uẩn. Tên Pāli: Assāda – vị ngọt. Ādīnava – nguy hiểm. Nissaraṇa – xuất ly.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ghét dục lạc vẫn là một dạng sân. Đoạn dục tham là tâm không còn lệ thuộc. Người tu thấy: Dục có niềm vui tạm thời. Dục vô thường. Dục dễ làm sinh tranh giành và khổ. Có niềm vui cao hơn từ ly dục, định và trí tuệ. Do thấy đủ ba mặt, tâm tự phai tham.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu ghét dục lạc, tâm vẫn bị dục chi phối theo chiều ngược lại.

Thấy món ngon mà sợ hãi hoặc tự trách chưa phải tự do. Tự do là biết vị nhưng không bị vị sai khiến. Có tiện nghi nhưng không lệ thuộc. Không có cũng không bức. Ly tham là quân bình, không phải căng thẳng. Trí tuệ làm tham phai tự nhiên hơn ép buộc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự hành hạ thân để chứng minh thanh tịnh. Ăn vừa đủ, không tham cũng không ghét. Sử dụng tiện nghi hợp lý. Quan sát cảm giác khi có và khi không có. Tìm niềm vui lành cao hơn. Không dùng xấu hổ để ép mình bỏ dục; hãy dùng hiểu biết và giới hạn rõ ràng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn dục tham không phải ghét niềm vui; đó là không còn phải lệ thuộc niềm vui giác quan.”

Thực hành:

Tiếp xúc một điều dễ chịu trong chánh niệm, sử dụng vừa đủ rồi chủ động dừng.

BÀI 417: ĐOẠN SÂN CÓ PHẢI KHÔNG BAO GIỜ GÓP Ý KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không sân không có nghĩa im lặng trước điều sai; lời nói chân chính cần đúng sự thật, đúng lúc và có lợi ích.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc lời nói của Đức Phật được trình bày trong: Majjhima Nikāya 58 – Abhayarājakumāra Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 58, Kinh Vương Tử Abhaya. Tên Pāli: Avyāpāda – không ác ý. Sammāvācā – Chánh ngữ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không sân là không có ác ý và không muốn làm đau. Góp ý là chỉ ra điều cần sửa. Một lời góp ý có thể mạnh nhưng vẫn không sân nếu: Đúng sự thật. Có mục đích thiện. Đúng thời điểm. Nói theo cách phù hợp. Không hạ nhục người nghe. Im lặng vì sợ hãi không phải lúc nào cũng là từ bi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người nhầm không sân với nhu nhược.

Nhưng Đức Phật vẫn quở trách điều sai khi cần. Điểm khác là Ngài không nói từ thù ghét. Người không sân vẫn đặt ranh giới. Vẫn ngăn hành vi gây hại. Vẫn bảo vệ người yếu. Nhưng không biến góp ý thành trả đũa. Sự rõ ràng và từ bi có thể đi cùng nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đợi tâm đủ bình tĩnh rồi góp ý. Nói hành vi cụ thể. Không gán nhãn con người. Không lôi lỗi cũ không liên quan. Xác định mục đích là sửa việc hay làm người đau. Đặt ranh giới rõ. Sau khi nói, không tiếp tục nuôi oán.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không sân không phải không nói; đó là nói điều cần nói mà không dùng lời làm vũ khí.”

Thực hành:

Soạn một lời góp ý chỉ gồm sự việc, ảnh hưởng và điều cần thay đổi.

BÀI 418: NĂM HẠ PHẦN KIẾT SỬ ĐƯỢC ĐOẠN NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu quán năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh, ung nhọt, mũi tên, tai họa, xa lạ, rỗng không và vô ngã; nhờ vậy tâm được hướng đến đoạn năm hạ phần kiết sử.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkyaputta.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn kiết sử cần: Giới thanh tịnh. Tâm định. Chánh kiến. Quán năm uẩn. Thấy vô thường. Thấy không đáng nắm. Thấy vô ngã. Không phải chỉ nói: “Tôi buông.” Trí tuệ phải trực tiếp làm sự chấp thủ mất nền tảng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân kiến được đoạn bằng thấy năm uẩn không phải ngã. Nghi được đoạn bằng trực tiếp thấy pháp. Giới cấm thủ được đoạn khi hiểu đúng con đường.

Dục tham suy yếu rồi đoạn khi thấy nguy hiểm của dục và có niềm vui ly dục. Sân đoạn khi khổ thọ không còn được ngã chấp và ác ý nuôi. Mỗi kiết sử có nhân, nên phải dùng đúng phương pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới để tâm ổn. Rèn định vừa sức. Học năm uẩn. Quan sát cảm thọ trước ái. Không chỉ tụng tên kiết sử. Đưa việc quán vào lúc được khen, bị chê, ham muốn và trái ý. Tìm người có Chánh kiến hướng dẫn. Không dùng ép xác thay cho trí tuệ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiết sử được đoạn bằng trí thấy đúng được nuôi bởi giới và định, không bằng lời tuyên bố buông bỏ.”

Thực hành:

Chọn một kiết sử và ghi rõ: duyên sinh, cách biểu hiện và pháp đối trị.

BÀI 419: ĐỊNH CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG ĐOẠN KIẾT SỬ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm có định, thanh tịnh, mềm mại và vững chắc có khả năng quán các pháp đúng như thật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Vai trò của định trong đoạn năm hạ phần kiết sử được trình bày trong: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Tên Pāli: Samādhi – định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là sự vững và quy tụ của tâm. Định giúp: Năm triển cái tạm lắng. Tâm bớt tán loạn. Đối tượng được thấy rõ hơn. Trí quán có sức xuyên sâu. Nhưng định tự nó chưa đoạn kiết sử nếu không được dùng để quán vô thường, khổ và vô ngã.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm loạn giống mặt nước động, khó thấy đáy. Định làm nước lắng. Nhưng nước lắng mà không nhìn thì vẫn chưa thấy sự thật.

Có người an trú định sâu nhưng chấp lạc định. Khi đó định lại trở thành đối tượng của tham. Định đúng là phương tiện làm tâm đủ vững để trí tuệ cắt dây trói. Không nên coi định là toàn bộ giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Duy trì thời khóa đều. Không ngồi quá sức. Dùng để mục phù hợp. Khi tâm yên, quán pháp sinh diệt. Không chỉ tận hưởng cảm giác an. Không khoe tâng định. Đưa sự vững tâm vào lúc gặp nghịch cảnh. Quan sát định có làm tham sân giảm hay chỉ tạo một nơi trốn tạm thời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định làm tâm đủ vững để nhìn; trí tuệ mới là điều cắt dây trói.”

Thực hành:

Sau thời ngồi yên, dành vài phút quán một cảm thọ hoặc trạng thái tâm đang sinh diệt.

BÀI 420: QUÁN NĂM UẨN ĐỂ ĐOẠN KIẾT SỬ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu quán sắc, thọ, tưởng, hành và thức là vô thường, khổ và vô ngã, không phải tôi, không phải của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Và: Saṃyutta Nikāya 22. 59 – Anattalakkhaṇa Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, bài kinh số 59, Kinh Vô Ngã Tướng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán năm uẩn gồm: Thấy sắc thay đổi. Thấy thọ thay đổi. Thấy tưởng thay đổi. Thấy hành thay đổi. Thấy thức thay đổi. Điều gì đổi và không theo quyền làm chủ thì không nên chấp là tự ngã. Khi sự chấp ngã mất nền, nhiều kiết sử cũng suy yếu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân kiến bám trực tiếp vào năm uẩn. Dục tham bám lạc thọ và sắc dễ chịu.

Sân bám khổ thọ và ý niệm cái tôi bị hại. Mạn bám sự so sánh các uẩn. Vô minh che bản chất duyên sinh của uẩn. Do đó, quán năm uẩn là đi thẳng vào nơi nhiều dây trói buộc trạ. Khi không còn xem uẩn là tôi, việc khen chê, được mất và thân biến đổi không còn sức như trước.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bị chê, tìm uẩn nào đang bị chấp. Khi tham, nhận biết lạc thọ và tưởng. Khi sân, nhận biết khổ thọ cùng hành muốn chống. Khi buồn, không gọi toàn bộ mình là người thất bại.

Quan sát uẩn sinh theo duyên. Không chỉ học tên năm uẩn mà phải nhận ra chúng ngay trong kinh nghiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm uẩn là nơi cái tôi dựng nhà; thấy uẩn không phải ngã thì nhiều dây trói mất chỗ bám.”

Thực hành:

Trong một phản ứng mạnh, xác định đủ năm uẩn đang biểu hiện.

BÀI 421: VÌ SAO CHỈ ĐỀ NÉN DỤC VÀ SÂN CHƯA PHẢI ĐOẠN TẬN?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Phiền não có thể tạm thời không biểu hiện khi thiếu duyên, nhưng chưa được đoạn nếu gốc tùy miên vẫn còn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này được trình bày trong: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkya-putta. Và giáo lý tùy miên trong: Aṅguttara Nikāya 7. 11 – Anusaya Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Bảy Pháp, bài kinh số 11, Kinh Tùy Miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đề nén là không cho phiền não biểu hiện ra ngoài nhưng gốc vẫn còn. Đoạn tận là phiền não không còn khả năng sinh theo cách cũ. Một người sống nơi vắng có thể ít sân vì không ai trái ý. Nhưng khi gặp người xúc phạm, sân lại sinh. Một người không có đối tượng dục có thể tưởng đã hết tham. Gặp đúng duyên, tham trở lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không biểu hiện chưa chắc đã đoạn. Giống hạt giống nằm trong đất mùa khô. Chưa mọc không có nghĩa đã chết. Giới giúp không hành động theo phiền não.

Định giúp phiền não tạm lắng. Tuệ thấy gốc vô minh và chấp thủ mới có khả năng đoạn tận. Ba phần đều cần. Không nên coi sự im lặng bên ngoài là bằng chứng tâm hoàn toàn thanh tịnh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát tâm khi gặp đúng đối tượng kích hoạt. Không tự hào vì đang ở môi trường thuận. Không đề giận rồi âm thầm nuôi oán. Thừa nhận ham muốn thay vì giả vờ không có. Dùng chánh niệm để thấy gốc. Quán vô thường, khổ và vô ngã. Tập phản ứng mới trong nghịch cảnh vừa sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phiền não im chưa chắc đã hết; không còn duyên chỉ làm hạt giống ngủ yên.”

Thực hành:

Ghi lại một tình huống gần đây làm phiền não cũ tái xuất hiện và tìm gốc chấp thủ.

BÀI 422: CÔI TỊNH CƯ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc Bất lai hóa sinh trong các côi Tịnh cư và tại đó chứng Niết-bàn, không còn trở lại dục giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Bất lai và Tịnh cư được nhắc đến trong nhiều bài kinh, trong đó có: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Suddhāvāsa – các côi Tịnh cư, nơi ở thanh tịnh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tịnh là trong sạch. Cư là nơi ở. Tịnh cư là những cảnh giới sắc giới đặc biệt dành cho các bậc Bất lai. Theo hệ thống kinh điển, có năm cõi Tịnh cư: Vô Phiền. Vô Nhiệt. Thiện Hiện. Thiện Kiến. Sắc Cứu Cánh. Không nên hiểu đây là địa điểm vật lý có thể tìm bằng phương tiện thông thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giáo lý Tịnh cư cho thấy phẩm chất tâm tương ứng với cảnh giới tái sinh.

Bậc Bất lai đã đoạn dục tham và sân nên không còn phù hợp dục giới. Nhưng các thượng phần kiết sử còn lại chưa tận. Do đó, vị ấy tiếp tục hoàn thiện con đường trong cảnh giới thanh tịnh. Điều quan trọng trong thực hành hiện tại không phải tưởng tượng Tịnh cư, mà đoạn các kiết sử dẫn tâm đến đó.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không biến cảnh giới thành đối tượng mơ tưởng. Không tự nhận đã từng ở Tịnh cư chỉ dựa vào cảm giác. Học đúng ý nghĩa kinh điển. Tạo môi trường thanh tịnh hiện tại. Giảm dục tham và sân. Nhớ cảnh giới nào cũng không phải mục tiêu cuối nếu kiết sử chưa tận. Mục tiêu là giải thoát, không phải chỉ đổi nơi sinh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tịnh cư là cảnh giới của bậc Bất lai; điều cần học không phải tưởng tượng nơi ấy mà là đoạn dây trói dẫn về dục giới.”

Thực hành:

Tạo một khoảng sống thanh tịnh trong ngày bằng cách giảm một nguồn dục và một nguồn sân.

BÀI 423: TỪ DỰ LƯU ĐẾN BẮT LAI KHÁC NHAU Ở ĐIỂM NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dự lưu đoạn ba kiết sử đầu. Nhất lai làm tham, sân, si suy yếu. Bất lai đoạn tận năm hạ phần kiết sử.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên hệ thống các tạng Thánh trong: Saṃyutta Nikāya 55 – Sotāpatti Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu. Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkyaputta.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dự lưu: Đoạn thân kiến, nghi và giới cấm thủ. Nhất lai: Đã đoạn ba kiết sử đầu và làm tham, sân, si mỏng nhẹ. Bất lai: Đoạn đủ năm hạ phần kiết sử, gồm dục tham và sân. Ba tầng không chỉ khác tên gọi. Chúng khác ở mức độ kiết sử đã đoạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dự lưu là chuyển hóa căn bản về tri kiến. Nhất lai là phiền não thô tiếp tục suy yếu sâu. Bất lai là dục tham và sân đã chấm dứt hoàn toàn.

Tiến trình cho thấy Chánh kiến mở cửa nhưng cần tiếp tục định và tuệ để chuyển toàn bộ cảm xúc cùng chấp thủ. Không nên gom mọi người có trải nghiệm tâm linh vào một tầng giống nhau. Kinh điển đưa tiêu chuẩn rất rõ: nhìn vào kiết sử.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học các tạng Thánh để hiểu lộ trình, không để so danh phận. Không tự nhận tầng chứng bằng cảm giác. Quan sát tri kiến. Quan sát cường độ tham sân. Quan sát sự lệ thuộc dục lạc. Quan sát khả năng buông khi trái ý. Luôn lấy việc đoạn kiết sử làm chuẩn, không lấy lời khen của người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dự lưu đổi gốc thấy; Nhất lai làm phiền não mỏng; Bất lai đoạn dục tham và sân.”

Thực hành:

Lập ba cột: cách thấy, mức tham và mức sân; thành thật quan sát sự chuyển hóa của mình.

BÀI 424: SẮC ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sắc ái là sự tham đắm đối với sự hiện hữu, an lạc và các cảnh giới thuộc sắc giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sắc ái được nêu trong năm thượng phần kiết sử thuộc: *Anguttara Nikāya* 10. 13 – *Samyojana Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: *Rūparāga* – tham ái đối với sắc hữu hoặc cảnh giới sắc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sắc trong trường hợp này không chỉ là hình ảnh bên ngoài. Nó liên hệ các tầng tồn tại và thiền chứng thuộc sắc giới. Ái là thích thú, ham muốn, nắm giữ và muốn tiếp tục hiện hữu. Sắc ái là sự đắm nhiễm tinh tế đối với: Sự an lạc của các tầng thiền sắc giới. Ước muốn tái sinh trong sắc giới. Muốn giữ một trạng thái tâm thanh tịnh. Muốn trở thành người có định lực đặc biệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sắc ái tinh tế hơn dục tham. Người đã vượt ham muốn thô vẫn có thể say đắm sự an lạc của thiền định. Trạng thái tâm yên, sáng và nhẹ rất quý.

Nhưng nếu tâm nói: “Tôi phải giữ trạng thái này.” “Tôi là người có tầng thiền này.” Thì ái và ngã chấp vẫn còn. Thiền định là phương tiện thanh lọc tâm. Nếu bám định làm cứ cánh, định trở thành dây trói tinh tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có trạng thái an lạc, biết nó là pháp duyên sinh. Không cưỡng ép lần sau phải giống lần trước. Không dùng trải nghiệm thiền để hơn người. Không vội đặt tên tầng chứng.

Sau khi tâm định, quán trạng thái ấy là vô thường. Sử dụng định để thấy và buông, không để xây thêm danh phận tâm linh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sắc ái là bám vào sự thanh tịnh và an lạc của sắc giới; cảnh giới cao vẫn thành dây trói nếu tâm còn nắm.”

Thực hành:

Sau một thời thiền yên, tự nhắc: “Trạng thái này do duyên sinh, không phải tôi và không phải của tôi.”

BÀI 425: VÔ SẮC ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vô sắc ái là sự ham muốn và bám giữ các trạng thái cùng cảnh giới thuộc vô sắc giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Vô sắc ái được nêu trong hệ thống mười kiết sử: Aṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Arūparāga – tham ái đối với vô sắc hữu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô sắc là các trạng thái thiền vượt khỏi việc chú trọng hình sắc vật chất. Bốn tầng định vô sắc thường được nói đến gồm: Không vô biên xứ. Thức vô biên xứ. Vô sở hữu xứ. Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Vô sắc ái là muốn giữ, muốn trở thành hoặc muốn tái sinh trong những cảnh giới ấy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Các trạng thái vô sắc rất vi tế và có thể đem lại sự yên lặng sâu. Nhưng chúng vẫn là pháp hữu vi. Có sinh. Có điều kiện.

Có chấm dứt. Nếu người tu nhận chúng là Niết-bàn hoặc một tự ngã vĩnh viễn, sự hiểu biết vẫn chưa hoàn tất. Vô sắc ái cho thấy tâm có thể chấp cả những gì không có hình tướng và rất

thanh tịnh. Không phải chỉ vật chất mới trở thành đối tượng tham.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem cảm giác rộng lớn hoặc rộng không là giải thoát tối hậu. Không chấp sự im lặng của tâm là một linh hồn. Không tự nhận chứng tăng vô sắc chỉ vì mất cảm giác thân. Đối chiếu kinh điển và thực hành với sự khiêm hạ. Quán mọi trạng thái thiền đều do điều kiện và vô thường. Lấy sự đoạn tham sân si làm tiêu chuẩn, không lấy cảm giác lạ làm chuẩn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô sắc ái là bám vào những trạng thái rất vi tế; không có hình tướng không có nghĩa là không còn chấp thủ.”

Thực hành:

Khi tâm có cảm giác rộng hoặc rộng, chỉ biết trạng thái ấy đang sinh mà không đặt thành bản ngã.

BÀI 426: MẠN KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Mạn là khuynh hướng so sánh và dựng lên ý niệm: tôi hơn, tôi bằng hoặc tôi kém.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Mạn được nêu trong năm thượng phần kiết sử: Āṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Māna – mạn, sự so sánh dựa trên ý niệm “tôi là.”

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mạn không chỉ là kiêu căng. Ba dạng căn bản: Tôi hơn người. Tôi bằng người. Tôi kém người. Cả ba đều lấy cái tôi làm trung tâm. Mạn có thể dựa vào: Nhan sắc. Tài sản. Kiến thức. Giới hạnh. Thiền định.

Số người kính trọng. Danh xưng và vai trò.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngay cả ý nghĩ: “Tôi tu kém hơn mọi người” cũng có thể là một dạng mạn. Vì tâm vẫn đang xoay quanh tôi và người. Mạn rất tinh tế vì nó có thể dựa trên điều thiện. Giữ giới tốt rồi khinh người chưa giữ. Hiểu pháp nhiều rồi xem thường người mới học. Có định rồi cho rằng mình đặc biệt. Khi trí vô ngã chưa viên mãn, sự so sánh vẫn còn nơi tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy số người nghe làm giá trị bản thân. Khi được khen, nhớ các duyên hỗ trợ. Khi bị xem nhẹ, không vội chứng minh mình. Tùy hỷ thành công của người. Học từ người ít tuổi hoặc ít danh hơn. Không dùng kiến thức Phật pháp để thắng tranh luận. Khi so sánh sinh, quay về việc đúng cần thực hiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mạn không chỉ nói ‘tôi hơn’; bất cứ sự so sánh nào còn xoay quanh ‘tôi’ đều có dấu vết của mạn.”

Thực hành:

Khi thấy mình đang so sánh, dừng lại và nhận biết: “Đây là mạn đang dựng vị trí cho cái tôi.”

BÀI 427: “TÔI LÀ” CÓ PHẢI LÀ MẠN KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dù thân kiến đã được đoạn, dấu vết vi tế của ý niệm ‘tôi là’ vẫn có thể còn cho đến khi chứng A-la-hán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về dư tàn của ý niệm “tôi là” được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 22. 89 – Khemaka Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn, bài kinh số 89, Kinh Khemaka. Tên Pāli: Asmimāna – mạn “tôi là.”

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Tôi là” ở đây không chỉ là cách xưng hô thông thường. Đó là cảm giác sâu kín về một chủ thể đang tồn tại trong hoặc

quanh năm uẩn. Bậc hữu học có thể không còn cho rằng uẩn nào là tự ngã. Nhưng cảm giác vi tế: “Tôi đang biết.” “Tôi đang tu.” “Tôi đang tiến bộ.” Vẫn chưa hoàn toàn chấm dứt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân kiến là một quan điểm sai có thể được đoạn ở Dự lưu. Nhưng mạn “tôi là” là thói quen sâu hơn. Giống mùi còn lại trong bình sau khi vật chứa đã được lấy ra.

Người tu đã hiểu vô ngã nhưng vẫn có thể phản ứng khi không được tôn trọng. Có thể vẫn cảm thấy mình là người đang sở hữu sự tu. Chỉ khi trí tuệ viên mãn, dấu vết “tôi là” mới hoàn toàn chấm dứt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nghĩ hiểu vô ngã bằng lý thuyết là đã hết ngã. Quan sát tâm khi không được công nhận. Không sở hữu công đức. Không xem kinh nghiệm là “thành tựu của tôi.” Dùng cách xưng hô bình thường nhưng không dụng bản ngã quanh danh từ ấy. Khi thành công, nhớ chỉ có nhiều nhân duyên đang hội tụ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân kiến có thể đã gãy nhưng mùi ‘tôi là’ vẫn còn; trí tuệ phải tiếp tục cho đến khi cả dấu vết ấy phai sạch.”

Thực hành:

Trong một việc tốt đã làm, thử kể lại mà không nhấn mạnh công lao và vị trí của mình.

BÀI 428: TRẠO CỬ KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trạo cử là sự dao động, không yên và chưa hoàn toàn an tịnh của tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Trạo cử được nêu trong năm thượng phần kiết sử: Àṅguttara Nikāya 10. 13 – Saṃyojana Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương

Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Uddhacca – trạo cử, dao động và phóng tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo là lay động. Cử là nổi lên. Trạo cử có thể biểu hiện thô như: Tâm chạy từ việc này sang việc khác. Không thể ngồi yên. Lo nghĩ liên tục. Ở mức vi tế, đó là sự dao động còn lại khi tâm chưa hoàn toàn giải thoát. Trạo cử kiết sử khác với một chút mất tập trung thông thường. Nó là dây trói vi tế còn nơi bậc hữu học cao.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm còn tìm kiếm thì chưa hoàn toàn yên. Tìm một trạng thái khác.

Tìm một kết quả. Tìm sự xác nhận rằng mình đã chứng. Ngay cả mong mau giải thoát cũng có thể làm tâm dao động nếu pha khát ái. Trạo cử được làm dịu bằng định, xả và trí tuệ. Nhưng muốn đoạn tận, phải chấm dứt vô minh cùng cảm giác còn một người đang cần đạt đến điều gì.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm một việc mỗi lần. Giảm chuyển đổi liên tục giữa nhiều nội dung. Giữ thời khóa đều, không thay pháp theo cảm xúc. Khi tâm mong có trải nghiệm, chỉ nhận biết mong cầu. Không ép tâm phải yên ngay. Giảm thức ăn kích thích. Nuôi xả bằng việc chấp nhận tiến trình đang diễn ra.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạo cử là tâm còn lay động vì đang tìm, đẩy hoặc muốn trở thành.”

Thực hành:

Dành mười lăm phút làm duy nhất một việc, mỗi khi tâm chạy thì nhẹ nhàng đưa trở lại.

BÀI 429: VÔ MINH KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không biết khổ, không biết nguyên nhân khổ, không biết sự chấm dứt khổ và không biết con đường đưa đến chấm dứt khổ, đó gọi là vô minh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 12. 2 - Vibhaṅga Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 2, Kinh Phân Tích. Vô minh cũng được nêu trong năm thượng phần kiết sử: Aṅguttara Nikāya 10. 13 - Saṃyojana Sutta - Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: Avijjā - vô minh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô là không. Minh là sáng và thấy đúng. Vô minh không chỉ là thiếu kiến thức. Đó là không trực tiếp thấy đúng: Bốn Thánh đế. Duyên khởi. Vô thường. Khổ. Vô ngã. Nguyên nhân và hậu quả của chấp thủ.

Vô minh kiết sử là lớp che cuối cùng khiến tâm còn bị trói.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể thuộc rất nhiều kinh mà vô minh vẫn còn. Vì kiến thức chưa trở thành cái thấy trực tiếp. Biết thân vô thường nhưng vẫn sống như thân sẽ không già. Nói vô ngã nhưng rất đau khi cái tôi bị chạm. Giảng buông xả nhưng vẫn nắm danh phận. Vô minh chỉ thật sự bị phá khi sự thật được thấy sâu đến mức tham, sân và chấp không còn nền để sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng nhất học nhiều với giác ngộ. Dùng kinh để soi phản ứng thật. Quan sát nhân khổ ngay khi tâm nắm. Không che lấp bằng thuật ngữ. Khi hiểu một pháp, hỏi nó đã thay đổi hành vi chưa. Kết hợp nghe pháp, suy xét, giới, định và quán. Giữ tâm sẵn sàng sửa những điều mình từng tin chắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô minh không chỉ là chưa biết lời kinh; đó là chưa thấy sự thật đủ sâu để phiền não mất gốc.”

Thực hành:

Chọn một giáo lý mình đã biết lâu và quan sát xem nó đã thật sự thay đổi cách sống chưa.

BÀI 430: VÌ SAO VÔ MINH LÀ KIẾT SỬ CUỐI CÙNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi vô minh chưa đoạn, các khuynh hướng chấp thủ vi tế vẫn còn điều kiện tiếp tục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên hệ thống mười kiết sử trong: *Anguttara Nikāya* 10. 13 – *Samyojana Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Và giáo lý duyên khởi thuộc: *Samyutta Nikāya* 12 – *Nidāna Samyutta* – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô minh là điều kiện căn bản cho: Tạo tác. Ái. Thủ. Hữu. Mạn. Sự hiểu sai về các trạng thái thiền. Khi vô minh còn, tâm vẫn có thể nhận pháp vô thường làm tôi hoặc của tôi. Vì vậy, dù nhiều kiết sử thô đã đoạn, vô minh vi tế vẫn cần được phá bằng trí tuệ viên mãn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Các dây trời không tồn tại tách rời vô minh.

Tham sinh vì không thấy đủ nguy hiểm. Sân sinh vì không thấy duyên và vô ngã. Mạn sinh vì vẫn cảm thấy có một người để so sánh. Ái cảnh giới sinh vì chưa thấy chúng là hữu vi. Khi vô minh hoàn toàn chấm dứt, các dây còn lại cũng không có nền tồn tại. Vì vậy, vô minh được xem là kiết sử sâu và cuối cùng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi phiền não sinh, đừng chỉ hỏi cách dập. Hãy hỏi mình đang thấy sai điều gì. Khi tham, có đang xem điều vô thường là nguồn vui bền không? Khi sân, có đang xem cái tôi là thực thể bị xúc phạm không? Khi mạn, có đang quên mọi thành tựu do duyên không? Dùng mỗi phiền não để tìm phần vô minh phía sau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô minh là nền tối cho mọi dây trói; ánh sáng trí tuệ đến đâu, kiết sử mất chỗ bám đến đó.”

Thực hành:

Trong một phiên thảo luận, viết ra nhận thức sai đang cung cấp nền cho nó.

BÀI 431: ĐOẠN NĂM THƯỢNG PHẦN KIẾT SỬ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử và vô minh được đoạn tận, người tu hoàn thành con đường A-la-hán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: *Anguttara Nikāya* 10. 13 – *Samyojana Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Tên Pāli: *Pañca uddhambhāgiyāni samyojanāni* – năm thượng phần kiết sử.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đoạn năm thượng phần kiết sử là: Không còn tham cảnh giới sắc. Không còn tham cảnh giới vô sắc. Không còn mạn “tôi là.” Không còn dao động vi tế. Không còn vô minh. Đây không phải sự đè nén. Đó là các dây trói đã bị nhổ tận gốc và không còn khả năng sinh trở lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm hạ phần kiết sử trói với dục giới. Năm thượng phần trói với những hình thức hiện hữu rất tinh tế. Đoạn năm thượng phần nghĩa là không còn chỗ nào để tâm bám vào sự trở thành.

Không bám thân. Không bám cảnh giới. Không bám người đang biết. Không bám sự thanh tịnh. Khi không còn vô minh và ái thủ, dòng tái sinh chấm dứt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem các tầng chứng là tài sản. Không giữ hình ảnh mình là người tu cao. Quan sát mạn trọng điều thiện. Quán cả trạng thái yên là vô thường. Không tìm sự tồn tại vĩnh viễn trong cảm giác biết. Kiên trì phát triển trí tuệ, không dừng ở an lạc định. Dùng mức độ hết chấp làm chuẩn, không dùng hiện tượng làm chuẩn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn thượng phần kiết sử là không còn bám cả những điều thanh tịnh và vi tế nhất.”

Thực hành:

Quan sát điều gì trong sự tu đang được tâm nhận làm “thành tựu của tôi.”

BÀI 432: A-LA-HÁN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc đã đoạn tận các lậu hoặc, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm và không còn tái sinh, được gọi là A-la-hán.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức mô tả A-la-hán xuất hiện trong nhiều bài kinh thuộc các bộ Nikāya. Ví dụ: Majjhima Nikāya 4 – Bhayabherava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 4, Kinh Sợ Hãi và Khiếp

Đảm. Tên Pāli: Arahant – bậc xứng đáng, bậc đã đoạn tận lậu hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

A-la-hán là phiên âm từ Arahant. Các nghĩa thường được giải thích: Bậc xứng đáng được cúng dường. Bậc đã tiêu diệt kẻ thù phiền não. Bậc đã phá vòng sinh tử. Bậc không còn tạo nghiệp dẫn tái sinh. A-la-hán đã đoạn tận cả mười kiết sử và các lậu hoặc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

A-la-hán không chỉ là người có định lực hoặc thần thông. Thần thông có thể có mà lậu hoặc chưa tận. Tiêu chuẩn căn bản là tham, sân, si và các trói buộc đã chấm dứt.

Bậc ấy vẫn sử dụng cách nói: “Tôi đi.” “Tôi ăn.” Nhưng không còn chấp một tự ngã thật bên trong. Thân vẫn chịu già bệnh. Nhưng tâm không còn bị sinh tử trói buộc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhận A-la-hán qua vẻ ngoài. Không phong quả vị vì có thần thông hoặc nói pháp hay. Nhìn tiêu chuẩn đoạn lậu hoặc. Không tự xưng khi chưa có trí chứng thật. Không xem A-la-hán là vị thần ban phước. Tôn kính bằng cách học phẩm chất ly tham, vô sân và trí tuệ. Đưa mục tiêu về đoạn phiền não, không chạy theo danh hiệu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“A-la-hán được xác định bằng sự đoạn tận lậu hoặc, không bằng phép lạ, danh tiếng hay cảm giác đặc biệt.”

Thực hành:

Khi ngưỡng mộ một người tu, hỏi phẩm chất nào cho thấy tham, sân và ngã chấp đang giảm.

BÀI 433: A-LA-HÁN ĐÃ ĐOẠN NHỮNG GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc A-la-hán đã đoạn tận tham, sân, si, mười kiết sử và các lậu hoặc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên hệ thống kiết sử trong: *Anguttara Nikāya* 10. 13 – *Saṃyojana Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 13, Kinh Kiết Sử. Và giáo lý lậu hoặc trong: *Majjhima Nikāya* 2 – *Sabbāsava Sutta* – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bậc A-la-hán đã đoạn: Thân kiến. Nghi. Giới cấm thủ. Dục tham. Sân. Sắc ái. Vô sắc ái. Mạn. Trạo cử. Vô minh. Đồng thời các lậu hoặc dục, hữu và vô minh đã chấm dứt.

Không còn nguyên nhân tạo đời sống tái sinh mới.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đoạn tận không có nghĩa cảm giác và nhận biết biến mất khi vị ấy còn sống. Vị ấy vẫn thấy, nghe, ăn, đi và cảm nhận đau thân. Điều đã chấm dứt là tham thủ cùng vô minh đối với các kinh nghiệm ấy. Không còn: “Cái này phải là của tôi.” “Tôi phải trở thành.” “Tôi bị xúc phạm.” Do đó, hành động không còn được dẫn bởi động lực tạo nghiệp tái sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Hiểu rõ mục tiêu của tu là đoạn chấp. Không nghĩ không còn cảm giác mới là giải thoát. Không cố làm tâm trống rỗng hoàn toàn. Quan sát điều gì đang làm tham sân giảm. Giữ giới và quán ngay nơi xúc thọ. Không lấy việc có cảm xúc làm lý do tuyệt vọng; hãy nhìn cách mình có nắm và chống hay không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“A-la-hán không phải không còn kinh nghiệm; vị ấy không còn tham thủ và vô minh đối với kinh nghiệm.”

Thực hành:

Trong một cảm giác mạnh, quan sát phần nắm giữ hoặc chống đối đang làm khổ tăng.

BÀI 434: LẬU HOẶC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về: “Các lậu hoặc cần được đoạn trừ bằng thấy, phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt và tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Āsava – lậu hoặc, những dòng ô nhiễm tuôn chảy và làm tâm bị ô nhiễm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lậu là rò chảy. Hoặc là mê lầm và ô nhiễm. Lậu hoặc là những dòng phiền não sâu khiến tâm tiếp tục bị trôi và tái sinh. Các loại thường được nêu: Dục lậu. Hữu lậu. Vô minh lậu. Một số hệ thống còn nêu kiến lậu riêng. Đoạn lậu hoặc là dấu hiệu của giải thoát hoàn toàn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lậu hoặc giống chất ô nhiễm thấm lâu ngày. Không chỉ là một cơn giận nhất thời. Đó là nguồn ngầm làm tham, trở thành và hiểu sai tiếp tục tuôn ra.

Đức Phật dạy nhiều phương pháp vì không phải phiền não nào cũng xử lý giống nhau. Có thứ cần thấy bằng trí. Có thứ cần tránh duyên. Có thứ cần kham nhẫn. Có thứ cần phát triển pháp lành để đối trị.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dùng một phương pháp cho mọi vấn đề. Khi tà kiến sinh, cần học và thấy đúng. Khi duyên nguy hiểm, cần tránh. Khi đau vừa sức, cần kham nhẫn. Khi bất thiện đã sinh, cần đoạn. Khi tâm yếu, cần tu niệm giác chi và pháp lành. Học cách nhận diện đúng loại phiền não trước khi chọn cách xử lý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lậu hoặc là dòng ô nhiễm sâu; muốn đoạn căn đúng bệnh, đúng thuốc và đúng lúc.”

Thực hành:

Chọn một phiên não và xác định nên xử lý bằng thấy, tránh, chịu đựng hay tu tập pháp đối trị.

BÀI 435: DỤC LẬU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục lậu là dòng ô nhiễm do tâm đắm nhiễm các dục và liên tục hướng đến thỏa mãn giác quan.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dục lậu được trình bày trong giáo lý các lậu hoặc thuộc: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Kāmāsava – dục lậu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục là các đối tượng dễ chịu qua giác quan. Lậu là dòng chảy ngầm của ô nhiễm. Dục lậu làm tâm: Tìm cảm giác liên tục. Tưởng tượng dục. Nhớ lại lạc thú. Khó chịu khi thiếu tiện nghi. Đánh đổi giới hoặc sức khỏe để thỏa cảm giác. Dục lậu sâu hơn một ham muốn đơn lẻ vì nó là khuynh hướng kéo dài.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một ham muốn sinh rồi hết chưa chắc là dục lậu mạnh. Nhưng khi đời sống được tổ chức quanh việc tìm dễ chịu, dòng dục đang chi phối.

Tâm không chịu yên. Không có hình thì tìm tiếng. Không có tiếng thì tìm vị. Không có việc thì mở điện thoại. Dục lậu được làm yếu bằng phòng hộ căn, biết đủ, quán bất lợi và phát triển niềm vui không lệ thuộc giác quan.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giảm kích thích không cần thiết. Không ăn chỉ vì buồn. Không mở nội dung theo thói quen tự động. Tập ở yên với thọ trung tính. Quán niềm vui giác quan ngắn và hậu quả dài. Nuôi hỷ từ

việc thiện, thiện, thiên nhiên và lòng biết ơn. Không dùng ép xác; giữ Trung đạo và trí tuệ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục lậu là dòng tâm luôn tìm thêm cảm giác; biết đủ và phòng hộ căn giúp dòng ấy cạn dần.”

Thực hành:

Chọn một khoảng ba mươi phút không tìm bất kỳ kích thích giác quan không cần thiết nào.

BÀI 436: HỮU LẬU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hữu lậu là dòng ô nhiễm khiến tâm ham hiện hữu, muốn trở thành và tiếp tục nắm một hình thức tồn tại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Hữu lậu được trình bày trong: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Bhavāsava – hữu lậu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu là sự tồn tại và trở thành. Lậu là dòng ô nhiễm sâu. Hữu lậu biểu hiện qua: Muốn trở thành người đặc biệt. Muốn giữ danh phận. Muốn tồn tại mãi. Muốn tái sinh vào cảnh giới mình thích. Muốn duy trì một trạng thái tâm. Sợ mất hình ảnh và vị trí hiện tại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hữu lậu tinh tế hơn dục lậu. Không cần vật chất; chỉ cần một hình ảnh về mình.

“Tôi là người giảng hay.” “Tôi là người có năng lượng.” “Tôi là người đã chứng.” Khi hình ảnh ấy bị đe dọa, tâm khổ. Hữu lậu nuôi quá trình trở thành và tái sinh vì tâm chưa chán việc dựng lên một cái tôi trong hình thức mới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm tròn vai trò nhưng không biến vai trò thành bản thân. Không lệ thuộc danh xưng. Khi được chú ý, quan sát tâm muốn duy trì. Khi mất vị trí, không nghĩ mình mất toàn bộ giá trị. Không tìm cảnh giới tu để trở thành người đặc biệt. Quán mọi hình thức hiện hữu đều do duyên, vô thường và không đáng chấp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu lậu không chỉ muốn có; nó muốn trở thành và tiếp tục tồn tại dưới một hình ảnh.”

Thực hành:

Viết ra một vai trò mình đang nắm và quán rằng vai trò ấy có thể đổi nhưng phẩm hạnh vẫn cần được gìn giữ.

BÀI 437: VÔ MINH LẬU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vô minh lậu là dòng mê lầm khiến tâm không thấy đúng Bốn Thánh đế và bản chất duyên sinh của các pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Vô minh lậu được nêu trong: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Avijjāsava – vô minh lậu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô minh lậu là dòng hiểu sai lâu dài: Chấp vô thường là thường. Chấp năm uẩn là tôi. Không thấy ái là nhân khổ. Tin hình thức đủ thay cho tuệ. Nhầm định với giải thoát. Nhầm cảm giác với chân lý. Vô minh lậu nuôi dục lậu và hữu lậu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu không có vô minh, tâm không xem dục là nơi nương lâu dài. Không xem sự trở thành là giải pháp tối hậu. Vì vậy, vô minh là nền cho các lậu khác.

Dòng này không cạn chỉ bằng học thuộc giáo lý. Cần trực tiếp thấy từng kinh nghiệm sinh do duyên và không có gì đáng gọi là tôi. Mỗi lần nhìn đúng, vô minh yếu đi. Mỗi lần bảo vệ cái thấy sai, vô minh được nuôi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra điều mình tin. Không dùng cảm giác làm bằng chứng cuối cùng. Học đầy đủ nguồn kinh. Quán nhân quả trong hiện tại. Khi khổ, tìm ái và chấp. Khi hiểu pháp, quan sát xem ngã mạn có tăng không. Dùng trí tuệ để soi cả những niềm tin tâm linh mình yêu thích nhất.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô minh lậu là dòng thấy sai; khi thấy sai còn chảy, dục và hữu vẫn được nuôi.”

Thực hành:

Chọn một niềm tin làm mình rất tự tin và tìm nguồn kiểm chứng đáng tin cậy.

BÀI 438: BẢY CÁCH ĐOẠN LẬU HOẶC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy có những lậu hoặc được đoạn bằng: “Thấy, phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt và tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Dassana – thấy. Saṃvara – phòng hộ. Paṭisevana – thọ dụng đúng. Adhivāsana – kham nhẫn. Parivajjana – tránh né. Vinodana – trừ diệt. Bhāvanā – tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy cách gồm: Đoạn bằng Chánh kiến. Giữ gìn sáu căn. Sử dụng y phục, thức ăn, chỗ ở và thuốc đúng mục đích. Chịu đựng điều khó chịu cần chịu. Tránh duyên nguy hiểm. Không nuôi ý bất thiện đã sinh.

Phát triển các giác chi và pháp lành. Mỗi loại lậu hoặc cần cách xử lý phù hợp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không dạy chỉ một cách ngồi thiền cho mọi phiên nào. Nếu có tà kiến, cần thấy đúng. Nếu đối tượng quá kích thích, cần tránh. Nếu trời nóng hoặc bị lời khó nghe, có khi cần kham nhẫn. Nếu ý sân đã sinh, phải chủ động loại bỏ. Nếu tâm thiếu sức, phải phát triển niệm, trạch pháp và các giác chi. Đây là phương pháp thực tế, linh hoạt và không cực đoan.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước mỗi khó khăn, xác định đúng loại. Không cố chịu điều có thể tránh và gây hại. Không tránh mọi khó chịu cần thiết. Không chỉ phân tích khi cần hành động. Không chỉ dè ý nghĩ mà bỏ gốc tà kiến. Kết hợp nhiều cách nếu cần. Đánh giá kết quả bằng mức tham sân si giảm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn lậu hoặc cần đúng phương pháp: có thứ phải hiểu, có thứ phải giữ cửa, có thứ phải tránh và có thứ phải tu tập.”

Thực hành:

Chọn một vấn đề hiện tại và xác định nó phù hợp nhất với một trong bảy phương pháp nào.

BÀI 439: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG THẤY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có như lý tác ý hiểu điều gì nên tác ý và điều gì không nên tác ý; nhờ đó các lậu hoặc cần đoạn bằng thấy được đoạn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Dassanā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần được đoạn bằng thấy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thấy là Chánh kiến và trí tuệ, không chỉ nhìn bằng mắt. Người tu không tác ý sai vào các câu hỏi làm tăng ngã chấp. Họ tác ý đúng vào: Đây là khổ. Đây là nguyên nhân khổ. Đây là sự diệt khổ. Đây là con đường. Nhờ thấy Bốn Thánh đế, ba kiết sử đầu được đoạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có những phiền não không thể giải quyết chỉ bằng cố chịu. Ví dụ, thân kiến phải được phá bằng thấy năm uẩn không phải ngã. Nghi phải được tháo bằng trực tiếp thấy pháp. Giới cấm thủ phải được đoạn bằng hiểu phương tiện nào thật sự dẫn giải thoát.

Thấy đúng là thay nền nhận thức. Khi nền đổi, nhiều hành vi và cảm xúc cũng đổi theo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, đừng chỉ tìm cách dễ chịu ngay. Hãy nhìn nguyên nhân. Không nuôi câu hỏi siêu hình không giúp đoạn khổ. Học Bốn Thánh đế. Quán năm uẩn. Kiểm tra xem mình có đang lấy nghi thức làm cứu cánh không. Đưa Chánh kiến vào quyết định hằng ngày.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Có dây trời chỉ đứt khi thấy đúng; chịu đựng hoặc đè nén không thể thay thế Chánh kiến.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ và viết theo bốn dòng: khổ, nhân, khả năng chấm dứt và con đường

Thực hành.

BÀI 440: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG PHÒNG HỘ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu phòng hộ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; nếu không phòng hộ, các lậu hoặc và nhiệt não có thể sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Saṃvarā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần đoạn bằng phòng hộ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phòng hộ là giữ gìn cửa giác quan. Không phải đóng kín hoàn toàn. Đó là: Không nhìn theo cách làm tham tăng. Không nghe theo cách làm sân tăng. Không ăn chỉ để chiều vị. Không tìm xúc bất thiện. Không nuôi pháp trần làm tâm ô nhiễm. Phòng hộ ngăn phiền não chưa sinh có điều kiện phát triển.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người nghĩ mình phải đủ mạnh để tiếp xúc mọi thứ. Nhưng Đức Phật dạy biết bảo vệ tâm là trí tuệ. Một hình ảnh nhìn một lần chưa mạnh.

Nhìn đi nhìn lại làm tham tăng. Một lời chê nghe xong đã hết. Nhớ lại nhiều lần làm sân sâu. Phòng hộ là dừng ngay khi nhận ra sự chú ý đang trở thành nhiên liệu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giới hạn nội dung kích thích. Không đọc bình luận ác quá lâu. Không nghe chuyện nói lỗi người. Không giữ điện thoại bên mình mọi lúc. Chọn thức ăn phù hợp hơn là chỉ theo vị. Khi ý nhớ chuyện cũ, chuyển đề mục. Tạo môi trường hỗ trợ tâm thay vì thử sức không cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phòng hộ không phải yếu đuối; đó là không để sáu cửa mở cho phiền não tự do đi vào.”

Thực hành:

Tắt hoặc loại bỏ một nguồn tiếp xúc thường xuyên làm tâm loạn.

BÀI 441: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG THỌ DỤNG ĐÚNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu sử dụng y phục, thức ăn, chỗ ở và thuốc men sau khi quán xét đúng mục đích, không vì hưởng thụ, trang sức hay ngã mạn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Paṭisevanā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần đoạn bằng thọ dụng chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ dụng là sử dụng những điều kiện cần thiết. Y phục để che thân và bảo vệ. Thức ăn để duy trì thân. Chỗ ở để tránh thời tiết và có nơi nghỉ. Thuốc để chữa bệnh. Thọ dụng đúng là sử dụng đủ mục đích, không biến nhu cầu thành nơi nuôi dục, mạn và lãng phí.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vật dụng không tự làm tâm tham. Cách sử dụng mới quyết định. Một bộ y có thể để che thân. Cũng có thể trở thành nơi khoe địa vị. Thức ăn có thể nuôi thân.

Cũng có thể trở thành cách lấp khoảng trống cảm xúc. Chỗ ở có thể hỗ trợ tu. Cũng có thể thành bản ngã sở hữu. Quán mục đích giúp người tu sử dụng vật chất mà không bị vật chất sử dụng lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mua, hỏi có thật sự cần không. Ăn theo nhu cầu sức khỏe. Dùng quần áo sạch và phù hợp nhưng không chạy theo khoe. Giữ nơi ở đủ tiện nghi cho sức khỏe và tu tập. Dùng

thuốc khi cần, không coi chữa bệnh là thiếu niềm tin. Biết ơn người và điều kiện đã cung cấp vật dụng. Không lãng phí tài vật được cúng dường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ dụng đúng là dùng điều kiện để nuôi đời sống tu, không dùng đời sống tu để tô điểm điều kiện.”

Thực hành:

Trước một lần mua hoặc sử dụng, nói rõ mục đích thật của mình.

BÀI 442: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG KHAM NHẪN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng, lời nói khó chịu và các cảm thọ đau đớn vừa sức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Adhivāsana pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần đoạn bằng kham nhẫn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kham là chịu được. Nhẫn là không phản ứng bất thiện. Kham nhẫn không phải chịu mọi nguy hiểm. Đó là chịu đựng những khó chịu không thể hoặc không cần loại bỏ ngay, mà không để sân sinh. Có thể gồm: Nóng lạnh vừa mức. Đói khát trong thời gian thích hợp. Lời khó nghe. Cảm giác đau có thể chịu được. Bất tiện trong công việc và tu tập.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu cứ gặp khó chịu là bỏ, tâm ngày càng yếu và lệ thuộc tiện nghi.

Nhưng nếu chịu điều nguy hiểm để chứng minh sức tu, đó là thiếu trí. Kham nhẫn phải đi cùng Trung đạo. Cái gì cần chữa

thì chữa. Cái gì cần rời thì rời. Cái gì chỉ là bất tiện nhỏ thì học cách ở cùng. Nhờ vậy, sân và ái đối với sự dễ chịu giảm dần.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chịu một chút nóng lạnh an toàn mà không than liên tục. Nghe góp ý mà không phản công ngay. Chờ đợi trong chánh niệm. Không bỏ thời khóa chỉ vì tâm hơi khó. Nhưng không chịu đau ngực, khó thở hoặc dấu hiệu nguy hiểm mà không chăm sóc. Phân biệt kham nhẫn với tự hành hạ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kham nhẫn là không để khó chịu nhỏ điều khiển tâm; không phải bỏ mặc nguy hiểm và sức khỏe.”

Thực hành:

Chọn một bất tiện nhỏ an toàn và thực tập không than, không chống trong một khoảng thời gian.

BÀI 443: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TRÁNH NÉ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu tránh voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ, rắn, hổ sâu, nơi nguy hiểm và những người hay môi trường có thể đưa đến bất thiện.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Parivajjanā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần đoạn bằng tránh né.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tránh né là chủ động không đi vào duyên nguy hiểm hoặc bất thiện. Tránh không phải hèn nhát. Đó là biết giới hạn và hậu quả. Có những thứ không cần đối đầu: Nơi mất an toàn. Người

thường kích động bất thiện. Nội dung gây nghiện. Cuộc tranh luận vô ích. Hoàn cảnh dễ dẫn phạm giới.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải mọi khó khăn đều phải đứng lại chịu đựng. Có cái cần kham nhẫn. Có cái cần rời khỏi.

Người nghiện không nên thử sức bằng cách ở gần đối tượng gây nghiện. Người đang sân không nên tiếp tục cuộc nói chuyện. Người tâm yếu không cần đọc hết mọi lời công kích. Biết tránh đúng lúc bảo vệ giới, tâm và an toàn. Đó là trí tuệ thực tế của Trung đạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Rời nơi có nguy cơ thân thể. Chặn hoặc hạn chế người liên tục quấy rối. Không tham gia tranh luận đang mất kiểm soát. Tránh nội dung dễ gây nghiện hoặc sân mạnh. Không đến nơi dễ phạm giới chỉ để chứng minh mình vững. Lập kế hoạch rút lui trước khi đối diện tình huống khó. Tránh duyên xấu đồng thời tăng duyên lành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tránh đúng duyên không phải chạy trốn việc tu; đó là không bước vào lửa khi mình chưa cần và chưa đủ sức.”

Thực hành:

Xác định một hoàn cảnh thường làm mình mất chánh niệm và chuẩn bị cách tránh hoặc rời khỏi rõ ràng.

BÀI 444: LẠU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TRỪ DIỆT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi một ý nghĩ dục, sân hoặc làm hại sinh khởi, người tu không chấp nhận, không nuôi dưỡng, mà từ bỏ, trừ diệt và làm cho nó không còn tiếp tục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Vinodanā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần được đoạn bằng trừ diệt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trừ là loại bỏ. Diệt là không để tiếp tục tồn tại và tăng trưởng. Trừ diệt không phải ghét bỏ chính mình vì có ý bất thiện. Đó là nhận biết rõ rồi không cung cấp thêm thức ăn. Các ý cần trừ gồm: Dục tưởng. Sân tưởng. Hại tưởng. Những pháp bất thiện khác đã sinh trong tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm không có nghĩa chỉ quan sát mọi ý nghĩ rồi để chúng tự do phát triển. Khi ý bất thiện đã sinh, người tu cần có thái độ rõ ràng. Biết đây là bất thiện.

Biết hậu quả của nó. Không tiếp tục suy diễn. Không biến nó thành lời nói hoặc hành động. Dùng phương pháp thích hợp để chuyển hướng tâm. Nếu chỉ nhìn một ý sân hàng giờ mà vẫn kể thêm lỗi người, mình đang nuôi sân chứ chưa trừ sân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ý trả đũa sinh, dùng kể câu chuyện. Khi dục tưởng sinh, chuyển mắt và đổi đề mục. Khi muốn làm hại, rời khỏi tình huống ngay. Dùng hơi thở tự nhiên để ổn định thân. Quán hậu quả của hành động bất thiện. Đưa tâm sang một việc thiện cụ thể. Nếu ý nguy hiểm quá mạnh, tìm sự hỗ trợ thích hợp, không ở một mình với xung động ấy.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trừ diệt là thấy ý bất thiện đã sinh và ngừng nuôi nó trước khi nó trở thành lời nói hay hành động.”

Thực hành:

Khi một ý bất thiện rõ sinh, gọi đúng tên, dùng nhiên liệu và chuyển sang một đề mục lành.

BÀI 445: LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN BẰNG TU TẬP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu phát triển: “Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi, y cứ ly dục, ly tham và đoạn diệt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Bhāvanā pahātabbā āsavā – các lậu hoặc cần đoạn bằng tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tu tập – bhāvanā – là làm cho pháp lành sinh và lớn mạnh. Bảy giác chi gồm: Niệm. Trạch pháp. Tinh tấn. Hỷ. Khinh an. Định. Xả. Các giác chi phải được phát triển theo hướng ly tham và giải thoát, không nhằm xây dựng bản ngã tu hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải chỉ bỏ điều xấu là đủ.

Tâm cần được nuôi bằng pháp lành. Nếu nhỏ cỏ mà không gieo cây tốt, đất sẽ tiếp tục trống và cỏ dễ mọc lại. Niệm giúp nhớ rõ hiện tại. Trạch pháp giúp phân biệt đúng sai. Tinh tấn duy trì năng lượng. Hỷ và khinh an làm tâm nhẹ. Định làm tâm vững. Xả làm tâm quân bình. Bảy giác chi cùng đưa tâm đến thấy biết và giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ cố không sân; hãy phát triển tâm từ. Không chỉ giảm tán loạn; hãy xây thời khóa định tâm. Không chỉ bỏ nội dung xấu; hãy nghe Chánh pháp. Khi tâm trì trệ, phát triển trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Khi tâm quá kích động, phát triển khinh an, định và xả. Luôn dùng chánh niệm để nhận biết tâm cần yếu tố nào.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn phiền não không chỉ là nhờ cỏ; còn phải gieo và nuôi những hạt giống giác ngộ.”

Thực hành:

Xác định tâm hôm nay đang thiếu niệm, tinh tấn, khinh an hay xả và phát triển đúng yếu tố ấy.

BÀI 446: BẢY PHƯƠNG PHÁP ĐOẠN LẬU HOẶC ỨNG DỤNG THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có pháp cần đoạn bằng thấy, có pháp bằng phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt hoặc tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy phương pháp không loại trừ nhau. Một vấn đề có thể cần nhiều cách: Thấy đúng nguyên nhân. Phòng hộ căn. Tránh duyên xấu. Chịu đựng phần không tránh được. Trừ ý bất thiện đã sinh. Tu pháp lành thay thế. Sử dụng điều kiện sống đúng mục đích. Trí tuệ nằm ở việc chọn đúng cách cho đúng hoàn cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu tham sinh do xem nội dung kích thích, cần phòng hộ và tránh. Nếu ý tham đã vào tâm, cần trừ diệt. Nếu tâm yếu vì thiếu niềm vui lành, cần tu tập giác chi. Nếu khổ do tà kiến, cần thấy đúng.

Nếu chỉ dùng một phương pháp, sự tu dễ cứng nhắc. Có người việc gì cũng chịu đựng. Có người việc gì cũng tránh. Có người chỉ phân tích mà không hành động. Kinh dạy một hệ thống quân bình và thực tế.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một phiền não, hỏi bảy câu: Tôi cần hiểu gì? Cần giữ gìn nào? Đang sử dụng điều gì sai mục đích? Phần nào cần chịu? Duyên nào cần tránh? Ý nào cần trừ? Pháp lành nào cần phát triển? Sau đó chọn một hoặc nhiều cách phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tu đúng không phải lúc nào cũng chịu, tránh hay quan sát; tu đúng là dùng đúng pháp cho đúng bệnh.”

Thực hành:

Áp dụng bảy câu hỏi trên vào một vấn đề đang lặp lại trong đời sống.

BÀI 447: NHƯ LÝ TÁC Ý CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG ĐOẠN LẬU HOẶC?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đối với người tác ý không đúng, các lậu hoặc chưa sinh sẽ sinh và các lậu hoặc đã sinh sẽ tăng trưởng. Đối với người như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh không sinh và các lậu hoặc đã sinh được đoạn trừ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Yoniso manasikāra – như lý tác ý. Ayoniso manasikāra – phi như lý tác ý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Như lý tác ý là hướng tâm đến: Nguyên nhân. Điều kiện. Vô thường. Hậu quả. Bốn Thánh đế. Phi như lý tác ý là suy nghĩ theo hướng: Nuôi cái tôi. Nuôi dục. Nuôi sân. Suy đoán vô ích.

Bám câu hỏi không giúp đoạn khổ. Cách chú ý chính là thức ăn của tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một sự việc không nhất thiết quyết định tâm. Cách mình chú ý mới làm phiền não tăng hoặc giảm. Bị chê, mình có thể nghĩ: “Họ dám xúc phạm tôi.” Hoặc hỏi: “Khổ thọ nào đang sinh? Lỗi ấy có phần gì cần học?” Cách thứ nhất nuôi ngã và sân. Cách thứ hai mở đường cho trí. Như lý tác ý là cây cầu từ nghe pháp đến thấy pháp trong đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không hỏi mãi ai có lỗi nhiều hơn. Hỏi nhân nào đang làm khổ tiếp tục. Khi thích, nhìn cả nguy hiểm. Khi ghét, nhìn cả duyên sinh. Khi lo, phân biệt dữ kiện và tưởng tượng. Khi nghe pháp, tìm điều cần sửa trong mình. Luyện đổi câu hỏi trước khi cố đổi cảm xúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm lớn lên theo hướng được chú ý; như lý tác ý là đưa sự chú ý về nơi khổ có thể được hiểu và đoạn.”

Thực hành:

Chọn một câu hỏi thường làm mình bức và viết lại thành câu hỏi về nguyên nhân cùng cách chuyển hóa.

BÀI 448: LẬU TẬN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi các lậu hoặc dục, hữu và vô minh đã được đoạn tận, người tu được gọi là bậc lậu tận.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về sự đoạn tận lậu hoặc xuất hiện trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Tên Pāli: Khīṇāsava – bậc có các lậu hoặc đã cạn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lậu là dòng ô nhiễm. Tận là cạn sạch và chấm dứt hoàn toàn. Lậu tận nghĩa là: Dục lậu đã hết. Hữu lậu đã hết. Vô minh lậu

đã hết. Không còn nguồn ngầm tạo tham thủ và tái sinh. Đây là đặc tính của bậc A-la-hán.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lậu tận không phải tâm trống trong vài phút. Không phải hết suy nghĩ. Không phải cảm giác thân biến mất.

Đó là nguồn gây ô nhiễm đã cạn tận gốc. Đối tượng vẫn có thể xuất hiện. Thân vẫn cảm giác. Nhưng tâm không còn tham, muốn trở thành hay hiểu sai. Giống giếng đã cạn nguồn, không còn nước tiếp tục tuôn lên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dùng trạng thái tạm yên làm bằng chứng lậu tận. Quan sát phiền não sau khi rời thời thiền. Không vội tin lời tự xưng. Lấy sự đoạn tham, sân, mạn và vô minh làm chuẩn. Tiếp tục thực hành khi còn phản ứng chấp thủ. Hướng đến làm nguồn phiền não cạn, không chỉ làm bề mặt tạm lắng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lậu tận không phải mặt nước tạm yên; đó là nguồn nước ô nhiễm đã cạn.”

Thực hành:

Chọn một phiền não thường trở lại và tìm dòng nuôi sâu hơn phía dưới biểu hiện ấy.

BÀI 449: LẬU TẬN TRÍ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vị ấy biết như thật: đây là khổ, đây là nguyên nhân khổ, đây là sự diệt khổ và đây là con đường; vị ấy biết các lậu hoặc, nguyên nhân, sự đoạn diệt và con đường đoạn lậu hoặc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về lậu tận trí được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh,

bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Āsavakkhaya-ñāṇa - trí biết sự đoạn tận các lậu hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lậu tận là các lậu hoặc đã chấm dứt. Trí là sự biết rõ trực tiếp và không sai lầm. Lậu tận trí biết: Đây là lậu hoặc. Đây là nguyên nhân lậu hoặc. Đây là sự chấm dứt lậu hoặc. Đây là con đường đưa đến chấm dứt. Và biết rằng sự đoạn tận ấy đã hoàn thành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lậu tận trí không phải suy luận: “Có lẽ tôi đã hết phiền não.” Đó là sự biết trực tiếp của bậc giải thoát.

Không còn nghi về việc cần làm. Không còn tìm một con đường khác. Không còn lằm tràm thái tạm yên với giải thoát. Trí này đi cùng thực tế rằng lậu hoặc không còn sinh lại. Vì vậy, không thể xác định chỉ bằng cảm xúc hưng phấn hoặc lời tự tuyên bố.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự xác nhận quả vị dựa trên một buổi thiền. Không nhờ người khác phong lậu tận trí. Học tiêu chuẩn kinh điển. Thành thật nhìn những phản ứng còn lại. Không xem hiểu biết khái niệm là trực chứng. Tập trung biết rõ từng nguyên nhân khởi hiện tại và đoạn nó đúng cách.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lậu tận trí là sự biết trực tiếp rằng nguồn phiền não đã cạn, không phải một kết luận dựa trên cảm giác.”

Thực hành:

Khi muốn đánh giá sự tiến bộ, nhìn vào phiền não có còn tái sinh hay không thay vì nhìn trải nghiệm lạ.

BÀI 450: “SANH ĐÃ TẬN, PHẠM HẠNH ĐÃ THÀNH” LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy về sự tự biết của người giải thoát: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lại trạng thái này nữa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức này xuất hiện trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ – sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sanh đã tận là nhân tái sinh không còn. Phạm hạnh đã thành là đời sống tu giải thoát đã hoàn tất. Việc cần làm đã làm là nhiệm vụ đoạn khổ đã thành tựu. Không còn trở lại trạng thái này là không còn một đời sống tái sinh mới do ái thủ. Đây là lời xác chứng A-la-hán quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Công thức này không phải câu khích lệ thông thường. Nó diễn tả sự hoàn tất tối hậu. Người chưa đoạn tham sân si không nên dùng câu ấy để tự xác chứng. Một trải nghiệm sáng, rộng hoặc an không đủ. Phải có sự chấm dứt thực tế của lậu hoặc.

Sự khiêm hạ rất quan trọng vì ngã mạn có thể dùng chính ngôn ngữ giải thoát để nuôi mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dùng lời chứng quả như khẩu hiệu cá nhân. Không lặp lại để gây uy tín. Khi nghe ai tuyên bố, đối chiếu với giới và mức chấp thủ. Tôn trọng ý nghĩa cao quý của kinh. Tập trung vào việc đang cần làm: giữ giới, định tâm và thấy đúng. Mỗi ngày hoàn tất một phần nhỏ của con đường thay vì vội tuyên bố đã đến đích.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Việc cần làm đã làm’ là lời của người đã đoạn tận lậu hoặc, không phải câu dùng để trang điểm cho bản ngã.”

Thực hành:

Viết một việc tu cụ thể mình còn cần hoàn thiện và thực hiện ngay một bước.

BÀI 451: TÂM GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm được giải thoát khỏi tham, sân và những pháp trói buộc được gọi là tâm giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Khái niệm tâm giải thoát được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Majjhima Nikāya 43 – Mahāvedalla Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 43, Đại Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Cetovimutti – tâm giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm là tiến trình nhận biết và cảm xúc. Giải thoát là được tháo khỏi trói buộc. Tâm giải thoát có thể được dùng theo nhiều mức: Giải thoát tạm thời khỏi một chướng ngại. Các trạng thái tâm rộng lớn như từ tâm vô lượng. Giải thoát bất động của bậc lậu tận. Cần đọc theo ngữ cảnh để không đồng nhất mọi trạng thái tâm yên với A-la-hán quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có thể tạm giải thoát khỏi sân khi an trú từ tâm. Có thể tạm giải thoát khỏi dục khi vào định. Nhưng nếu nguyên nhân sâu chưa đoạn, phiền não có thể trở lại. Tâm giải thoát tối hậu là tâm không còn bị lậu hoặc trói.

Vì vậy, chữ “giải thoát” trong kinh cần được hiểu đúng mức độ. Không phải mọi cảm giác rộng, nhẹ hoặc thanh tịnh đều là giải thoát cuối cùng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm yên, ghi nhận nhưng không vội đặt quả vị. Quan sát trạng thái có bền khi gặp nghịch cảnh không. Phát triển tâm từ để tạm giải thoát khỏi sân. Phát triển định để giảm tán loạn. Dùng trí tuệ để đoạn gốc. Không coi sự dễ chịu là tiêu chuẩn duy nhất; hãy nhìn mức tham thủ giảm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm yên có thể là giải thoát tạm thời; tâm hết lậu hoặc mới là giải thoát bất động.”

Thực hành:

Sau một trạng thái an, quan sát phản ứng của tâm khi tiếp xúc điều trái ý.

BÀI 452: TUỆ GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhờ trí tuệ thấy đúng, vô minh và chấp thủ được đoạn; đó là tuệ giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Khái niệm tuệ giải thoát được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 43 – Mahāvedalla Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 43, Đại Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Paññāvimutti – giải thoát bằng trí tuệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuệ – paññā – là trí thấy đúng vô thường, khổ, vô ngã và Bốn Thánh đế. Giải thoát là ra khỏi tham thủ và vô minh. Tuệ giải thoát không phải có nhiều kiến thức. Đó là cái thấy xuyên thấu làm sự chấp ngã mất nền. Khi thấy pháp đúng như thật, tâm không còn nắm điều vô thường thành tôi hoặc của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Định làm tâm yên và mạnh. Tuệ sử dụng tâm ấy để thấy bản chất. Nếu chỉ có kiến thức mà tâm chưa chuyển, đó chưa phải tuệ giải thoát. Nếu chỉ có định mà còn chấp trạng thái, giải

thoát chưa hoàn tất. Tuệ giải thoát được nhận ra qua việc cái thấy đã thay đổi đến mức ái, thủ và vô minh không còn. Đây là trí sống, không phải kiến thức để tranh luận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quán điều mình đang nắm là vô thường. Không chỉ thuộc câu “vô ngã.” Quan sát cảm giác cái tôi trong lúc bị chê. Dùng trí để nhìn nhân khổ. Không lấy hiểu biết làm ngã mạn. Sau mỗi bài học, xem sự chấp nào đã nhẹ đi. Kết hợp trí với giới và định để sự thấy có sức chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tuệ giải thoát không phải biết nhiều; đó là thấy đúng đến mức bàn tay chấp thủ tự mở.”

Thực hành:

Chọn một điều mình đang nắm chặt và quán ba mặt: vô thường, không làm chủ và hậu quả của chấp.

BÀI 453: TÂM GIẢI THOÁT VÀ TUỆ GIẢI THOÁT KHÁC NHAU THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm giải thoát làm tâm ra khỏi sự chi phối; tuệ giải thoát thấy rõ để vô minh và chấp thủ được đoạn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sự liên hệ giữa tâm giải thoát và tuệ giải thoát được trình bày trong: Majjhima Nikāya 43 – Mahāvedalla Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 43, Đại Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Cetovimutti – tâm giải thoát. Paññāvimutti – tuệ giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm giải thoát nhấn mạnh trạng thái tâm được tháo khỏi tham sân và chướng ngại. Tuệ giải thoát nhấn mạnh trí thấy làm vô minh bị phá. Ở giải thoát tối hậu, hai phương diện hỗ trợ

nhau: Tâm ly tham. Trí hết vô minh. Không nên tách chúng thành hai mục tiêu hoàn toàn không liên hệ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có định nhưng không tuệ có thể an mà còn chấp. Tuệ khái niệm không có tâm vững có thể nói đúng nhưng chưa đủ sức chuyển tập khí. Con đường kết hợp định và tuệ. Tâm được gom để thấy rõ.

Thấy rõ làm tâm buông. Tâm buông lại càng sáng và tự do. Giải thoát hoàn toàn không chỉ là cảm xúc thanh thản hoặc một hệ thống tư tưởng đúng. Đó là cả tâm và cái thấy đều không còn bị ô nhiễm chi phối.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Rèn tâm yên nhưng đừng dừng ở yên. Học trí tuệ nhưng đừng dừng ở nói. Khi tâm ổn, quán vô thường. Khi hiểu pháp, đưa vào phản ứng thật. Không thiên lệch chỉ định hoặc chỉ lý luận. Quan sát việc tu có làm cả sự an ổn và cái thấy sâu hơn không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm giải thoát làm lòng được tháo; tuệ giải thoát làm mắt hết mờ.”

Thực hành:

Sau một thời định tâm, chọn một pháp đang sinh và quán nhân duyên cùng vô thường của nó.

BÀI 454: GIẢI THOÁT BẤT ĐỘNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giải thoát bất động là tâm giải thoát không còn bị tham, sân và si làm dao động.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Khái niệm giải thoát bất động được trình bày trong: Majjhima Nikāya 43 – Mahāvedalla Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 43, Đại Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Akuppā cetovimutti – tâm giải thoát bất động, không thể bị lay chuyển.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bất động là không còn bị làm thoái chuyển bởi phiền não. Không có nghĩa thân không chuyển động. Không có nghĩa tâm không nhận biết gì. Đó là sự giải thoát đã vững vì nguyên nhân trói buộc đã tận. Khác với định tạm thời, trạng thái này không mất khi tiếp xúc hoàn cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm định có thể rất yên nhưng sau đó sân vẫn sinh. Đó chưa phải giải thoát bất động. Bất động không nằm ở việc không gặp đối tượng. Nó nằm ở chỗ dù đối tượng xuất hiện, tâm không còn tham thủ hoặc chống đối. Vì dây trói đã đứt, không có gì kéo tâm trở lại tình trạng cũ. Đây là đặc tính của giải thoát tối hậu, không phải sự gồng tâm cho cứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không hiểu bất động là không có cảm xúc. Không cố làm mặt lạnh. Quan sát tâm có còn bị khen chê kéo mạnh không. Không lấy sự im lặng bên ngoài làm bằng chứng. Phát triển xả nhưng vẫn giữ từ bi. Để sự vững sinh từ thấy đúng, không từ đè nén. Khi còn dao động, nhận biết trung thực và tiếp tục tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải thoát bất động không phải gồng cho tâm không rung; đó là không còn dây trói để hoàn cảnh kéo đi.”

Thực hành:

Khi gặp lời khen hoặc chê, quan sát điều gì trong tâm vẫn muốn nắm hoặc chống.

BÀI 455: BẠC HỮU HỌC LÀ AI?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người đã bước vào Thánh đạo nhưng còn những điều cần học và thực hành được gọi là bậc hữu học.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Khái niệm bậc hữu học được trình bày trong nhiều bài kinh, trong đó có: Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Sekha – người còn phải học và rèn luyện.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bậc hữu học gồm các vị từ Dự lưu đạo đến A-la-hán đạo, chưa chứng A-la-hán quả. Gọi là hữu học vì: Đã thấy pháp ở mức nào đó. Đã vào con đường Thánh. Nhưng kiết sử chưa đoạn hoàn toàn. Vẫn cần hoàn thiện giới, định và tuệ. “Học” ở đây không chỉ là học sách mà là hoàn tất sự chuyển hóa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bậc hữu học không còn là phàm phu theo nghĩa cũ, nhưng cũng chưa hoàn tất. Vị ấy có hướng đi chắc chắn và tiếp tục rèn luyện. Khái niệm này nhắc người tu không nên tự mãn sau một bước tiến. Dù đã có Chánh kiến, tập khí và kiết sử tinh tế vẫn cần được đoạn.

Con đường có nhiều mức trưởng thành, không chỉ hai trạng thái là chưa biết và đã xong.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Luôn giữ tâm học. Không vì hiểu một pháp mà nghĩ đã hoàn tất. Nhận ra phần còn yếu. Không xấu hổ vì còn cần rèn luyện. Không dùng danh xưng hữu học để tự phong quả vị. Học bằng thân, lời và tâm. Xem mỗi nghịch cảnh là nơi thấy phần chưa được chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu học là đã vào con đường nhưng vẫn còn việc phải làm; thấy pháp không có nghĩa mọi dây trói đã hết.”

Thực hành:

Ghi một phẩm chất đã tiến bộ và một kiết sử vẫn cần tiếp tục tu.

BÀI 456: BẠC VÔ HỌC LÀ AI?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc đã hoàn thành sự học, đoạn tận lậu hoặc và không còn việc gì phải làm thêm cho giải thoát được gọi là bậc vô học.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Khái niệm bậc vô học được trình bày trong nhiều bài kinh Nikāya. Tên Pāli: Asekha – bậc không còn phải học thêm cho mục tiêu giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô học không có nghĩa không cần biết gì hoặc không thể học thêm thông tin đời thường. Nó có nghĩa: Không còn phải tu thêm để đoạn lậu hoặc. Mười kiết sử đã tận. Phạm hạnh đã hoàn thành. Bậc vô học chính là A-la-hán. Sự học về giải thoát đã đi đến viên mãn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một A-la-hán vẫn có thể hỏi đường, học một kỹ năng hoặc nghe thông tin mới. “Vô học” chỉ phạm vi giải thoát tâm. Không còn tà kiến cần sửa. Không còn kiết sử cần đoạn. Không còn định tuệ nào phải phát triển thêm để thoát sinh tử. Vì vậy, không nên dùng chữ vô học theo nghĩa thông thường là thiếu giáo dục. Đây là thuật ngữ cao quý chỉ sự hoàn tất Thánh đạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dùng thuật ngữ đúng nghĩa. Không gọi người thiếu học là “vô học” trong bối cảnh Phật pháp. Không tự nhận vô học vì không muốn nghe góp ý. Người còn phiền não vẫn cần học. Không lấy tuổi đạo làm bằng chứng hoàn tất. Để sự đoạn kiết sử quyết định, không để danh xưng quyết định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô học là đã học xong con đường giải thoát, không phải không còn cần hiểu biết trong đời sống.”

Thực hành:

Khi dùng thuật ngữ Phật học, kiểm tra nghĩa kinh điển trước khi giải thích cho người khác.

BÀI 457: HỮU HỌC CẦN THÀNH TỰU NHỮNG PHÁP NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bậc hữu học thành tựu giới hạnh, phòng hộ các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm tỉnh giác, có niềm tin, tầm quý, học rộng, tinh tấn, chánh niệm và trí tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Các phẩm chất hữu học gồm: Giới hạnh. Phòng hộ sáu căn. Biết đủ trong ăn uống. Tỉnh giác trong sinh hoạt. Niềm tin. Tầm và quý. Học pháp. Tinh tấn. Chánh niệm. Trí tuệ. Định và các tầng thiền cũng được trình bày như nền hỗ trợ mạnh mẽ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường hữu học rất toàn diện. Không phải chỉ học kinh.

Không phải chỉ thiền. Giới bảo vệ hành vi. Phòng hộ bảo vệ cửa tâm. Ăn uống điều độ bảo vệ thân và định. Tầm quý bảo vệ lương tâm. Tinh tấn, niệm và tuệ đưa việc tu tiến sâu. Điều này cho thấy giải thoát được xây từ toàn bộ đời sống, không chỉ từ vài giờ trên bồ đoàn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ thời khóa nhưng cũng giữ lời nói. Ăn vừa đủ để tâm không nặng. Phòng hộ điện thoại và nội dung. Biết rõ khi đi, đứng, làm việc. Nuôi tầm quý trước hành động kín đáo. Học pháp có nguồn. Điều đặn hơn là bộc phát. Kết hợp giới, định và tuệ trong sinh hoạt hằng ngày.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu học không tu một mảnh; toàn bộ cách ăn, nhìn, nói, làm và suy nghĩ đều thuộc con đường.”

Thực hành:

Chọn một phẩm chất hữu học đang yếu nhất và lập một thời khóa nhỏ để rèn trong tuần.

BÀI 458: TÀM VÀ QUÝ CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG SỰ HỌC?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người hữu học có tầm đối với điều bất thiện và có quý trước hậu quả của hành vi xấu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Hiri – tầm, biết hổ thẹn vì phẩm giá đạo đức. Ottappa – quý, biết sợ hậu quả của điều ác.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tàm là tự thấy: “Việc này không xứng đáng với mình và con đường mình đang đi.” Quý là thấy: “Việc này sẽ gây khổ cho mình và người.” Tàm quý không phải mặc cảm tự ghét. Đó là hai năng lực lành bảo vệ tâm trước khi hành động bất thiện xảy ra.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Pháp luật chỉ ngăn khi người khác biết. Tàm quý hoạt động ngay khi không ai thấy. Người có tầm quý không lấy đồ không được cho dù khó bị phát hiện. Không nói sai dù có lợi. Không lợi dụng lòng tin.

Hai pháp này được gọi là những pháp bảo hộ thế gian vì nếu mất chúng, người ta dễ làm mọi điều để thỏa tham sân. Tàm quý là nền đạo đức từ bên trong.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước việc kín đáo, hỏi mình có thấy xứng đáng không. Nhìn hậu quả xa. Không dùng câu: “Không ai biết” để biện minh. Khi phạm lỗi, dùng tâm để sửa, không dùng để tự hành hạ. Nuôi quý bằng quán nhân quả. Tôn trọng lòng tin người khác đã trao.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm bảo vệ phẩm giá; quý bảo vệ mình và người khỏi hậu quả của điều ác.”

Thực hành:

Trước một quyết định kín đáo, dừng lại và hỏi cả tâm lẫn quý đang nói điều gì.

BÀI 459: TIẾT ĐỘ TRONG ĂN UỐNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu thọ dụng thức ăn có quán xét, không để vui chơi, say đắm hay làm đẹp, mà để duy trì thân và hỗ trợ phạm hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Bhojane mattaññutā – biết vừa đủ trong ăn uống.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tiết độ là biết mức. Trong ăn uống là biết: Thân cần gì. Bao nhiêu là đủ. Món nào phù hợp sức khỏe. Lúc nào ăn vì đói. Lúc nào ăn vì tham hoặc cảm xúc. Tiết độ không phải bỏ đói thân. Đó là Trung đạo giữa đắm ăn và hành hạ thân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ăn quá mức làm thân nặng và tâm khó định. Ăn thiếu làm thân yếu và tâm khó tu. Chạy theo vị nuôi dục.

Ghét thức ăn nuôi thân. Biết đủ là ăn với mục đích rõ, nhận biết vị nhưng không làm nô lệ cho vị. Thức ăn trở thành thuốc nuôi thân thay vì trung tâm của hạnh phúc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn chậm. Kiểm tra mức no. Không vừa ăn vừa xem nội dung kích thích. Chọn món phù hợp bệnh lý và cơ địa. Không ép ăn món gây phản ứng cho thân. Phân biệt đói thật và đói cảm xúc. Biết ơn thức ăn và không lãng phí. Dừng trước khi quá no.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tiết độ là ăn đủ để thân có sức tu, không để lưỡi dẫn thân đi quá nhu cầu.”

Thực hành:

Trong một bữa, dừng giữa bữa để hỏi thân đã đủ bao nhiêu phần.

BÀI 460: CHÚ TÂM TỈNH GIÁC TRONG SINH HOẠT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết rõ khi đi tới, đi lui, nhìn, co duỗi, mang y bát, ăn uống, đi đứng, ngồi nằm, nói và im lặng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý tỉnh giác trong sinh hoạt được trình bày trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Sampajañña – tỉnh giác, biết rõ việc đang làm và mục đích.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỉnh giác không chỉ biết động tác. Nó gồm: Biết mục đích. Biết việc có phù hợp không. Biết trạng thái tâm. Biết hành

động có đang dẫn đến tham sân si không. Chánh niệm nhớ việc hiện tại. Tỉnh giác hiểu rõ việc ấy và cách làm đúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người có chánh niệm khi ngồi thiền nhưng mất mình trong sinh hoạt.

Đi rất vội. Ăn không biết. Nói theo cảm xúc. Mở điện thoại không mục đích. Tỉnh giác nổi thời thiền với đời sống. Khi từng động tác được biết rõ, tập khí có ít cơ hội hoạt động bí mật. Tu không còn là một khoảng riêng mà trở thành cách sống liên tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đứng lên, biết mục đích. Khi mở điện thoại, biết cần làm gì. Khi nói, biết giọng và động cơ. Khi ăn, biết tốc độ. Khi làm việc nhà, biết thân đang chuyển động. Khi mệt, biết cần nghỉ. Không làm nhiều việc một lúc nếu không cần.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỉnh giác là biết mình đang làm gì, vì sao làm và việc ấy đang dẫn tâm về đâu.”

Thực hành:

Chọn một sinh hoạt thường ngày và làm trọn vẹn trong chánh niệm, không xen điện thoại.

BÀI 461: HỌC RỘNG TRONG PHẬT PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người hữu học nghe nhiều, ghi nhớ, suy xét và thâm nhập các pháp tốt đẹp ở đầu, giữa và cuối.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Bahussuta – nghe nhiều, học rộng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Học rộng không phải sưu tầm thật nhiều câu nói. Nó gồm: Nghe đúng Chánh pháp. Ghi nhớ chính xác. Hiểu ý nghĩa. Đối chiếu hệ thống. Suy xét. Đưa vào thực hành. Người học rộng chân chính không chỉ biết nhiều tên kinh mà còn hiểu mối liên hệ giữa giới, định, tuệ và giải thoát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Học ít dễ hiểu lệch. Học nhiều mà không thực hành dễ sinh mạn. Vì vậy, học rộng phải đi với trí và khiêm hạ.

Biết một câu kinh cần biết bối cảnh. Biết thuật ngữ cần biết nghĩa theo bài kinh. Không lấy câu thuận ý bỏ câu không thuận ý. Học rộng giúp người giảng tránh biến ý cá nhân thành lời Phật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi rõ tên kinh và nguồn. Phân biệt lời kinh với ý kinh. Không truyền câu chưa kiểm chứng. Học theo chủ đề có hệ thống. Sau khi học, tóm tắt bằng lời gần gũi. Đối chiếu nhiều bài kinh liên quan. Không dùng kiến thức để hạ người ít học.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Học rộng không phải chất nhiều chữ trong đầu; đó là nghe đúng, nhớ đúng, hiểu đúng và sống đúng.”

Thực hành:

Chọn một bài kinh, ghi tên đầy đủ, ý chính và một ứng dụng cụ thể.

BÀI 462: TINH TẤN CỦA BẠC HỮU HỌC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người hữu học có tinh tấn để đoạn pháp bất thiện và phát triển pháp thiện, kiên trì và không bỏ trách nhiệm tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Āraddhaviriya – tinh tấn đã được khởi lên và duy trì.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh tấn của bậc hữu học gồm: Ngăn bất thiện chưa sinh. Đoạn bất thiện đã sinh. Làm sinh thiện chưa sinh. Tăng trưởng thiện đã sinh. Tinh tấn không phải làm thật nhiều trong một ngày rồi kiệt sức. Đó là sức bền có trí, không bỏ mục tiêu dù phải điều chỉnh phương tiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường dài cần đều đặn. Nỗ lực bộc phát dễ dẫn đến mệt và bỏ. Tinh tấn chân chính biết khi nào tiến, khi nào nghỉ và khi nào đổi cách. Nghỉ để phục hồi không phải lười. Lười là bỏ việc cần làm vì chạy theo dễ chịu.

Tinh tấn được đo bằng sự tiếp tục chuyển hóa, không chỉ bằng số giờ hoặc vẻ bận rộn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt thời khóa vừa sức. Giữ một việc nhỏ mỗi ngày. Khi lỡ, trở lại ngay. Không vì muốn nhanh mà ép thân. Không viện sức khỏe để bỏ mọi cố gắng có thể làm. Chia việc lớn thành bước nhỏ. Theo dõi phẩm chất tâm thay vì chỉ đếm số lượng công việc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn không phải cháy thật lớn rồi tắt; đó là ngọn đèn được giữ đều cho đến khi đi hết đường.”

Thực hành:

Chọn một pháp tu nhỏ có thể duy trì mỗi ngày trong bảy ngày liên tục.

BÀI 463: CHÁNH NIỆM VÀ TRÍ TUỆ CỦA BẠC HỮU HỌC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người hữu học có chánh niệm mạnh, nhớ rõ điều đã làm và đã nói; có trí tuệ thấy sự sinh diệt, hướng đến đoạn khổ chân chính.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu Học. Tên Pāli: Sati – chánh niệm. Paññā – trí tuệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh niệm là không quên thân, thọ, tâm, pháp và mục tiêu tu. Trí tuệ là thấy: Các pháp do duyên sinh. Các pháp hữu vi sinh rồi diệt. Chấp thủ tạo khổ. Buông nguyên nhân thì khổ giảm. Chánh niệm giữ đối tượng trước tâm. Trí tuệ hiểu đúng đối tượng ấy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niệm không có tuệ có thể chỉ là sự chú ý. Tuệ không có niệm dễ chỉ là lý luận. Khi hai pháp đi cùng, người tu nhận biết con sân và đồng thời hiểu sân do khổ thọ, ngã chấp cùng tác ý sai sinh.

Nhờ đó, họ không chỉ thấy mà còn biết cách chuyển. Chánh niệm là ánh đèn. Trí tuệ là con mắt nhìn đúng dưới ánh đèn ấy.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cảm xúc sinh, trước hết nhận biết. Sau đó tìm nhân duyên. Không dừng ở việc gọi tên. Không phân tích khi tâm chưa đủ yên. Giữ niệm nơi thân để tâm ổn. Dùng trí nhìn hậu quả và lựa chọn. Cuối ngày nhớ lại điều đã nói, làm và học để rút kinh nghiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm giúp không quên mình; trí tuệ giúp không hiểu sai điều đang thấy.”

Thực hành:

Trong một phản ứng hôm nay, thực hiện hai bước: biết rõ trạng thái và tìm đúng nguyên nhân của trạng thái ấy.

BÀI 464: BẢY GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có bảy giác chi: niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 46. 1 – Himavanta Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi, bài kinh số 1, Kinh Núi Tuyết. Tên Pāli: Satta bojjhaṅgā – bảy yếu tố giác ngộ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giác là giác ngộ, tỉnh sáng. Chi là thành phần hoặc yếu tố. Bảy giác chi gồm: Sati-sambojjhaṅga – niệm giác chi. Dhammavicaya-sambojjhaṅga – trạch pháp giác chi. Viriya-sambojjhaṅga – tinh tấn giác chi. Pīti-sambojjhaṅga – hỷ giác chi. Passaddhi-sambojjhaṅga – khinh an giác chi. Samādhi-sambojjhaṅga – định giác chi. Upekkhā-sambojjhaṅga – xả giác chi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bảy giác chi không phải bảy pháp rời nhau. Chánh niệm nhận biết tâm.

Trạch pháp phân biệt điều thiện và bất thiện. Tinh tấn duy trì hướng đúng. Hỷ làm tâm tươi sáng. Khinh an làm thân tâm dịu nhẹ. Định làm tâm vững. Xả làm tâm quân bình. Khi được phát triển đúng, bảy pháp này hỗ trợ sự thấy biết và giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm yếu, không nên chỉ ép định. Khi tâm quá động, không nên tiếp tục kích thích tinh tấn và hỷ quá mức. Trước hết cần

chánh niệm biết tâm đang thiếu hay dư điều gì. Sau đó chọn giác chi thích hợp để quân bình. Bảy giác chi có thể được thực hành trong thiền, công việc, giao tiếp và cả khi đau bệnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảy giác chi là bảy phẩm chất đưa tâm từ biết rõ đến quân bình và giác ngộ.”

Thực hành:

Cuối ngày, nhận xét giác chi nào có mặt rõ nhất và giác chi nào còn yếu.

BÀI 465: NIỆM GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu có chánh niệm, nhớ rõ và không quên pháp; khi ấy niệm giác chi được khởi lên và phát triển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý niệm giác chi được trình bày trong: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Sati-sambojjhaṅga – niệm giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm là nhớ biết và không quên đối tượng cùng mục đích tu. Giác chi là yếu tố hỗ trợ giác ngộ. Niệm giác chi biết rõ: Thân đang thế nào. Cảm thọ đang thế nào. Tâm đang thế nào. Pháp thiện hay bất thiện đang có mặt. Niệm giác chi không chỉ chú ý; nó đi cùng Chánh kiến và hướng ly tham.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niệm là giác chi nền tảng vì nếu không biết tâm đang ra sao, mình không thể điều chỉnh đúng. Tâm hôn trầm mà cứ bắt ngồi yên thêm, hôn trầm có thể mạnh. Tâm trạo cử mà tiếp tục suy xét nhiều, tâm càng động.

Niệm giống người giữ cửa và người quan sát bằng điều khiển. Nó không đàn áp nhưng cũng không bỏ mặc. Biết rõ là bước đầu của chuyển hóa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi giận, biết đang giận. Khi tham, biết đang muốn nắm. Khi mệt, biết thân cần điều chỉnh. Khi buồn chán, biết tâm đang tìm kích thích. Khi nói, biết giọng và động cơ. Không để đến khi hành động xong mới nhớ mình đã mất chánh niệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm giác chi là biết rõ tâm trước khi tâm kịp kéo mình đi.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại nhận biết thân, thọ và tâm hiện tại.

BÀI 466: TRẠCH PHÁP GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu dùng trí quán sát, phân tích và lựa chọn các pháp; khi ấy trạch pháp giác chi được phát triển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Dhammavicaya-sambojjhaṅga – trạch pháp giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạch là lựa chọn và phân biệt. Pháp là trạng thái, hiện tượng và giáo pháp. Trạch pháp giác chi giúp nhận biết: Pháp nào thiện. Pháp nào bất thiện. Pháp nào cần phát triển. Pháp nào cần đoạn. Nguyên nhân nào làm tâm sáng. Nguyên nhân nào làm tâm tối. Đây không phải suy nghĩ lan man mà là điều tra đúng pháp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm biết có sân. Trạch pháp nhìn sâu:

Sân sinh do thọ nào? Ngã chấp nào bị chạm? Cách tác ý nào đang nuôi nó? Pháp đối trị nào phù hợp? Nhờ trạch pháp, người tu không chỉ biết trạng thái mà còn hiểu cấu trúc của

nó. Trạch pháp làm trí tuệ hoạt động trực tiếp trong kinh nghiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, tìm nhân thay vì chỉ than. Khi tâm an, xem những duyên nào đã hỗ trợ. Phân biệt mệt thân với lười tâm. Phân biệt từ bi với nuông chiều. Phân biệt nhẫn nhục với để người khác tiếp tục gây hại. Không vội đặt tên cảnh giới khi chưa phân tích đầy đủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạch pháp là không dừng ở việc biết tâm đang thế nào, mà còn thấy vì sao nó như vậy và cần chuyển bằng pháp nào.”

Thực hành:

Chọn một trạng thái nổi bật và ghi: nguyên nhân, hậu quả, pháp đối trị.

BÀI 467: TINH TẤN GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi người tu khởi lên năng lượng để đoạn bất thiện và phát triển thiện pháp, tinh tấn giác chi được thành tựu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Viriya-sambojjhaṅga – tinh tấn giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh là trong sạch và chuyên cần. Tấn là tiến lên. Tinh tấn giác chi là năng lượng hướng đúng, không phải hoạt động liên tục. Nó giúp: Không bỏ pháp thiện. Không nuôi pháp bất thiện. Vượt lười biếng. Duy trì công phu. Đứng dậy sau khi sơ suất.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tinh tấn cần được điều chỉnh bằng trí. Quá ít thì tâm chìm. Quá nhiều thì tâm căng và động.

Tinh tấn giác chi không phải gồng thân hoặc ép hơi thở. Đó là năng lượng sáng, bền và có mục tiêu. Khi đúng mức, tinh tấn đem lại sức sống chứ không làm tâm kiệt quệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm việc thiện ngay khi có thể. Khi lỡ thời khóa, trở lại trong ngày. Không đợi có hứng mới tu. Chia việc lớn thành phần nhỏ. Điều chỉnh thời lượng theo sức khỏe nhưng không bỏ hướng tu. Không lấy kiệt sức làm bằng chứng tinh tấn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn giác chi là sức tiến đều và đúng hướng, không phải gồng thật mạnh rồi kiệt sức.”

Thực hành:

Hoàn thành một việc thiện nhỏ đã trì hoãn.

BÀI 468: HỖ GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi tâm được thấm nhuần bởi niềm vui chân chính trong pháp, hỷ giác chi được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Sāmyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Pīti-sambojjhaṅga – hỷ giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ là niềm vui, sự phấn khởi và tươi sáng. Hỷ giác chi không phải hưng phấn do dục lạc. Nó sinh từ: Nhớ điều thiện. Nghe Chánh pháp. Thấy tâm bớt phiền não. Có niềm tin trong sáng.

Thực hành đúng.

Hỷ có thể biểu hiện từ nhẹ nhàng đến mạnh, nhưng không nên chấp vào cảm giác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường tu không chỉ có chịu đựng và nghiêm khắc. Hỷ là nguồn dinh dưỡng quan trọng. Tâm có hỷ dễ tiếp tục điều thiện.

Nhưng nếu ham cảm giác hỷ, người tu lại rơi vào ái. Hỷ giác chi đúng là niềm vui hướng đến ly tham. Nó làm tâm sáng mà không khiến tâm phóng theo đối tượng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhớ lại việc thiện đã làm mà không tự cao. Tùy hỷ công đức người khác. Đọc một đoạn kinh làm tâm sáng. Ghi nhận một tập khí đã nhẹ. Không nghĩ tu lúc nào cũng phải nặng nề. Khi hỷ mạnh, chỉ biết và để nó tự điều hòa. Không xem rung động hoặc cảm giác đặc biệt là chứng ngộ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ giác chi là niềm vui trong pháp làm tâm sáng và muốn tiếp tục điều thiện.”

Thực hành:

Nhớ lại một việc thiện chân thành và phát tâm tùy hỷ, không nhận công đức làm cái tôi.

BÀI 469: KHINH AN GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi thân và tâm trở nên lắng dịu, nhẹ nhàng, khinh an giác chi được phát triển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Passaddhi-sambojjhaṅga – khinh an giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khinh là nhẹ. An là yên. Khinh an gồm sự lắng dịu của thân hành và tâm hành. Biểu hiện có thể là: Thân bớt căng. Hơi thở dịu. Tâm bớt gấp. Cảm giác mềm và ổn định. Khinh an không phải hôn trầm. Nó sáng, tỉnh và nhẹ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sau hỷ, tâm cần dịu lại. Nếu chỉ phấn khởi mà không lắng, tâm dễ chuyển sang trạo cử. Khinh an làm năng lượng trở nên mềm.

Nó giúp thân tâm đủ thoải mái để định sâu hơn. Khinh an không được tạo bằng ép thả lỏng. Nó thường sinh khi giới, niệm và hỷ đã được nuôi đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thả lỏng vai và hàm. Giảm tốc độ nói khi tâm gấp. Không tiếp nhận quá nhiều thông tin liên tục. Dành khoảng yên sau livestream hoặc công việc. Đi chậm vài phút. Thở tự nhiên. Không cố kéo dài cảm giác nhẹ; chỉ tạo duyên và để nó sinh theo pháp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khinh an là sự yên nhẹ nhưng tỉnh sáng, không phải buồn ngủ hay mất năng lượng.”

Thực hành:

Dành năm phút thả lỏng thân từ mặt, vai, ngực đến bụng trong chánh niệm.

BÀI 470: ĐỊNH GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi tâm được an trú, không tán loạn và chuyên nhất đúng pháp, định giác chi được thành tựu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Samādhī-sambojjhaṅga – định giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là tâm vững, thống nhất và không bị phân tán. Định giác chi khác sự tập trung thông thường ở chỗ: Được xây trên giới. Có chánh niệm. Hướng ly tham. Hỗ trợ trí tuệ. Không phục vụ việc làm hại hoặc xây ngã.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Định giác chi gom các dòng tâm lại. Khi tâm không bị nhiều đối tượng kéo đi, sự thấy trở nên sâu. Tuy nhiên, định không phải điểm dừng cuối. Nếu chấp sự yên, định trở thành đối tượng ái. Định đúng giúp tâm nhìn pháp vô thường, khổ và vô ngã.

Nó không làm người tu tách khỏi đời sống mà giúp họ hiện diện sâu hơn trong đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm một việc tại một thời điểm. Chọn đề mục rõ. Không chuyển pháp liên tục. Giảm thông báo gây gián đoạn. Giữ tư thế phù hợp và an toàn. Khi tâm yên, không vội khoe. Dùng sự yên để quan sát chấp thủ và phản ứng thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định giác chi gom tâm để trí thấy sâu, không phải để tâm nắm lấy sự yên.”

Thực hành:

Dành mười lăm phút chỉ làm một việc hoặc ở với một đề mục.

BÀI 471: XẢ GIÁC CHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi tâm quân bình, không thiên về thích hoặc ghét và nhìn các pháp với trí tuệ, xả giác chi được phát triển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Upekkhā-sambojjhaṅga – xả giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả là quân bình và không thiên lệch. Xả không phải: Lạnh lùng. Mặc kệ. Không thương. Không hành động. Xả giác chi là thấy các pháp sinh diệt, hiểu nhân quả và không để tham sân che trí. Nó đi cùng từ bi và trách nhiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi tâm xả, người tu không bị lạc thọ kéo đi và không bị khổ thọ đẩy đi. Họ vẫn biết điều cần làm. Vẫn giúp người. Vẫn đặt ranh giới.

Nhưng hành động không đến từ hoảng loạn hoặc thiên vị. Xả là sự trưởng thành của tâm sau niệm, trí, năng lượng, hỷ, an và định.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, không bay cao. Khi bị chê, không sụp xuống. Khi giúp người, làm hết khả năng nhưng không kiểm soát kết quả. Khi người khác chưa thay đổi, không ép. Giữ tình thương nhưng tôn trọng nhân quả. Không dùng chữ xả để trốn tránh trách nhiệm hoặc bỏ mặc người cần giúp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả là đứng vững giữa thương và trí, không bị thích ghét kéo lệch.”

Thực hành:

Trong một việc chưa theo ý, phân biệt phần mình có thể làm và phần cần buông.

BÀI 472: BẢY GIÁC CHI CÓ CẦN PHÁT TRIỂN CÙNG LÚC KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các giác chi hỗ trợ nhau, nhưng cần được phát triển phù hợp với trạng thái tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc quân bình giác chi được trình bày trong: Samyutta Nikāya 46. 53 – Aggi Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi, bài kinh số 53, Kinh Lửa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba giác chi có tính đánh thức: Trạch pháp. Tinh tấn. Hỷ. Ba giác chi có tính làm dịu: Khinh an. Định. Xả. Niệm thích hợp trong mọi thời vì giúp biết tâm và điều phối các pháp còn lại. Không phải lúc nào cũng tăng tất cả ngang nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giống như chăm lửa. Lửa yếu thì thêm củi. Lửa quá mạnh thì không tiếp tục đổ nhiên liệu.

Tâm hôn trầm cần các giác chi đánh thức. Tâm trạo cử cần các giác chi làm dịu. Nếu dùng sai, sự mất quân bình tăng. Vì vậy, chánh niệm phải đứng đầu để biết tâm đang chìm hay nổi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi buồn ngủ, không chỉ ngồi chịu. Mở mắt, đổi tư thế, quán pháp và khởi tinh tấn. Khi tâm quá hưng phấn, giảm suy xét, làm dịu thân và an trú một đề mục. Khi không rõ trạng thái, trở về niệm. Không máy móc dùng một kỹ thuật trong mọi hoàn cảnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảy giác chi cùng hướng giác ngộ nhưng phải được điều chỉnh theo bệnh của tâm.”

Thực hành:

Xác định tâm đang chìm, nổi hay quân bình rồi chọn giác chi tương ứng.

BÀI 473: KHI TÂM HÔN TRẦM NÊN PHÁT TRIỂN GIÁC CHI NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi tâm thụ động và chìm xuống, đó là thời điểm thích hợp phát triển trạch pháp, tinh tấn và hỷ giác chi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46. 53 – Aggi Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi, bài kinh số 53, Kinh Lửa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hôn trầm là tâm mờ, nặng và thiếu sáng. Khi hôn trầm, cần: Trạch pháp để làm trí hoạt động. Tinh tấn để tăng năng lượng. Hỷ để làm tâm tươi. Không nên lúc ấy chỉ phát triển khinh an, định và xả vì tâm có thể chìm sâu hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm hôn trầm giống ngọn lửa yếu. Lúc này cần nhiên liệu và luồng khí. Quán một đề tài sáng rõ. Nhớ mục đích tu. Đổi tư thế. Khởi niềm vui trong pháp. Tuy nhiên, phải phân biệt hôn trầm với thiếu ngủ thật. Nếu thân kiệt sức, nghỉ ngơi đúng mức là cần thiết.

Tinh tấn không có nghĩa ép thân chống lại nhu cầu sinh học.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mở mắt và ngồi thẳng. Đi thiền hành. Rửa mặt. Quán ánh sáng. Đọc hoặc tụng một đoạn pháp ngắn. Nhớ điều thiện làm tâm hỷ. Kiểm tra mình có thiếu ngủ hoặc đang bệnh không. Nếu thân thật sự mệt, nghỉ rồi tu tiếp thay vì tự trách.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm chìm cần trí, năng lượng và niềm vui; thân kiệt sức lại cần được nghỉ đúng lúc.”

Thực hành:

Khi buồn ngủ lúc tu, thử đổi tư thế và quán một đề tài làm tâm sáng trước khi quyết định nghỉ.

BÀI 474: KHI TÂM TRẠO CỬ NÊN PHÁT TRIỂN GIÁC CHI NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi tâm bị kích động và phóng lên, đó là thời điểm thích hợp phát triển khinh an, định và xả giác chi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46. 53 – Aggi Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi, bài kinh số 53, Kinh Lửa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo cử là tâm dao động, phóng và khó dừng. Khi trạo cử cần: Khinh an làm thân tâm dịu. Định gom sự chú ý. Xả giảm can thiệp và nắm kết quả. Không nên tiếp tục tăng trạch pháp, tinh tấn và hỷ quá mức vì tâm có thể càng kích động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm trạo giống lửa đang bùng. Không nên thêm củi. Cần giảm kích thích và làm dịu. Nhiều người khi tâm loạn lại cố suy nghĩ cho ra đáp án, khiến suy nghĩ càng nhiều. Lúc này, không phải mọi vấn đề đều cần giải quyết ngay. Thân cần được thả. Đối tượng cần đơn giản. Tâm cần được cho phép lắng theo duyên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giảm ánh sáng và nội dung kích thích. Thở tự nhiên, không ép. Cảm nhận điểm tiếp xúc của thân. Làm một việc chậm. Không tranh luận. Không cố tìm cảnh giới. Tạm ghi việc cần nhớ rồi

để xuống. Phát triển xả bằng câu: “Việc này chưa cần giải quyết trong phút này.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm nổi cần được làm dịu, gom lại và buông bớt, không cần tiếp tục thúc.”

Thực hành:

Khi tâm chạy nhanh, dừng các nội dung mới và ở với một cảm giác thân đơn giản trong năm phút.

BÀI 475: VÌ SAO NIỆM GIÁC CHI THÍCH HỢP TRONG MỌI LÚC?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh niệm cần thiết trong mọi thời vì nhờ niệm, người tu biết rõ trạng thái tâm và pháp cần phát triển.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc này được nêu trong: Saṃyutta Nikāya 46. 53 – Aggi Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi, bài kinh số 53, Kinh Lửa. Tên Pāli: Sati sabbatthikā – niệm hữu ích hoặc thích hợp trong mọi trường hợp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm biết: Tâm đang chìm. Tâm đang động. Tâm đang quân bình. Giác chi nào đang có mặt. Giác chi nào cần tăng. Giác chi nào không nên tiếp tục thúc. Không có niệm, người tu dễ dùng sai phương pháp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niệm giống người giữ cân cân. Nó không nhất thiết luôn làm tâm hưng phấn hoặc luôn làm tâm dịu. Nó biết điều gì đang xảy ra.

Nhờ biết đúng, trạch pháp mới chọn đúng. Tinh tấn mới dùng đúng. Định và xả mới không biến thành trì trệ. Niệm là yếu tố kết nối toàn bộ quá trình tu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi điều chỉnh tâm, quan sát trước. Không thấy buồn là lập tức tìm kích thích. Không thấy loạn là lập tức ép yên. Nhận biết trạng thái thân, cảm thọ và năng lượng. Đặt tên ngắn gọn: “Chìm.” “Động.” “Vừa.” Sau đó mới chọn phương pháp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm thích hợp mọi lúc vì niệm cho biết tâm đang cần được đánh thức, làm dịu hay chỉ tiếp tục quan sát.”

Thực hành:

Trước mỗi thời tu, dành một phút nhận diện trạng thái tâm rồi mới chọn cách thực hành.

BÀI 476: BẢY GIÁC CHI CÓ THỂ HỖ TRỢ KHI ĐAU BỆNH KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Trong một số bài kinh, Đức Phật hoặc các vị Thánh đệ tử nghe tụng Bảy giác chi khi đang bệnh và được ghi nhận là bệnh tình thuyên giảm.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 46. 14 – Gilāna Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi, bài kinh số 14, Kinh Bệnh. Các bài kinh bệnh liên hệ Bảy giác chi còn xuất hiện trong cùng Tương Ưng Giác Chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy giác chi có thể hỗ trợ người bệnh qua: Chánh niệm. Tâm sáng. Niềm tin. Khinh an. Định. Xả. Sự giảm căng thẳng và phiền não có thể hỗ trợ cách người bệnh tiếp xúc cơn đau. Tuy nhiên, không nên hiểu việc tụng kinh là bảo đảm chữa khỏi mọi bệnh thân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phật pháp có thể hỗ trợ rất lớn cho tâm khi bệnh. Tâm bớt hoảng loạn. Thân bớt căng. Người bệnh hợp tác chăm sóc tốt hơn. Con đau không bị mũi tên tâm làm tăng quá nhiều.

Nhưng chữa bệnh cần đúng nhân duyên. Kinh tụng, thiền và niềm tin không thay thế việc khám và điều trị khi cần. Chánh pháp và y học có thể hỗ trợ nhau, không cần chống nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bệnh, giữ chánh niệm vừa sức. Nghe tụng kinh nếu giúp tâm dịu. Phát triển khinh an và xả. Dùng thuốc đúng hướng dẫn. Không bỏ điều trị vì nghĩ chỉ cần tụng. Không hứa với người bệnh rằng nghe Bảy giác chi chắc chắn khỏi. Hãy dùng pháp để hỗ trợ tâm và dùng phương tiện y tế để chăm thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bảy giác chi có thể làm tâm người bệnh sáng và quân bình; đó là sự hỗ trợ tu tập, không phải lời bảo đảm thay thế chữa trị.”

Thực hành:

Khi thân khó chịu, chọn niệm, khinh an hoặc xả để thực tập trong thời gian ngắn, đồng thời chăm sóc y tế phù hợp.

BÀI 477: NĂM TRIỀN CÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Có năm triền cái: dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá và nghi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Năm triền cái được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Pañca nīvaraṇāni – năm chướng ngại che lấp tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Triền là quấn buộc. Cái là che phủ. Năm triền cái:
Kāmacchanda – dục tham. Byāpāda – sân hoặc ác ý. Thīna-
middha – hôn trầm và thụ miên. Uddhacca-kukkucca – trạo
cử và hối quá. Vicikicchā – nghi. Chúng làm tâm yếu, mờ và
khó định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Triền cái khác biệt về cách trình bày và chức năng. Triền
cái đặc biệt nhấn mạnh những chương ngại đang che tâm, làm
thiền định và trí tuệ khó sinh.

Dục kéo tâm ra ngoài. Sân làm tâm nóng. Hôn trầm làm tâm
chìm. Trạo hối làm tâm động. Nghi làm tâm đứng lại. Khi năm
triền cái lắng, tâm sáng và dễ thấy pháp hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước thời thiền, xem triền cái nào đang mạnh. Không gọi
chung mọi khó khăn là “tâm loạn.” Mỗi triền cái cần cách đối
trị khác nhau. Giảm duyên dục. Phát triển từ tâm. Điều chỉnh
năng lượng. Làm dịu trạo hối. Học và thực hành để vượt nghi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm triền cái là năm lớp mây che tâm: dục, sân, chìm, động
và nghi.”

Thực hành:

Trước thời ngồi, gọi đúng tên triền cái nổi bật nhất.

BÀI 478: DỤC THAM TRIỀN CÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục tham là sự mong cầu và đắm nhiễm đối với
các đối tượng dễ chịu của giác quan, làm tâm không thể an
trú.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Năm triển cái được trình bày trong: Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Kāmacchanda – mong muốn dục lạc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục tham triển cái biểu hiện khi tâm nghĩ đến: Hình đẹp. Âm thanh hay. Món ngon. Xúc dễ chịu. Một người hoặc vật mình muốn. Tâm chạy theo đối tượng và không còn ở với đề mục hiện tại. Dục tham có thể sinh từ tiếp xúc thật hoặc chỉ từ ký ức, tưởng tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham làm tâm giống người mắc nợ. Luôn cảm thấy cần thêm một điều để được yên. Nhưng càng chạy, tâm càng phân tán.

Trong thiền, dục tham có thể xuất hiện rất tinh tế như muốn có cảm giác dễ chịu hoặc muốn buổi thiền thành công. Đối trị không phải ghét đối tượng. Cần phòng hộ, quán bất lợi, biết đủ và phát triển niềm vui lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giảm tiếp xúc với đối tượng kích thích. Không nhìn đi nhìn lại. Quán thân và đối tượng theo yếu tố. Nhớ hậu quả của lệ thuộc. Đưa tâm về một đề mục rõ. Tập bố thí. Ăn vừa đủ. Không lấy sự dễ chịu làm điều kiện bắt buộc cho thời tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục tham che tâm bằng lời hứa rằng có thêm mới yên, nhưng chính sự đòi thêm làm tâm không yên.”

Thực hành:

Khi tâm chạy theo một dục, ngừng tiếp xúc và quan sát cảm giác thiếu trong thân.

BÀI 479: SÂN TRIỀN CÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sân triền cái là sự bức tức, ác ý và chống đối làm tâm nóng, hẹp và khó thấy đúng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Byāpāda – ác ý, sân hận.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân triền cái gồm: Giận người. Ghét hoàn cảnh. Bực thân. Ghét chính mình. Muốn đối tượng biến mất. Muốn người khác bị tổn hại. Sân làm sự chú ý bám vào lỗi và khó trở về đề mục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân giống nước sôi, không thể phản chiếu đúng hình ảnh. Khi sân, tâm phóng đại lỗi người và thu nhỏ lỗi mình. Trong thiền, sân có thể hướng vào tiếng động, cơn đau hoặc chính sự tán loạn. Càng ghét tâm loạn, tâm càng loạn.

Đối trị sân cần nhận biết khổ thọ, ngừng câu chuyện và phát triển không ác ý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tiếp tục cuộc tranh cãi. Nhận biết nóng và căng trong thân. Không lặp lỗi người. Quán nhân duyên. Phát triển tâm từ từ chính mình đến người khác. Đặt ranh giới nếu cần nhưng không nuôi ác ý. Không dùng lời “tu” để đề sân; hãy thành thật nhận biết và chuyển hóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân làm tâm nóng và cái thấy méo; trước khi giải quyết người khác, cần làm nguội ngọn lửa trong mình.”

Thực hành:

Khi sân, dùng nói và cảm nhận ba vị trí căng nhất trong thân.

BÀI 480: HÔN TRẦM THỤY MIÊN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hôn trầm thụỵ miên là trạng thái tâm trì trệ, thân nặng, buồn ngủ và thiếu khả năng hướng đến đề mục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Thīna-middha – hôn trầm và thụỵ miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hôn trầm là tâm co lại, trì trệ và thiếu sáng. Thụỵ miên là trạng thái nặng, buồn ngủ của thân tâm. Nguyên nhân có thể gồm: Thiếu ngủ. Ăn quá no. Thiếu hứng thú. Tâm né tránh. Tư thế quá thụ động. Bệnh hoặc thuốc. Cần phân biệt triền cái với nhu cầu ngủ thật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hôn trầm giống nước phủ rêu, khó nhìn xuống đáy. Nếu thân thiếu ngủ, điều trị bằng nghỉ.

Nếu tâm trì trệ vì thiếu năng lượng, cần đánh thức bằng trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Không nên tự trách mọi cơn buồn ngủ là nghiệp xấu. Cũng không nên lấy mệt làm lý do bỏ mọi công phu. Trí tuệ là nhận đúng nguyên nhân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ngủ đủ. Không ăn quá no trước khi tu. Mở mắt. Đổi tư thế. Đi thiền hành. Đọc pháp thành tiếng. Quán ánh sáng. Rửa mặt. Nếu buồn ngủ do bệnh hoặc thuốc, điều chỉnh hợp lý. Không cố lái xe hoặc làm việc nguy hiểm khi quá buồn ngủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hôn trầm cần được đánh thức; thiếu ngủ thật cần được nghỉ. Thấy đúng nguyên nhân mới dùng đúng pháp.”

Thực hành:

Lần tới khi buồn ngủ, kiểm tra ba yếu tố: giấc ngủ, bữa ăn và trạng thái tâm.

BÀI 481: TRẠO CỬ HỐI QUÁ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trạo cử là tâm phóng động; hối quá là sự day dứt, băn khoăn về điều đã làm hoặc chưa làm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Uddhacca-kukkucca – trạo cử và hối quá.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo cử là tâm chạy nhiều hướng. Hối quá là tâm day dứt không lành mạnh. Cần phân biệt hối quá với biết lỗi. Biết lỗi dẫn đến nhận, sửa và học. Hối quá lặp lại: “Tại sao tôi như vậy?” “Tôi thật tệ.” Nhưng không giúp hành động đúng hơn. Cả hai làm tâm không an trú.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trạo cử giống nước bị gió thổi. Hối quá giống cứ khuấy lại bùn cũ. Nếu đã làm sai, điều cần là nhận lỗi, khắc phục và nguyện không lặp.

Tự hành hạ không sửa được quá khứ. Nếu tâm lo tương lai, hãy đưa về việc có thể làm hiện tại. Khinh an, định và xả giúp làm dịu triển cái này. Giới tốt cũng giảm hối hận từ gốc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Viết việc cần làm để tâm không giữ mãi. Nhận lỗi cụ thể. Xin lỗi hoặc khắc phục khi phù hợp. Không nghiền ngẫm vô tận. Giảm thông tin trước giờ ngủ. Làm chậm thân. Trở về một đề mục đơn giản. Nếu lo âu kéo dài và ảnh hưởng nặng, tìm hỗ trợ chuyên môn phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết lỗi dẫn đến sửa; hối quá chỉ quay vòng quanh cái tôi đã sai.”

Thực hành:

Chọn một điều đang day dứt và viết một hành động sửa chữa cụ thể.

BÀI 482: NGHI TRIỀN CÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghi triền cái là sự lưỡng lự, không xác định và không thể đặt tâm vào con đường thực hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 2 – Sāmaññaphala Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Sa-môn Quả. Tên Pāli: Vicikicchā – nghi, phân vân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi triền cái có thể là nghi về: Đức Phật. Giáo pháp. Tăng đoàn. Phương pháp. Khả năng của mình. Điều cần làm hiện tại. Nó khác câu hỏi chân thành. Câu hỏi chân thành thúc đẩy tìm hiểu. Nghi triền cái làm tâm không bước và cũng không chịu kiểm chứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi giống nước đục trong bóng tối, không thấy đường. Người nghi đổi để mục liên tục.

Mới thực hành đã hỏi có hiệu quả không. Nghe nhiều người rồi càng rối. Đối trị nghi bằng gần người chân chánh, nghe pháp đúng, như lý tác ý và thực hành đủ thời gian. Không phải bằng ép mình tin mù quáng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Viết câu hỏi rõ ràng. Tìm nguồn chính. Chọn một phương pháp đúng và thực hành đều. Không hỏi quá nhiều người cùng lúc. Phân biệt chưa hiểu với không muốn cam kết. Ghi lại kết quả thực tế. Không đổi đường chỉ vì một buổi khó.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghĩ là chướng ngại khi nó giữ mình đứng yên; câu hỏi chân thành lại là bước đầu đi tìm ánh sáng.”

Thực hành:

Chọn một nghi vấn và xác định một việc cụ thể để kiểm chứng trong bảy ngày.

BÀI 483: NĂM TRIỀN CÁI CHE TÂM NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Năm triển cái làm suy yếu trí tuệ, che lấp tâm và ngăn người tu thấy lợi ích chân thật của mình cùng người.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tác hại của năm triển cái được trình bày trong nhiều bài kinh thuộc: *Anguttara Nikāya* – Tăng Chi Bộ Kinh. Và hình ảnh năm loại nước được trình bày trong các bài kinh giải thích triển cái thuộc kinh tạng Pāli. Tên Pāli: *Nīvaraṇa* – pháp ngăn che.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm hình ảnh thường dùng để hiểu triển cái: Dục tham giống nước bị pha màu. Sân giống nước đang sôi. Hôn trầm giống nước phủ rong rêu. Trạo hối giống nước bị gió khuấy. Nghi giống nước đục trong bóng tối. Trong mỗi trường hợp, người soi không thể thấy hình ảnh rõ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có triển cái không chỉ khó thiện. Nó còn khó quyết định đúng trong đời sống. Dục làm mình thiên vị điều thích.

Sân làm mình bóp méo điều ghét. Hôn trầm làm mình không thấy việc cần làm. Trạo hối làm mình không thể ở yên để nhìn. Nghi làm mình không chọn được hướng. Khi triển cái lắng, tâm giống nước trong, có thể phản chiếu sự vật đúng hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không quyết định lớn khi triển cái đang mạnh. Trước cuộc nói chuyện quan trọng, làm tâm lắng. Gọi đúng chướng ngại. Dùng đúng pháp đối trị. Không tự cho rằng cái thấy trong lúc tham sân là hoàn toàn khách quan. Khi tâm trong hơn mới xem lại vấn đề. Giữ giới và sinh hoạt điều độ để giảm triển cái từ gốc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm triển cái không chỉ làm tâm khó yên; chúng còn làm cái thấy bị nhuộm, đun sôi, phủ kín, khuấy động hoặc làm đục.”

Thực hành:

Trước một quyết định quan trọng, kiểm tra đủ năm triển cái và chờ tâm sáng hơn nếu cần.

BÀI 484: KHI DỤC THAM CÓ MẶT, PHẢI BIẾT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi nội tâm có dục tham, vị ấy biết: ‘Nội tâm tôi có dục tham.’ Khi nội tâm không có dục tham, vị ấy biết: ‘Nội tâm tôi không có dục tham.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Kāmacchanda – dục tham, sự ham muốn các đối tượng giác quan.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khi có là thành thật nhận biết trạng thái đang hiện diện. Khi không có là biết tâm đang tạm thoát khỏi chướng ngại ấy. Người tu còn cần biết: Dục tham chưa sinh do đâu mà sinh. Dục tham đã sinh được đoạn bằng cách nào. Dục tham đã đoạn làm sao không sinh trở lại. Chánh niệm không chỉ gọi tên mà còn theo dõi nhân duyên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham mạnh hơn khi mình không nhận ra nó. Tâm nghĩ về món ăn, hình ảnh, một người hoặc cảm giác dễ chịu nhưng lại tưởng đó chỉ là suy nghĩ bình thường. Khi biết rõ: “Đây là dục tham”

Mình không còn hoàn toàn đồng hóa với nó. Dục tham là trạng thái có điều kiện, không phải bản chất của mình. Nó sinh vì có xúc, tưởng, lạc thọ và sự chú ý sai hướng. Khi các điều kiện thay đổi, nó cũng suy yếu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn một điều mạnh, gọi đúng tên. Không che ham muốn bằng những lý do đẹp. Quan sát hình ảnh nào đang được tâm lập lại. Không tiếp tục nhìn hoặc tưởng tượng. Chuyển về cảm giác nơi thân. Quán hậu quả nếu chạy theo. Nhận biết khi dục đã giảm để thấy trạng thái ấy thật sự vô thường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết dục là dục thì mình đã không còn hoàn toàn nằm trong tay dục.”

Thực hành:

Khi một ham muốn sinh, ghi ba điều: đối tượng, cảm thọ và ý muốn đi kèm.

BÀI 485: KHI SÂN CÓ MẶT, PHẢI BIẾT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi nội tâm có sân, vị ấy biết: ‘Nội tâm tôi có sân.’ Khi nội tâm không có sân, vị ấy biết: ‘Nội tâm tôi không có sân.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Byāpāda – sân hận, ác ý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Biết sân không chỉ là biết mình đang lớn tiếng. Sân có thể biểu hiện qua: Khó chịu. Căng thân. Muốn tránh mặt. Muốn người khác thất bại. Nghĩ đi nghĩ lại lỗi người. Người tu biết cả sự sinh, sự đoạn và cách phòng hộ để sân không trở lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi sân, tâm thường chỉ thấy người khác sai. Chánh niệm quay ánh nhìn về chính trạng thái đang thiêu đốt mình. Biết sân không phải đồng ý với hành vi sai của người kia. Đó là tách vấn đề cần giải quyết khỏi ngọn lửa ác ý.

Khi tâm bớt nóng, mình mới có khả năng nói đúng, đặt ranh giới đúng và hành động có lợi ích.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không trả lời ngay khi thân nóng. Nhận biết vùng mặt, ngực và bụng đang căng. Ngừng nhắc lại lỗi người. Không tự bảo: “Tôi không sân, tôi chỉ nói sự thật” khi giọng đang muốn làm đau. Đợi tâm dịu rồi mới xử lý. Phát triển tâm không ác ý nhưng vẫn giữ nguyên tắc cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhận ra sân không làm mình yếu; nó giúp mình không để sân nói và hành động thay mình.”

Thực hành:

Khi sân sinh, trì hoãn phản ứng ít nhất ba hơi thở và cảm nhận rõ thân.

BÀI 486: KHI HÔN TRẦM THỤY MIÊN CÓ MẶT, PHẢI BIẾT THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi hôn trầm thụy miên có mặt, vị ấy biết hôn trầm thụy miên đang có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Thīna-middha – hôn trầm và thụ miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hôn trầm là tâm co rút, thiếu sáng. Thụ miên là thân tâm nặng và buồn ngủ. Người tu cần biết: Do thiếu ngủ hay do tâm trì trệ. Do ăn quá no hay do đề mục không rõ. Do bệnh, thuốc hoặc cơ thể mệt. Do tâm đang né tránh điều cần nhìn. Biết đúng nguyên nhân mới dùng đúng phương pháp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải mọi buồn ngủ đều giống nhau. Có khi thân thật sự cần nghỉ. Có khi thân không mệt nhưng tâm không muốn đổi diện nên trở nên mờ. Nếu thiếu ngủ mà cứ ép, sự tu thành hành hạ.

Nếu tâm trì trệ mà cứ nằm, tập khí lười mạnh hơn. Chánh niệm giúp phân biệt hai trường hợp ấy. Đây là trí tuệ thực tế, không phải sự phán xét bản thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra giấc ngủ và sức khỏe. Nếu tâm chìm, mở mắt, đổi tư thế hoặc đi thiền hành. Đọc một đoạn kinh thành tiếng. Quán ánh sáng. Rửa mặt. Không ăn quá no trước giờ tu. Nếu thân thật sự kiệt sức, nghỉ có chánh niệm rồi trở lại thời khóa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết mình đang chìm là bước đầu đánh thức tâm; biết thân thật sự mệt là bước đầu chăm sóc đúng.”

Thực hành:

Khi buồn ngủ, xác định rõ đó là thiếu ngủ, thân bệnh hay tâm trì trệ.

BÀI 487: KHI TRẠO CỬ HỐI QUÁ CÓ MẶT, PHẢI BIẾT THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi trạo cử hối quá có mặt, vị ấy biết trạo cử hối quá đang có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipatṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Uddhacca-kukkucca – trạo cử và hối quá.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo cử là tâm chạy và dao động. Hối quá là bồn khoăn, day dứt không lành mạnh. Người tu biết: Tâm đang nghĩ về tương lai. Tâm đang quay lại chuyện cũ. Thân đang căng. Ý muốn giải quyết mọi thứ ngay đang có mặt. Biết rõ giúp dừng sự quay vòng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trạo cử làm tâm rời hiện tại. Hối quá làm tâm mắc trong quá khứ. Cả hai khiến tâm không thể an trú. Nếu đã sai, cần nhận lỗi và sửa.

Nếu có việc tương lai, cần lập kế hoạch. Sau đó phải biết đặt vấn đề xuống. Tiếp tục suy nghĩ khi không còn hành động gì hữu ích chỉ làm tâm thêm mệt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Viết việc cần làm ra giấy. Nhận lỗi cụ thể. Xin lỗi hoặc khắc phục nếu cần. Không tự kết án bản thân. Cảm nhận điểm chạm của thân với ghế hoặc mặt đất. Giảm thông tin. Đưa tâm về một việc duy nhất. Không cố giải quyết mọi vấn đề trước giờ ngủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Việc cần sửa thì sửa; điều chưa thể làm thì đặt xuống. Nghĩ mãi không phải lúc nào cũng là trách nhiệm.”

Thực hành:

Chọn một điều đang day dứt và xác định: sửa ngay, lên lịch hay buông phần suy diễn.

BÀI 488: KHI NGHI CÓ MẶT, PHẢI BIẾT THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi nghi có mặt, vị ấy biết nghi đang có mặt; khi nghi không có mặt, vị ấy biết nghi không có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vicikicchā – sự phân vân làm tâm không quyết định được.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi có thể hướng đến: Phương pháp tu. Người hướng dẫn. Khả năng của mình. Giáo lý. Điều nên làm lúc này. Người tu không tự trách vì có nghi. Họ nhận diện rồi tìm cách giải quyết bằng học, hỏi, suy xét và thực hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi trở thành triền cái khi tâm cứ đứng yên mà không kiểm chứng. Câu hỏi chân thành có hướng đi. Nghi triền cái cứ lặp: “Có đúng không?”

“Có hiệu quả không?” Nhưng không chịu thực hành đủ. Biết nghi đang có mặt giúp mình không đổi phương pháp theo từng cảm xúc. Cũng giúp mình không che nghi bằng lòng tin giả tạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Viết nghi vấn thành một câu rõ. Tìm nguồn kinh phù hợp. Hỏi người có hiểu biết. Không hỏi quá nhiều người cùng lúc. Chọn thời gian thực hành đủ để kiểm chứng. Ghi kết quả thực tế. Nếu phương pháp không an toàn hoặc trái giới, dừng và điều chỉnh ngay.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghĩ được thấy rõ sẽ trở thành câu hỏi; nghĩ không được thấy sẽ trở thành dây giữ chân.”

Thực hành:

Biến một điều đang nghĩ thành một câu hỏi cụ thể và một bước kiểm chứng rõ ràng.

BÀI 489: LÀM SAO ĐỂ DỤC THAM CHƯA SINH KHÔNG SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không như lý tác ý đến tướng đẹp làm dục tham sinh; như lý tác ý và phòng hộ làm dục tham chưa sinh không sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về thức ăn và sự không nuôi dưỡng các triền cái được trình bày trong: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Subhanimitta – tướng đẹp, dấu hiệu hấp dẫn. Asubha – bất tịnh hoặc khía cạnh không đáng đắm nhiễm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục chưa sinh được ngăn bằng: Phòng hộ mắt và ý. Không chú ý lặp lại chi tiết hấp dẫn. Quán đối tượng vô thường. Quán thân theo các yếu tố. Không nuôi tưởng tượng. Sinh hoạt điều độ. Giảm môi trường kích thích. Ngăn trước thường dễ hơn đoạn sau khi dục đã mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục tham không xuất hiện vô cớ.

Nó cần hình ảnh, ký ức, lạc thọ và sự chú ý. Mỗi lần nhìn lại là thêm thức ăn. Mỗi lần tưởng tượng là tưới hạt giống. Phòng hộ không phải sợ vẻ đẹp. Đó là biết cách tâm biến hình ảnh thành sự chiếm hữu. Khi thấy đủ quá trình, người tu biết dừng từ sớm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không theo dõi nội dung để kích thích. Không xem lại hình ảnh đang làm tâm dính. Giới hạn thời gian mạng xã hội. Không để thân quá đói, quá mệt rồi tìm dục để bù. Chọn môi trường đơn giản. Khi gặp cảnh đẹp, biết đẹp nhưng đồng thời nhớ vô thường và không sở hữu được.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục chưa sinh được bảo vệ bằng cách không gieo hình, không tưới tưới và không nuôi lạc thọ bằng sự chú ý lặp lại.”

Thực hành:

Loại bỏ một nguồn hình ảnh hoặc nội dung thường làm dục tham phát sinh.

BÀI 490: LÀM SAO ĐỂ SÂN CHƯA SINH KHÔNG SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không như lý tác ý đến tướng đáng ghét làm sân sinh; tâm từ và như lý tác ý làm sân chưa sinh không sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về sự nuôi dưỡng và không nuôi dưỡng sân triển cái được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Paṭighanimitta – dấu hiệu gây phản kháng. Mettā cetovimutti – tâm giải thoát do từ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân chưa sinh được phòng bằng: Không soi lỗi. Không nghe chuyện kích động. Không diễn giải ác ý khi chưa đủ bằng chứng. Giữ thân nghỉ ngơi hợp lý. Phát triển tâm từ. Nhớ nhân quả. Tập nhìn con người khác với hành vi sai của họ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân thường được chuẩn bị trước khi bùng phát. Thân quá mệt.

Tâm đã chứa nhiều bất mãn. Mình liên tục chú ý đến điều khó chịu. Đến một việc nhỏ, sân lập tức nổi lên. Phòng sân là chăm cả nền thân tâm. Không phải chỉ đợi nổi giận rồi mới xử lý. Từ tâm giúp tâm không sẵn sàng xem người khác là kẻ thù.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đọc nội dung công kích trước giờ làm việc hoặc livestream. Ngủ và ăn điều độ. Không nghe lời kể một phía rồi kết luận. Nhớ một phẩm chất tốt của người mình khó chịu. Đặt ranh giới sớm trước khi bất mãn tích tụ. Không nhận quá nhiều việc rồi giận người vì mình kiệt sức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân chưa sinh được ngăn bằng cách không tích lỗi, không nuôi ác ý và không để thân tâm quá tải.”

Thực hành:

Trước khi gặp một người thường làm mình khó chịu, khởi một lời nguyện không ác ý nhưng giữ ranh giới rõ.

BÀI 491: LÀM SAO ĐỂ HÔN TRẦM CHƯA SINH KHÔNG SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không tinh cần, ăn quá mức và tâm trì trệ làm hôn trầm sinh; phát triển năng lượng và ánh sáng làm hôn trầm chưa sinh không sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý đối trị hôn trầm được trình bày trong: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi. Và các bài kinh hướng dẫn vượt buồn ngủ trong kinh tạng Pāli. Tên Pāli: Ārambhadhātu – năng lực khởi sự. Nikkamadhātu – năng lực tiến tới. Parakkamadhātu – năng lực kiên trì mạnh mẽ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Để hôn trầm chưa sinh không sinh, cần: Ngủ đủ. Ăn vừa mức. Chọn thời gian tu thích hợp. Giữ để mục rõ. Khởi tỉnh tấn trước khi tâm chìm. Có ánh sáng và tư thế tỉnh. Không để tâm quen với sự thụ động kéo dài.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phòng hôn trầm bắt đầu từ cách sống. Nếu thức quá khuya, ăn quá no rồi ngồi thiền, buồn ngủ là kết quả dễ hiểu. Nếu ngày nào cũng tiếp nhận nội dung thụ động, tâm quen lười quan sát. Tu tập không tách khỏi ngủ, ăn và cách sử dụng năng lượng. Chăm sinh hoạt đúng là một phần của pháp, không phải việc bên ngoài pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sắp thời khóa khi thân tỉnh nhất. Không ăn quá no. Giảm thức khuya không cần thiết. Chuẩn bị nơi tu sáng và thông thoáng. Đi bộ trước khi ngồi nếu thân nặng. Đặt mục đích rõ cho thời tu. Không nằm nghe quá lâu nếu mục tiêu là học tập tỉnh thức.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hôn trầm được phòng từ trước bằng ngủ đủ, ăn vừa, thân sáng và mục đích tu rõ ràng.”

Thực hành:

Điều chỉnh một thói quen sinh hoạt đang làm thời tu dễ buồn ngủ.

BÀI 492: LÀM SAO ĐỂ TRẠO CỬ HỐI QUÁ CHƯA SINH KHÔNG SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tâm không an tịnh và chú ý sai hướng làm trạo hối sinh; sự an tịnh của tâm làm trạo hối chưa sinh không sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về thức ăn và sự không nuôi dưỡng trạo cử hồi quá được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi. Tên Pāli: Cetaso vūpasama – sự lắng dịu của tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Để trạo hồi chưa sinh không sinh, cần: Giữ giới để không có lỗi lớn phải day dứt. Không nhận quá nhiều việc. Sắp xếp công việc rõ. Giảm nội dung kích thích. Không suy nghĩ vấn đề vào thời điểm không thể giải quyết. Nuôi khinh an, định và xả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trạo hồi không chỉ là vấn đề trên bề mặt. Nó được tạo từ một đời sống thiếu trật tự. Việc chưa hoàn tất quá nhiều. Lời đã nói thiếu chánh niệm.

Điện thoại liên tục báo. Tâm không có thời gian lắng. Muốn thiền yên nhưng lại sống cả ngày trong kích động thì rất khó. Giảm trạo hồi cần sửa cả cách sống, không chỉ kỹ thuật thiền.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ danh sách công việc ngắn và rõ. Không nhận lời vượt khả năng. Dành thời gian kết thúc công việc trước khi nghỉ. Tắt thông báo không cần thiết. Giữ giới để tâm ít hồi. Không tranh luận trước giờ ngủ. Có khoảng yên chuyển tiếp sau công việc hoặc livestream.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm ít trạo hồi khi đời sống có giới, có giới hạn và có khoảng lặng.”

Thực hành:

Tạo một khoảng ba mươi phút không thông báo và không công việc trước giờ nghỉ.

BÀI 493: LÀM SAO ĐỂ NGHỊ CHƯA SINH KHÔNG SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không hiểu thiện và bất thiện làm nghị sinh; như lý tác ý, học pháp và thực hành đúng làm nghị chưa sinh không sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về việc nuôi dưỡng và không nuôi dưỡng nghị được trình bày trong: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Kusalākusalā dhammā – các pháp thiện và bất thiện. Yoniso manasikāra – như lý tác ý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghị chưa sinh được phòng bằng: Học căn bản rõ. Biết mục đích của pháp tu. Có người hướng dẫn đáng tin. Không tiếp nhận quá nhiều hệ thống mâu thuẫn cùng lúc.

Thực hành đều.

Ghi nhận nhân quả thật. Không xây kỳ vọng phi thực tế.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghị dễ sinh khi mình học rời rạc. Nghe mỗi người một ít.

Trộn nhiều pháp. Không biết phương pháp đang nhằm điều gì. Khi nền tảng rõ, nghị ít có chỗ sinh. Niềm tin vững không đến từ tự ép. Nó đến từ hiểu phương pháp, thấy kết quả và biết con đường phù hợp với Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học theo hệ thống. Ghi nguồn kinh. Không thay pháp theo từng video ngắn. Chọn một hướng thực hành chính. Hỏi khi chưa hiểu. Không hứa kết quả quá nhanh với người nghe. Theo dõi việc tu có giảm tham sân và tăng tỉnh thức không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghỉ ít sinh khi con đường được học rõ, thực hành đều và kiểm chứng bằng sự chuyển hóa thật.”

Thực hành:

Viết mục tiêu, phương pháp và dấu hiệu tiến bộ của pháp mình đang thực hành.

BÀI 494: BỐN NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh lý và chứng ngộ Niết-bàn: đó là Bốn niệm xứ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 –

Mahāsatiipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cattāro satipaṭṭhānā – bốn nền tảng thiết lập chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn niệm xứ gồm: Quán thân trên thân. Quán thọ trên các cảm thọ. Quán tâm trên tâm. Quán pháp trên các pháp. Người tu sống: Nhiệt tâm. Tỉnh giác. Chánh niệm. Nhiep phục tham ưu ở đời. Đây là hệ thống quan sát toàn diện thân tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bốn niệm xứ không phải bốn phương pháp hoàn toàn tách biệt. Thân giúp tâm có nền hiện tại. Thọ cho thấy nơi ái thường bắt đầu. Tâm cho thấy trạng thái đang chi phối. Pháp cho thấy cấu trúc như triển cái, uẩn, căn, giác chi và Bốn Thánh đế. Từ quan sát trực tiếp, người tu thấy sinh diệt, giảm chấp và phát triển trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết thân khi đi đứng. Biết cảm giác khi tiếp xúc. Biết tâm tham hay không tham. Biết triển cái hoặc giác chi đang có mặt. Không chỉ niệm hơi thở mà quên lời nói và hành động.

Đưa bốn niệm xứ vào ăn uống, làm việc, giao tiếp và lúc gặp nghịch cảnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bốn niệm xứ là bốn cửa nhìn thẳng vào thân, cảm giác, tâm trạng và quy luật đang vận hành.”

Thực hành:

Trong ngày, chọn bốn lần để lần lượt quan sát thân, thọ, tâm và pháp.

BÀI 495: “QUÁN THÂN TRÊN THÂN” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Kāye kāyānupassī – quán thân như là thân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Quán thân trên thân” nghĩa là quan sát thân đúng là thân. Không thêm: Thân này đẹp nên tôi hơn. Thân này xấu nên tôi kém. Cảm giác này là năng lực đặc biệt. Cử động này là cái tôi. Chỉ thấy hơi thở, tư thế, động tác, bộ phận và yếu tố vật chất như chúng đang là.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bình thường, mình không chỉ cảm nhận thân. Mình lập tức thêm câu chuyện về thân. Một cơn đau trở thành: “Tôi sắp không chịu nổi.” Một vẻ ngoài trở thành giá trị bản thân.

Quán thân như thân cắt phần diễn giải dư thừa. Thân là hiện tượng vật chất do duyên, đang sinh hoạt và biến đổi. Thấy như vậy làm chấp thân nhẹ hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đi, biết chân chuyển động. Khi đau, biết nóng, căng hay nhói. Không lập tức kết luận ý nghĩa tâm linh. Khi nhìn gương, thấy hình thể đang đổi. Chăm sóc thân nhưng không lấy thân làm toàn bộ giá trị. Quay về dữ kiện thân trước khi tin câu chuyện của tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán thân trên thân là thấy thân đúng là thân, không thêm ‘tôi đẹp, tôi xấu, tôi đặc biệt’ vào đó.”

Thực hành:

Trong năm phút đi bộ, chỉ nhận biết chuyển động và tiếp xúc của thân.

BÀI 496: QUÁN HƠI THỞ TRONG BỐN NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thở vào dài, vị ấy biết mình thở vào dài. Thở ra dài, vị ấy biết mình thở ra dài. Thở vào ngắn, vị ấy biết mình thở vào ngắn. Thở ra ngắn, vị ấy biết mình thở ra ngắn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Ānāpānasati – niệm hơi thở vào và hơi thở ra.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Āna – hơi thở vào. Apāna – hơi thở ra. Sati – chánh niệm.

Thực hành căn bản là biết hơi thở đúng như nó đang xảy ra.

Dài biết dài. Ngắn biết ngắn. Không nhất thiết phải cố làm hơi thở dài hoặc ngắn. Không cần tạo cảm giác đặc biệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hơi thở là để mục gần và luôn đổi. Theo dõi hơi thở giúp tâm trở về thân. Cũng giúp thấy vô thường qua từng lần vào và ra. Biết hơi thở không có nghĩa kiểm soát quá mức.

Nếu cố gắng ép, thân có thể căng và tâm thêm trạo. Chánh niệm là biết, không phải tranh giành quyền điều khiển với cơ thể.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ngồi tư thế thoải mái. Biết hơi thở ở mũi, ngực hoặc bụng. Không cố hít quá sâu. Không nín thở quá sức. Nếu chóng mặt hoặc khó chịu, trở về thở tự nhiên. Dùng vài hơi thở để dừng trước khi nói. Quan sát sự thay đổi của hơi thở theo tâm trạng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm hơi thở là biết hơi thở đang thế nào, không bắt hơi thở phải trở thành điều mình muốn.”

Thực hành:

Theo dõi mười hơi thở tự nhiên mà không sửa nhịp.

BÀI 497: “CẢM GIÁC TOÀN THÂN” KHI THỞ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy tập: cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào; cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Giáo lý được trình bày chi tiết hơn trong: Majjhima Nikāya 118 – Ānāpānasati Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 118, Kinh Niệm Hơi Thở. Tên Pāli: Sabbakāyapaṭisaṃvedī – cảm nhận toàn thân hoặc toàn bộ tiến trình thân hành của hơi thở.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Cụm từ này có thể được thực hành bằng cách nhận biết: Toàn bộ tiến trình hơi thở từ đầu đến cuối. Hoặc cảm nhận thân đang thở như một tổng thể. Không phải tưởng tượng một luồng khí chạy khắp cơ thể. Trọng tâm là sự nhận biết đầy đủ, liên tục và không bỏ sót tiến trình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lúc đầu, tâm chỉ biết một điểm nhỏ của hơi thở. Khi niệm ổn hơn, sự nhận biết trở nên rộng và liên tục. Mình cảm nhận thân đang sống cùng nhịp thở. Sự thực hành không cần tạo sức ép.

Nếu cố quét toàn thân quá mạnh, tâm dễ căng. Chỉ để nhận biết mở rộng tự nhiên trên nền hơi thở.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Bắt đầu từ điểm thở rõ. Sau đó biết thêm ngực, bụng và tứ thế. Không cố cảm nhận mọi nơi cùng lúc. Không tưởng tượng để thay cho cảm giác thật. Giữ hơi thở tự nhiên. Nếu tâm loạn, quay lại một điểm nhỏ. Dùng cảm giác toàn thân để nhận ra vùng đang căng và nhẹ nhàng thả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cảm giác toàn thân là biết đầy đủ thân đang thở, không phải tưởng tượng khí chạy theo ý mình.”

Thực hành:

Theo dõi năm hơi thở ở một điểm, rồi mở nhận biết ra toàn tứ thế thân.

BÀI 498: AN TỊNH THÂN HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy tập: an tịnh thân hành, tôi sẽ thở vào; an tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 118 – Ānāpānasati Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 118, Kinh Niệm Hơi Thở. Tên Pāli: Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ – làm lắng dịu thân hành. Trong ngữ cảnh niệm hơi thở, hơi thở vào ra được gọi là thân hành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

An tịnh là làm dịu và lắng. Thân hành trong ngữ cảnh này là hơi thở vào và ra, vốn liên hệ chặt với thân. An tịnh không phải ngừng thở. Không phải nín thở thật lâu. Không phải dùng sức ép làm hơi thở biến mất. Đó là để hơi thở và thân dần trở nên nhẹ, êm theo sự an trú chánh niệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi tâm bớt động, hơi thở thường tự dịu. Khi thân bớt căng, tâm cũng dễ yên. Đây là sự tương tác tự nhiên. Người tu tạo điều kiện bằng tư thế, chánh niệm và không can thiệp thô. Nếu cố làm hơi thở quá nhẹ, tâm sẽ căng vì kiểm soát.

An tịnh là kết quả của buông bớt, không phải thành tích của sức gồng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thả vai, mặt và bụng. Biết hơi thở như đang là. Không nín thở để tìm trạng thái. Không gồng bụng quá mức. Nếu khó thở, trở về bình thường và nghỉ. Khi căng thẳng, giảm tốc độ hoạt động. Dùng sự dịu của thân để hỗ trợ lời nói dịu và quyết định sáng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“An tịnh thân hành là để hơi thở và thân tự dịu trong chánh niệm, không phải ép thân ngừng hoạt động.”

Thực hành:

Trong năm phút, chỉ thả phần căng không cần thiết và để nhịp thở tự điều hòa.

BÀI 499: QUÁN BỐN OAI NGHI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi đi, vị ấy biết mình đang đi; khi đứng, biết mình đang đứng; khi ngồi, biết mình đang ngồi; khi nằm, biết mình đang nằm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Iriyāpatha – các tư thế hoặc oai nghi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn oai nghi là: Đi. Đứng. Ngồi. Nằm. Biết oai nghi nghĩa là nhận biết tư thế tổng thể của thân. Không nhất thiết phải đọc thầm tên tư thế liên tục. Điều cốt lõi là không quên thân và không sống hoàn toàn trong suy nghĩ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân luôn ở một trong các tư thế, nhưng tâm thường không biết. Đi mà nghĩ chuyện cũ. Ngồi mà tâm chạy tương lai. Nằm mà vẫn tranh luận trong đầu.

Quán oai nghi đưa tâm về thực tại rõ ràng. Nó cũng cho thấy thân đổi tư thế vì không thể duy trì một trạng thái mãi. Ngay tư thế cũng biểu hiện vô thường và sự bất toại nguyện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết lúc đứng lên và ngồi xuống. Không bước đi trong vội vàng vô thức. Khi livestream, thỉnh thoảng biết tư thế ngồi và độ căng của vai. Khi nằm, biết thân đang nghỉ. Đổi tư thế khi cần nhưng biết rõ động cơ. Không dùng quán oai nghi để làm cử động cứng nhắc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết đi, đứng, ngồi, nằm là giữ tâm không rời khỏi thân đang sống trong hiện tại.”

Thực hành:

Mỗi lần đổi tư thế, biết rõ tư thế cũ chấm dứt và tư thế mới bắt đầu.

BÀI 500: TỈNH GIÁC TRONG MỌI ĐỘNG TÁC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy tỉnh giác khi đi tới, đi lui, nhìn tới, nhìn lui, co tay, duỗi tay, ăn, uống, nói và im lặng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sampajañña – tỉnh giác, biết rõ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tỉnh giác gồm biết rõ: Mục đích của hành động. Hành động có phù hợp không. Phạm vi và hoàn cảnh. Trạng thái tâm trong khi làm. Bản chất vô thường của việc đang xảy ra. Không chỉ biết bàn tay đang đưa lên mà còn biết vì sao đưa và tâm đang làm gì.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm giúp biết hiện tại. Tỉnh giác giúp hiểu hành động đang hướng đến đâu. Mình có thể biết đang cảm điện thoại nhưng vẫn mở vô mục đích. Có thể biết đang nói nhưng không thấy động cơ muốn hơn thua. Tỉnh giác làm chánh niệm trở thành trí sống.

Nó giúp hành động bớt máy móc và có trách nhiệm hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi mở ứng dụng, biết mục đích. Trước khi nói, biết điều ấy có cần không. Khi ăn, biết mình đang đói hay buồn. Khi đi nhanh, biết có thật sự cần vội không. Khi im lặng, biết đó là trí hay sợ. Khi giúp người, biết mình đang từ bi hay muốn được công nhận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tỉnh giác là biết mình làm gì, vì sao làm và hành động ấy đang dẫn tâm về đâu.”

Thực hành:

Trước ba hành động quen thuộc, dùng một giây để nói rõ mục đích.

BÀI 501: QUÁN BA MƯƠI HAI THỂ TRƯỚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu quán thân này gồm: “Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng, lá lách, phổi, ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước mũi, nước khớp và nước tiểu...”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Paṭikkūlamānasikāra – tác ý đến khía cạnh không đáng đắm nhiễm của thân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp quán phân tích thân thành nhiều bộ phận. Mục đích không phải ghét thân. Đó là làm yếu tướng: Thân hoàn toàn đẹp. Thân là một khối thuần nhất. Thân đáng để xây toàn bộ cái tôi. Khi phân tích, thân chỉ là nhiều bộ phận vật chất đang phối hợp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm tham thường nhìn thân qua lớp da và hình dáng. Pháp quán đưa cái nhìn sâu hơn vào cấu tạo thật. Không bộ phận nào riêng lẻ là một con người đẹp hoặc xấu. Sự hấp dẫn được tạo bởi cách tâm tổng hợp và tưởng tượng.

Thấy đúng giúp giảm dục tham và chấp ngoại hình. Nhưng nếu quán sai làm sinh ghê tởm, tự ghét hoặc ám ảnh thân, cần điều chỉnh sang thái độ quân bình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quán từng bộ phận với tâm trung tính. Không dùng pháp quán để chê thân người. Khi quá chấp ngoại hình, nhớ cấu tạo bên

trong. Vẫn giữ vệ sinh và chăm sóc thân. Không xem thân là dơ bẩn theo nghĩa đạo đức. Thân chỉ là thân vật chất, không đáng tham đắm và cũng không đáng căm ghét.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán các bộ phận để thân trở về đúng bản chất vật chất, không phải để biến thân thành đối tượng ghét bỏ.”

Thực hành:

Chọn năm bộ phận thân và quán chúng như những yếu tố vật chất trung tính.

BÀI 502: QUÁN BỐN ĐẠI TRONG THÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Dhātumanasikāra – tác ý và quán sát các yếu tố. Bốn đại: Pathavī-dhātu – địa đại. Āpo-dhātu – thủy đại. Tejo-dhātu – hỏa đại. Vāyo-dhātu – phong đại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Địa đại là tính cứng và mềm. Thủy đại là tính kết dính và lỏng. Hỏa đại là nóng, lạnh và chuyển hóa. Phong đại là chuyển động và căng giãn. Quán bốn đại là nhìn thân theo tính chất, không theo tên gọi và hình ảnh cái tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi nói: “Thân tôi”

Tâm thấy một khối riêng biệt. Khi quán bốn đại, chỉ thấy các tính chất vốn cũng có ngoài tự nhiên. Xương có tính đất. Máu có tính nước. Nhiệt thân có tính lửa. Hơi thở và chuyển động có tính gió. Các yếu tố đến từ bên ngoài, lưu lại rồi trở lại bên ngoài. Không có yếu tố nào là tự ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết cứng ở xương và điểm ngồi. Nhận biết nóng lạnh. Nhận biết chuyển động hơi thở. Biết các chất lỏng trong thân. Khi đau, mô tả tính chất vật lý. Không lập tức gắn mọi cảm giác với hiện tượng huyền bí. Chăm sóc thân như một sự kết hợp của các yếu tố tự nhiên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bốn đại cho thấy thân là đất, nước, lửa, gió đang tạm hội tụ, không phải một cái tôi nguyên khối.”

Thực hành:

Trong vài phút, lần lượt nhận biết cứng, nhiệt và chuyển động trong thân.

BÀI 503: QUÁN THÂN NHƯ TỬ THI ĐỂ LÀM GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu khi thấy một thi thể đang tan rã thì quán: “Thân này của ta cũng có cùng bản chất như vậy, sẽ trở thành như vậy và không vượt khỏi quy luật ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sivathikāmanasikāra – quán nghĩa địa hoặc quán các giai đoạn tan rã của thi thể.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp quán nhắc: Thân phải chết. Thân sẽ tan rã. Thân không giữ được hình dáng mãi. Mọi thân đều chịu cùng quy luật. Mục đích là giảm chấp thân, kiêu mạn và sự quên chết. Không phải tạo ám ảnh, sợ hãi hoặc ghê tởm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người biết mình sẽ chết nhưng thường sống như điều đó không xảy ra. Vì quên chết, mình trì hoãn yêu thương, việc thiện và sự tu tập. Quán tử thi đưa sự thật trở lại trước mắt.

Thân này dù được chăm sóc tốt vẫn không thể thoát tan rã. Thấy vậy không làm cuộc sống mất ý nghĩa.

Ngược lại, từng ngày trở nên quý hơn và những tranh chấp nhỏ bớt quan trọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhớ thân hữu hạn. Không quá kiêu vì trẻ đẹp. Không khinh người già bệnh. Nói lời cần nói khi còn cơ hội. Sắp xếp trách nhiệm và nguyện vọng rõ ràng. Không dùng pháp quán khi tâm quá sợ hãi hoặc bất ổn; có thể trở về hơi thở và tâm từ. Quán chết để sống có trách nhiệm, không phải để bi quan.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thân này không vượt khỏi cái chết; nhớ điều ấy để sống tỉnh thức, thương sâu và bớt chấp.”

Thực hành:

Làm ngay một việc thiện hoặc một lời biết ơn mình đã trì hoãn.

BÀI 504: QUÁN THỌ TRÊN CÁC CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác lạc thọ, vị ấy biết: ‘Tôi cảm giác lạc thọ.’ Khi cảm giác khổ thọ, vị ấy biết: ‘Tôi cảm giác khổ thọ.’ Khi cảm giác thọ không khổ không lạc, vị ấy biết: ‘Tôi cảm giác thọ không khổ không lạc.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vedanāsu vedanānupassī – quán cảm thọ như là cảm thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Quán thọ trên các cảm thọ là nhận biết cảm giác đúng như bản chất của

nó. Không thêm: “Tôi là người đang hạnh phúc.” “Tôi là người bất hạnh.” “Cảm giác này phải kéo dài.” “Cảm giác này không được tồn tại.” Chỉ biết loại cảm thọ, sự sinh và sự thay đổi của nó.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm thọ là mắt xích rất quan trọng. Sau xúc, thọ sinh.

Nếu thiếu chánh niệm, sau thọ thường là ái. Lạc thọ làm tâm muốn giữ. Khổ thọ làm tâm muốn đẩy. Thọ trung tính làm tâm mê mờ hoặc tìm kích thích. Quán thọ tạo khoảng dừng giữa cảm giác và khát ái. Người tu không cần làm cảm giác biến mất. Chỉ cần biết cảm giác đang có mặt và không để nó trở thành chủ nhân của hành động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, biết lạc thọ. Khi bị chê, biết khổ thọ. Khi ngồi bình thường, biết thọ trung tính. Không hành động ngay theo cảm giác. Quan sát cảm giác đổi theo thời gian. Không biến một cảm giác ngắn thành quyết định dài hạn. Dùng thọ làm nơi thực hành cắt ái.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán thọ là biết cảm giác đang có mặt mà không biến cảm giác thành cái tôi hoặc mệnh lệnh.”

Thực hành:

Ba lần trong ngày, dừng lại và gọi đúng: lạc, khổ hay trung tính.

BÀI 505: LẠC THỌ THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác lạc thọ thuộc vật chất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sāmaṣa sukha-vedanā – lạc thọ liên hệ vật chất hoặc dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lạc thọ là cảm giác dễ chịu. Thuộc vật chất là lạc thọ liên hệ với các đối tượng giác quan và lợi ích đời thường. Ví dụ: Ăn món ngon. Nghe lời khen. Nhìn cảnh đẹp. Có chỗ ở tiện nghi. Được người chú ý. Nhận điều mình mong muốn. Loại lạc thọ này không xấu, nhưng có tính điều kiện và dễ dẫn đến ái.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lạc thọ vật chất rất dễ nhận biết nhưng cũng rất dễ bị nhầm thành hạnh phúc bền vững. Món ngon chỉ vui trong lúc ăn.

Lời khen chỉ dễ chịu trong lúc nghe. Tiện nghi có thể trở thành bình thường rất nhanh. Nếu tâm xây hạnh phúc hoàn toàn trên những điều ấy, tâm sẽ luôn lo mất và tìm thêm. Quán đúng giúp mình hưởng dụng có chừng mực mà không xem dục lạc là nơi nương cuối cùng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có điều dễ chịu, biết nguồn của lạc thọ. Không tự trách vì vui. Không nghĩ niềm vui ấy sẽ kéo dài mãi. Không đánh đổi giới để có thêm lạc. Dừng khi đủ. Dừng điều kiện thuận lợi để làm việc thiện. Quán sau khi đối tượng mất, cảm giác cũng đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lạc thọ vật chất có vị ngọt nhưng ngắn; biết rõ nó để sử dụng mà không lệ thuộc.”

Thực hành:

Khi có một niềm vui giác quan, quan sát thời gian nó tồn tại thật sự bao lâu.

BÀI 506: LẠC THỌ KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Nirāmisa sukha-vedanā – lạc thọ không liên hệ dục hoặc vật chất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lạc thọ không thuộc vật chất có thể sinh từ: Ly dục. Giữ giới trong sạch. Thiền định. Nghe và hiểu Chánh pháp. Buông được một chấp thủ. Tâm từ. Bố thí. Niềm vui này cao hơn lạc dục vì ít lệ thuộc đối tượng bên ngoài. Tuy nhiên, nó vẫn cần được quán vô thường nếu còn là pháp hữu vi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không dạy từ bỏ mọi niềm vui.

Ngài hướng người tu từ niềm vui thấp, lệ thuộc nhiều, đến niềm vui cao hơn và thanh tịnh hơn. Niềm vui do giữ giới giúp tâm không hối hận. Niềm vui do thiền giúp tâm ly dục. Niềm vui do hiểu pháp làm cái thấy sáng hơn. Nhưng nếu tâm chấp: “Đây là trạng thái của tôi” thì lạc thọ thanh tịnh vẫn có thể thành đối tượng ái.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tùy hỷ khi giữ được giới. Nhận biết niềm vui khi giúp người. Nuôi hỷ từ Chánh pháp. Không chỉ tìm niềm vui từ ăn, xem và được khen. Khi có an lạc thiền, không vội sở hữu. Dùng niềm vui thanh tịnh làm sức mạnh tiếp tục tu. Quán nó vẫn sinh theo duyên và đổi thay.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niềm vui không lệ thuộc dục giúp tâm đi lên, nhưng vẫn cần được biết là pháp duyên sinh.”

Thực hành:

Ghi lại một niềm vui hôm nay sinh từ giới, bố thí, từ tâm hoặc hiểu pháp.

BÀI 507: KHỔ THỌ THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác khổ thọ thuộc vật chất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sāmisā dukkha-vedanā – khổ thọ liên hệ vật chất hoặc dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ thọ thuộc vật chất có thể sinh khi: Thân đau. Mất tiện nghi. Không được điều mình muốn. Bị chê. Mất vật hoặc người mình chấp. Gặp cảnh giác quan không vừa ý. Khổ thọ này liên hệ mạnh với sự tiếp xúc và mong cầu trong đời sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ thọ vật chất thường đi cùng câu: “Tôi phải có điều này.” “Việc này không được xảy ra.” Cảm giác đau ban đầu có thể là mũi tên thứ nhất.

Ái, sân và câu chuyện cái tôi tạo mũi tên thứ hai. Quán thọ giúp mình tách nỗi đau thật khỏi phần chống đối. Điều cần chữa thì chữa. Điều cần buông thì buông. Không phủ nhận khổ nhưng cũng không làm khổ lớn thêm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi thân đau, chăm sóc phù hợp. Khi mất vật, nhìn giá trị thật và sự vô thường. Khi bị chê, nhận biết khổ thọ trước khi phản ứng. Không xem khổ là hình phạt. Không tự dọa bằng tưởng tượng. Phân biệt cảm giác và câu chuyện đang thêm vào.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ thọ vật chất là nỗi khó chịu do tiếp xúc và mất điều vừa ý; chống đối làm nó nặng hơn.”

Thực hành:

Trong một nỗi khó chịu, viết riêng phần cảm giác thật và phần tâm đang suy diễn.

BÀI 508: KHỔ THỌ KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Nirāmisa dukkha-vedanā – khổ thọ không liên hệ dục hoặc vật chất.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ thọ không thuộc vật chất có thể là sự buồn và thao thức chân chính khi: Thấy mình chưa giải thoát. Thấy phiền não còn mạnh. Mong đạt pháp cao hơn nhưng chưa thành. Thấy chúng sinh còn khổ. Nhận ra sự tu chưa đúng mức. Loại khổ này có thể thúc đẩy tinh tấn nếu được hướng bằng Chánh kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải mọi nỗi buồn đều là bất thiện. Có nỗi thao thức khiến người tu không tự mãn. Thấy mình còn sân nên phát nguyện tu. Thấy đời vô thường nên không trì hoãn. Tuy nhiên, nếu biến sự chưa đạt thành tự ti và tự hành hạ, khổ ấy bị cái tôi chi phối.

Khổ không thuộc vật chất cần được chuyển thành tinh tấn, không thành tuyệt vọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thành thật thấy phần tu còn yếu. Không tự ghét mình. Biến sự chưa hài lòng thành kế hoạch thực hành. Không so sánh với người khác. Nhớ con đường cần thời gian. Khi đau trước khổ của chúng sinh, làm một việc giúp cụ thể. Không để lòng thương biến thành kiệt sức và tuyệt vọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nỗi thao thức về giải thoát lành khi nó sinh tinh tấn, không lành khi nó biến thành tự ghét.”

Thực hành:

Chọn một điều tu tập chưa thành và chuyển nó thành một bước thực hành vừa sức.

BÀI 509: THỌ TRUNG TÍNH THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác thọ không khổ không lạc thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác thọ không khổ không lạc thuộc vật chất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sāma adukkhamasukha-vedanā – thọ trung tính liên hệ vật chất hoặc dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đây là cảm giác trung tính khi tiếp xúc các đối tượng thông thường. Ví dụ: Nhìn một vật quen. Nghe tiếng không đáng chú ý. Ăn món bình thường. Ngồi trong điều kiện không quá dễ chịu cũng không khó chịu. Vì không nổi bật, thọ trung tính thường bị vô minh che phủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phần lớn đời sống không phải cực vui hay cực khổ. Nó là những khoảnh khắc bình thường. Nhưng vì không nhận biết, tâm thấy chán và đi tìm kích thích. Thọ trung tính vật chất trở thành nền cho thói quen lướt, ăn, nói và tìm nội dung không mục đích.

Biết rõ nó giúp mình sống được với sự đơn giản. Không cần lúc nào cũng phải có cảm giác mạnh mới thấy cuộc đời có ý nghĩa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi làm việc quen, biết cảm giác bình thường. Không lập tức mở điện thoại lúc trống. Ăn món đơn giản trong chánh niệm. Không nghĩ bình thường là thất bại. Tập ở cùng yên lặng. Nhìn sự thôi thúc tìm kích thích mà không làm theo ngay.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ trung tính vật chất là nơi tâm dễ ngủ quên và tìm kích thích; chánh niệm làm cái bình thường trở nên sáng.”

Thực hành:

Dành mười phút làm một việc quen thuộc mà không thêm bất kỳ nội dung giải trí nào.

BÀI 510: THỌ TRUNG TÍNH KHÔNG THUỘC VẬT CHẤT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi cảm giác thọ không khổ không lạc không thuộc vật chất, vị ấy biết mình đang cảm giác thọ ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Nirāmisa adukkhamasukha-vedanā – thọ trung tính không liên hệ dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đây là cảm giác quân bình, không rõ vui hay khổ, có thể sinh trong sự ly dục và tu tập. Nó không phải trạng thái mê mờ. Nó có thể đi cùng: Sự tỉnh sáng. Xả. Định. Không bị kích động bởi dục. Không chống đối khổ. Loại thọ này thanh tịnh hơn thọ trung tính thông thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thọ trung tính có hai khả năng rất khác. Một loại bị vô minh che nên tâm mờ. Một loại đi cùng xả và trí nên tâm sáng.

Bên ngoài đều có vẻ không vui không buồn. Nhưng bên trong, một bên là lơ đãng, một bên là quân bình. Người tu cần phân biệt để không gọi sự lạnh nhạt là xả và không gọi sự mê mờ là bình an.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm trung tính, kiểm tra có tỉnh sáng không. Có biết rõ thân và tâm không? Có từ bi không? Có trốn tránh không? Nếu tâm sáng và không bị thích ghét kéo, tiếp tục an trú. Nếu tâm mờ, phát triển trạch pháp và tinh tấn. Không dùng sự vô cảm làm bằng chứng tu cao.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ trung tính thanh tịnh là quân bình có tỉnh sáng, không phải sự lơ đãng hoặc lạnh lùng.”

Thực hành:

Khi thấy tâm bình, hỏi: “Đây là xả có trí hay chỉ là không muốn quan tâm?”

BÀI 511: QUÁN SỰ SINH VÀ DIỆT CỦA CẢM THỌ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán tính sinh khởi nơi các cảm thọ, quán tính đoạn diệt nơi các cảm thọ, hoặc quán cả tính sinh khởi và đoạn diệt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli:

Samudayadhammānupassī – quán tính sinh.

Vayadhammānupassī – quán tính diệt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán sự sinh là thấy cảm thọ xuất hiện do xúc và điều kiện.

Quán sự diệt là thấy khi điều kiện đổi, cảm thọ cũng đổi hoặc mất. Quán cả hai là thấy trọn vòng: Chưa có. Sinh lên. Biến đổi. Chấm dứt. Không có cảm thọ nào đứng yên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm thường chỉ chú ý cảm giác khi nó đã mạnh. Quán sâu hơn sẽ thấy cả nhân và sự chuyển động. Lời khen đến, lạc thọ sinh.

Tâm nhớ lời ấy, lạc tiếp tục. Khi sự chú ý đổi, lạc giảm. Con đau cũng có lúc tăng, giảm, chuyển vị trí. Thấy sinh diệt trực tiếp làm niềm tin vào vô thường trở nên sống động. Tâm bớt nắm lạc và bớt tuyệt vọng trước khổ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi cảm giác sinh, nhìn duyên nào vừa có mặt. Theo dõi mức độ thay đổi. Không nói: “Nó luôn như vậy.” Quan sát khi sự chú ý đổi, cảm giác có đổi không. Không cố làm cảm giác diệt. Chỉ biết tiến trình thật. Dùng sự sinh diệt để giảm ái và sân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cảm thọ không đến từ hư không và không ở mãi; nó sinh theo duyên rồi đổi theo duyên.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác rõ và theo dõi từ lúc nhận biết đến khi nó thay đổi.

BÀI 512: QUÁN TÂM TRÊN TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Citta cittānupassī – quán tâm như là tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán tâm là biết trạng thái tổng thể của tâm. Tâm có tham hay không tham. Có sân hay không sân. Có si hay không si. Co rút hay tán loạn. Rộng lớn hay không rộng lớn. Có định hay không định. Giải thoát hay chưa giải thoát. “Trên tâm” là thấy tâm đúng là tâm, không xem trạng thái ấy là cái tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm thay đổi rất nhanh. Nhưng mình thường nói: “Tôi là người nóng tính.”

“Tôi là người buồn.” Quán tâm đổi cách nhìn: “Hiện tại tâm có sân.” “Hiện tại tâm đang co rút.” Trạng thái có mặt nhưng không trở thành căn cước vĩnh viễn. Biết tâm như tâm giúp mình vừa thành thật vừa không tuyệt vọng. Tâm bất thiện có thể được chuyển vì nó là pháp duyên sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gọi đúng trạng thái. Không che sân bằng lý lẽ. Không gọi mình là người xấu chỉ vì tâm bất thiện sinh. Nhận biết lúc tâm sáng. Thấy yếu tố nào làm tâm đổi. Không đồng hóa với tâm trạng. Chọn pháp phù hợp để điều chỉnh.

PHẦN 6. CÂU GHÌ NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán tâm là biết tâm đang thế nào mà không biến trạng thái tạm thời thành con người cố định.”

Thực hành:

Mỗi khi đổi hoạt động, ghi nhận ngắn: tâm tham, sân, mờ, động, yên hay sáng.

BÀI 513: TÂM CÓ THAM VÀ TÂM KHÔNG THAM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có tham, vị ấy biết tâm có tham. Tâm không tham, vị ấy biết tâm không tham.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sarāgaṃ cittaṃ – tâm có tham. Vitarāgaṃ cittaṃ – tâm không có tham hoặc đã lìa tham trong lúc ấy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm có tham là tâm: Muốn nắm. Muốn thêm. Muốn giữ. Bị hấp dẫn. Tâm không tham là tâm không bị sự đắm nhiễm ấy chi phối trong hiện tại. “Không tham” ở đây không nhất thiết nghĩa tham đã đoạn tận vĩnh viễn. Có thể chỉ là trạng thái tạm thời không có tham.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết cả lúc có và không có tham rất quan trọng. Nếu chỉ chú ý khi phiền não sinh, người tu dễ nghĩ tâm lúc nào cũng xấu. Khi tham vắng, cần biết sự nhẹ nhàng ấy.

Nhờ so sánh trực tiếp, mình thấy tham thật sự là gánh nặng. Cũng không tự mãn khi tham tạm vắng. Cần phân biệt vắng do thiếu đối tượng và đoạn tận bằng trí tuệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn thêm, biết tâm đang khát. Khi biết đủ, nhận ra sự nhẹ. Không tự nhận hết tham vì đang ở nơi vắng. Quan sát khi gặp đối tượng hấp dẫn. Không nuôi tham bằng tưởng. Tùy hỷ những lúc tâm rộng rãi và bố thí. Dùng sự khác biệt để học lợi ích của ly tham.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm có tham thì chặt vì muốn nắm; tâm không tham thì nhẹ vì không phải giữ.”

Thực hành:

So sánh cảm giác trong thân giữa lúc muốn chiếm hữu và lúc thật sự biết đủ.

BÀI 514: TÂM CÓ SÂN VÀ TÂM KHÔNG SÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có sân, vị ấy biết tâm có sân. Tâm không sân, vị ấy biết tâm không sân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sadosaṃ cittaṃ – tâm có sân. Vitadosaṃ cittaṃ – tâm không có sân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm có sân là tâm: Khó chịu. Chống đối. Ác ý. Muốn đẩy bỏ. Tâm không sân là tâm không bị ác ý chi phối. Nó có thể vẫn thấy hành vi sai và đặt ranh giới, nhưng không muốn làm hại. Không sân không đồng nghĩa nhu nhược hoặc đồng ý mọi việc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi sân có mặt, cái thấy bị thu hẹp. Khi sân vắng, tâm rộng và có nhiều lựa chọn hơn. Biết tâm không sân giúp mình cảm nhận trực tiếp lợi ích của lòng không ác ý.

Người tu không chỉ đấu với sân. Họ học yêu sự mát mẻ của tâm không sân. Nhờ vậy, tâm tự muốn rời thói quen giữ oán.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết ngay khi tâm bắt đầu khó chịu. Không chờ đến lúc bùng nổ. Khi tâm dịu, nhận biết sự khác biệt. Đặt ranh giới trong tâm không sân. Không dùng giọng mềm để che ác ý. Phát

triển tâm từ. Không tự ép thương khi tâm chưa ổn; trước hết đừng làm hại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm không sân không mất sự rõ ràng; nó chỉ không dùng sự rõ ràng để làm đau.”

Thực hành:

Trong một bất đồng, nói điều cần nói sau khi thân đã bớt nóng.

BÀI 515: TÂM CÓ SI VÀ TÂM KHÔNG SI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có si, vị ấy biết tâm có si. Tâm không si, vị ấy biết tâm không si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Samohaṃ cittaṃ – tâm có si. Vitamohaṃ cittaṃ – tâm không có si.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm có si là tâm: Không rõ. Lơ mơ. Hiểu sai. Không biết thiện bất thiện. Bị thành kiến che. Tin cảm giác là sự thật. Tâm không si là tâm có sự sáng rõ tương đối, biết điều đang xảy ra và thấy nhân quả đúng hơn. Không si tạm thời chưa đồng nghĩa vô minh đã đoạn tận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Si khó nhận hơn tham và sân. Người có tham thường biết mình muốn.

Người có sân có thể biết mình nóng. Nhưng người đang si thường tưởng mình rất đúng. Vì vậy, cần khiêm hạ và kiểm chứng. Biết tâm mờ là một bước sáng. Không cần ép có câu trả lời khi chưa rõ. Có lúc hành động khôn ngoan nhất là dừng, học thêm và chưa kết luận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi không rõ, nói mình chưa rõ. Không quyết định vội. Kiểm tra nguồn. Không lấy trực giác làm bằng chứng duy nhất. Ngủ và nghỉ nếu tâm mờ do thân mệt. Hỏi người hiểu biết. Khi tâm sáng, nhận biết những duyên đã giúp sáng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết mình chưa rõ đã là một phần của trí; nguy hiểm nhất là tâm mờ nhưng tưởng mình sáng.”

Thực hành:

Chọn một điều đang chưa chắc và hoãn kết luận cho đến khi có đủ dữ kiện.

BÀI 516: TÂM CO RÚT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm co rút, vị ấy biết tâm co rút.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Saṅkhittam cittam – tâm co rút, thu hẹp hoặc trì trệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm co rút có thể biểu hiện: Thiếu năng lượng. Buồn ngủ. Chán nản. Không muốn tiếp xúc. Sự chú ý thu hẹp. Khó quan tâm đến pháp. Nó thường liên hệ hôn trầm hoặc trạng thái tâm bị rút xuống. Cần phân biệt co rút với sự định tĩnh. Định tĩnh sáng và vững. Co rút nặng và thiếu sáng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi tâm co, mình dễ nghĩ:

“Tôi không làm được gì.” Nhưng quán tâm chỉ ghi: “Tâm đang co rút.” Cách ghi nhận này không phủ nhận khó khăn nhưng ngăn mình biến trạng thái thành bản án. Tâm co có nhân như

thiếu ngủ, quá tải, thất vọng hoặc thiếu hy. Thay đổi duyên, tâm có thể mở lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra sức khỏe và giấc ngủ. Đổi tư thế. Đi bộ. Tiếp xúc ánh sáng. Làm một việc nhỏ. Nghe một đoạn pháp làm tâm sáng. Không tự ép làm việc lớn khi tâm quá yếu. Nhưng cũng không nằm mãi để trạng thái co được nuôi thêm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm co rút là trạng thái đang có, không phải giới hạn vĩnh viễn của mình.”

Thực hành:

Khi tâm co, đứng dậy làm một việc nhỏ có ích trong năm phút.

BÀI 517: TÂM TÁN LOẠN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm tán loạn, vị ấy biết tâm tán loạn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vikkhittam cittam – tâm phân tán và phóng đi nhiều hướng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm tán loạn là tâm: Chuyển đề mục liên tục. Nghĩ nhiều chuyện. Không ở được với việc hiện tại. Bị âm thanh, hình ảnh và ký ức kéo. Muốn giải quyết nhiều việc cùng lúc. Tán loạn không phải tội lỗi. Đó là trạng thái cần được biết và gom lại đúng cách.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi tâm tán, càng ghét tán càng thêm một tầng sân. Cách thực hành là biết: “Tâm đang tán.” Sau đó giảm đối tượng, làm dịu thân và chọn một điểm đơn giản.

Tâm đã được huấn luyện chạy nhiều năm không thể dừng ngay theo mệnh lệnh. Sự kiên nhẫn và lặp lại mới tạo đường mòn mới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tắt thông báo. Làm một việc. Viết điều sợ quên. Cảm nhận bàn chân hoặc hơi thở tự nhiên. Không đổi đề mục mỗi phút. Giảm lượng thông tin. Không cố giải quyết toàn bộ suy nghĩ. Mỗi lần biết mình đã đi và quay lại là một lần đang tu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm tán không cần bị đánh; nó cần được nhận ra và nhẹ nhàng dẫn về một nơi.”

Thực hành:

Chọn một đề mục và đưa tâm trở lại mỗi khi nhận ra đã phóng đi.

BÀI 518: TÂM ĐẠI HÀNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm đại hành, vị ấy biết tâm đại hành; tâm không đại hành, vị ấy biết tâm không đại hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Mahaggataṃ cittaṃ – tâm được mở rộng, cao thượng hoặc đại hành. Amahaggataṃ cittaṃ – tâm chưa được mở rộng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm đại hành là tâm vượt khỏi phạm vi chật hẹp thông thường. Có thể liên hệ: Các tầng thiên. Tâm từ, bi, hỷ, xả được mở rộng. Tâm không còn bị một đối tượng nhỏ chi phối. Tâm không đại hành là tâm còn trong phạm vi thông thường hoặc bị co hẹp. Biết tâm rộng không có nghĩa chấp mình cao hơn người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm thường bị thu nhỏ quanh: “Tôi.” “Của tôi.” “Người làm tôi khó chịu.”

Khi tâm từ được mở rộng, ranh giới ấy nhẹ đi. Khi định sâu, tâm không còn chạy theo nhiều đối tượng nhỏ. Nhưng trạng thái đại hành vẫn là pháp cần được quán. Nếu nhận: “Tôi có tâm rộng lớn” mạn có thể sinh ngay trên pháp lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mở tâm từ beyond người mình thích. Không chỉ thương người đồng ý với mình. Khi tâm rộng, không khoe. Khi tâm hẹp, biết và điều chỉnh. Dùng quán nhân duyên để bớt chấp cá nhân. Không vội gọi cảm giác rộng là chứng đắc. Quán trạng thái ấy vô thường và không phải tôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm đại hành là tâm vượt khỏi phạm vi chật của cái tôi, nhưng vẫn không nên được chấp thành thành tựu của tôi.”

Thực hành:

Mở tâm từ đến một người trung tính ngoài nhóm thân quen.

BÀI 519: TÂM HỮU HẠN VÀ TÂM VÔ THƯỢNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có tâm cao hơn, vị ấy biết tâm có tâm cao hơn; tâm không có tâm cao hơn, vị ấy biết tâm không có tâm cao hơn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sa-uttaram cittaṃ – tâm còn có trạng thái cao hơn. Anuttaram cittaṃ – tâm không có trạng thái thế gian cao hơn trong phạm vi đang xét.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm hữu hạn hoặc còn có tâm cao hơn là tâm chưa đạt mức phát triển cao nhất trong tiến trình hiện tại. Tâm vô thượng trong ngữ cảnh quán tâm cần được hiểu theo phạm vi trạng thái tâm, không nên vội đồng nhất mọi cảm giác cao với giải thoát tối hậu. Người tu biết mức độ tâm mà không dụng mạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết tâm còn có thể phát triển giúp mình không tự mãn. Biết trạng thái tâm đã đạt mức cao trong một phạm vi giúp không cố gắng sai lúc. Nhưng ngôn ngữ này rất dễ bị cái tôi sử dụng. Chỉ một cảm giác an đã nói: “Không còn gì cao hơn” là nguy hiểm. Cần đối chiếu xem lậu hoặc, mạn và vô minh còn không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội cho trạng thái tốt là tối hậu. Luôn kiểm tra tham sân còn không. Không tự hạ mình vì chưa đạt. Dùng sự chưa hoàn thành để tinh tấn. Không lấy trải nghiệm cao làm danh phận. Giữ khiêm hạ trước những thuật ngữ về tâm vô thượng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm có thể rất cao nhưng nếu còn chấp ‘tôi đã đạt’ thì con đường vẫn chưa hoàn tất.”

Thực hành:

Sau một trải nghiệm tốt, quan sát xem tâm có sinh tự hào hoặc muốn kể để được công nhận không.

BÀI 520: TÂM CÓ ĐỊNH VÀ TÂM KHÔNG ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm có định, vị ấy biết tâm có định. Tâm không định, vị ấy biết tâm không định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Samāhitam cittam – tâm được định tĩnh. Asamāhitam cittam – tâm chưa định tĩnh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm có định là tâm: Vững. Gom. Ít tán. Ở với đề mục. Tâm không định là tâm: Phân tán. Dao động. Khó an trú. Biết tâm có định không phải chấp định. Biết tâm không định không phải tự trách. Cả hai đều là trạng thái cần được quan sát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi tâm định, người tu dễ thích và muốn giữ. Khi tâm không định, họ dễ sân với chính tâm. Cả hai phản ứng đều tạo thêm chấp. Quán tâm đúng là biết: “Định đang có.” “Định chưa có.” Nhìn điều kiện đã làm định sinh hoặc mất. Nhờ vậy, định trở thành pháp để học, không thành thước đo giá trị con người.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm định, dùng để quán pháp. Không khoe sự yên. Khi không định, xem nguyên nhân: mệt, dục, sân hay quá tải. Giảm đối tượng. Trở về một điểm đơn giản. Không ép tâm. Kiên trì tạo điều kiện bằng giới, sinh hoạt và thời khóa đều.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định và không định đều là pháp để biết; không trạng thái nào là cái tôi.”

Thực hành:

Trước và sau thời ngồi, ghi nhận mức độ gom tâm và các duyên tác động.

BÀI 521: TÂM GIẢI THOÁT VÀ TÂM CHƯA GIẢI THOÁT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tâm giải thoát, vị ấy biết tâm giải thoát. Tâm chưa giải thoát, vị ấy biết tâm chưa giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vimuttaṃ cittaṃ – tâm được giải thoát. Avimuttaṃ cittaṃ – tâm chưa được giải thoát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm giải thoát có thể chỉ sự tạm thoát khỏi một chương ngại hoặc sự giải thoát sâu hơn tùy ngữ cảnh. Ví dụ: Tâm từ tạm giải thoát khỏi sân. Định tạm giải thoát khỏi dục và tán loạn. A-la-hán tâm giải thoát bất động khỏi lậu hoặc. Tâm chưa giải thoát là tâm vẫn còn bị pháp nào đó trói.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Điều quan trọng là biết đúng mức. Một lúc không sân chưa có nghĩa sân đã đoạn tận. Một thời định không dục chưa có nghĩa dục lậu đã hết. Người tu cần phân biệt giải thoát tạm thời và giải thoát tối hậu.

Sự phân biệt này bảo vệ mình khỏi ngã mạn và hiểu sai. Đồng thời, biết những khoảnh khắc tâm tự do giúp nuôi niềm tin rằng phiền não không phải bản chất cố định.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm tạm thoát sân, nhận biết sự mát. Không vội tuyên bố đã hết sân. Khi phiền não trở lại, không tuyệt vọng. Học duyên làm tâm được tự do. Phát triển những duyên ấy. Lấy sự đoạn tận thực tế làm chuẩn. Không phong quả vị dựa trên một trạng thái tạm thời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm có thể tạm được tháo khỏi một dây; chỉ khi mọi gốc trói đã tận mới là giải thoát bất động.”

Thực hành:

Nhớ lại một lúc tâm không sân và xác định duyên nào đã giúp trạng thái ấy có mặt.

BÀI 522: QUÁN SỰ SINH VÀ DIỆT CỦA TÂM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán tính sinh khởi nơi tâm, quán tính đoạn diệt nơi tâm, hoặc quán cả tính sinh khởi và đoạn diệt nơi tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán tâm sinh là thấy trạng thái tâm xuất hiện theo duyên. Quán tâm diệt là thấy trạng thái ấy thay đổi khi duyên mất. Ví dụ: Sân sinh do khổ thọ, ký ức và tác ý. Sân giảm khi ngừng kể chuyện và thân dịu. Định sinh do giới, đề mục và sự liên tục. Định mất khi tâm phóng hoặc thân quá mệt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không có tâm trạng nào xuất hiện vô cớ. Không có tâm trạng nào đứng mãi. Biết nhân giúp mình không thần bí hóa tâm. Biết sự diệt giúp mình không tuyệt vọng. Cơn sân tưởng rất lớn nhưng khi không được nuôi, nó đổi. Niềm vui tưởng là mình nhưng cũng qua. Quán sinh diệt làm thấy rõ tâm không phải một chủ thể bất biến.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm đổi, nhìn điều vừa xảy ra. Ghi nhận thân, thọ và ý nghĩ liên hệ. Không nói: “Tôi luôn như thế.” Thấy trạng thái có lúc mạnh, lúc yếu. Tạo duyên cho tâm lành. Rút duyên khỏi tâm bất thiện. Không cố giữ bất kỳ tâm trạng nào làm bản ngã.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm sinh theo duyên và diệt theo duyên; không tâm trạng nào là con người cố định của mình.”

Thực hành:

Chọn một trạng thái tâm nổi bật và ghi ba duyên làm nó sinh, ba duyên làm nó giảm.

BÀI 523: QUÁN PHÁP TRÊN CÁC PHÁP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Dhammesu dhammānupassī – quán các pháp như là các pháp.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp trong phần này là các nhóm hiện tượng và khuôn mẫu giáo pháp được nhận biết trực tiếp. Bao gồm: Năm triền cái. Năm thủ uẩn. Sáu nội ngoại xứ. Bảy giác chi. Bốn Thánh đế. Quán pháp là nhận biết pháp nào đang có mặt, nhân sinh, sự đoạn và cách phát triển hoặc buông bỏ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán pháp đưa Chánh pháp vào kinh nghiệm hiện tại.

Không chỉ học: “Có năm triền cái.” Mà biết: “Hiện tại nghi đang có.” Không chỉ thuộc: “Có bảy giác chi.” Mà biết: “Tâm đang thiếu tinh tấn và cần được đánh thức.” Không chỉ nói Bốn Thánh đế. Mà thấy ngay khổ, ái và con đường trong một phản ứng. Đây là nơi lý thuyết trở thành trí tuệ sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bị che, gọi đúng triền cái. Khi chấp, phân tích năm uẩn. Khi tiếp xúc, biết căn, cảnh, thức. Khi tâm chìm hoặc động, chọn giác chi phù hợp. Khi khổ sinh, nhìn theo Bốn

Thánh đế. Không chỉ dùng thuật ngữ để nói; phải nhận được pháp đang vận hành trong mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán pháp là nhìn kinh nghiệm bằng bản đồ Chánh pháp để biết điều gì đang sinh, cần đoạn hay cần phát triển.”

Thực hành:

Trong một phản ứng hôm nay, xác định triển cái, uẩn, cảm thọ hoặc giác chi đang nổi bật.

BÀI 524: QUÁN NĂM TRIỂN CÁI TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi dục tham có mặt, vị ấy biết dục tham có mặt. Khi dục tham không có mặt, vị ấy biết dục tham không có mặt. Vị ấy biết dục tham chưa sinh do đâu mà sinh, dục tham đã sinh do đâu được đoạn và dục tham đã đoạn làm sao không sinh trở lại.” Đối với bốn triển cái còn lại cũng quán như vậy.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Pañca nīvaraṇāni – năm triển cái.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán năm triển cái gồm bốn bước: Biết triển cái đang có mặt. Biết khi triển cái không có mặt. Biết nguyên nhân khiến nó sinh. Biết con đường khiến nó đoạn và không sinh trở lại. Năm triển cái là: Dục tham. Sân. Hôn trầm thụ y miên. Trạo cử hối quá.

Nghi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Pháp quán này không dừng ở việc gọi tên phiền não. Nó đào sâu đến nhân và cách đoạn. Dục tham có thức ăn riêng. Sân có thức ăn riêng. Hôn trầm, trạo hối và nghi cũng có những điều kiện riêng. Khi thấy được điều kiện, người tu không còn nghĩ phiền não là bản chất cố định. Triển cái sinh theo duyên và có thể được tháo bằng cách thay đổi duyên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm bị che, không nói chung chung: “Hôm nay tâm tôi xấu.” Hãy xác định rõ triển cái nào đang có mặt. Ghi lại điều vừa thấy, nghe, nghĩ hoặc làm. Nhận biết pháp đối trị phù hợp. Theo dõi khi triển cái giảm. Học cả trạng thái tâm trong sáng khi triển cái vắng mặt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán triển cái không chỉ biết mây đang che, mà còn biết mây từ đâu đến và gió nào làm mây tan.”

Thực hành:

Chọn triển cái mạnh nhất hôm nay và ghi đủ bốn phần: có mặt, nhân sinh, cách đoạn và cách phòng ngừa.

BÀI 525: QUÁN DỤC THAM NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục tham sinh do chú ý không đúng đến tướng hấp dẫn; dục tham giảm khi có phòng hộ, như lý tác ý và quán đúng bản chất đối tượng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên phần quán triển cái trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý về thức ăn của triển cái trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục tham không tự nhiên xuất hiện từ hư không. Nó thường cần: Một đối tượng hấp dẫn. Tưởng nhớ. Lạc thọ. Sự chú ý lặp lại. Ý muốn chiếm hữu hoặc lặp lại cảm giác. Nếu một mắt xích không được nuôi, dục tham có thể yếu đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm thường nói: “Tôi thích điều ấy.” Nhưng quán pháp cho thấy cả một tiến trình.

Mắt thấy. Nhãn thức sinh. Xúc có mặt. Lạc thọ sinh. Tưởng ghi dấu. Tâm tiếp tục chú ý. Ái lớn lên. Khi thấy từng bước, mình không còn bất lực trước dục. Có thể ngắt ở sự chú ý, ở tưởng hoặc ở hành động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhìn đi nhìn lại đối tượng. Không nuôi tưởng tượng. Quán hậu quả sau lạc thọ. Nhận biết cảm giác thiếu đang thúc ép. Chuyển sang hoạt động lành. Tập bố thí và biết đủ. Không tự ghét vì có dục; hãy nhìn đúng tiến trình và rút thức ăn của nó.

PHẦN 6. CÂU GHÌ NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục tham không phải một cái tôi ham muốn; đó là một chuỗi duyên đang được nuôi.”

Thực hành:

Khi dục sinh, tìm mắt xích rõ nhất: hình ảnh, tưởng, lạc thọ hay sự chú ý lặp lại.

BÀI 526: QUÁN SÂN NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sân sinh do chú ý không đúng đến dấu hiệu đáng ghét; sân giảm nhờ tâm từ, như lý tác ý và sự hiểu biết nhân duyên.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sân thường cần: Khổ thọ. Ý niệm cái tôi bị xúc phạm. Tưởng nhớ lỗi người. Sự chú ý lặp lại. Mong muốn đẩy bỏ hoặc làm hại. Khi các điều kiện ấy được thấy, sân không còn là một khối đặc. Nó là một tiến trình có thể được tháo.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sân mạnh vì tâm chỉ nhìn đối tượng. Quán pháp chuyển sự chú ý sang tiến trình bên trong. Người kia nói một câu.

Âm thanh đã mất. Nhưng tưởng giữ câu ấy. Khổ thọ sinh. Cái tôi bị chạm. Tâm kể lại nhiều lần. Ngọn lửa lớn lên. Khi không tiếp tục kể và thân được làm dịu, sân bắt đầu mất thức ăn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhắc lại lời làm đau. Nhận biết khổ thọ. Tách hành vi sai khỏi toàn bộ con người. Dừng tiếp xúc nếu cần. Không gửi lời phản ứng khi nóng. Quán người kia cũng bị điều kiện và phiền não chi phối. Phát triển tâm từ nhưng không bỏ ranh giới.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sân không chỉ do người khác; nó lớn lên nhờ khổ thọ, ngã chấp và câu chuyện mình tiếp tục kể.”

Thực hành:

Khi sân sinh, dừng kể lại sự việc trong ba phút và quan sát cảm giác nơi thân.

BÀI 527: QUÁN HÔN TRẦM THỤY MIÊN NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hôn trầm thụy miên sinh do sự trì trệ, thiếu năng lượng và những điều kiện thân tâm không thích hợp; nó giảm nhờ tinh tấn, ánh sáng và sự tỉnh thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý đối trị hôn trầm trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hôn trầm có thể sinh do: Thiếu ngủ. Ăn quá no. Tư thế quá thụ động. Tâm không hứng thú. Thiếu ánh sáng. Thiếu tinh tấn. Bệnh hoặc thuốc. Quán đúng phải phân biệt nguyên nhân thuộc thân và nguyên nhân thuộc tâm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu thân thiếu ngủ, nghỉ là đúng. Nếu tâm trì trệ nhưng thân không mệt, cần đánh thức.

Không biết nguyên nhân thì dễ dùng sai pháp. Ép thân bệnh tiếp tục ngồi là cực đoan. Nằm thêm khi tâm chỉ lười cũng nuôi tập khí. Quán hôn trầm bằng trí giúp người tu không tự trách nhưng cũng không buông xuôi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra giấc ngủ. Điều chỉnh bữa ăn. Mở mắt và đổi tư thế. Đi bộ. Đọc pháp thành tiếng. Quán ánh sáng. Nếu nguyên nhân là bệnh, chăm sóc thân. Theo dõi điều kiện nào làm tâm tỉnh trở lại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hôn trầm cũng do duyên; đúng nguyên nhân thì nghỉ, đánh thức hoặc điều chỉnh cho đúng.”

Thực hành:

Khi tâm chìm, xác định một nguyên nhân thân và một nguyên nhân tâm có thể đang góp phần.

BÀI 528: QUÁN TRẠO CỬ HỐI QUÁ NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trạo cử hối quá sinh khi tâm không lắng, giới hạnh có sơ suất hoặc sự chú ý liên tục chạy theo quá khứ và tương lai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên phần quán triển cái trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạo cử được nuôi bởi: Nhiều kích thích. Quá nhiều việc. Muốn kiểm soát kết quả. Thiếu định. Hối quá được nuôi bởi: Lỗi chưa sửa. Tự trách. Nhớ lại quá khứ không đúng cách. Không biết tha thứ cho chính mình sau khi đã sửa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trạo hối thường không chỉ phát sinh trong lúc ngồi. Nó được chuẩn bị từ một ngày sống phân tán. Nhiều việc chưa khép lại. Nhiều lời nói thiếu tỉnh giác. Nhiều thông tin liên tục. Quán pháp giúp thấy trạo hối là kết quả của nhiều điều kiện. Muốn tâm yên, phải sửa cả cách sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới. Hoàn tất việc quan trọng. Viết điều cần nhớ. Giảm thông báo. Nhận lỗi và sửa một lần rõ ràng. Không tự kết án kéo dài. Làm dịu thân. Phát triển khinh an, định và xả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạo hối là kết quả của tâm thiếu lắng và việc chưa được xử lý đúng; sửa đời sống giúp sửa thời thiện.”

Thực hành:

Khép lại một việc đang treo hoặc lên lịch rõ để tâm không phải giữ mãi.

BÀI 529: QUÁN NGHI NHƯ MỘT PHÁP DUYÊN SINH

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghi sinh khi không hiểu rõ pháp thiện, bất thiện và con đường; nghi giảm nhờ nghe pháp, như lý tác ý và thực hành đúng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nghi có thể sinh do: Học rời rạc. Nguồn không rõ. Kỳ vọng sai. Đối pháp liên tục. Thiếu thực hành. Tâm quá mệt. Không hiểu mục tiêu. Nghi được tháo bằng sự rõ ràng, không bằng tự ép mình phải tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi là một trạng thái có nhân, không phải bằng chứng con đường sai. Có khi phương pháp đúng nhưng mình chưa hiểu.

Có khi người hướng dẫn giải thích chưa rõ. Có khi phương pháp thật sự không phù hợp hoặc thiếu an toàn. Quán nghi đòi hỏi vừa thành thật vừa tỉnh táo. Không tin mù. Không hoài nghi vô tận. Học, kiểm chứng và điều chỉnh theo Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Viết rõ điều nghi. Tìm nguồn chính. Hỏi người có giới và hiểu biết.

Thực hành đủ thời gian.

Dùng phương pháp trái giới hoặc gây hại. Không đối chỉ vì khó chịu nhỏ. Phân biệt nghi về pháp với nghi do tâm đang mệt hoặc bất an.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghi cũng do duyên; hiểu đúng, hỏi đúng và thực hành đúng làm con đường sáng dần.”

Thực hành:

Chọn một nghi vấn và xác định nguồn kinh hoặc cách thực hành để kiểm chứng.

BÀI 530: QUÁN NĂM THỦ UẨN TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu quán: “Đây là sắc, đây là sự sinh khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc.” Tương tự đối với thọ, tưởng, hành và thức.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Pañcupādānakkhandhā – năm thủ uẩn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm thủ uẩn là: Sắc thủ uẩn. Thọ thủ uẩn. Tưởng thủ uẩn. Hành thủ uẩn. Thức thủ uẩn. Chữ thủ nhấn mạnh năm uẩn bị chấp giữ là tôi, của tôi hoặc tự ngã của tôi. Quán năm thủ uẩn gồm biết từng uẩn, nhân sinh và sự diệt của nó.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năm uẩn là toàn bộ vật liệu tâm dùng để dựng cái tôi. Thân là tôi. Cảm giác là tôi.

Ký ức là tôi. Ý chí là tôi. Sự biết là tôi. Khi quan sát từng uẩn riêng, cái gọi là “tôi” không còn là một khối nguyên vẹn. Chỉ có nhiều tiến trình sinh diệt được chấp lại với nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có phản ứng mạnh, phân tích: Thân đang thế nào? Cảm giác gì? Tâm nhận diện ra sao? Ý định nào sinh? Sự biết nào đang có? Không nói chung: “Tôi bị tổn thương.” Hãy nhìn phần nào đang bị chấp. Quán như vậy để giảm thân kiến.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm thủ uẩn là năm nhóm hiện tượng được tâm nắm lại thành ‘tôi’ và ‘của tôi.’”

Thực hành:

Trong một cảm xúc mạnh, ghi đủ năm uẩn đang hiện diện.

BÀI 531: QUÁN SẮC UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là sắc, đây là sự sinh khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Rūpa – sắc.

Rūpasamudaya – sự sinh khởi của sắc. Rūpanirodha – sự đoạn diệt của sắc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sắc uẩn là thân và các hiện tượng vật chất được kinh nghiệm. Sắc sinh và tồn tại nhờ: Thức ăn. Nhiệt độ. Điều kiện sinh học. Bốn đại. Nhiều nhân duyên khác. Khi điều kiện đổi, sắc cũng đổi, già, bệnh và tan rã.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân hôm nay không giống thân năm trước. Tế bào đổi.

Sức lực đổi. Cảm giác và hình dáng đổi. Nhưng tâm vẫn nói: “Đây là thân tôi như một vật cố định.” Quán sắc sinh diệt giúp thấy thân là tiến trình, không phải tài sản bất biến. Từ đó, người tu chăm sóc thân nhưng bớt kiêu, bớt sợ và bớt chấp ngoại hình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát thân thay đổi theo ăn, ngủ và tuổi. Không lấy ngoại hình làm toàn bộ giá trị. Khi bệnh, thấy sắc đang chịu điều kiện. Chữa trị nhưng không oán thân. Khi khỏe, không chủ quan. Quán thân từ thức ăn và các yếu tố tự nhiên mà thành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sắc uẩn là thân vật chất đang được tạo và đổi bởi vô số điều kiện, không phải một vật bất biến thuộc về tôi.”

Thực hành:

Nhìn một thay đổi của thân trong năm qua và quán những duyên đã làm nó đổi.

BÀI 532: QUÁN THỌ UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là thọ, đây là sự sinh khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vedanā – cảm thọ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thọ sinh do xúc. Có xúc dễ chịu, lạc thọ sinh. Có xúc khó chịu, khổ thọ sinh. Có xúc không rõ, thọ trung tính sinh. Khi xúc đổi

hoặc sự chú ý đổi, thọ cũng thay đổi. Không có cảm thọ nào tồn tại độc lập.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm thọ rất gần nên tâm dễ chấp nó là mình. Nhưng nếu thọ là tôi, mình phải ra lệnh cho nó luôn vui được. Thực tế, cảm giác sinh tùy cảnh, thân và tâm. Lạc không ở mãi. Khổ không ở mãi. Trung tính cũng đổi.

Thấy thọ sinh diệt làm ái mất nền.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi vui, nhìn duyên vừa có. Khi buồn, nhìn xúc và ý nghĩ liên hệ. Không nói cảm giác sẽ mãi như vậy. Không làm theo mọi lạc thọ. Không chống mọi khổ thọ. Theo dõi thọ thay đổi theo hơi thở, tư thế và sự chú ý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ sinh vì xúc và đổi khi duyên đổi; cảm giác không phải con người cố định của mình.”

Thực hành:

Theo dõi một cảm thọ từ lúc sinh cho đến lúc đổi mức hoặc biến mất.

BÀI 533: QUÁN TƯỞNG UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là tướng, đây là sự sinh khởi của tướng, đây là sự đoạn diệt của tướng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Saññā – tướng, sự nhận diện và ghi dấu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tưởng giúp nhận ra: Màu sắc. Âm thanh. Tên người. Ký ức. Dấu hiệu quen thuộc. Tưởng sinh dựa trên tiếp xúc, kinh nghiệm cũ và sự chú ý. Tưởng có thể đúng, thiếu hoặc sai. Khi điều kiện đổi, cách nhận diện cũng đổi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường tưởng điều mình nhận diện là sự thật trọn vẹn. Thấy nét mặt người khác rồi tưởng họ coi thường mình. Nghe một câu rồi nhớ theo cách riêng.

Tưởng dựng nhãn rất nhanh. Quán tưởng cho thấy nhãn không phải đối tượng. Ký ức cũng không phải bản ghi hoàn toàn chính xác. Nhờ vậy, người tu bớt tin tuyệt đối vào suy diễn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt điều thật sự thấy với điều đang tưởng. Không kết luận ý người khác quá nhanh. Kiểm tra ký ức. Không đóng nhãn một người bằng một lỗi. Khi cảnh quen gọi cảm xúc mạnh, biết tưởng cũ đang hoạt động. Đổi cách tác ý để tạo tưởng lành và đúng hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tưởng giúp nhận diện nhưng cũng có thể gán nhãn sai; điều mình tưởng chưa chắc là toàn bộ sự thật.”

Thực hành:

Trong một hiểu lầm, viết hai cột: dữ kiện thật và phần tưởng đang thêm vào.

BÀI 534: QUÁN HÀNH UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là các hành, đây là sự sinh khởi của các hành, đây là sự đoạn diệt của các hành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Saṅkhāra – các hành, các tạo tác và khuynh hướng tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hành uẩn gồm nhiều hoạt động tâm như: Ý định. Tác ý. Mong muốn. Tinh tấn. Thói quen. Phản ứng. Các tâm sở tạo nghiệp. Hành sinh do vô minh, xúc, thọ, tập khí và cách tác ý. Khi nhân thay đổi, hành cũng có thể thay đổi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con người thường nói: “Tính tôi là vậy.”

Nhưng hành uẩn cho thấy thói quen được tạo thành và có thể được huấn luyện lại. Sân là một đường mòn. Nhẫn là một đường mòn khác. Tham là một phản ứng được nuôi. Biết đủ cũng có thể được nuôi. Không phải mọi khuynh hướng đều bất biến. Chính vì hành duyên sinh nên sự tu mới có ý nghĩa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát ý định trước lời nói. Không gọi tập khí là bản chất không đổi. Thấy hành bất thiện và dừng trước hành động. Lặp lại hành thiện để tạo đường mới. Khi phản ứng cũ sinh, không tuyệt vọng. Nhận biết duyên kích hoạt và thay bằng phản ứng có trí.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hành uẩn là những khuynh hướng được tạo và nuôi; điều đã được học có thể được học lại theo hướng thiện.”

Thực hành:

Chọn một phản ứng cũ và chuẩn bị trước một phản ứng mới phù hợp với Chánh pháp.

BÀI 535: QUÁN THỨC UẨN SINH VÀ DIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là thức, đây là sự sinh khởi của thức, đây là sự đoạn diệt của thức.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Viññāṇa – thức, sự nhận biết phân biệt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thức gồm sáu loại: Nhãn thức. Nhĩ thức. Tỷ thức. Thiệt thức. Thân thức. Ý thức. Mỗi thức sinh dựa trên căn và cảnh tương ứng. Không có căn, cảnh và điều kiện thì thức ấy không sinh. Đối tượng đổi thì loại thức được kinh nghiệm cũng đổi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thức thường bị chấp là linh hồn hoặc người biết thường còn. Nhưng quán trực tiếp chỉ thấy nhiều sự biết nối tiếp.

Lúc thấy. Lúc nghe. Lúc cảm giác. Lúc suy nghĩ. Không có một loại thức duy nhất đứng yên. Thức nương duyên nên cũng vô thường và không làm chủ tuyệt đối.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết sự chú ý chuyển từ mắt sang tai, từ tai sang ý. Không chấp cảm giác biết là tự ngã. Không nghĩ ý thức sáng trong thiên là vĩnh viễn. Phân biệt sự biết với nội dung được biết. Quán khi căn hoặc cảnh đổi, thức cũng đổi. Không xem mọi điều tâm biết là đúng sự thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thức là sự biết sinh theo căn và cảnh, không phải một người biết bất biến đứng phía sau.”

Thực hành:

Trong vài phút, ghi nhận lần lượt: thấy, nghe, chạm và nghĩ.

BÀI 536: VÌ SAO GỌI LÀ NĂM THỦ UẨN CHỨ KHÔNG CHỈ NĂM UẨN?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Năm uẩn bị chấp thủ là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và nhiều bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 22 – Khandha Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Uẩn. Tên Pāli: Pañcupādānakkhandhā dukkhā – năm thủ uẩn là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Uẩn là nhóm hiện tượng. Thủ là nắm giữ. Năm uẩn tự chúng là các tiến trình. Khi tâm nhận chúng là: Tôi. Của tôi. Tự ngã của tôi. Thì trở thành năm thủ uẩn. Chính sự nắm giữ làm khổ tăng mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân già là một tiến trình. Nhưng nếu thân là tôi, già trở thành sự sụp đổ của tôi. Cảm giác buồn là một thọ. Nếu buồn là tôi, mình trở thành người bất hạnh. Một ý nghĩ chỉ là hành. Nếu ý kiến là tôi, ai phản đối liền trở thành kẻ thù. Thủ biến hiện tượng vô thường thành vấn đề bản ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, hỏi mình đang nắm uẩn nào. Có đang nắm thân, cảm giác, ký ức, ý định hay sự biết không? Dùng ngôn ngữ: “Đang có” thay vì: “Tôi là.” Không phủ nhận trách nhiệm. Chỉ buông sự đồng hóa. Quan sát khổ giảm khi bàn tay tâm mở ra.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Uẩn là hiện tượng; thủ biến hiện tượng thành ‘tôi’ và từ đó khổ lớn lên.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, gọi tên uẩn đang được nắm mạnh nhất.

BÀI 537: QUÁN SÁU NỘI NGOẠI XỨ TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu biết: “Mắt và các hình sắc; do duyên hai pháp ấy, kiết sử sinh. Vì ấy biết kiết sử chưa sinh do đâu mà sinh, kiết sử đã sinh do đâu được đoạn và kiết sử đã đoạn làm sao không sinh trở lại.” Tương tự với tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cha ajjhattikabāhirāyatanāni – sáu nội xứ và sáu ngoại xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sáu nội xứ: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu ngoại xứ: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Quán sáu xứ là biết: Căn. Cảnh. Kiết sử sinh do tiếp xúc. Nhân làm kiết sử sinh. Cách đoạn và cách ngăn nó trở lại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sáu xứ là nơi thế giới được kinh nghiệm. Cũng là nơi phiền não sinh. Mắt không tự tạo tham. Hình sắc không tự trói. Nhưng khi căn, cảnh và vô minh gặp nhau, kiết sử có thể sinh. Quán sáu xứ đưa sự tu vào đúng thời điểm tiếp xúc. Không đợi tham sân đã lớn mới xử lý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết cửa nào thường làm mình mất chánh niệm. Mắt qua mạng xã hội? Tai qua lời chê? Lưỡi qua món ngon? Ý qua ký ức? Phòng hộ đúng cửa. Quan sát kiết sử sinh ngay sau tiếp xúc. Rút sự chú ý khỏi đối tượng nếu cần.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu xứ là sáu cửa của kinh nghiệm và cũng là sáu nơi dây trói có thể được thấy ngay khi vừa hình thành.”

Thực hành:

Trong ngày, ghi lại một lần kiết sử sinh qua mắt, tai hoặc ý.

BÀI 538: QUÁN MẮT, HÌNH SẮC VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết mắt, biết hình sắc và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cakkhu – mắt. Rūpa – hình sắc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khi mắt gặp hình, nhãn thức sinh. Sự gặp nhau tạo xúc. Thọ sinh. Nếu thiếu chánh niệm, tham, sân, mạn hoặc kiến có thể sinh. Ví dụ: Thấy người đẹp, tham sinh. Thấy người mình ghét, sân sinh. Thấy người thành công, mạn hoặc ganh sinh. Thấy một hình ảnh rồi tin sai, kiến chấp sinh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cái nhìn đầu tiên có thể rất ngắn. Nhưng sự chú ý tiếp tục làm kiết sử lớn lên.

Tâm nắm tướng chung. Soi tướng riêng. So sánh. Tưởng tượng. Từ một hình, cả câu chuyện được dựng. Quán mắt và sắc giúp người tu dừng ở chỗ thấy, không biến thấy thành nắm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nhìn đi nhìn lại hình gây tham. Không soi lỗi người gây sân. Không so ngoại hình và thành công. Khi thấy nội dung gây tâm động, chuyển mắt. Quán hình ảnh là ánh sáng, màu

sắc và pháp vô thường. Không dùng mắt để tiếp tục nuôi một câu chuyện bất thiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mắt chỉ mở cửa; tâm giữ hình, soi chi tiết và so sánh mới làm dây trói thắt chặt.”

Thực hành:

Khi một hình ảnh làm tâm động, nhận biết ngay loại kiết sử đang sinh.

BÀI 539: QUÁN TAI, ÂM THANH VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết tai, biết âm thanh và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sota – tai. Sadda – âm thanh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tai gặp âm thanh, nhĩ thức sinh. Từ đó có xúc và thọ. Kiết sử có thể sinh: Lời khen nuôi tham và mạn. Lời chê nuôi sân. Chuyện chưa kiểm chứng nuôi kiến sai. Âm thanh dễ chịu nuôi dục. Sự im lặng trái ý cũng có thể làm tâm khó chịu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Âm thanh qua rất nhanh. Nhưng tâm có thể giữ nhiều năm. Lời khen trở thành tài sản bản ngã.

Lời chê trở thành mũi tên được rút ra cắm lại mỗi ngày. Quán tai và tiếng giúp thấy âm thanh đã diệt. Phần còn cháy là ký ức và cách tác ý hiện tại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nghe lời khen nhưng không nghiêng. Nghe góp ý và lấy phần đúng. Không nghe đi nghe lại lời công kích. Không tham gia chuyện thị phi. Kiểm chứng trước khi tin. Cho tai thời gian yên lặng. Khi nhớ lời cũ, biết đó là pháp trần hiện tại chứ âm thanh cũ không còn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Âm thanh đã mất rất nhanh; tâm giữ lời mới làm kiết sử tiếp tục sống.”

Thực hành:

Chọn một lời cũ đang giữ và quán rằng âm thanh ấy đã chấm dứt từ lâu.

BÀI 540: QUÁN MŨI, MÙI VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết mũi, biết các mùi và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipatṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Ghāna – mũi. Gandha – mùi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mũi gặp mùi, tỷ thức sinh. Từ xúc sinh thọ. Mùi thơm có thể làm tham sinh. Mùi khó chịu có thể làm sân sinh. Mùi quen có thể đánh thức ký ức và tưởng. Mùi lạ có thể làm tâm suy diễn điều huyền bí nếu thiếu kiểm chứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mùi là đối tượng rất ngắn và phụ thuộc điều kiện. Nhưng ký ức về mùi có thể rất mạnh. Quán mũi và mùi giúp thấy: Chỉ có

căn, cảnh, thức, xúc và thọ. Ý nghĩa sau đó do tưởng và hành thêm vào.

Thấy tiến trình giúp mình không chạy theo mùi thơm và không phản ứng quá mức với mùi khó chịu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ngủ, nhận biết dễ chịu hoặc khó chịu. Không đánh giá người chỉ vì mùi. Không xem mùi lạ là dấu hiệu siêu nhiên khi chưa kiểm tra nguyên nhân thông thường. Rồi nơi có mùi gây hại. Dùng hương vừa đủ. Quán mùi sinh, lan và tan.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mùi chỉ là đối tượng thoáng qua; tham, sân và tưởng mới làm nó thành dây trói.”

Thực hành:

Theo dõi một mùi từ lúc nhận ra đến lúc nó nhạt đi.

BÀI 541: QUÁN LƯỖI, VỊ VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết lưỡi, biết các vị và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Jivhā – lưỡi. Rasa – vị.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lưỡi gặp vị, thiết thức sinh. Xúc và thọ tiếp theo. Vị ngon dễ làm dục tham sinh. Vị không hợp dễ làm sân. Món ăn sang có thể nuôi mạn. Quan điểm ăn uống có thể trở thành kiến chấp. Từ một bữa ăn, nhiều dây trói có thể biểu hiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vị chỉ tồn tại trên lưỡi trong thời gian ngắn. Nhưng tâm có thể nhớ, đòi và so sánh rất lâu. Tham vị khiến ăn quá nhu cầu. Sân vị làm mình chê bai.

Mạn vị làm mình xem thường món ăn đơn giản. Quán lưỡi và vị giúp đưa ăn uống trở về chức năng nuôi thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nếm rõ nhưng không vội lấy thêm. Không chê món làm người khác tổn thương. Ăn theo sức khỏe. Không biến cách ăn thành lý do hơn người. Biết vị thay đổi khi nhai. Dừng khi thân đủ dù lưỡi còn thích. Quán thức ăn là điều kiện duy trì thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vị ở trên lưỡi rất ngắn; tâm nhớ và đòi mới kéo dục tham dài ra.”

Thực hành:

Trong một bữa, nhai chậm ba miếng và quan sát vị đổi trước khi nuốt.

BÀI 542: QUÁN THÂN, XÚC CHẠM VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết thân, biết các xúc chạm và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Kāya – thân căn. Phoṭṭhabba – đối tượng xúc chạm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thân gặp xúc chạm, thân thức sinh. Từ đó có xúc và thọ. Xúc dễ chịu có thể làm tham sinh. Xúc đau có thể làm sân và sợ

sinh. Xúc liên hệ cơ thể có thể làm thân kiến mạnh. Cảm giác đặc biệt có thể bị chấp thành thành tựu tâm linh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân là nơi cảm giác rất thuyết phục. Đau khiến tâm nghĩ: “Tôi đang bị hủy hoại.” Dễ chịu khiến tâm muốn giữ. Rung, nóng hoặc nhẹ khiến tâm muốn đặt tên cảnh giới.

Quán thân và xúc giúp trở về tính chất thật: Nóng. Lạnh. Cứng. Căng. Chuyển động. Không cần lập tức gán ý nghĩa bản ngã hoặc huyền bí.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi đau, mô tả tính chất. Chăm sóc y tế nếu cần. Không ép chịu cảm giác nguy hiểm. Khi dễ chịu, không chìm trong hưởng thụ. Khi có rung hoặc nóng, quan sát trung tính. Không vội gọi là khai mở hay chứng đắc. Tôn trọng ranh giới thân thể của mình và người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xúc chạm chỉ là cứng, mềm, nóng, lạnh và chuyển động; tâm thêm ‘tôi’ và câu chuyện mới làm kiết sử lớn.”

Thực hành:

Chọn một cảm giác nơi thân và mô tả bằng đặc tính vật lý, không thêm phán đoán.

BÀI 543: QUÁN Ý, CÁC PHÁP VÀ KIẾT SỬ SINH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết ý, biết các pháp và biết kiết sử sinh do duyên hai pháp ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipatṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Mano – ý. Dhammā – các đối tượng được ý nhận biết.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ý tiếp xúc với: Ký ức. Hình ảnh tâm. Ý tưởng. Quan điểm. Dự tính. Cảm xúc. Từ ý xúc, thọ sinh. Từ thọ, tham, sân, kiến, mạn hoặc nghi có thể phát triển. Ý là cửa rất rộng vì ngay cả khi nằm căn ngoài không tiếp xúc mạnh, tâm vẫn có thể tự tạo đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngồi yên nhưng tâm vẫn tham vì nhớ.

Không ai nói nhưng tâm vẫn sân vì tưởng. Không có nguy hiểm nhưng tâm vẫn sợ vì dựng tương lai. Ý xử cho thấy phần lớn khổ có thể được tiếp tục ngay trong nội tâm. Quán ý và pháp không phải ngăn suy nghĩ. Đó là biết suy nghĩ nào đang nuôi dây trói và không tiếp tục cung cấp nhiên liệu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi ký ức sinh, biết đó là pháp trần hiện tại. Không sống lại câu chuyện như đang xảy ra. Khi tưởng tượng tương lai, phân biệt dự tính và lo sợ. Khi quan điểm bị chạm, nhận biết kiến và mạn. Không tin mọi suy nghĩ. Chuyển ý sang pháp lành. Quán ý nghĩ sinh, đổi và chấm dứt khi không được nuôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ý có thể tự dựng cảnh rồi tự bị cảnh ấy trói; biết pháp trần là pháp trần giúp tâm trở về hiện tại.”

Thực hành:

Khi một câu chuyện trong đầu lặp lại, gọi rõ: ký ức, dự tính, tưởng tượng hay quan điểm.

BÀI 544: KIẾT SỬ CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu biết: “Kiết sử chưa sinh do đâu mà sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatiṭpaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Anuppannassa saṃyojanassa uppādo – sự sinh khởi của kiết sử chưa sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiết sử chưa sinh không có nghĩa hạt giống đã đoạn tận. Nó có thể đang tiềm ẩn và chờ duyên. Kiết sử sinh khi có: Căn tiếp xúc với cảnh. Thức và xúc sinh. Cảm thọ xuất hiện. Tưởng ghi dấu. Tâm tác ý không đúng. Tham, sân, mạn, kiến hoặc nghi được nuôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phiền não không phải tự nhiên từ đâu rơi xuống. Nó có một tiến trình.

Mắt thấy cảnh. Tai nghe tiếng. Ý nhớ chuyện. Nếu tâm thiếu phòng hộ và tiếp tục chú ý theo hướng đắm nhiễm hoặc chống đối, kiết sử sẽ sinh. Biết nhân sinh giúp mình ngăn từ sớm. Không cần đợi đến khi tham sân đã rất mạnh mới tìm cách xử lý.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát điều vừa tiếp xúc trước khi tâm đổi. Biết cảnh nào thường đánh thức tham. Biết lời nào thường làm sân sinh. Biết ký ức nào làm tâm co rút. Không thử sức với duyên quá mạnh khi tâm chưa vững. Giảm sự chú ý lặp lại. Tập dừng ngay ở lần nhận biết đầu tiên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiết sử chưa sinh sẽ sinh khi căn, cảnh và tác ý sai gặp nhau.”

Thực hành:

Trong một lần phiền não vừa khởi, tìm đúng căn, cảnh và cách tác ý đã làm nó sinh.

BÀI 545: KIẾT SỬ ĐÃ SINH ĐƯỢC ĐOẠN NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu biết: “Kiết sử đã sinh do đâu được đoạn trừ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ – sự đoạn trừ kiết sử đã sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiết sử đã sinh được xử lý bằng nhiều pháp: Nhận biết rõ. Không tiếp tục nuôi. Phòng hộ căn. Thay đổi để mục. Quán hậu quả. Phát triển pháp đối trị. Thấy vô thường, khổ và vô ngã. Đoạn trừ không nhất thiết có nghĩa đã nhổ tận gốc ngay trong một lần. Có khi chỉ là làm phiền não hiện tại lắng xuống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi kiết sử đã sinh, phủ nhận không làm nó biến mất. Tự trách cũng không giúp.

Người tu cần biết: Đây là tham. Đây là sân. Đây là mạn. Sau đó không biến nó thành lời hay hành động. Tùy loại phiền não mà dùng pháp phù hợp. Tham cần thấy nguy hiểm và biết đủ. Sân cần làm dịu, từ tâm và trí duyên sinh. Nghi cần học và kiểm chứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tiếp tục nhìn cảnh nuôi tham. Không kể lại chuyện nuôi sân. Không tranh luận để bảo vệ mạn. Không đối pháp liên tục vì nghi. Đưa tâm về thân và hơi thở tự nhiên. Khi tâm ổn hơn, quán sâu nguyên nhân. Nếu đã làm sai, nhận lỗi và sửa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kiết sử đã sinh được đoạn bằng biết rõ, ngừng nuôi và dùng đúng pháp đối trị.”

Thực hành:

Khi một kết sử sinh, thực hiện ba bước: gọi tên, dùng nhiên liệu và chọn pháp đối trị.

BÀI 546: KIẾT SỬ ĐÃ ĐOẠN LÀM SAO KHÔNG SINH TRỞ LẠI?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu biết: “Kiết sử đã được đoạn trừ làm thế nào để trong tương lai không sinh trở lại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo – sự không sinh trở lại trong tương lai của kết sử đã được đoạn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiết sử có thể vắng theo hai cách: Tạm vắng vì thiếu duyên. Đoạn tận bằng trí tuệ. Để phiền não không dễ trở lại, cần: Tiếp tục phòng hộ. Không tái tạo môi trường cũ. Phát triển Chánh kiến. Nuôi giới, định và tuệ. Nhổ phần vô minh làm gốc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một cơn sân lắng chưa có nghĩa sân đã hết. Nếu tiếp tục suy nghĩ và nuôi bất mãn, nó sẽ trở lại. Một thời gian không tham có thể chỉ vì chưa gặp đối tượng.

Muốn không tái sinh, cần thay cả cách thấy và cách sống. Phòng hộ giúp phiền não chưa sinh không sinh. Trí tuệ giúp hạt giống mất nền.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau khi tâm yên, đừng quay lại nội dung vừa làm tâm loạn. Nhìn bài học từ lần phiền não ấy. Thay đổi thói quen và ranh giới. Không nghĩ mình đã hết sân chỉ vì vừa tha thứ. Tiếp tục quán vô thường và vô ngã. Duy trì pháp lành ngay cả khi tâm đang thuận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phiền não lắng là bước đầu; muốn nó không trở lại phải ngừng tái tạo duyên và phá gốc thấy sai.”

Thực hành:

Sau một lần vượt phiền não, ghi một duyên cần tránh và một pháp lành cần tiếp tục nuôi.

BÀI 547: QUÁN SÁU XỨ ĐỂ PHÒNG HỘ CÁC CĂN NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi biết căn, biết cảnh và biết kiết sử có thể sinh, người tu giữ gìn các cửa giác quan với chánh niệm và tỉnh giác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý phòng hộ căn trong: Majjhima Nikāya 27 – Cūḷahatthipadopama Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 27, Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi. Tên Pāli: Indriyesu guttadvāra – gìn giữ các cửa giác quan.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phòng hộ căn gồm: Biết điều đang thấy, nghe và nghĩ. Không nắm tướng chung. Không soi tướng riêng làm phiền não tăng. Biết lúc nào cần dừng. Biết lúc nào có thể tiếp xúc mà tâm không bị kéo. Không phải nhắm mắt, bịt tai hoặc trốn toàn bộ thế giới.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán sáu xứ cho thấy chánh niệm phải có mặt ngay nơi tiếp xúc.

Nếu đợi sau khi đã xem rất lâu, nghĩ rất nhiều và sân đã bùng, việc chuyển hóa khó hơn. Phòng hộ là trí biết giới hạn của tâm. Có đối tượng mình có thể nhìn mà không dính. Có đối

tượng cần tránh. Biết đúng sức không phải yếu đuối. Đó là giữ tâm khỏi những tổn thất không cần thiết.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt giới hạn thời gian mạng xã hội. Không đọc bình luận công kích quá lâu. Không nghe chuyện thị phi. Không ăn theo cảm xúc. Không nuôi ký ức bất thiện. Tạo thời gian yên cho sáu căn. Khi tiếp xúc, biết tâm đang sáng hay đã bắt đầu bị kéo.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Phòng hộ sáu căn là biết dừng trước khi một tiếp xúc ngăn biến thành dây trói dài.”

Thực hành:

Chọn một cửa giác quan để thất niệm nhất và đặt một giới hạn cụ thể.

BÀI 548: QUÁN SÁU XÚ ĐỂ THẤY VÔ THƯỜNG NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Căn là vô thường, cảnh là vô thường, thức là vô thường, xúc và cảm thọ do đó sinh cũng vô thường.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày rộng trong: Samyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Và: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Tên Pāli: Anicca – vô thường.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mắt thay đổi. Hình sắc thay đổi. Sự thấy thay đổi. Tai, tiếng và sự nghe cũng đổi. Ý và đối tượng tâm biến đổi liên tục. Không có một khâu nào trong tiến trình sáu xứ đứng yên. Vì tất cả đổi nên không có kinh nghiệm giác quan nào đáng nắm giữ như thường còn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình thường khổ vì đòi một kinh nghiệm phải kéo dài. Muốn người khác luôn nói lời dễ nghe.

Muốn thân luôn dễ chịu. Muốn tâm luôn an. Nhưng toàn bộ tiến trình căn, cảnh, thức, xúc và thọ đều sinh diệt. Thấy vô thường không làm mình lạnh lùng. Nó giúp trân trọng hiện tại mà không đòi hiện tại phải đứng yên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi được khen, biết âm thanh đã qua. Khi bị chê, biết âm thanh cũng đã mất. Khi đau, quan sát mức độ thay đổi. Khi vui, không ép giữ. Khi một hình ảnh gây dính, quán cảnh và mất đều đang đổi. Không dựa vào một cảm giác ngắn để định nghĩa cả cuộc đời.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Căn đổi, cảnh đổi, sự biết đổi; không kinh nghiệm nào có thể bị giữ mãi.”

Thực hành:

Chọn một kinh nghiệm qua giác quan và theo dõi sự biến đổi của nó trong vài phút.

BÀI 549: QUÁN SÁU XỨ ĐỂ THẤY VÔ NGÃ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Điều gì vô thường, chịu biến hoại và không theo quyền làm chủ thì không nên xem là tôi, của tôi hay tự ngã của tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 148 – Chachakka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 148, Kinh Sáu Sáu. Và các bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 35 – Saḷāyatana Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sáu Xứ. Tên Pāli: Netam mama,

nesohamasmi, na meso attā – cái này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mắt không theo lệnh mãi sáng. Tai không theo lệnh mãi nghe rõ. Thân không theo lệnh mãi dễ chịu. Ý không theo lệnh chỉ nghĩ điều mình muốn. Cảnh cũng không nằm trong quyền sở hữu tuyệt đối. Thức, xúc và thọ đều sinh theo điều kiện. Do đó, toàn bộ tiến trình không phải một tự ngã làm chủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô ngã không có nghĩa kinh nghiệm không xảy ra.

Thấy vẫn xảy ra. Nghe vẫn xảy ra. Đau và vui vẫn được cảm nhận. Nhưng không tìm thấy một chủ thể thường còn điều khiển hoàn toàn. Thấy như vậy làm ngã chấp nhẹ. Lời chê không còn chạm vào một cái tôi cứng như trước. Cảm giác không còn được xem là mệnh lệnh tuyệt đối.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi mắt mỏi, chăm sóc mà không oán. Khi ý nghĩ bất thiện sinh, không nhận nó là bản chất. Khi thọ khổ có mặt, biết đó là thọ do duyên. Không nói “của tôi” với ý nghĩa sở hữu vĩnh viễn. Dùng công thức vô ngã để buông chấp, không để phủ nhận trách nhiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sáu xứ vẫn vận hành, nhưng không có một cái tôi thường còn làm chủ tuyệt đối bên trong.”

Thực hành:

Khi một cảm giác mạnh sinh, nhắc: “Không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi.”

BÀI 550: QUÁN BẢY GIÁC CHI TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khi niệm giác chi có mặt, vị ấy biết niệm giác chi có mặt. Khi niệm giác chi không có mặt, vị ấy biết niệm giác chi không có mặt. Vị ấy biết niệm giác chi chưa sinh do đâu mà sinh và đã sinh làm sao được tu tập viên mãn.” Tương tự đối với sáu giác chi còn lại.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Satta bojjhaṅgā – bảy giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quán giác chi gồm: Biết giác chi đang có. Biết giác chi đang vắng. Biết nhân làm giác chi sinh. Biết cách phát triển giác chi đến viên mãn. Bảy giác chi là: Niệm. Trạch pháp. Tinh tấn. Hỷ. Khinh an. Định. Xả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quán pháp không chỉ chú ý điều bất thiện cần đoạn. Nó còn nhận biết điều thiện cần phát triển. Người tu không chỉ nói: “Hôm nay tôi không sân.” Họ còn hỏi: “Niệm có mạnh không?” “Tâm có đủ tinh tấn không?” “Có khinh an và xả không?” Con đường giác ngộ là vừa loại bỏ chướng ngại, vừa nuôi các phẩm chất sáng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm tốt, nhận biết pháp lành đang có. Không xem đó là điều đương nhiên. Ghi nhận duyên đã làm niệm hoặc định sinh. Lặp lại duyên lành. Không chỉ tập trung vào lỗi. Phát triển giác chi phù hợp với trạng thái tâm. Theo dõi mức quân bình giữa năng lượng và sự an tịnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quán giác chi là biết hạt giống giác ngộ nào đang có và chăm nó lớn đến viên mãn.”

Thực hành:

Chọn một giác chi đang yếu và tạo một duyên cụ thể để phát triển hôm nay.

BÀI 551: NIỆM GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Như lý tác ý đến các pháp làm nền cho chánh niệm là thức ăn giúp niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Và phần quán giác chi trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm sinh khi: Người tu nhớ mục tiêu. Có đề mục rõ. Thân tâm không quá rối. Biết quay lại hiện tại. Có sự lặp lại đều đặn. Sống quá nhiều trong phân tán khiến niệm yếu. Mỗi lần nhớ và quay lại là một lần niệm được nuôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm không phải năng lực ngẫu nhiên. Nó được xây từ thói quen nhớ.

Nếu cả ngày chuyển ứng dụng, làm nhiều việc cùng lúc và không có khoảng dừng, đến lúc ngồi thiền tâm sẽ khó nhớ đề mục. Muốn niệm mạnh, cần đưa niệm vào sinh hoạt nhỏ. Đi biết đi. Ăn biết ăn. Nói biết nói. Nhờ vậy, niệm trở thành đường mòn thường xuyên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đặt những khoảng dừng ngắn. Làm một việc mỗi lần. Dừng tiếng chuông hoặc thời điểm quen để nhớ thân. Không mở

điện thoại vô mục đích. Ghi rõ đề mục trước khi ngồi. Khi quên, quay lại mà không tự trách. Giữ sinh hoạt có nhịp để tâm dễ nhớ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niệm lớn lên từ mỗi lần mình nhớ quay về, không phải từ việc chưa bao giờ quên.”

Thực hành:

Chọn ba thời điểm cố định trong ngày để trở về nhận biết thân và tâm.

BÀI 552: TRẠCH PHÁP GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nhu lý tác ý đến pháp thiện, bất thiện, đáng trách, không đáng trách, thấp kém và cao thượng làm trạch pháp giác chi sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý về thức ăn của giác chi trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Dhammavicaya-sambojjhaṅga – trạch pháp giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trạch pháp sinh khi tâm biết đặt câu hỏi đúng: Pháp này thiện hay bất thiện? Do đâu sinh? Đưa đến khổ hay giảm khổ? Cần đoạn hay phát triển? Đây là dữ kiện hay tưởng? Đây là từ bi hay chấp? Trạch pháp không phải suy nghĩ vô tận mà là điều tra có mục đích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không có trạch pháp, người tu dễ nhầm. Nhầm hôn trầm với định. Nhầm lạnh lùng với xả.

Nhắm cảm giác mạnh với chứng đắc. Nhắm đè nén với đoạn tận. Trạch pháp giúp soi từng trạng thái theo nhân quả và Chánh pháp. Nhờ đó, việc tu bớt dựa trên cảm giác chủ quan.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Hỏi trạng thái này làm tham sân tăng hay giảm. Kiểm tra nguồn kinh. Phân biệt cảm giác và kết luận. Không đặt tên cảnh giới quá sớm. Quan sát hậu quả sau hành động. Ghi lại những duyên làm tâm sáng hoặc tối. Học từ sai lầm thay vì che giấu sai lầm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạch pháp sinh khi mình không chỉ cảm nhận, mà còn điều tra đúng nhân, đúng quả và đúng hướng tu.”

Thực hành:

Chọn một trạng thái khó hiểu và đặt ba câu hỏi: do đâu sinh, đưa đến đâu, cần pháp gì.

BÀI 553: TINH TẤN GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tác ý đến yếu tố khởi sự, tiến tới và kiên trì làm tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi. Tên Pāli: Ārambhadhātu – yếu tố khởi sự. Nikkamadhātu – yếu tố tiến tới. Parakkamadhātu – yếu tố kiên trì mạnh mẽ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh tấn sinh từ: Nhớ mục đích. Thấy nguy hiểm của buông lung. Chia việc thành bước nhỏ. Bắt đầu ngay. Tiếp tục sau khó khăn. Không để thất bại nhỏ thành lý do bỏ. Tinh tấn có trí khác với ép thân và tâm quá sức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều lúc tâm không thiếu khả năng mà thiếu bước bắt đầu.

Việc lớn làm mình ngại. Khi chia nhỏ và làm bước đầu, năng lượng dần xuất hiện. Tinh tấn cũng được nuôi bằng niềm tin rằng tập khí có thể đổi. Nếu nghĩ: “Tôi vốn như vậy” thì sức tu yếu. Thấy pháp duyên sinh mở lại khả năng chuyển hóa.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Bắt đầu với năm phút. Không chờ hoàn hảo. Nhớ hậu quả của buông lung. Kết nối việc tu với mục tiêu đoạn khổ. Nghỉ hợp lý nhưng trở lại đúng hẹn. Không nhận quá nhiều việc. Nuôi sức bền thay vì bộc phát. Tùy hỷ mỗi lần mình trở lại con đường.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn sinh khi mình bắt đầu, tiếp tục và không để một lần vấp biến thành bỏ cuộc.”

Thực hành:

Bắt đầu ngay một việc tu đã trì hoãn trong năm phút.

BÀI 554: HỖ GIÁC CHỈ CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tác ý đúng đến các pháp làm tâm phần khởi và thanh tịnh giúp hỷ giác chỉ chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Bảy giác chỉ thuộc: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chỉ. Tên Pāli: Pīti-sambojjhaṅga – hỷ giác chỉ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ có thể sinh do: Nhớ phẩm chất Tam bảo. Nhớ giới đã giữ. Nhớ việc thiện. Tùy hỷ công đức người. Hiểu được Chánh pháp. Tâm tạm lìa triền cái. Thấy mình đã tiến bộ. Hỷ giác chỉ khác hưng phấn do dục vì nó hướng đến ly tham.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm thiếu hỷ dễ thấy con đường nặng nề. Hỷ là nguồn năng lượng lành giúp tiếp tục.

Nhưng người tu cần biết nuôi niềm vui đúng nguồn. Nếu chỉ vui vì được nhiều người khen, đó là lạc thọ dễ nuôi mạn. Nếu vui vì nói được một lời không làm đau người, hỷ ấy hỗ trợ tu. Niềm vui chân chính không cần làm mình hơn ai.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhớ một điều thiện đã làm. Tùy hỷ việc tốt của người khác. Đọc bài kinh làm tâm sáng. Nhận biết một tập khí đã giảm. Không chỉ soi lỗi bản thân. Tạo thời gian gần người lành. Khi hỷ sinh, không giữ hoặc khoe; để nó làm sức cho pháp lành tiếp tục.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ giác chi lớn từ niềm vui trong điều thiện, không từ việc cái tôi được nuôi.”

Thực hành:

Tùy hỷ chân thành một việc thiện của mình và một việc thiện của người khác.

BÀI 555: KHINH AN GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tác ý đến sự lắng dịu của thân và tâm làm khinh an giác chi chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Kāyapassaddhi – thân khinh an. Cittapassaddhi – tâm khinh an.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kinh an sinh khi: Thân bớt căng. Hơi thở tự dịu. Tâm bớt thúc ép. Hỷ được điều hòa. Môi trường bớt kích thích. Giới làm tâm không hối. Chánh niệm liên tục nhưng không gồng. Kinh an sáng và nhẹ, khác hôn trầm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm không thể yên sâu nếu thân luôn trong trạng thái chống đỡ. Nhiều người mang căng thẳng vào thời thiền rồi cố ép tâm định.

Càng ép càng căng. Kinh an sinh từ việc buông phần nỗ lực dư thừa. Không phải buông chánh niệm. Đó là vừa tỉnh vừa mềm. Khi thân tâm dịu, định phát triển tự nhiên hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thả vai và hàm. Giảm tốc độ sau công việc. Có khoảng chuyển tiếp trước khi ngồi. Không xem nội dung kích thích sát giờ nghỉ. Thở tự nhiên. Không ép bụng hoặc nín thở. Nói chậm khi tâm gấp. Dành thời gian yên mà không làm thêm nhiều việc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kinh an sinh khi tỉnh thức vẫn còn mà sự gồng chống đã được đặt xuống.”

Thực hành:

Trong năm phút, nhận biết và buông từng vùng căng không cần thiết trên thân.

BÀI 556: ĐỊNH GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tác ý đến các dấu hiệu của sự an tịnh và không tán loạn giúp định giác chi chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý giác chi trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi. Tên Pāli: Samādhī-sambojjhaṅga – định giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định sinh nhờ: Giới. Ít hối hận. Phòng hộ căn. Để mục rõ. Sự chú ý liên tục. Khinh an. Sinh hoạt điều độ. Không đổi phương pháp liên tục. Định không được tạo bằng cưỡng ép mà bằng hội đủ duyên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm tán giống dòng nước chia nhiều nhánh.

Mỗi thông báo, ký ức và ham muốn kéo một phần. Định sinh khi các nhánh được thu lại. Không phải dùng sức khóa tâm. Chỉ cần giảm đối tượng và duy trì sự trở lại. Mỗi lần quay về, sức định được nuôi. Khi định đã sinh, cần dùng nó để thấy pháp, không chỉ hưởng sự dễ chịu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ một đề mục. Tắt thông báo. Làm một việc tại một thời điểm. Chọn thời lượng vừa sức. Không đổi pháp vì vài phút khó. Giữ giới để tâm nhẹ. Khi định có mặt, quán vô thường. Không lấy sự tập trung trong công việc bất thiện làm định giác chi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định sinh khi tâm được bớt chia nhỏ và liên tục trở về một hướng chân chính.”

Thực hành:

Dành mười lăm phút chỉ ở với một đề mục, không mở thêm nội dung khác.

BÀI 557: XẢ GIÁC CHI CHƯA SINH DO ĐÂU MÀ SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tác ý đến các pháp làm nền cho sự quân bình giúp xả giác chi chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Samyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Upekkhā-sambojjhaṅga – xả giác chi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả sinh nhờ: Thấy nhân quả. Thấy vô thường. Không cố kiểm soát điều ngoài khả năng. Tâm có định. Không thiên vị thích ghét. Hiểu người và việc đều vận hành theo duyên. Xả không phải bỏ mặc. Nó là sự quân bình có trí và từ bi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi chưa có xả, tâm luôn muốn kết quả theo ý mình. Giúp người thì muốn họ phải thay đổi. Nói pháp thì muốn người nghe phải hiểu.

Làm việc thì muốn mọi duyên đều thuận. Xả thấy mình chỉ làm được phần nhân. Kết quả còn tùy nhiều điều kiện. Nhờ vậy, tâm vẫn tận tâm mà không bị kết quả thiêu đốt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt phần mình làm và phần không làm chủ. Giúp trong khả năng. Không ép người khác đổi. Không lấy phản ứng của người nghe làm toàn bộ giá trị bài giảng. Khi sự việc chưa thành, xem lại nhân rồi tiếp tục hoặc buông. Giữ lòng thương nhưng không ôm mọi trách nhiệm về mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả sinh khi mình làm trọn phần nhân nhưng không đòi cả thế giới phải cho quả theo ý mình.”

Thực hành:

Chọn một việc đang lo và chia thành hai cột: phần có thể làm, phần phải để nhân duyên quyết định.

BÀI 558: LÀM SAO PHÁT TRIỂN BẢY GIÁC CHI ĐẾN VIÊN MÃN?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bảy giác chi được tu tập dựa trên ly dục, ly tham, đoạn diệt và hướng đến buông bỏ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý này được trình bày trong nhiều bài thuộc: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Giác Chi. Tên Pāli: Vivekanissita – y cứ viễn ly. Virāganissita – y cứ ly tham. Nirodhanissita – y cứ đoạn diệt. Vossaggapariṇāmi – hướng đến buông bỏ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giác chi chỉ thật sự hướng giác ngộ khi: Không phục vụ dục. Không làm tăng cái tôi. Hướng đến ly tham. Hướng đến chấm dứt chấp thủ. Hướng đến buông. Một người có tập trung hoặc hỷ mạnh nhưng dùng để khoe thì đó chưa phải sự viên mãn của giác chi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bảy giác chi không được đánh giá chỉ bằng cường độ.

Niệm mạnh nhưng dùng để theo dõi đối tượng tham thì không đúng hướng. Tinh tấn mạnh nhưng nuôi tham danh thì không phải tinh tấn giác ngộ. Định sâu nhưng chấp định vẫn còn dây trói. Điều quyết định là hướng đi: Có giảm tham không? Có giảm chấp không? Có đưa đến buông không?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tu tốt, xem mạn có tăng không. Khi có hỷ, xem có muốn khoe không. Khi có định, xem có chấp trạng thái không. Dùng giác chi để thấy và buông. Không luyện tâm chỉ để có quyền lực hoặc cảm giác đặc biệt. Luôn trở về mục tiêu chấm dứt khổ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giác chi viên mãn không chỉ mạnh; nó phải hướng ly tham, đoạn diệt và buông bỏ.”

Thực hành:

Sau một thời tu tốt, hỏi: “Pháp này đang làm tôi nhẹ chấp hơn hay đang nuôi hình ảnh về tôi?”

BÀI 559: QUÁN BỐN THÁNH ĐẾ TRONG PHÁP NIỆM XỨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy biết như thật: đây là khổ; đây là nguyên nhân của khổ; đây là sự chấm dứt khổ; đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cattāri Ariyasaccāni – Bốn Thánh đế.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn Thánh đế gồm: Dukkha – khổ. Dukkhasamudaya – nguyên nhân sinh khổ. Dukkhanirodha – sự chấm dứt khổ.

Dukkhanirodhagāminī paṭipadā – con đường đưa đến chấm dứt khổ. Quán Bốn Thánh đế là thấy chúng ngay trong kinh nghiệm, không chỉ học thuộc tên.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bốn Thánh đế là khung căn bản của toàn bộ lời dạy. Có vấn đề gì, người tu cũng có thể nhìn theo bốn phần: Điều gì đang gây bức bách? Tâm đang nắm điều gì?

Khổ có thể chấm dứt không? Cần thực hành con đường nào? Nhờ vậy, tâm không chỉ kể chuyện mà chuyển sang hiểu và hành động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, gọi đúng loại khổ. Tìm ái, chấp hoặc vô minh liên hệ. Không chỉ tìm người để trách. Nhìn khả năng buông. Chọn chi phần Bát Chánh Đạo cần áp dụng. Theo dõi khổ thay đổi khi nhân thay đổi. Dùng Bốn Thánh đế như bản đồ giải quyết khổ hằng ngày.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bốn Thánh đế đưa tâm từ than khổ sang thấy khổ, hiểu nhân, tin sự diệt và bước vào con đường.”

Thực hành:

Viết một vấn đề hiện tại theo bốn dòng: khổ, nhân, sự diệt và con đường.

BÀI 560: KHỔ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; gần điều không ưa là khổ, xa điều yêu thích là khổ, cầu không được là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Nội dung chi tiết cũng được trình bày trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Dukkha ariyasacca – Khổ Thánh đế.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ có nghĩa rộng: Đau đớn rõ rệt. Sự bức bách. Không bền. Không thể đem lại sự thỏa mãn tuyệt đối. Sinh, già, bệnh và chết là các mặt căn bản. Năm thủ uẩn là khổ vì bất cứ điều gì bị chấp giữ đều vô thường và không theo ý hoàn toàn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật không nói đời chỉ có đau.

Ngài chỉ ra mọi điều hữu vi không thể trở thành nơi nương vĩnh viễn. Có niềm vui, nhưng niềm vui đổi. Có thân khỏe, nhưng thân già. Có người thương, nhưng có chia lìa. Khổ Thánh đế là cái thấy trung thực để không đặt kỳ vọng sai vào những gì không thể đáp ứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không phủ nhận nỗi đau. Không ép mình vui khi đang buồn. Nhìn phần bức bách thật. Phân biệt đau tự nhiên và khổ do chấp. Không kết luận cuộc đời vô nghĩa. Dùng cái thấy về khổ để sống tỉnh, thương sâu và không trì hoãn việc thiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ Thánh đế không nói đời không có niềm vui; nó nói không điều hữu vi nào giữ được niềm vui mãi theo ý mình.”

Thực hành:

Chọn một điều đang đổi và quan sát phần khổ đến từ sự thay đổi cùng phần khổ đến từ việc không muốn nó đổi.

BÀI 561: VÌ SAO SINH LÀ KHỔ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sinh là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Jātipi dukkhā – sinh là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sinh không chỉ là khoảnh khắc chào đời. Nó còn là sự xuất hiện của một đời sống, một thân tâm và một hình thức hiện hữu. Khi sinh có mặt thì: Già có thể xảy ra. Bệnh có thể xảy ra.

Chết chắc chắn xảy ra. Các khổ khác có nền để phát sinh. Sinh là điều kiện mở đầu cho toàn bộ tiến trình hữu vi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nói sinh là khổ không có nghĩa ghét trẻ nhỏ hoặc ghét sự sống. Đó là thấy bất cứ điều gì được sinh ra đều đã mang tính biến đổi. Một vai trò mới sinh thì sẽ có trách nhiệm và mất mát. Một mối quan hệ sinh thì có nguy cơ chia lìa.

Một ý niệm cái tôi sinh thì có nỗi sợ phải bảo vệ. Hiểu sinh giúp thấy vì sao Đức Phật tìm con đường chấm dứt tái sinh do ái thủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bắt đầu điều gì, biết nó sẽ đổi. Không đòi mối quan hệ bất biến. Không dựng danh phận rồi tưởng tồn tại mãi. Chăm sóc sự sống với từ bi. Không hiểu “sinh là khổ” thành lý do bi quan. Nhìn sự sinh của một phản ứng trong tâm để thấy khổ đang bắt đầu từ đâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Điều gì được sinh đã mang mầm biến đổi; thấy vậy để thương và không chấp, không phải để ghét sự sống.”

Thực hành:

Quan sát một ý muốn vừa sinh và xem nó bắt đầu tạo sự bức bách thế nào.

BÀI 562: VÌ SAO GIÀ, BỆNH VÀ CHẾT LÀ KHỔ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Jarāpi dukkhā – già là khổ. Byādhipi dukkho – bệnh là khổ. Maraṇampi dukkham – chết là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Già là sự suy yếu và biến đổi của thân. Bệnh là sự mất quân bình và đau đớn. Chết là sự chấm dứt mạng sống hiện tại. Ba điều này gây khổ vì: Thân không theo ý. Điều quen thuộc bị mất. Tâm sợ tan rã. Sự chia lìa xảy ra. Chấp thân càng mạnh, sự bức bách càng lớn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Già bệnh chết không phải lỗi cá nhân.

Không phải bằng chứng tu kém. Đó là đặc tính của thân hữu vi. Người tu vẫn chăm sóc thân, chữa bệnh và kéo dài sự sống hợp lý. Nhưng không ảo tưởng có thể làm thân thoát quy luật. Thấy rõ giúp chuẩn bị tâm, sống sâu và không dùng tuổi trẻ hoặc sức khỏe để kiêu mạn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chăm sức khỏe khi còn có thể. Không khinh người già bệnh. Chuẩn bị tinh thần cho biến đổi. Thăm hỏi người thân. Sắp xếp trách nhiệm và nguyện vọng. Không dùng tu tập thay thế chăm sóc y tế. Quán chết để trân trọng ngày sống, không để rơi vào hoảng sợ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Già, bệnh và chết là quy luật của thân; trí tuệ không phủ nhận quy luật mà học cách sống không bị nó làm mất phương hướng.”

Thực hành:

Làm một việc chăm sóc thân và một việc yêu thương người lớn tuổi trong hôm nay.

BÀI 563: SẦU, BI, KHỔ, ƯU VÀ NÃO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sầu, bi, khổ, ưu và não là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Soka – sầu. Parideva – bi, than khóc. Dukkha – đau khổ thân. Domanassa – ưu, khổ tâm. Upāyāsa – não, bức bách và tuyệt vọng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sầu là nỗi buồn trong lòng. Bi là than khóc và biểu lộ đau thương. Khổ ở đây nhấn mạnh đau thân. Ưu là đau buồn thuộc tâm. Não là sự bức bách nặng, cảm giác bị dồn ép và tuyệt vọng. Các trạng thái này có thể sinh khi gặp mất mát, trái ý hoặc chấp thủ mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật gọi tên từng dạng khổ để người tu nhận biết chính xác. Không phải mọi khổ đều giống nhau.

Đau thân cần chăm sóc thân. Ưu và sầu cần nhìn cảm thọ, tưởng và chấp. Bi có thể là phản ứng tự nhiên trước mất mát. Não xuất hiện khi tâm thấy không còn lối ra. Biết đúng trạng thái giúp mình không gom tất cả thành: “Cuộc đời tôi đã hết.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Cho phép mình buồn khi mất mát. Không xấu hổ vì nước mắt. Không nuôi câu chuyện tuyệt vọng mãi. Chăm thân khi đau. Tìm người hỗ trợ khi tâm bị bức bách. Dùng Chánh pháp để thấy trạng thái sinh diệt. Không dùng câu “hãy buông” để ép người đang đau phải im lặng ngay.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sầu, bi, khổ, ưu và não là những dạng khổ khác nhau; gọi đúng tên giúp mình chăm sóc đúng cách.”

Thực hành:

Khi khó chịu, xác định đó là đau thân, buồn tâm, than khóc hay cảm giác bức bách.

BÀI 564: GẦN GŨI ĐIỀU KHÔNG ƯA LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Gần gũi những gì không ưa là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Nội dung được giải thích chi tiết trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatthāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Appiyehi sampayogo dukkho – gặp gỡ, gần gũi với điều không đáng yêu là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không ưa có thể là: Người mình không thích. Lời nói trái ý. Hoàn cảnh khó chịu. Bệnh tật. Tiếng ồn. Công việc không thuận. Gần gũi là phải tiếp xúc, sống cùng hoặc chịu ảnh hưởng. Khổ sinh từ cả đối tượng khó chịu và tâm muốn đẩy bỏ đối tượng ấy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trong đời sống, mình không thể chỉ gặp điều vừa ý.

Có người phải làm việc cùng người khó hợp. Có người sống trong môi trường ồn. Có người phải ở cùng bệnh tật hoặc cơ thể đau. Sự tiếp xúc tạo khổ thọ. Tâm lại nói: “Điều này không được tồn tại.” Sự chống đối làm khổ tăng. Tu không phải biến điều khó chịu thành dễ chịu bằng tưởng tượng. Đó là nhìn rõ, đặt ranh giới khi cần và không để sân thiêu đốt tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt điều cần chịu và điều cần rời. Không cố thân cận người thường xuyên gây hại. Nếu chưa thể thay đổi hoàn cảnh, chăm sóc tâm từng bước. Không kể lỗi người liên tục. Nhận biết khổ thọ nơi thân. Đặt ranh giới bằng Chánh ngữ. Không biến sự không thích thành lòng căm ghét toàn bộ con người.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Gặp điều không ưa là khổ; chống đối bằng sân làm nỗi khổ ấy cháy lâu hơn.”

Thực hành:

Trong một hoàn cảnh trái ý, xác định rõ: phần nào cần chấp nhận, phần nào cần điều chỉnh và phần nào cần rời khỏi.

BÀI 565: XA LÌA ĐIỀU YÊU THÍCH LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Xa lìa những gì yêu thích là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Piyehi vippayogo dukkho - xa lìa những gì đáng yêu là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Điều yêu thích có thể là: Người thân. Nơi chốn. Sức khỏe. Tuổi trẻ. Tài vật. Vai trò. Một giai đoạn đẹp. Xa lìa có thể do khoảng cách, thay đổi, mất mát hoặc cái chết. Khổ sinh vì điều tâm muốn giữ đã không còn ở cùng mình như trước.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Yêu thương tự nó không phải lỗi. Nhưng khi yêu đi cùng đòi hỏi:

“Người này phải ở mãi với tôi.” “Cảnh này không được đổi.” Thì chia lìa trở thành ngọn lửa lớn. Thấy vô thường không làm mình yêu ít đi. Nó làm mình yêu bằng tỉnh thức hơn. Trân trọng khi còn có mặt. Không trì hoãn lời thương. Không xem người thân là tài sản phải thuộc về mình mãi mãi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thăm hỏi người thân khi còn cơ hội. Nói lời biết ơn. Không kiểm soát người mình thương. Chuẩn bị tâm cho những thay đổi tự nhiên. Khi mất mát, cho phép mình buồn. Không tự trách vì còn nhớ. Dùng chánh niệm để nhận ra nỗi đau cũng thay đổi theo thời gian.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xa điều mình thương là khổ; hiểu vô thường giúp mình thương sâu mà không biến tình thương thành chiếm hữu.”

Thực hành:

Gửi một lời biết ơn chân thành đến người mình đang còn cơ hội yêu thương.

BÀI 566: CẦU MÀ KHÔNG ĐƯỢC LÀ KHỔ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Cầu mong mà không được là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ - mong muốn điều gì mà không đạt được, điều ấy là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Cầu là muốn có, muốn thành hoặc muốn điều gì xảy ra. Không được là kết quả không theo mong cầu. Con người cầu: Không già. Không bệnh. Không chết. Không chia lìa. Luôn được thương. Luôn thành công. Nhưng nhiều điều vượt ngoài khả năng làm chủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mong muốn không phải lúc nào cũng bất thiện. Mong học pháp, làm thiện và chữa bệnh có thể tốt.

Khổ tăng khi mong cầu biến thành đòi hỏi: “Việc này bắt buộc phải xảy ra.” Tâm không chấp nhận bất kỳ kết quả nào khác. Chánh tinh tấn là làm nhân tốt. Ái là nắm kết quả như tài sản của cái tôi. Người có trí vẫn cố gắng nhưng hiểu kết quả tùy nhiều duyên.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt nguyện lành và đòi hỏi. Làm trọn phần nhân. Không ép người khác đáp ứng mọi kỳ vọng. Khi chưa thành, xem lại phương pháp. Nếu còn khả năng, tiếp tục. Nếu điều không thể đạt, học cách buông. Không xem một mục tiêu thất bại là toàn bộ đời mình thất bại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ước nguyện giúp mình gieo nhân; đòi hỏi kết quả phải theo ý làm tâm bị trói.”

Thực hành:

Chọn một mong cầu và viết riêng phần mình có thể làm với phần không thể kiểm soát.

BÀI 567: VÌ SAO NĂM THỦ UẨN ĐƯỢC GỌI LÀ KHỔ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā - tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm thủ uẩn gồm: Sắc bị chấp thủ. Thọ bị chấp thủ. Tưởng bị chấp thủ. Hành bị chấp thủ. Thức bị chấp thủ. Các uẩn đều vô thường. Khi điều vô thường bị nhận là tôi hoặc của tôi, sự thay đổi của nó trở thành sự đe dọa và bức bách.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Các dạng khổ như già, bệnh, chia lìa và cầu không được đều được kinh nghiệm qua năm thủ uẩn. Thân đau thuộc sắc và thọ. Nhớ người đã mất liên hệ tưởng.

Phản ứng và ý muốn liên hệ hành. Sự nhận biết liên hệ thức. Tâm gom tất cả rồi nói: “Tôi đang bị khổ.” Quán năm thủ uẩn giúp tháo khối khổ thành từng hiện tượng. Thấy rõ từng phần làm sự đồng hóa giảm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, phân tích năm uẩn. Không gọi toàn bộ mình bằng một cảm giác. Quan sát uẩn nào đang được nắm. Thấy sắc và thọ đổi. Thấy tưởng có thể nhận sai. Thấy hành có thể được huấn luyện. Thấy thức sinh theo căn cảnh. Buông sự đồng hóa nhưng vẫn chịu trách nhiệm với hành động.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Năm uẩn vô thường; năm thủ uẩn là khi tâm nắm các uẩn ấy thành tôi và của tôi.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ hiện tại, gọi tên uẩn đang bị chấp giữ mạnh nhất.

BÀI 568: BIẾT KHỔ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BI QUAN

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khổ cần được liễu tri.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkham ariyasaccam pariññeyyam – Khổ Thánh để cần được liễu tri, hiểu biết trọn vẹn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Liễu tri là hiểu đầy đủ, không né tránh và không phóng đại. Biết khổ không phải: Chỉ nhìn điều tiêu cực. Phủ nhận niềm vui. Chán ghét cuộc đời. Cho rằng không cần làm gì. Đó là nhìn đúng giới hạn của các pháp hữu vi để không đặt kỳ vọng sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người bệnh cần biết bệnh mới chữa được. Biết bệnh không phải bi quan. Đức Phật chỉ rõ khổ vì khổ có thể được hiểu và chấm dứt. Nếu lời dạy chỉ có khổ mà không có Diệt đế và Đạo đế thì mới là tuyệt vọng. Nhưng Bốn Thánh đế luôn gồm cả con đường ra khỏi khổ.

Thấy khổ đúng làm mình bớt chạy theo ảo tưởng và sống có ý nghĩa hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gọi đúng vấn đề. Không che nỗi buồn bằng vui giả. Không chìm trong than thở. Nhìn cả niềm vui và tính vô thường của nó. Khi thấy khổ, tìm nguyên nhân. Nhớ sự chấm dứt khổ là có thể. Bắt đầu thực hành thay vì kết luận đời vô nghĩa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Biết khổ không phải bi quan; đó là ngừng nhắm mắt để có thể tìm đúng đường ra.”

Thực hành:

Gọi tên một nỗi khổ bằng câu ngắn, không phóng đại và không phủ nhận.

BÀI 569: LIỄU TRI KHỔ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Khổ Thánh để cần được liễu tri.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Pariññeyya – cần được hiểu biết trọn vẹn. Pariññāta – đã được hiểu biết trọn vẹn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Liễu tri khổ là biết: Khổ đang là gì. Khổ sinh nơi thân hay tâm. Phần nào do điều kiện tự nhiên. Phần nào do chấp thủ. Khổ có đặc tính vô thường. Khổ không phải tự ngã. Liễu tri không phải chỉ thuộc danh sách các loại khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi đau, tâm thường chỉ muốn đau biến mất. Nhưng liễu tri đòi hỏi quan sát: Cảm giác ở đâu?

Mức độ thay đổi thế nào? Tâm đang chống ra sao? Ý niệm nào làm nổi đau lớn hơn? Khi khổ được nhìn rõ, nó không còn là một khối mù. Người tu bắt đầu thấy phần có thể chăm sóc và phần cần buông.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ nói: “Tôi khổ lắm.” Hãy mô tả rõ cảm giác, suy nghĩ và chấp thủ. Không chạy khỏi khổ bằng kích thích ngay. Cho tâm đủ yên để nhìn. Nếu khổ quá sức, tìm hỗ trợ phù hợp. Liễu tri không có nghĩa một mình chịu tất cả. Dùng trí để biết khi nào cần giúp đỡ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Liễu tri khổ là nhìn nổi khổ đủ gần để thấy cấu tạo của nó, nhưng không nhận nó làm cái tôi.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khó chịu và phân thành ba phần: cảm giác, suy nghĩ và sự nắm giữ.

BÀI 570: TẬP THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là Thánh đế về nguyên nhân của khổ: chính là ái đưa đến tái sinh, đi cùng hỷ và tham, tìm cầu sự thích thú chỗ này chỗ kia.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhasamudaya ariyasacca – Tập Thánh đế, Thánh đế về nguồn gốc sinh khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nguyên nhân được nêu là ái – taṇhā. Ái có đặc tính: Khát muốn. Bám theo cảm giác. Muốn lặp lại. Muốn trở thành. Muốn không còn hoặc tiêu diệt. Ái đi cùng hỷ tham và liên tục tìm đối tượng mới để nương.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ không chỉ do hoàn cảnh bên ngoài. Cùng một sự việc, mức khổ khác nhau tùy sự nắm giữ. Ái nói: “Tôi phải có.”

“Tôi phải giữ.” “Tôi phải trở thành.” “Điều này phải biến mất.” Từ ái sinh thủ. Từ thủ sinh hữu và nhiều khổ tiếp theo. Thấy Tập đế giúp mình chuyển từ trách hoàn cảnh sang nhận biết ngọn nguồn trong tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, hỏi: “Tôi đang khát điều gì?” “Đang muốn giữ điều gì?” “Đang muốn trở thành ai?” “Đang muốn điều gì biến mất?” Không tự trách vì thấy ái. Chỉ cần nhận biết rõ. Không đồng nhất nhu cầu hợp lý với mọi hình thức khát ái. Dùng Chánh kiến để phân biệt và điều chỉnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập để chỉ ra khổ được nuôi bởi cơn khát muốn có, muốn giữ, muốn thành hoặc muốn xóa bỏ.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, hoàn thành câu: “Tâm đang đòi rằng...”

BÀI 571: ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Ái là sự khát khao đối với cảm giác, đối tượng và sự hiện hữu; ái làm tâm tìm kiếm sự thỏa mãn chỗ này chỗ khác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Tanhā – khát ái, cơn khát.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái giống một cơn khát. Nó không chỉ muốn sử dụng điều cần thiết. Nó đòi hỏi cảm giác hoặc trạng thái phải làm mình đầy đủ. Ái có thể hướng đến: Sáu trần. Lạc thọ. Danh phận. Cảnh giới. Sự tồn tại. Sự hủy bỏ điều không ưa. Ái thường sinh duyên thọ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhu cầu thân thể có giới hạn. Ái thường không biết đủ. Thân cần một bữa ăn. Ái muốn món đúng ý, số lượng đúng ý và cảm giác phải kéo dài. Con người cần được tôn trọng. Ái muốn mọi người đều công nhận. Cơn khát này liên tục tìm vật mới. Khi nhận ra ái là trạng thái, mình có thể không hành động ngay theo nó.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phân biệt nhu cầu và khát ái. Hỏi điều này cần cho thân hay để nuôi hình ảnh. Trì hoãn hành động theo ham muốn. Quan sát cảm giác khát trong thân. Không dùng vật chất để lấp mọi nỗi buồn. Nuôi biết đủ. Phát triển niềm vui từ giới, định, tuệ và lòng từ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái là con khát tưởng rằng thêm một đối tượng nữa sẽ làm mình đầy đủ.”

Thực hành:

Khi muốn một điều, hỏi: “Đây là nhu cầu thật hay con khát đang tìm cảm giác?”

BÀI 572: DỤC ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một loại ái là: “Dục ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Kāmatanhā – khát ái đối với dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục ái là khát muốn: Hình sắc đẹp. Âm thanh dễ chịu. Mùi thơm. Vị ngon. Xúc chạm êm dịu. Các đối tượng tâm làm mình thích thú. Dục ái muốn có, muốn lặp lại và muốn giữ cảm giác giác quan.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục ái không nằm hoàn toàn trong đối tượng. Cùng món ăn, người này tham nhiều, người kia không. Cùng lời khen, có người giữ cả ngày, có người nghe rồi buông. Điều trói là con khát trong tâm.

Dục ái hứa niềm vui nhưng đi kèm lo mất, nhàm chán và tìm thêm. Thấy đúng giúp mình không ghét dục lạc nhưng không nhận nó làm nơi nương lâu dài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn đủ thay vì chạy theo vị. Giảm nội dung nuôi dục. Không lệ thuộc lời khen. Sử dụng tiện nghi có chừng mực. Quan sát lạc

thọ qua nhanh. Không dùng khổ hạnh cực đoan để chống dục. Phát triển niềm vui cao hơn từ đời sống thiện lành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục ái là muốn cảm giác giác quan được lặp lại mãi, dù cảm giác ấy luôn trôi qua.”

Thực hành:

Chọn một dục lạc quen thuộc và chủ động dừng khi vừa đủ.

BÀI 573: HỮU ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một loại ái là: “Hữu ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Bhavataṇhā – khát ái đối với sự hiện hữu và trở thành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu ái là muốn: Được tồn tại. Trở thành một người nào đó. Duy trì danh phận. Có cảnh giới hoặc đời sống mong muốn. Giữ trạng thái tâm dễ chịu. Tiếp tục cái tôi dưới một hình thức. Hữu ái không chỉ là mong sống. Nó là sự bám vào việc phải trở thành và tồn tại theo ý.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hữu ái có thể mang hình thức đời thường: “Tôi phải nổi tiếng.” “Tôi phải là người thành công.”

Cũng có thể mang hình thức tu tập: “Tôi phải thành người có chứng đắc.” “Tôi phải giữ trạng thái thiền này.” Tâm dựng một hình ảnh tương lai rồi sống để bảo vệ hình ảnh ấy. Khi không đạt, khổ. Khi đạt, lại lo mất.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm tròn vai trò nhưng không nhận vai trò làm bản thân. Không lệ thuộc danh xưng. Khi tu, tập trung đoạn khổ thay vì xây hình ảnh người tu cao. Quan sát tâm muốn được công nhận. Không biến mục tiêu lành thành bản ngã. Làm nhân tốt nhưng không nắm một hình thức mình bắt buộc phải trở thành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu ái là cơn khát phải trở thành và tiếp tục tồn tại trong một hình ảnh mà tâm dựng lên.”

Thực hành:

Hoàn thành câu: “Tôi nghĩ mình bắt buộc phải trở thành...”
Rồi quán hình ảnh ấy cũng vô thường.

BÀI 574: VÔ HỮU ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một loại ái là: “Vô hữu ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Vibhavataṇhā – khát ái đối với sự không hiện hữu, tiêu diệt hoặc không trở thành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô hữu ái là muốn: Một cảm giác phải biến mất ngay. Một hoàn cảnh phải bị xóa bỏ. Một người phải không còn hiện diện trong đời mình. Cái tôi hoặc đời sống phải bị tiêu diệt. Không phải mọi mong muốn chấm dứt điều xấu đều là vô hữu ái. Điểm chính là cơn khát đi cùng sân, tuyệt vọng hoặc tà kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người chạy theo hưởng thụ. Có người chán ghét rồi muốn hủy bỏ tất cả. Cả hai đều bị ái điều khiển. Một bên nói: “Tôi phải có.”

Một bên nói: “Điều này phải không còn.” Tu không phải thỏa mãn cái tôi cũng không phải tiêu diệt một cái tôi tưởng tượng. Đó là thấy năm uẩn vô ngã và đoạn sự nắm giữ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi muốn một cảm giác biến mất, nhận biết sự chống đối. Không làm hại thân để thoát khổ. Không dùng sân để “diệt bản ngã.” Rời hoàn cảnh gây hại bằng trí, không bằng ý muốn trả đũa. Chữa bệnh nhưng không căm ghét cơ thể. Nếu có ý muốn tự làm hại, cần tìm hỗ trợ trực tiếp và khẩn cấp, không ở một mình với xung động ấy.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô hữu ái là cơn khát muốn xóa bỏ điều trái ý; buông chấp khác hoàn toàn với hủy hoại.”

Thực hành:

Khi muốn một điều biến mất ngay, hỏi: “Tôi đang hành động bằng trí hay đang bị sân và tuyệt vọng thúc đẩy?”

BÀI 575: ÁI SINH Ở ĐÂU?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Những gì trong đời được xem là đáng yêu và dễ chịu, tại đó ái sinh và trú.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatthāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Yattha piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati – nơi nào có điều đáng yêu, dễ chịu, ái sinh tại đó.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái có thể sinh nơi: Mắt và hình sắc. Tai và âm thanh. Mũi và mùi. Lưỡi và vị. Thân và xúc chạm. Ý và các pháp. Nó còn sinh nơi thức, xúc, thọ, tưởng, tư và sự tìm cầu liên hệ các đối tượng ấy.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái không ở một nơi bí mật. Nó sinh ngay trong đời sống hằng ngày. Một hình ảnh được thích.

Một lời khen được giữ. Một vị ngon được nhớ. Một ý tưởng được nhận là của tôi. Mỗi tiếp xúc đều có thể là nơi ái sinh hoặc nơi chánh niệm cắt chuỗi. Do đó, con đường tu không nằm xa sáu căn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát đối tượng mình thường gọi là đáng yêu và dễ chịu. Không trách đối tượng. Nhìn cách tâm đang bám. Biết lạc thọ ngay khi sinh. Không tiếp tục tưởng tượng. Thực tập biết đủ. Dùng sáu căn để thấy pháp thay vì chỉ dùng để tìm niềm vui.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái sinh ngay nơi tâm gặp điều dễ chịu và muốn biến cảm giác ấy thành của mình.”

Thực hành:

Trong một lần thích thú, xác định rõ căn, cảnh, thọ và ý muốn đang theo sau.

BÀI 576: VÌ SAO ÁI THƯỜNG SINH SAU CẢM THỌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy trong duyên khởi: “Do duyên thọ, ái sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Vedanāpaccayā taṇhā – do duyên cảm thọ, ái sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lạc thọ làm ái muốn giữ và lặp lại. Khổ thọ làm ái muốn đẩy bỏ hoặc tìm một cảm giác khác. Thọ trung tính làm tâm thiếu tỉnh thức và đi tìm kích thích. Thọ không tự động bắt buộc ái

phải sinh. Nhưng khi vô minh và thiếu chánh niệm có mặt, thọ thường trở thành duyên mạnh cho ái.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thọ là một điểm thực hành rất quan trọng. Cùng lạc thọ, người thiếu niệm chạy theo. Người có niệm biết dễ chịu đang có mặt và thấy nó đổi. Cùng khổ thọ, người thiếu niệm sân. Người có trí biết đau và không thêm chống đối. Chánh niệm tại thọ có thể ngăn chuỗi đi từ thọ sang ái, thủ và hữu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi dễ chịu, không vội nắm. Khi khó chịu, không vội đẩy. Khi bình thường, không vội tìm kích thích. Gọi tên thọ trước khi hành động. Theo dõi cảm giác trong vài giây. Nhìn ý muốn đang sinh theo sau. Không phải loại bỏ thọ; chỉ ngăn sự khát ái chiếm quyền.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thọ là ngã rẽ: thiếu niệm thì đi sang ái, có trí thì đi sang hiểu và buông.”

Thực hành:

Trong một cảm giác mạnh, dừng lại gọi tên thọ trước khi quyết định.

BÀI 577: ÁI KHÁC NHU CẦU CHÍNH ĐÁNG NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không phải mọi mong muốn đều là khát ái; cần phân biệt ý muốn thiện lành với sự bám víu gây khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sự phân biệt được hiểu qua nhiều bài kinh về Chánh tinh tấn, dục như ý túc và Tập Thánh đế, tiêu biểu: Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp

Luân. Tên Pāli: Taphā – khát ái. Chanda – ý muốn, sự mong muốn; có thể thiện hoặc bất thiện tùy đối tượng và động cơ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhu cầu chính đáng có thể là: Ăn để nuôi thân. Nghỉ để phục hồi. Chữa bệnh. Học pháp. Làm việc thiện. Bảo vệ an toàn. Ái có tính: Đòi hỏi. Không biết đủ.

Xây cái tôi. Đánh đổi giới. Khổ mạnh khi không được đáp ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu hiểu mọi mong muốn đều xấu, người tu dễ rơi vào thụ động. Đức Phật vẫn dạy phát khởi ý muốn đoạn ác và tu thiện. Điểm cần xem là động cơ và mức bám. Mong chữa bệnh là hợp lý. Đòi thân không bao giờ bệnh là ái. Muốn giảng pháp tốt là thiện. Bắt buộc mọi người phải khen mới vui là ái.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước một mong muốn, hỏi: Có hợp giới không? Có lợi ích không? Có biết đủ không? Nếu không được, tâm có sụp đổ không? Có đang xây hình ảnh cái tôi không? Làm điều cần thiết nhưng không nắm kết quả. Không dùng chữ buông để bỏ trách nhiệm chăm sóc thân và đời sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhu cầu có giới hạn và phục vụ sự sống; ái không biết đủ và bắt kết quả phải nuôi cái tôi.”

Thực hành:

Chọn một mong muốn và kiểm tra theo bốn tiêu chí: hợp giới, lợi ích, biết đủ, không chấp kết quả.

BÀI 578: ÁI DẪN ĐẾN THỦ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy trong duyên khởi: “Do duyên ái, thủ sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Taṇhāpaccayā upādānaṃ – do duyên ái, chấp thủ sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái là muốn. Thủ là nắm chặt và nhận làm của tôi. Ban đầu tâm thích một điều. Sau đó nói: “Cái này là của tôi.” “Quan điểm này là tôi.” “Người này phải thuộc về tôi.” “Vai trò này xác định tôi.” Ái được nuôi đủ lâu sẽ trở thành chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thích một căn nhà chưa chắc khổ nhiều. Nhưng khi căn nhà trở thành biểu tượng giá trị của tôi, mọi thay đổi sẽ chạm mạnh. Yêu một người chưa chắc là thủ. Nhưng khi đòi người ấy sống hoàn toàn theo ý mình, tình thương đã pha sở hữu.

Thủ làm bàn tay tâm khép lại. Từ đó, được mất đều liên hệ trực tiếp đến bản ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát khi từ “thích” chuyển thành “phải có.” Không xem người thân là tài sản. Không đồng nhất ý kiến với bản thân. Dùng đồ vật nhưng nhớ chúng chỉ tạm thời. Khi bị phản đối, xem tâm có đang bảo vệ quan điểm hay bảo vệ sự thật. Tập bố thí để bàn tay tâm mềm hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ái nói ‘tôi muốn’; thủ nói ‘đây là của tôi và không được mất.’”

Thực hành:

Chọn một điều rất quý và quan sát phần trân trọng khác với phần chiếm hữu.

BÀI 579: BỐN LOẠI THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có bốn loại chấp thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ và ngã luận thủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về bốn thủ được trình bày trong: Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Kāmupādāna – dục thủ. Ditṭhupādāna – kiến thủ. Sīlabbatupādāna – giới cấm thủ. Attavādupādāna – ngã luận thủ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục thủ là bám dục lạc. Kiến thủ là bám quan điểm. Giới cấm thủ là bám nghi thức sai như cứu cánh. Ngã luận thủ là bám học thuyết và ý niệm về tự ngã. Bốn loại thủ bao phủ nhiều hình thức nắm giữ từ thô đến tế.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người ta không chỉ bám vật chất. Có thể bỏ nhiều vật nhưng bám quan điểm rất mạnh. Có thể sống khổ hạnh nhưng bám nghi thức.

Có thể nói vô ngã nhưng bám một cái tôi đang hiểu vô ngã. Bốn thủ giúp người tu nhìn rộng hơn. Không phải chỉ giảm sở hữu là đã hết chấp. Cần xem cả cách mình giữ ý kiến, phương pháp và hình ảnh về bản thân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát mình đang bám đối tượng nào. Không tranh luận chỉ để thắng. Không xem pháp môn cá nhân là con đường duy nhất cho tất cả. Không lấy nghi thức thay cho sửa tâm. Không bảo vệ danh phận bằng cách bóp méo sự thật. Tập nói: “Tôi có thể đang hiểu chưa đủ.”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm có thể bám dục, quan điểm, nghi thức hoặc chính ý niệm về cái tôi.”

Thực hành:

Xác định loại thủ nổi bật nhất trong một cuộc bất đồng gần đây.

BÀI 580: DỤC THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục thủ là sự nắm giữ chặt chẽ các đối tượng và lạc thú giác quan.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 9 – Sammādiṭṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Kāmupādāna – chấp thủ các dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục ái là muốn dục. Dục thủ là đã nắm dục thành điều mình không thể thiếu. Biểu hiện: Không có món ấy thì không vui. Không được khen thì mất giá trị. Không có tiện nghi thì bực. Không được tiếp xúc người hoặc vật mình thích thì khổ mạnh. Dục thủ khiến tâm lệ thuộc đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lạc thú vốn ngắn. Dục thủ làm tâm cố biến cái ngắn thành nền sống dài. Người bị dục thủ không chỉ hưởng một món ăn. Họ cần món ấy để điều chỉnh cảm xúc.

Không chỉ thích lời khen. Họ cần lời khen để biết mình có giá trị. Khi đối tượng trở thành thuốc bắt buộc cho cái tôi, sự lệ thuộc đã sâu.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giảm lệ thuộc từng bước. Tập dùng điều thay thế lành mạnh. Không xem dục lạc là cách duy nhất để giải tỏa buồn. Thực tập ăn và sử dụng vừa đủ. Bố thí vật mình còn bám. Quan sát sự khó chịu khi thiếu đối tượng. Không tự trách; dùng khó chịu ấy làm để mục thấy thủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục thủ là khi một niềm vui ngắn trở thành điều tâm tin rằng mình không thể sống thiếu.”

Thực hành:

Tạm giảm một đối tượng dễ lệ thuộc và quan sát phản ứng của tâm.

BÀI 581: KIẾN THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Kiến thủ là sự nắm chặt quan điểm và xem quan điểm ấy là chân lý tuyệt đối hoặc là một phần của cái tôi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Ditṭhupādāna – chấp thủ quan điểm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Kiến là cách nhìn và quan điểm. Thủ là nắm giữ. Kiến thủ biểu hiện khi: Không chịu kiểm chứng. Ai phản đối liền nổi sân. Chọn dữ kiện có lợi cho mình. Bỏ qua nguồn trái ý. Xem thay đổi quan điểm là mất mặt. Dùng quan điểm để phân chia và khinh người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quan điểm cần thiết để sống và học. Vấn đề không phải có quan điểm mà là bị quan điểm sở hữu. Người có trí có thể giữ một nhận định nhưng sẵn sàng sửa khi có bằng chứng đúng.

Người kiến thủ bảo vệ cái tôi hơn bảo vệ sự thật. Trong Phật pháp, kiến thủ đặc biệt nguy hiểm vì người ta có thể gán ý riêng vào lời Phật rồi không chịu đối chiếu kinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra nguồn. Nghe lập luận khác mà không phản ứng ngay. Phân biệt người và ý kiến. Không xem thừa nhận sai là

nhục. Khi tranh luận, hỏi mục tiêu là tìm đúng hay thắng. Dùng câu: “Dựa trên điều tôi biết hiện tại...” Để giữ tâm mở. Không đem quan điểm chưa kiểm chứng giảng như lời kinh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Có quan điểm chưa chắc là chấp; kiến thủ bắt đầu khi cái tôi cần quan điểm ấy luôn đúng.”

Thực hành:

Chọn một quan điểm mạnh và tìm một bằng chứng có thể khiến mình cần điều chỉnh nó.

BÀI 582: GIỚI CẤM THỦ TRONG BỐN LOẠI THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giới cấm thủ là bám chặt giới lệ, khổ hạnh hoặc nghi thức sai lầm, tin rằng tự chúng có thể đem đến thanh tịnh và giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Sīlabbatupādāna – chấp thủ giới lệ và nghi thức.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giữ giới đúng là thiện. Giới cấm thủ là hiểu sai và bám hình thức. Ví dụ: Tin một nghi thức tự động xóa hết hậu quả. Tin ép xác càng đau càng thanh tịnh. Tin một cách ăn tự nó bảo đảm giải thoát. Tin làm đủ hình thức thì không cần sửa tham sân si.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nghi thức có thể giúp tâm trang nghiêm. Giới giúp bảo vệ hành vi. Khổ hạnh vừa mức có thể hỗ trợ biết đủ. Nhưng không pháp nào có giá trị đúng nếu bị tách khỏi Chánh kiến và mục tiêu đoạn phiền não.

Giới cấm thủ biến phương tiện thành cứu cánh. Người giữ hình thức rất kỹ nhưng đầy mạn và sân vẫn chưa đi đúng hướng giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau một nghi thức, xem tâm có mềm và sáng hơn không. Không hứa nghi thức sẽ thay thế nhân quả. Không ép người bệnh bỏ chữa trị vì niềm tin. Không lấy cách ăn mặc để đo mức giác ngộ. Giữ giới đúng mục đích. Dùng nghi lễ để nhắc tâm, không dùng làm phép màu tự động.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới và nghi thức là phương tiện hỗ trợ; chấp chúng là cứu cánh thì phương tiện lại thành dây trói.”

Thực hành:

Chọn một nghi thức thường làm và xác định rõ phẩm chất tâm nghi thức ấy cần nuôi dưỡng.

BÀI 583: NGÃ LUẬN THỦ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Ngã luận thủ là sự bám chặt vào quan niệm có một tự ngã thường còn trong, ngoài hoặc sở hữu năm uẩn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 9 – Sammādit̐hi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Attavādupādāna – chấp thủ học thuyết và quan niệm về tự ngã.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Atta – tự ngã. Vāda – học thuyết hoặc lời khẳng định. Upādāna – chấp thủ. Ngã luận thủ có thể là: Chấp thân là tôi. Chấp cảm giác là tôi. Chấp thức là linh hồn. Chấp có một người biết thường còn phía sau các uẩn. Chấp cái tôi sẽ tồn tại hoặc bị tiêu diệt hoàn toàn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ngã luận thủ sâu hơn việc dùng chữ “tôi” trong giao tiếp. Người giác ngộ vẫn có thể dùng ngôn ngữ quy ước. Điều được đoạn là niềm tin và sự nắm giữ một thực thể bất biến.

Tâm có thể bỏ thân làm tôi nhưng lại lấy sự biết làm tôi. Bỏ cái tôi nhỏ rồi dựng cái tôi vũ trụ. Do đó, quán vô ngã cần đi sâu vào toàn bộ năm uẩn và sáu căn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chấp ý nghĩ là bản thân. Không chấp sự biết là linh hồn bất biến. Quan sát cảm giác “tôi đang bị xúc phạm.” Dùng chữ “tôi” theo quy ước nhưng không xây bản ngã quanh vai trò. Không lấy trải nghiệm rộng lớn làm bằng chứng có một đại ngã. Đối chiếu mọi quan niệm với duyên sinh, vô thường và khả năng làm chủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ngã luận thủ là bàn tay tâm tiếp tục dựng và giữ một chủ thể thường còn trong dòng thân tâm duyên sinh.”

Thực hành:

Khi ý niệm “tôi” nổi mạnh, hỏi: “Cái tôi này đang được dựng từ sắc, thọ, tưởng, hành hay thức?”

BÀI 584: THỦ DẪN ĐẾN HỮU NHƯ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy trong pháp Duyên khởi: “Do duyên thủ, hữu sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Upādānapaccayā bhavo – do duyên chấp thủ, hữu sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thủ là nắm giữ. Hữu là sự trở thành, hiện hữu và tiến trình tạo nên một đời sống hoặc danh phận. Khi tâm nắm: Một dục lạc. Một quan điểm. Một nghi thức. Một hình ảnh cái tôi. Thì nó bắt đầu hành động để duy trì điều được nắm. Chính tiến trình tạo tác ấy là hữu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ái nói: “Tôi muốn.” Thủ nói:

“Điều này là của tôi.” Hữu tiếp tục: “Tôi sẽ sống, hành động và trở thành theo điều tôi đang nắm.” Người chấp mình là người bị xúc phạm sẽ hành động trong vai người tổn thương. Người chấp danh phận sẽ sống để bảo vệ danh phận. Người chấp quan điểm sẽ tạo ra cả một thế giới chống đối. Thủ vì thế không dừng ở nội tâm mà trở thành một tiến trình tạo nghiệp và hình thành đời sống.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát điều mình đang bảo vệ bằng mọi giá. Nhìn xem sự nắm giữ ấy đang tạo ra vai trò nào. Không tiếp tục sống trong danh phận nạn nhân. Không biến một lời khen thành bản sắc. Không để một lỗi lầm cũ quyết định con người hiện tại. Buông một thủ giúp cả tiến trình trở thành phía sau nó yếu đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thủ là nắm; hữu là cả một cách sống được dựng lên để bảo vệ điều đang nắm.”

Thực hành:

Hoàn thành câu: “Vì đang chấp điều này, tôi đang trở thành người như thế nào?”

BÀI 585: HỮU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hữu là tiến trình hiện hữu và trở thành được tạo điều kiện bởi chấp thủ và nghiệp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về hữu được trình bày trong: Majjhima Nikāya 9 - Sammāditṭhi Sutta - Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Và: Saṃyutta Nikāya 12 - Nidāna Saṃyutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên. Tên Pāli: Bhava - hữu, sự hiện hữu và trở thành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu có thể được hiểu theo ba phạm vi: Dục hữu. Sắc hữu. Vô sắc hữu. Hữu cũng được thấy ngay hiện tại khi tâm tạo thành một trạng thái và căn cước: Trở thành người đang giận. Trở thành người thành công. Trở thành người thất bại. Trở thành người cần được công nhận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hữu không chỉ liên hệ đời sau. Ngay trong một ngày, tâm liên tục trở thành. Một lời chê làm sinh người bị xúc phạm. Một lời khen làm sinh người đặc biệt. Một ký ức làm sinh người đau khổ. Khi sự trở thành được hành động và nuôi dưỡng, nó tạo nghiệp và củng cố con đường tương lai. Thấy hữu trong hiện tại giúp giáo lý Duyên khởi trở nên rất gần.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết mình đang sống trong vai nào. Không để vai trò che toàn bộ thực tại. Khi giận, biết tâm đang tạo một người chống đối. Khi tự hào, biết tâm đang tạo một người cần hơn người. Không tiếp tục kể chuyện để nuôi vai ấy. Trở về thân, thọ và pháp đang sinh diệt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu là tiến trình tâm liên tục dựng nên một cách tồn tại và một người đang trở thành.”

Thực hành:

Trong một cảm xúc mạnh, hỏi: “Tâm đang tạo ra nhân vật nào?”

BÀI 586: DỤC HỮU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dục hữu là sự hiện hữu trong phạm vi bị chi phối bởi dục lạc và các đối tượng giác quan.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ba loại hữu được trình bày trong: Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Kāmaabhava – dục hữu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Dục hữu là kiểu sống được xây quanh: Hình sắc. Âm thanh. Mùi. Vị. Xúc chạm. Sự thỏa mãn giác quan. Ngay hiện tại, dục hữu biểu hiện khi phần lớn quyết định đều nhằm tìm cảm giác dễ chịu và tránh mọi khó chịu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một đời sống bị dục hữu chi phối luôn hỏi: “Hôm nay tôi được hưởng gì?” “Tôi có được vừa ý không?”

Tâm tổ chức mọi việc quanh cảm giác. Khi được thì vui ngắn. Khi thiếu thì bức. Người tu không cần ghét giác quan. Nhưng cần thấy sự nguy hiểm khi toàn bộ đời sống trở thành người phục vụ cho năm dục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không để món ăn quyết định tâm cả ngày. Giảm lệ thuộc nội dung giải trí. Tập làm việc cần thiết dù không có cảm giác thích. Chịu một mức bất tiện an toàn. Nuôi niềm vui từ giới, bố thí và thiện. Quan sát quyết định nào đang phục vụ nhu cầu thật, quyết định nào chỉ phục vụ cơn khát giác quan.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Dục hữu là một kiểu tồn tại lấy cảm giác giác quan làm trung tâm.”

Thực hành:

Chọn một việc hôm nay và làm vì lợi ích chân chính, không vì cảm giác thích tức thời.

BÀI 587: SẮC HỮU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sắc hữu là sự hiện hữu thuộc phạm vi sắc giới, liên hệ với các tầng thiền sắc giới.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ba loại hữu được trình bày trong: Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Rūpabhava – sắc hữu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sắc là hình thức vật chất vi tế và phạm vi sắc giới. Hữu là sự hiện hữu hoặc trở thành. Sắc hữu liên hệ: Các tầng thiền sắc giới. Ước muốn tồn tại trong trạng thái thanh tịnh ấy. Nghiệp và sự bám giữ phù hợp với cảnh giới sắc. Sắc hữu cao hơn dục hữu nhưng vẫn thuộc hữu vi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người vượt nhiều dục thô có thể hướng đến sự hiện hữu thanh tịnh hơn. Điều đó cao quý hơn sống buông theo dục. Nhưng nếu còn muốn: “Tôi sẽ tồn tại trong trạng thái thiền này”

Thì hữu ái vẫn còn. Sắc hữu cho thấy ngay cả sự thanh tịnh cao cũng chưa phải Niết-bàn nếu còn trở thành và tái sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Phát triển định nhưng không chấp định. Không xem an lạc thiền là tự ngã. Không mong cảnh giới chỉ để trở thành người đặc biệt. Khi tâm yên, quán pháp ấy vô thường. Dùng định làm nền cho tuệ. Không khinh người chưa có định và không tự cao vì trạng thái tâm thanh tịnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sắc hữu thanh tịnh hơn dục hữu, nhưng còn sự muốn tồn tại thì vẫn chưa ra khỏi vòng trở thành.”

Thực hành:

Sau một trạng thái tâm yên, nhắc: “Pháp này do duyên sinh và không phải nơi ở vĩnh viễn.”

BÀI 588: VÔ SẮC HỮU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Vô sắc hữu là sự hiện hữu thuộc các cảnh giới vô sắc, liên hệ với các tầng định vô sắc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Ba loại hữu được trình bày trong: Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Arūpabhava – vô sắc hữu.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Vô sắc hữu liên hệ các trạng thái: Không vô biên xứ. Thức vô biên xứ. Vô sở hữu xứ. Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đây là những cảnh giới rất vi tế. Tuy vậy, chúng vẫn sinh do điều kiện và chưa phải giải thoát nếu vô minh cùng ái chưa tận.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm có thể vượt khỏi sự chú ý đến hình sắc và an trú trong những trạng thái vô cùng tinh tế. Nhưng tinh tế không đồng nghĩa vĩnh viễn. Rộng lớn không đồng nghĩa tự ngã.

Không cảm nhận thân rõ không đồng nghĩa Niết-bàn. Nếu còn bám sự tồn tại vô sắc, tiến trình hữu vẫn tiếp tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội gọi trạng thái rộng hoặc rộng là giải thoát. Không chấp sự biết là đại ngã. Đối chiếu với tiêu chuẩn đoạn lậu hoặc. Giữ khiêm hạ trước trải nghiệm thiền. Quán tất cả trạng thái có vào và ra. Lấy mức giảm tham sân si làm thước đo chính.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trạng thái vô sắc dù rất vi tế vẫn thuộc hữu nếu tâm còn muốn nắm và tồn tại trong đó.”

Thực hành:

Khi có cảm giác rộng hoặc rộng, chỉ biết trạng thái ấy mà không lập thành bản ngã.

BÀI 589: HỮU DẪN ĐẾN SINH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do duyên hữu, sinh có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Bhavapaccayā jāti – do duyên hữu, sinh có mặt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hữu là tiến trình tạo thành sự hiện hữu. Sinh là sự xuất hiện của một đời sống, trạng thái hoặc căn cước. Trong nghĩa tái sinh, nghiệp hữu làm duyên cho đời sống mới. Trong hiện tại, một kiểu trở thành được nuôi đủ mạnh sẽ sinh ra một “con người” và thế giới tương ứng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi hữu được xây, sinh là kết quả tự nhiên. Tâm liên tục nuôi: “Tôi là người bị hại” thì mỗi lần nhớ lại, con người đau khổ ấy lại được sinh. Tâm nuôi: “Tôi phải hơn người” thì người cạnh tranh được sinh trong từng cuộc gặp. Giáo lý không chỉ nói về một lần sinh sau khi chết.

Nó cho thấy sự sinh của cái tôi đang xảy ra liên tục.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát lúc một danh phận vừa sinh. Không tiếp tục nói: “Tôi vốn là người như vậy.” Khi phản ứng cũ xuất hiện, biết đó là

kết quả của hữu đã được nuôi. Dừng tạo thêm nhân. Nuôi một cách sống mới dựa trên Chánh kiến. Không biến một trạng thái thành căn cước lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hữu được nuôi đủ mạnh sẽ sinh ra một đời sống và một cái tôi tương ứng.”

Thực hành:

Trong một phản ứng, nhận biết khoảnh khắc câu “tôi là...”
Vừa được sinh lên.

BÀI 590: SINH DẪN ĐẾN GIÀ CHẾT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do duyên sinh, già chết, sầu, bi, khổ, ưu và não có mặt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Jātipaccayā jarāmaṇaṇaṃ soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti – do duyên sinh, già chết cùng sầu bi khổ ưu não có mặt.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Điều đã sinh thì: Phải thay đổi. Phải suy giảm. Có thể bị mất. Cuối cùng chấm dứt. Một đời sống sinh thì có già chết. Một vai trò sinh thì có lúc kết thúc. Một cảm xúc sinh thì có lúc tan. Một cái tôi sinh thì có nỗi sợ bảo vệ và mất đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sinh và diệt không tách rời. Muốn một điều sinh nhưng không muốn nó đổi là điều không thể. Tâm muốn có tình cảm nhưng không muốn chia lìa.

Muốn có thân nhưng không muốn già. Muốn có địa vị nhưng không muốn mất. Duyên khởi giúp thấy khổ không phải sự cố

bất thường. Nó là kết quả tự nhiên của cái đã sinh và bị chấp thủ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi bắt đầu điều gì, nhớ nó có ngày đổi. Trân trọng nhưng không sở hữu. Không xem sự kết thúc là thất bại tuyệt đối. Chuẩn bị tâm cho thay đổi vai trò. Khi cảm xúc sinh, biết nó sẽ diệt. Không dưng cái tôi quanh một điều chắc chắn phải biến hoại.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Điều gì đã sinh thì mang sẵn khả năng già, đổi và chấm dứt.”

Thực hành:

Chọn một điều quý trong hiện tại và quán: “Điều này đang có mặt, nhưng không thể ở mãi theo ý mình.”

BÀI 591: TOÀN BỘ KHỔ UẨN TẬP KHỞI NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 12. 1 – Paṭiccasamuppāda Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, bài kinh số 1, Kinh Duyên Khởi. Tên Pāli: Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti – như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chuỗi Duyên khởi thuận chiều: Vô minh duyên hành. Hành duyên thức. Thức duyên danh sắc. Danh sắc duyên sáu xứ. Sáu xứ duyên xúc. Xúc duyên thọ. Thọ duyên ái. Ái duyên thủ. Thủ duyên hữu. Hữu duyên sinh. Sinh duyên già chết và các loại khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ không phải do một nguyên nhân đơn lẻ. Nó là một tiến trình có nhiều điều kiện nối nhau. Trong đời sống hiện tại, mình có thể thấy đoạn găn nhất: Xúc. Thọ. Ái. Thủ. Hữu. Sinh. Nếu thiếu chánh niệm ở thọ, ái sinh. Nếu ái được nuôi, thủ mạnh. Từ đó, cả một thế giới khổ được dựng lên. Nhìn chuỗi giúp mình biết nơi nào có thể dừng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ trách người hoặc hoàn cảnh. Nhìn các mắt xích trong mình. Đặc biệt quan sát xúc, thọ và ái. Không nuôi câu chuyện sau khổ thọ. Không để ái chuyển thành sở hữu. Dừng một mắt xích làm chuỗi phía sau yếu đi. Học Duyên khởi bằng kinh nghiệm, không chỉ bằng ghi nhớ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khổ lớn lên theo một chuỗi; thấy được chuỗi là bắt đầu biết chỗ để dừng.”

Thực hành:

Trong một nỗi khổ, ghi lại ít nhất năm bước từ tiếp xúc đến sự bức bách hiện tại.

BÀI 592: TẬP THÁNH ĐỂ CẦN ĐƯỢC ĐOẠN TRỪ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thánh đế về nguyên nhân của khổ cần được đoạn trừ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ pahātabbāṃ – Tập Thánh đế cần được đoạn trừ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ cần được liễu tri. Ái là nguyên nhân cần được đoạn. Đoạn ái không phải: Ghét cảm giác. Hủy hoại thân. Dè nén mọi mong muốn. Đó là thấy rõ bản chất của đối tượng và cơn khát đến mức tâm không còn nắm giữ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không thể chữa khổ chỉ bằng thay đổi đối tượng mãi mãi. Hết muốn món này lại muốn món khác. Hết cần người này công nhận lại tìm người khác. Nếu cơn khát không được hiểu, nó chỉ đổi chỗ. Đoạn Tập để là chấm dứt cơ chế nắm và trở thành.

Việc ấy cần giới, định và tuệ, không chỉ một lời tự nhắc: “Đừng tham.”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận biết ái trước khi hành động. Không nuôi tưởng. Quán vị ngọt và nguy hiểm. Tập biết đủ. Thấy cảm giác dễ chịu cũng qua. Không dùng một đối tượng mới để trốn cảm giác cũ. Phát triển niềm vui thanh tịnh hơn. Đi sâu vào vô thường và vô ngã của điều đang được khát cầu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập để không chỉ để hiểu; cơn khát phải được thấy, làm yếu và cuối cùng đoạn tận.”

Thực hành:

Chọn một cơn khát lặp lại và giảm một điều kiện đang nuôi nó.

BÀI 593: DIỆT THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là Thánh đế về sự chấm dứt khổ: sự ly tham và đoạn diệt hoàn toàn chính ái ấy, sự từ bỏ, xả ly, giải thoát và không còn chấp trước.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodha ariyasacca – Diệt Thánh đế, Thánh đế về sự chấm dứt khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Diệt là chấm dứt nguyên nhân và kết quả. Diệt để được mô tả bằng: Ly tham. Đoạn diệt ái. Từ bỏ. Xả ly. Giải thoát. Không chấp trước. Không phải tiêu diệt thân hoặc làm cảm giác biến mất. Đó là sự chấm dứt cơn khát và nắm giữ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ có thể chấm dứt vì nguyên nhân của nó không phải bản chất cố định. Ái sinh do duyên thì cũng có thể diệt khi duyên được tháo và trí tuệ sinh.

Diệt đế là phân hy vọng lớn trong lời Phật. Không phải chỉ chịu khổ tốt hơn. Không phải chỉ tạm thư giãn. Đó là khả năng hoàn toàn thoát khỏi cơ chế tham thủ và tái sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhận ra những khoảnh khắc tâm không nắm. Khi buông một kỳ vọng, quan sát khổ giảm. Không nghĩ giải thoát là biến mất. Không tìm sự hủy diệt để trốn khổ. Tập xả ly từng phần. Tin rằng phiền não có thể được chuyển vì chúng do duyên sinh. Lấy sự giảm chấp làm dấu hiệu đi đúng hướng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt đế là cơn khát và bàn tay nắm được buông, nên khổ không còn nơi để tiếp tục.”

Thực hành:

Chọn một kỳ vọng nhỏ và thử đặt xuống trong hôm nay.

BÀI 594: ĐOẠN DIỆT ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chính ái ấy được ly tham và đoạn diệt hoàn toàn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Tassāyeva taṇhāya asesavirāgaṇirodho – sự ly tham và đoạn diệt hoàn toàn chính ái ấy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chính ái ấy là dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Không dư tàn là không còn phần gốc có thể sinh lại. Ly tham là tâm phai đắm nhiễm. Đoạn diệt là cơn khát chấm dứt. Không phải đối tượng bị tiêu hủy. Điều chấm dứt là sự lệ thuộc của tâm vào đối tượng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi dục ái hết, cảnh đẹp vẫn có thể được thấy nhưng không trói. Khi hữu ái hết, vai trò vẫn được sử dụng nhưng không trở thành cái tôi. Khi vô hữu ái hết, điều khó chịu vẫn được xử lý nhưng không bằng hận và hủy diệt. Đây là tự do ngay trong tiếp xúc, không phải trốn khỏi mọi đối tượng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nghĩ phải phá bỏ mọi vật mới hết tham.

Quan sát mức lệ thuộc. Sử dụng nhưng không sở hữu bằng tâm. Làm việc nhưng không biến thành danh phận. Rời điều gây hại mà không nuôi hận. Quán điều đang ham là vô thường và không thể làm mình đầy đủ vĩnh viễn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đoạn ái không phải làm thế giới biến mất; đó là thế giới không còn quyền trói tâm.”

Thực hành:

Tiếp xúc một điều mình thích trong chánh niệm, sử dụng vừa đủ và chủ động dừng.

BÀI 595: TỪ BỎ ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật mô tả Diệt đế là: “Sự từ bỏ ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Cāga – từ bỏ, xả bỏ và rộng mở bàn tay.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Từ bỏ không chỉ là bỏ đồ vật bên ngoài. Có thể cho đi vật nhưng vẫn tiếc và chấp công. Từ bỏ thật là: Bỏ sự sở hữu trong tâm. Bỏ đòi hỏi. Bỏ nhu cầu kiểm soát. Bỏ câu chuyện làm cái tôi đau. Bỏ ý muốn người khác phải sống theo ý mình.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bàn tay mở thì không bị vật đang giữ làm đau. Tâm mở cũng vậy. Nhiều lúc điều làm mình mệt không phải sự việc hiện tại mà là việc không chịu bỏ hình ảnh cũ. Muốn người đã đổi phải trở lại như xưa.

Muốn quá khứ phải khác. Muốn người kia phải xin lỗi theo cách mình mong. Từ bỏ là thôi đòi thực tại phải sửa lại để nuôi cái tôi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Cho đi một vật còn bám. Không nhắc công sau khi giúp. Buông một cuộc tranh luận vô ích. Thôi đòi người khác phải hiểu toàn bộ mình. Chấp nhận quá khứ không thể đổi. Làm điều có thể trong hiện tại. Không dùng chữ từ bỏ để bỏ trách nhiệm hoặc bỏ người cần được chăm sóc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Từ bỏ không chỉ là buông vật khỏi tay; đó là buông quyền sở hữu và đòi hỏi khỏi tâm.”

Thực hành:

Chọn một điều đang giữ bằng tâm và ngưng nhắc lại nó trong một ngày.

BÀI 596: XẢ LY ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật mô tả Diệt đế là: “Sự xả ly ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Paṭinissagga – xả ly, trả lại và buông trả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả ly là không còn giữ điều vốn không thật sự thuộc quyền sở hữu. Thân trả về bốn đại. Tài vật trả về nhân duyên. Người thân có nghiệp và con đường riêng. Danh phận đến rồi đi. Cảm giác sinh rồi diệt. Xả ly là nhìn đúng và buông trả, không phải ném bỏ trong sân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mình khổ vì muốn giữ điều vốn đang trôi. Xả ly không đợi đến lúc mất mới thực hành. Ngay khi còn có, mình đã biết nó không thuộc mình vĩnh viễn. Nhờ vậy, sự chăm sóc trở nên trong sáng hơn. Yêu nhưng không khóa.

Dùng nhưng không tham. Làm việc nhưng không xây cái tôi cứng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nhìn vật dụng như đồ đang được tạm sử dụng. Tôn trọng tự do và nhân quả của người thân. Không kiểm soát vì sợ mất. Khi vai trò thay đổi, điều chỉnh thay vì sụp đổ. Quán thân đang vay mượn thức ăn, khí và nhiệt. Tập biết ơn thay cho sở hữu tuyệt đối.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả ly là trả mọi pháp về đúng bản chất duyên sinh, không tiếp tục đóng dấu ‘của tôi’ lên chúng.”

Thực hành:

Nhìn một vật hoặc vai trò quý và nhắc: “Đây là điều đang được tạm sử dụng, không phải sở hữu vĩnh viễn.”

BÀI 597: GIẢI THOÁT KHỎI ÁI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật mô tả Diệt đế là: “Sự giải thoát khỏi ái.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Mutti – giải thoát, được tháo ra.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giải thoát khỏi ái là: Không bị đối tượng lôi. Không bị cảm giác ra lệnh. Không phải trở thành để có giá trị. Không phải xóa bỏ điều trái ý để được yên. Không còn lệ thuộc vào việc có hay không có. Đây là tự do của tâm, không chỉ tự do về hoàn cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có nhiều vật vẫn có thể bị trói. Một người ít vật vẫn có thể bị trói bởi danh thanh tịnh. Tự do không được đo chỉ bằng số lượng sở hữu. Nó được đo bằng mức tâm có thể sử dụng, mất đi và tiếp xúc mà không bị đẩy vào tham sân.

Giải thoát khỏi ái là không còn phải tìm chính mình trong đối tượng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đặt giá trị bản thân vào lượt khen. Không dùng vật chất làm nơi duy nhất để an tâm. Khi không có điều thích, quan sát mình vẫn có thể sống và tu. Khi có, dùng đúng mục đích.

Không dựng danh phận từ việc sống đơn giản. Thấy tự do nằm ở không lệ thuộc, không ở hình thức bên ngoài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giải thoát khỏi ái là không còn phải có, giữ, thành hay xóa điều gì mới thấy mình đầy đủ.”

Thực hành:

Trong một việc không theo ý, quan sát khả năng không chạy đi tìm sự bù đắp ngay.

BÀI 598: KHÔNG CHẤP TRƯỚC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật mô tả Diệt đế là: “Không còn chấp trước.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Anālaya – không còn chỗ nương của ái, không chấp trước.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chấp trước là tâm dựng nơi cư trú trong: Dục. Quan điểm. Ký ức. Vai trò. Cảnh giới. Cái tôi. Không chấp trước không phải không quan tâm. Đó là không biến bất cứ pháp vô thường nào thành chỗ nương tuyệt đối.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm luôn tìm nơi để ở: Ở trong lời khen. Ở trong người mình thương.

Ở trong danh phận. Ở trong trạng thái yên. Nhưng mọi nơi ấy đều thay đổi. Không chấp trước là tâm không dựng nhà vĩnh viễn trên nền đất vô thường. Vẫn sống, thương và làm việc, nhưng không xem những điều ấy là tự ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không trú mãi trong ký ức cũ. Không xây giá trị trên đánh giá người khác. Không lấy pháp môn thành căn cước để hơn người. Không bám một trạng thái thiền. Khi điều đang nương đỡ, quay về Chánh pháp. Giữ trách nhiệm nhưng không biến trách nhiệm thành cái tôi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không chấp trước là không dựng ngôi nhà vĩnh viễn trên bất kỳ pháp vô thường nào.”

Thực hành:

Xác định một nơi tâm thường tìm chỗ nương và quán tính thay đổi của nơi ấy.

BÀI 599: ÁI DIỆT Ở ĐÂU?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nơi nào trong đời được xem là đáng yêu và dễ chịu, tại đó ái được đoạn trừ và chấm dứt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Yattha piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati – nơi có điều đáng yêu và dễ chịu, ái được đoạn và diệt tại đó.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ái sinh nơi sáu căn và sáu trần. Ái cũng được đoạn ngay nơi ấy. Thấy hình mà không nắm. Nghe tiếng mà không giữ. Nếm vị mà không lệ thuộc. Cảm xúc chạm thân mà không xây cái tôi. Ý nhận pháp mà không nhận làm của tôi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không cần đi tìm nơi bí mật để đoạn ái. Nơi mình thường dính chính là nơi thực hành. Lời khen là nơi mạn sinh và cũng là nơi có thể buông. Món ngon là nơi dục sinh và cũng là nơi học

biết đủ. Ký ức là nơi sân sống lại và cũng là nơi thấy pháp trần đã sinh diệt.

Con đường giải thoát nằm ngay tại tiếp xúc thường ngày.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn đúng đối tượng thường làm mình dính. Đừng chỉ tránh mãi mà không học tiến trình tâm. Khi đủ vững, quan sát tại chỗ xúc và thọ. Không theo sự chú ý lặp lại. Thấy đối tượng vô thường. Biết ái đang sinh hoặc đang không sinh. Tập buông ngay nơi mình từng nắm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nơi tâm thường bị trôi cũng chính là nơi trí tuệ có thể tháo dây.”

Thực hành:

Trong lần tiếp xúc với một điều thường gây dính, dừng ở bước biết thọ và không đi tiếp sang nắm giữ.

BÀI 600: DIỆT KHỔ CÓ PHẢI LÀ KHÔNG CÒN CẢM GIÁC KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Diệt khổ là đoạn ái và chấp thủ, không phải làm cho thân tâm khi còn sống hoàn toàn mất mọi cảm giác.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Diệt Thánh đế trong: Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Và giáo lý hai mũi tên trong: Samyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khi còn thân, bậc giải thoát vẫn có thể: Cảm nhận nóng lạnh. Đau thân. Thấy, nghe và tiếp xúc. Điều không còn là: Dục

tham. Sân hận. Ái và thủ. Mũi tên tâm do chống đối và đồng hóa. Diệt khổ không phải trở thành một vật không biết cảm giác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người cố làm tâm trống rỗng hoặc không cảm xúc vì tưởng đó là giải thoát. Nhưng sự tê liệt không phải Niết-bàn. Đức Phật vẫn cảm nhận đau thân khi bệnh. Điều khác là tâm không thêm: “Tại sao tôi?” “Con đau này hủy hoại tôi.” Thọ có thể sinh nhưng ái không nhất thiết theo sau. Đây là tự do giữa kinh nghiệm, không phải mất khả năng kinh nghiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ghét cảm xúc. Không cố làm mình vô cảm. Khi đau, chăm sóc thân. Quan sát phần tâm chống đối. Khi buồn, biết buồn nhưng không dưng căn cước bất hạnh. Không lấy trạng thái đời dẫn làm xấu. Phát triển tỉnh sáng, từ bi và không chấp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt khổ không phải hết cảm giác; đó là cảm giác không còn bị ái và cái tôi biến thành dây trói.”

Thực hành:

Trong một cảm giác khó chịu, phân biệt rõ thọ thân và câu chuyện tâm đang thêm vào.

BÀI 601: NIẾT-BÀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Niết-bàn là sự đoạn tận tham, đoạn tận sân và đoạn tận si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Định nghĩa này được trình bày trong: Samyutta Nikāya 38. 1 - Nibbānapaṇṇā Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Jambukhādaka, bài kinh số 1, Kinh Câu Hỏi về Niết-bàn. Tên Pāli: Nibbāna - Niết-bàn, sự tắt lửa tham, sân và si.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niết-bàn không nên được hiểu đơn giản như một nơi chốn. Nó là sự chấm dứt: Tham. Sân. Si. Ái. Thủ. Lậu hoặc. Các nguyên nhân đưa đến tái sinh. Hình ảnh “tắt lửa” chỉ ngọn lửa phiền não đã không còn nhiên liệu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Niết-bàn không phải trạng thái hưng phấn.

Không phải ánh sáng. Không phải cảm giác thân biến mất. Không phải một cái tôi hòa vào đại ngã. Đó là sự chấm dứt tận gốc của các nguyên nhân trói buộc. Khi tham sân si không còn, tâm không còn bị thế giới điều khiển qua thích và ghét. Đây là mục tiêu tối hậu của con đường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vội gọi trải nghiệm lạ là Niết-bàn. Lấy sự đoạn tham sân si làm tiêu chuẩn. Mỗi lần không hành động theo sân là đang đi đúng hướng. Mỗi lần buông thủ là ném một phần tự do. Không biến Niết-bàn thành đối tượng cho hữu ái. Tu để đoạn chấp, không để trở thành người sở hữu Niết-bàn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niết-bàn là lửa tham, sân và si đã tắt vì không còn nhiên liệu.”

Thực hành:

Trong hôm nay, chọn một việc để không tiếp tục cung cấp nhiên liệu cho tham hoặc sân.

BÀI 602: NIẾT-BÀN CÓ PHẢI LÀ HƯ VÔ KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Niết-bàn không phải chủ trương hủy diệt một tự ngã; đó là sự chấm dứt tham, sân, si và khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Trung đạo, Duyên khởi và Niết-bàn trong: Saṃyutta Nikāya 12 – Nidāna Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên. Và: Saṃyutta Nikāya 38. 1 – Nibbānapaṇhā Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Jambukhādaka, bài kinh số 1, Kinh Câu Hỏi về Niết-bàn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hư vô luận cho rằng một tự ngã thật có rồi bị tiêu diệt hoàn toàn. Đức Phật không xác nhận có một tự ngã thường còn để sau đó bị phá. Ngài chỉ ra năm uẩn do duyên sinh và vô ngã. Niết-bàn là đoạn cơ chế vô minh, ái và thủ. Không phải giết hoặc xóa một linh hồn có thật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hai cực đoan thường gặp: Tin có một cái tôi bất tử. Tin có một cái tôi thật bị hủy diệt. Duyên khởi vượt cả hai. Chỉ có các pháp sinh theo duyên và diệt khi duyên diệt.

Niết-bàn là sự chấm dứt tiến trình khổ, không phải một học thuyết bị quan muốn biến mọi thứ thành không có gì.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dùng vô ngã để phủ nhận trách nhiệm. Không tìm cách hủy thân để thoát khổ. Không xem trống rỗng là đích tối hậu. Quan sát các pháp theo duyên sinh. Thấy không có cái tôi bất biến nhưng nhân quả vẫn vận hành. Buông chấp mà vẫn sống đạo đức và từ bi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niết-bàn không phải cái tôi bị hủy; đó là vô minh và con khát tạo khổ đã chấm dứt.”

Thực hành:

Khi dùng chữ “vô ngã,” nhớ đi cùng hai điều: duyên sinh và trách nhiệm nhân quả.

BÀI 603: DIỆT THÁNH ĐỂ CẦN ĐƯỢC CHỨNG NGỘ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Diệt Thánh để cần được chứng ngộ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodham ariyasaccam sacchikātabbham – Diệt Thánh để cần được tự mình chứng ngộ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khổ cần được liễu tri. Tập cần được đoạn. Diệt cần được chứng. Đạo cần được tu. Chứng ngộ là trực tiếp thể nghiệm và biết rõ sự chấm dứt khổ, không chỉ suy luận rằng Niết-bàn có thật. Có nhiều mức chứng theo các tầng Thánh. Sự viên mãn là lậu hoặc hoàn toàn chấm dứt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Diệt để không phải một ý tưởng để tin suông. Người tu có thể thấy những dấu hiệu gần: Khi buông kỳ vọng, khổ giảm. Khi sân được đặt xuống, tâm mát.

Khi không nắm lời khen, tâm nhẹ. Những kinh nghiệm ấy chưa phải toàn bộ Niết-bàn, nhưng cho thấy nguyên lý: Nhân khổ giảm thì quả khổ giảm. Tiếp tục con đường cho đến khi ái và lậu hoặc được đoạn tận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ nói về Niết-bàn. Quan sát khổ giảm ngay khi buông. Ghi nhận sự mát của tâm không sân. Không chấp những khoảnh khắc ấy thành quả vị. Dùng chúng để tăng niềm tin vào con đường. Tiếp tục giới, định và tuệ. Lấy sự tự do bền vững khỏi tham thủ làm hướng đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Diệt để không chỉ để hiểu bằng lời; đó là sự chấm dứt khổ cần được chính mình thấy và chứng.”

Thực hành:

Trong hôm nay, buông một sự nắm giữ nhỏ và quan sát trực tiếp tâm thay đổi thế nào.

BÀI 604: ĐẠO THÁNH ĐỂ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Đây là Thánh để về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ: chính là Thánh đạo tám ngành.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasacca – Thánh để về con đường đưa đến chấm dứt khổ. Ariya aṭṭhaṅgika magga – Thánh đạo tám ngành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đạo là con đường tu tập. Thánh là cao quý, đưa đến sự chứng ngộ của bậc Thánh. Bát Chánh Đạo gồm: Chánh kiến. Chánh tư duy. Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh mạng. Chánh tinh tấn. Chánh niệm. Chánh định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khổ không chấm dứt chỉ bằng mong cầu. Ai không được đoạn chỉ bằng lời nói: “Tôi buông.” Cần một con đường huấn luyện toàn diện từ nhận thức, ý nghĩ, lời nói, hành động, sinh kế đến sự rèn luyện tâm. Bát Chánh Đạo không phải tám con đường riêng. Tám chi phần hỗ trợ lẫn nhau. Chánh kiến hướng dẫn toàn bộ. Giới làm đời sống trong sạch. Định làm tâm vững. Tuệ làm vô minh bị phá.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khổ, không chỉ cầu cho khổ hết. Hãy xem chi phần nào đang thiếu. Có đang hiểu sai không? Có đang suy nghĩ bằng sân không? Có nói hoặc làm điều tạo thêm hậu quả không? Có thiếu chánh niệm và định không? Đưa Bát Chánh Đạo vào từng vấn đề cụ thể.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đạo Thánh đế là con đường chuyển cả cách thấy, cách nghĩ, cách sống và cách tu của mình.”

Thực hành:

Chọn một nỗi khổ hiện tại và xác định chi phần Bát Chánh Đạo cần được áp dụng trước tiên.

BÀI 605: VÌ SAO GỌI LÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không chạy theo hưởng thụ dục lạc và không ép xác khổ hạnh; Như Lai đã giác ngộ con đường Trung đạo.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Majjhimā paṭipadā – con đường Trung đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hai cực đoan là: Đắm chìm trong dục lạc. Tự hành hạ thân bằng khổ hạnh vô ích. Trung đạo không phải chia đôi hai cực. Đó là con đường vượt khỏi cả hai vì có mục tiêu rõ: Thấy biết. An tịnh. Trí tuệ. Giác ngộ. Niết-bàn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trung đạo không có nghĩa việc gì cũng làm ở mức trung bình. Có lúc cần tinh tấn mạnh.

Có lúc cần nghỉ. Có việc phải từ bỏ hoàn toàn. Có điều cần sử dụng vừa đủ. Điểm chính là không bị dục hoặc sân dẫn. Không nuông chiều thân. Cũng không ghét thân. Thân được chăm sóc như phương tiện tu tập, không phải đối tượng để thỏa mãn hoặc trừng phạt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ăn đủ, không tham và không bỏ đói. Nghỉ khi thân cần nhưng không buông lung. Tu đều nhưng không ép thân đến nguy hiểm. Dùng tiện nghi hợp lý mà không lệ thuộc. Không xem đau đớn là bằng chứng tu đúng. Đánh giá phương pháp qua mức tham sân si giảm, không qua mức cực đoan.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Trung đạo không nuông chiều dục và cũng không trừng phạt thân; nó chọn điều thật sự dẫn đến đoạn khổ.”

Thực hành:

Xem lại một thói quen đang quá nuông chiều hoặc quá ép buộc và điều chỉnh về mức có trí.

BÀI 606: ĐẠO THÁNH ĐỂ CẦN ĐƯỢC TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thánh đế về con đường đưa đến chấm dứt khổ cần được tu tập.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Saṃyutta Nikāya 56. 11 - Dhammacakkappavattana Sutta - Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Bhāvetabba - cần được phát triển và tu tập.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn Thánh đế có bốn nhiệm vụ: Khổ cần được liễu tri. Tập cần được đoạn. Diệt cần được chứng ngộ. Đạo cần được tu tập. Tu tập nghĩa là làm các chi phần Bát Chánh Đạo sinh lên, lớn mạnh và hỗ trợ nhau đến viên mãn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Biết tên Bát Chánh Đạo chưa phải đã đi trên đường. Biết Chánh ngữ nhưng vẫn nói làm đau người thì chi phần chưa

được tu. Biết Chánh niệm nhưng cả ngày sống tự động thì niệm chưa được phát triển. Đạo là phần phải thực hiện. Không ai có thể tu thay mình.

Người khác chỉ đường, nhưng từng bước nhìn, nói, làm và buông phải do chính mình thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mỗi tuần chọn một chi phần để soi kỹ. Không tách thiền khỏi đạo đức. Không tách học pháp khỏi hành vi. Đánh giá tiến bộ bằng sự thay đổi thật. Khi sơ suất, quay lại con đường. Không chờ hoàn cảnh hoàn hảo mới tu. Dùng chính công việc và giao tiếp làm nơi phát triển Đạo để.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đạo để không phải để thuộc; đó là con đường phải được bước bằng từng ý nghĩ, lời nói và hành động.”

Thực hành:

Chọn một chi phần Bát Chánh Đạo và thực hành có chủ ý trong hôm nay.

BÀI 607: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC CHIA THÀNH GIỚI, ĐỊNH, TUỆ THỂ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bát Chánh Đạo được thu nhiếp trong ba nhóm tu học: giới, định và tuệ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Sự phân nhóm được trình bày trong: Majjhima Nikāya 44 – Cūḷavedalla Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 44, Tiểu Kinh Phương Quảng. Tên Pāli: Sīla – giới. Samādhi – định. Paññā – tuệ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhóm tuệ gồm: Chánh kiến. Chánh tư duy. Nhóm giới gồm: Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh mạng. Nhóm định gồm: Chánh tinh tấn.

Chánh niệm. Chánh định. Ba nhóm liên hệ và hỗ trợ nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tuệ giúp biết hướng. Giới giữ thân và lời không tạo thêm rối loạn. Định làm tâm đủ vững để thấy sâu. Không có tuệ, giới có thể trở thành hình thức. Không có giới, tâm dễ hối hận và khó định. Không có định, trí hiểu biết khó xuyên qua tập khí. Ba học giống ba chân của một chiếc kiềng. Thiếu một phần, con đường mất quân bình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học pháp đồng thời sửa lời nói. Thiền đồng thời giữ giới. Giữ giới nhưng cũng phải quán vô ngã. Không tự hào vì mạnh một phần. Nhìn phần đang yếu. Nếu tâm khó định, kiểm tra giới và sinh hoạt. Nếu giữ giới cứng nhắc, kiểm tra Chánh kiến và từ bi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tuệ chỉ đường, giới giữ đường sạch, định cho tâm đủ vững để đi đến cùng.”

Thực hành:

Tự đánh giá ba mặt: giới, định và tuệ; chọn mặt yếu nhất để bổ sung.

BÀI 608: CHÁNH KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Biết khổ, biết nguyên nhân khổ, biết sự chấm dứt khổ và biết con đường đưa đến chấm dứt khổ, đó là Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammādiṭṭhi – Chánh kiến, cái thấy chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến là thấy đúng: Thiện và bất thiện. Nghiệp và quả. Bốn Thánh đế. Duyên khởi. Vô thường. Khổ. Vô ngã. Chánh kiến không chỉ là có ý kiến đúng. Đó là nền nhận thức hướng toàn bộ đời sống đến đoạn khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cách thấy quyết định cách sống. Nếu nghĩ hành động không có hậu quả, người ta dễ buông theo tham. Nếu chấp thân và cảm xúc là tôi, mỗi thay đổi đều đe dọa. Nếu thấy ái là nhân khổ, người tu bắt đầu nhìn vào sự nắm giữ thay vì chỉ trách cảnh. Chánh kiến giống bình minh đi trước các chi phần còn lại. Khi thấy đúng, tư duy, lời nói và hành động có nền để đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước phản ứng, xem mình đang tin điều gì. Không lấy cảm xúc làm sự thật cuối cùng. Tin nhân quả nên cản trở cả việc kín đáo. Khi khổ, nhìn theo Bốn Thánh đế. Không xem nghi thức thay cho chuyển hóa. Học pháp từ nguồn rõ và kiểm chứng bằng việc tham sân có giảm không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến là thấy đúng khổ, nhân khổ, sự diệt khổ và con đường; thấy đúng thì cách sống mới đối đúng.”

Thực hành:

Trong một vấn đề hiện tại, viết ra nhận thức nào đang hướng dẫn hành động của mình.

BÀI 609: CHÁNH KIẾN THẾ GIAN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Có bố thí, có cúng dường, có quả của hành vi thiện ác, có đời này, đời sau và những người tu hành chân chính.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāditṭhi sāsava puññabhāgiyā – Chánh kiến còn lậu hoặc, thuộc phần phước và đưa đến quả lành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến thế gian là tin hiểu đúng về: Giá trị của bố thí. Giá trị của sự cúng dường chân chính. Nghiệp thiện và nghiệp bất thiện có quả. Trách nhiệm đạo đức. Cha mẹ và ân nghĩa. Có những bậc tu chứng chân chính. Nó vẫn còn thuộc phạm vi tạo phước và quả sinh hữu lành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trước khi thấy vô ngã sâu, người tu cần có nền đạo đức vững. Tin nhân quả giúp không sống tùy tiện. Biết bố thí có giá trị làm tâm bớt keo.

Biết hành vi kín vẫn có hậu quả làm tâm quý tăng. Chánh kiến thế gian chưa phải giải thoát tối hậu, nhưng là nền rất quan trọng. Nếu phủ nhận nghiệp quả, con đường giới hạnh dễ sụp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm thiện dù không ai biết. Không nói rằng chỉ cần tâm tốt mà hành vi sai không quan trọng. Báo hiếu trong khả năng. Bố thí với động cơ trong sạch. Không mê tín rằng cúng dường tự động xóa nghiệp. Hiểu phước hỗ trợ nhưng chưa thay thế trí tuệ giải thoát.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến thế gian đặt nền trên nhân quả: điều mình nghĩ, nói và làm đều để lại hướng đi cho tâm.”

Thực hành:

Thực hiện một việc thiện kín đáo, không kể để tìm lời khen.

BÀI 610: CHÁNH KIẾN XUẤT THẾ GIAN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trí tuệ thuộc Thánh đạo, có khả năng xuyên thấu và đoạn kiết sử, được gọi là Chánh kiến xuất thế gian.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammādiṭṭhi ariyā anāsava lokuttarā maggaṅgā – Chánh kiến cao quý, không lậu hoặc, xuất thế và là chi phần của Thánh đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xuất thế gian là vượt khỏi dòng vận hành thông thường của tham thủ và sinh tử. Chánh kiến này không chỉ tin Bốn Thánh đế. Nó trực tiếp thấy pháp. Nó có khả năng: Đoạn tà kiến. Phá nghi. Làm kiết sử mất gốc. Dẫn đến các tầng Thánh quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người hiểu đúng bằng học hỏi nhưng tập khí vẫn mạnh. Đó là nền cần thiết nhưng chưa phải trực chứng. Chánh kiến xuất thế gian là cái thấy làm cấu trúc tâm đối tận gốc.

Thân kiến không chỉ bị tranh luận mà bị đoạn. Nghi không chỉ được trấn an mà không còn nền. Đây là trí thuộc Thánh đạo, không phải kiến thức tích lũy thông thường.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không tự nhận trực chứng chỉ vì hiểu lý thuyết. Đưa điều học vào quán sát năm uẩn. Không dừng ở niềm tin. Phát triển giới và định để trí có nền. Khi có trải nghiệm, xem kiết sử có thật sự suy yếu không. Giữ khiêm hạ và tiếp tục tu cho đến khi cái thấy làm chấp thủ đổi thật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến xuất thế gian không chỉ nói đúng về sự thật; nó thấy sự thật sâu đến mức dây trói bị cắt.”

Thực hành:

Chọn một giáo lý đã hiểu và quan sát trực tiếp nó trong tâm thay vì chỉ nhắc bằng lời.

BÀI 611: VÌ SAO CHÁNH KIẾN ĐỨNG ĐẦU BÁT CHÁNH ĐẠO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh kiến đi trước; nhờ Chánh kiến, người tu biết tà kiến là tà kiến và Chánh kiến là Chánh kiến.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāditṭhi pubbaṅgamā – Chánh kiến là pháp đi trước.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến giúp phân biệt: Đúng và sai. Thiện và bất thiện. Phương tiện và cứu cánh. Tạm thời và tối hậu. Nếu không có cái thấy đúng, người tu có thể rất tinh tấn nhưng đi sai hướng. Có định nhưng phục vụ tham. Giữ giới nhưng nuôi mạn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người đi nhanh sai đường sẽ xa đích nhanh hơn. Vì vậy, Chánh kiến đứng đầu. Nó hướng Chánh tư duy. Nó quyết định lời nào nên nói.

Nó giúp chọn sinh kế. Nó biết tinh tấn vào pháp nào. Nó làm niệm không chỉ là sự chú ý trống. Nó làm định hướng đến ly tham. Tuy đứng đầu, Chánh kiến vẫn được các chi phần khác nuôi lại và làm sâu hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi cố gắng nhiều, kiểm tra hướng. Không chỉ hỏi: “Tôi có chăm không?” Hãy hỏi: “Việc này có giảm tham sân si không?” Đối chiếu pháp tu với kinh. Không chạy theo kết quả lạ. Sẵn sàng sửa khi nhận ra nền hiểu biết chưa đúng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến đi trước vì nỗ lực chỉ có giá trị khi biết mình đang đi đâu.”

Thực hành:

Xem lại một việc mình đang rất cố gắng và kiểm tra mục tiêu có thật sự chân chính không.

BÀI 612: TÀ KIẾN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tà kiến là cái thấy sai về nghiệp quả, Bốn Thánh đế, tự ngã và con đường giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tà kiến được phân tích trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Và: Majjhima Nikāya 9 – Sammāditṭhi Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 9, Kinh Chánh Tri Kiến. Tên Pāli: Micchāditṭhi – tà kiến.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tà kiến có thể là: Phủ nhận nghiệp quả. Chấp thân tâm là tự ngã thường còn. Chấp chết là hoàn toàn hủy diệt một cái tôi thật. Tin nghi thức đủ đem giải thoát. Nhầm trạng thái thiện với Niết-bàn. Xem bất thiện là thiện. Tà kiến làm nền cho tư duy và hành động sai.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một hành vi sai có thể được sửa tương đối nhanh.

Nhưng nếu cái thấy sai bảo vệ hành vi ấy, người ta sẽ tiếp tục lặp lại. Ví dụ, nếu tin mục đích tốt cho phép nói dối, vọng ngữ sẽ được hợp thức hóa. Nếu tin mình đặc biệt hơn nhân quả, giới sẽ bị phá. Tà kiến nguy hiểm vì nó làm người sai tưởng mình đang đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không bảo vệ điều sai chỉ vì quen. Kiểm tra lời dạy với kinh và giới. Không xem cảm giác mạnh là bằng chứng chân lý. Nhìn hậu quả thực tế. Lắng nghe góp ý có căn cứ. Không lấy người nổi tiếng làm tiêu chuẩn tuyệt đối. Khi phát hiện sai, sửa quan điểm trước khi chỉ sửa biểu hiện.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tà kiến nguy hiểm vì nó biến điều sai thành điều mà tâm tin là đúng.”

Thực hành:

Chọn một niềm tin đang ảnh hưởng hành vi và kiểm tra bằng nguồn kinh cùng hậu quả thực tế.

BÀI 613: CHÁNH TƯ DUY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh tư duy gồm tư duy ly dục, tư duy không sân và tư duy không làm hại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāsaṅkappa – Chánh tư duy, ý hướng chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba loại Chánh tư duy: Nekkhammasaṅkappa – tư duy xuất ly, ly dục. Avyāpādasāṅkappa – tư duy không sân, không ác ý.

Avihimsāsāṅkappa – tư duy không làm hại. Chánh tư duy là hướng đi của tâm trước khi thành lời và hành động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời nói và hành động bắt đầu từ ý hướng. Tâm nghĩ chiếm hữu thì lời và việc dễ phục vụ tham. Tâm nuôi ác ý thì dù nói nhẹ, lời vẫn có thể làm đau. Tâm có từ bi thì sự góp ý trở nên khác. Chánh tư duy không đòi tâm không bao giờ có ý bất thiện.

Nó đòi người tu nhận ra, không nuôi và chủ động hướng tâm sang điều lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước khi nói, nhìn ý hướng. Có muốn hơn người không? Có muốn làm đau không? Có đang nắm một đối tượng không? Chuyển ý sang lợi ích và không hại. Không chỉ sửa câu chữ mà bỏ qua động cơ. Nuôi tư duy lành bằng cách lặp lại sự quán sát và tâm từ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh tư duy là chỉnh hướng của tâm trước khi hướng ấy biến thành lời nói và hành động.”

Thực hành:

Trước một cuộc trao đổi quan trọng, xác định rõ ý hướng mình muốn mang vào.

BÀI 614: TƯ DUY LY DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một phần của Chánh tư duy là: “Tư duy ly dục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Nekkhammasaṅkappa – ý hướng xuất ly và từ bỏ dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly dục là rời sự lệ thuộc vào dục lạc. Không có nghĩa ghét cảm giác dễ chịu. Tư duy ly dục hướng đến: Biết đủ. Buông sở hữu. Sống đơn giản. Không đánh đổi giới vì dục. Tìm niềm vui cao hơn. Không để giác quan quyết định toàn bộ đời sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm dục nói: “Có thêm mới vui.” Tư duy ly dục hỏi:

“Điều này có thật sự cần không?” “Tâm sẽ được tự do hơn hay lệ thuộc hơn?” Ly dục không phải mất hết niềm vui. Nó mở ra niềm vui của nhẹ gánh, bố thí, giới hạnh và định. Khi ít nhu cầu giả, đời sống có nhiều không gian cho việc quan trọng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trì hoãn mua điều không cần. Dừng ăn khi đủ. Giảm nội dung kích thích. Cho đi vật còn dư. Không dùng sự hưởng thụ để chữa mọi nỗi buồn. Tạo niềm vui từ học pháp, thiền và phụng sự. Không tự cao vì sống đơn giản.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tư duy ly dục không hỏi làm sao có thêm, mà hỏi làm sao tâm bớt lệ thuộc.”

Thực hành:

Chọn một nhu cầu không cần thiết và chủ động không làm theo trong hôm nay.

BÀI 615: TƯ DUY KHÔNG SÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một phần của Chánh tư duy là: “Tư duy không sân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Avyāpādasāṅkappa – ý hướng không ác ý.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không sân là không muốn người khác bị đau hoặc bị hủy hoại. Tư duy không sân có thể gồm: Tâm từ. Mong người được an. Hiểu nhân duyên. Tha thứ phần có thể tha. Đặt ranh giới không bằng thù hận. Không đồng nhất một hành vi sai với toàn bộ con người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không sân không có nghĩa không thấy sai. Người tu vẫn có thể nói: “Việc này cần dừng.” Nhưng không nghĩ:

“Tôi muốn người ấy đau như tôi.” Tư duy không sân giải thoát mình khỏi việc tiếp tục sống cùng người gây tổn thương trong tâm. Nó cũng giúp hành động sáng hơn, vì sân không còn bóp méo sự đánh giá.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ngừng tưởng tượng cảnh trả đũa. Không kể lỗi người để tìm phe. Mong mình và người đều thoát khỏi sân. Đặt giới hạn rõ. Không tiếp tục gần người gây hại nếu không an toàn. Nhớ người kia cũng chịu hậu quả từ phiền não của họ. Tập tâm từ trước hết với người dễ rồi mới mở rộng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tư duy không sân không bảo điều sai là đúng; nó không để việc đúng bị thực hiện bằng lòng ác.”

Thực hành:

Trong một bất đồng, đổi ý nghĩ trả đũa thành một ý hướng vừa rõ ràng vừa không làm hại.

BÀI 616: TƯ DUY KHÔNG LÀM HẠI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy một phần của Chánh tư duy là: “Tư duy không làm hại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Avihimsāsāṅkappa – ý hướng không gây tổn hại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không làm hại là không muốn gây đau cho mình và người. Ý hướng này đi cùng: Từ bi. Nhẹ nhàng. Tôn trọng sự sống. Không bóc lột. Không lợi dụng. Không ép người vượt khả năng. Không ép chính mình bằng cực đoan.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người không đánh ai nhưng dùng lời, im lặng hoặc quyền lực để làm đau. Có người nhân danh tu tập mà ép thân quá mức. Tư duy không hại soi cả cách mình đối xử với người và chính mình.

Từ bi không chỉ là cảm xúc thương. Nó là ý hướng giảm khổ và không tạo thêm khổ. Đôi khi không hại đòi hỏi phải can thiệp hoặc đặt ranh giới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nói lời làm nhục. Không ép người nghe điều họ chưa sẵn sàng. Không lợi dụng lòng tin. Chăm sóc thân khi bệnh. Không luyện tập gây nguy hiểm. Ngăn hành vi gây hại bằng cách phù hợp. Khi góp ý, chọn cách giúp người sửa thay vì làm họ vỡ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tư duy không hại là để mọi việc mình nghĩ và làm đều bớt thêm đau cho mình và người.”

Thực hành:

Trước một hành động, hỏi: “Việc này có thể gây tổn thương không cần thiết cho ai?”

BÀI 617: TÀ TƯ DUY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tà tư duy gồm tư duy dục, tư duy sân và tư duy làm hại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Micchāsankappa – tà tư duy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba loại tà tư duy: Kāmasankappa – tư duy dục. Byāpādasankappa – tư duy ác ý. Vihimsāsankappa – tư duy làm hại. Tà tư duy là hướng tâm làm tham, sân và sự tổn hại tăng trưởng. Nó có thể chưa thành hành động nhưng đang chuẩn bị hành động.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một ý nghĩ thoáng qua chưa chắc tạo nghiệp mạnh. Nhưng khi tâm đồng ý, lặp lại và xây kế hoạch, nó được nuôi. Tư duy dục làm đối tượng hấp dẫn hơn. Tư duy sân làm lỗi người lớn hơn. Tư duy hại làm lòng trắc ẩn nhỏ lại. Nhận ra sớm giúp ngăn lời nói và hành động phía sau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nuôi tưởng tượng dục. Không tập đi tập lại lời làm đau người. Không xem ý trả đũa là vô hại. Đối môi trường nếu ý bất thiện quá mạnh. Quán hậu quả. Dùng để mục đối trị. Không tự kết án vì ý nghĩ sinh, nhưng chịu trách nhiệm về việc có tiếp tục nuôi nó hay không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tà tư duy là nơi hành động bất thiện được chuẩn bị trước khi biểu hiện ra ngoài.”

Thực hành:

Khi một ý bất thiện lặp lại, dừng và thay bằng ý hướng ly dục, không sân hoặc không hại.

BÀI 618: CHÁNH NGŨ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh ngữ là từ bỏ nói dối, nói hai lưỡi, nói lời thô ác và nói lời phù phiếm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāvācā – Chánh ngữ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn điều cần từ bỏ: Musāvāda – nói dối. Pisunā vācā – lời chia rẽ. Pharusā vācā – lời thô ác. Samphappalāpa – lời phù phiếm, vô ích. Chánh ngữ còn hướng đến lời chân thật, hòa hợp, mềm mại, đúng lúc và có ích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời nói tạo thế giới giữa người với người. Một câu sai có thể làm mất niềm tin nhiều năm. Một lời chia rẽ có thể phá một tập thể. Một lời thô có thể ở lại trong lòng người rất lâu.

Một dòng thông tin vô ích làm tâm nhiều người loạn. Chánh ngữ không chỉ là không nói xấu. Nó là dùng lời như một phương tiện của sự thật, hòa hợp và từ bi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm chứng trước khi chia sẻ. Không kể chuyện riêng của người. Không dùng sự thật để làm nhục. Không nói khi tâm đang muốn trả đũa. Nói rõ nhưng không công kích. Im lặng khi lời không có lợi ích. Khi sai, đính chính sớm. Trên mạng cũng giữ giới như khi nói trực tiếp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh ngữ là lời chân thật, không chia rẽ, không làm đau và không khiến tâm người thêm loạn.”

Thực hành:

Trước một lời quan trọng, kiểm tra bốn điều: thật, có ích, đúng lúc và không ác ý.

BÀI 619: VÌ SAO NÓI DỐI LÀ TÀ NGŨ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ nói dối, nói sự thật, giữ sự thật, đáng tin cậy và không lừa dối đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới về lời nói chân thật được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Musāvāda veramaṇī – tránh xa lời nói dối.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nói dối gồm các yếu tố: Biết sự thật. Có ý làm người khác hiểu sai. Dùng lời hoặc dấu hiệu sai. Người nghe nhận ý nghĩa đó. Mức nghiệp khác nhau tùy động cơ, đối tượng và hậu quả. Nhưng cốt lõi là cố ý làm sai lệch sự thật.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nói dối phá niềm tin bên ngoài và sự ngay thẳng bên trong. Mỗi lần nói sai, tâm phải nhớ câu chuyện đã dựng. Sự sợ bị phát hiện làm tâm khó yên. Trong việc giảng pháp, nói điều không chắc như sự thật đặc biệt nguy hiểm vì có thể dẫn nhiều người hiểu sai.

Chân thật không có nghĩa phải nói mọi điều. Có thể im lặng khi lời thật không cần thiết hoặc gây hại không lợi ích.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không thêm chuyện để gây chú ý. Không giả biết khi chưa biết. Phân biệt lời kinh và ý giải thích. Đính chính thông tin sai. Không hứa điều không thể thực hiện. Không dùng “phương tiện” để biện minh cho lừa dối. Nếu chưa thể nói, chọn im lặng hoặc nói rõ mình chưa sẵn sàng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nói dối làm người khác rời sự thật và làm chính tâm mình rời sự ngay thẳng.”

Thực hành:

Sửa một thông tin mình đã nói chưa chính xác hoặc thừa nhận rõ điều mình chưa biết.

BÀI 620: NÓI HAI LƯỠI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ lời chia rẽ, không đem chuyện nơi này nói nơi kia để gây chia rẽ; vị ấy hòa giải người bất hòa và làm tăng trưởng sự hòa hợp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Pisunā vācā – lời nói chia rẽ, nói hai lưỡi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nói hai lưỡi là: Đem lời người này sang người kia để gây bất hòa. Kể chuyện có thật nhưng với mục đích chia rẽ. Chọn lọc thông tin làm người khác ghét nhau. Kích động phe nhóm. Làm người đang hòa hợp trở nên nghi ngờ. Không phải mọi việc chuyển thông tin đều là nói hai lưỡi; động cơ và lợi ích rất quan trọng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có lời đúng sự thật nhưng vẫn tạo nghiệp chia rẽ. Ví dụ, kể lỗi riêng của người chỉ để làm họ mất uy tín. Chánh ngữ không chỉ hỏi: “Có thật không?” Mà còn hỏi:

“Nói để làm gì?” Có trường hợp cần báo hành vi nguy hiểm cho người có trách nhiệm. Đó không phải nói hai lưỡi nếu mục đích bảo vệ và cách nói trung thực, giới hạn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không làm người chuyển lời kích động. Không kể chuyện riêng để tìm phe. Khi cần báo việc, nói đúng người có trách nhiệm. Chỉ nêu dữ kiện cần thiết. Không thêm phán xét. Không

chuyển lời khi chưa biết chính xác. Nếu có thể, khuyến khích hai bên trao đổi trực tiếp và bình tĩnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lời chia rẽ có thể là lời thật được nói bằng động cơ làm người khác xa nhau.”

Thực hành:

Trước khi kể chuyện người thứ ba, hỏi: “Lời này đang bảo vệ hay đang chia rẽ?”

BÀI 621: LỜI THÔ ÁC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ lời thô ác, nói những lời không lỗi, êm tai, dễ thương, đi vào lòng người và làm nhiều người hoan hỷ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Pharusā vācā – lời thô ác.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lời thô ác là lời có ý làm đau, hạ nhục hoặc đe dọa. Có thể gồm: Chửi mắng. Mỉa mai. Gán nhãn. Dùng lỗi cũ để đánh vào người. Nói với giọng khinh miệt. Một câu không có từ tục vẫn có thể rất ác nếu động cơ là làm người kia tổn thương.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nói mạnh không nhất thiết thô ác. Có lúc cần cảnh báo rõ và dứt khoát. Sự khác biệt nằm ở động cơ, cách nói và mức cần thiết. Lời thô nhằm hạ con người.

Lời chân chính chỉ rõ hành vi cần dừng. Một bên muốn trả đũa. Một bên muốn bảo vệ và sửa việc. Người tu không lấy tính thẳng làm lý do thiếu từ bi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nói về hành vi, không hạ giá trị con người. Không dùng từ tuyệt đối như: “Anh luôn luôn...” “Chị chẳng bao giờ...” Giảm giọng khi tâm nóng. Không nhấn tin lúc đang sân mạnh. Nếu cần dứt khoát, nói ngắn và rõ. Xin lỗi khi lời mình làm đau không cần thiết.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lời rõ ràng sửa việc; lời thô ác đánh vào con người.”

Thực hành:

Viết lại một câu góp ý theo ba phần: sự việc, ảnh hưởng và điều cần thay đổi.

BÀI 622: LỜI PHÙ PHIẾM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ lời phù phiếm, nói đúng thời, nói điều có thật, có lợi ích, đúng pháp và đáng ghi nhớ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Samphappalāpa – lời phù phiếm, lời rỗng và không dẫn đến lợi ích.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lời phù phiếm là lời: Không mục đích. Không đúng lúc. Làm tâm tán loạn. Kéo dài vô ích. Kích thích tham sân. Chiếm thời gian cần thiết. Không phải mọi câu chuyện vui đều phạm. Một lời nhẹ nhàng giúp người thư giãn có thể có ích. Cần xét động cơ, hoàn cảnh và hậu quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lời phù phiếm ngày nay không chỉ ở miệng. Nó còn qua bình luận, tin nhắn, chia sẻ và nội dung liên tục.

Một câu không xấu nhưng hàng giờ nói chuyện vô ích làm niệam và năng lượng suy yếu. Chánh ngữ không đòi im lặng

cứng nhắc. Nó giúp mình biết lời nào nuôi sự hiểu biết, tình thương hoặc niềm vui lành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chia sẻ mọi điều vừa thấy. Giới hạn chuyện thị phi. Trước livestream, xác định chủ đề. Không kéo dài khi ý đã đủ. Dành khoảng im lặng. Nói chuyện vui nhưng không xúc phạm và không làm người quên trách nhiệm. Không dùng lời nói liên tục để trốn sự yên tĩnh trong tâm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lời phù phiếm không nhất thiết ác, nhưng làm thời gian và chánh niệm chảy mất mà không đem lại lợi ích.”

Thực hành:

Giữ một khoảng ba mươi phút không nói hoặc gửi nội dung không cần thiết.

BÀI 623: CHÁNH NGHIỆP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh nghiệp là từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không được cho và từ bỏ tà hạnh trong các dục.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatthāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammākamanta – Chánh nghiệp, hành động chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ba hành vi thân cần từ bỏ: Pāṇatipāta – sát hại sinh mạng. Adinnādāna – lấy vật không được cho. Kāmesu micchācāra – tà hạnh trong dục. Chánh nghiệp bảo vệ: Sự sống. Tài sản. Niềm tin. Gia đình. Sự an toàn thân thể và phẩm giá của người khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tu tập không chỉ nằm trong tâm. Thân hành có thể trực tiếp gây đau hoặc bảo vệ người. Một người nói pháp hay nhưng làm tổn hại sự sống, chiếm dụng tài vật hoặc xâm phạm quan hệ của người khác thì con đường chưa chân chính. Chánh nghiệp làm đời sống có nền an toàn. Khi thân không tạo lỗi lớn, tâm bớt hối và định dễ sinh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tôn trọng sự sống. Không lấy dù nghĩ vật nhỏ. Không sử dụng tài vật chung như cửa riêng. Tôn trọng ranh giới thân thể. Không lợi dụng tình cảm hoặc quyền lực. Không biện minh hành động sai bằng danh nghĩa tôn giáo. Khi gây tổn hại, nhận trách nhiệm và khắc phục trong khả năng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh nghiệp là dùng thân để bảo vệ sự sống, tài vật, niềm tin và phẩm giá của người.”

Thực hành:

Xem lại một hành động thường ngày và bảo đảm nó không gây tổn hại hoặc chiếm dụng quyền lợi của người khác.

BÀI 624: TỪ BỎ SÁT SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ sát sinh, tránh xa sát sinh, bỏ gậy, bỏ vũ khí, biết hổ thẹn, có lòng từ và sống thương tưởng đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Pāṇātipātā veramaṇī – tránh xa việc sát hại sinh mạng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pāṇa là sinh vật có mạng sống. Atipāta là đánh đập, giết hại hoặc làm mất mạng. Từ bỏ sát sinh không chỉ là không tự tay

giết. Nó còn gồm: Không sai người giết. Không khuyến khích. Không vui mừng trước sự giết hại. Không nuôi ý muốn làm sinh vật chết. Giới này đặt nền trên lòng tôn trọng sự sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Mọi chúng sinh đều quý mạng sống của mình. Dù lớn hay nhỏ, khi bị đe dọa đều tìm cách tránh đau và chết. Người tu phát triển lòng từ bằng cách không xem mạng sống của loài khác là vật để tùy tiện sử dụng.

Từ bỏ sát sinh cũng làm tâm bớt hung bạo. Một tâm quen làm hại sẽ khó an định. Một tâm biết bảo vệ sự sống dễ phát triển từ bi và không hối hận.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không cố ý giết sinh vật vì tức giận hoặc vui chơi. Giữ nơi ở sạch để hạn chế côn trùng. Dùng biện pháp phòng ngừa trước khi phải xử lý. Không cố vũ bạo lực. Không lấy việc giết hại làm trò giải trí. Khi buộc phải xử lý tình huống liên quan an toàn, chọn cách ít gây tổn hại nhất có thể. Nuôi lòng từ đối với cả những loài mình không thích.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Từ bỏ sát sinh là tôn trọng nỗi sợ đau và lòng ham sống của mọi loài.”

Thực hành:

Hôm nay chủ động bảo vệ hoặc cứu một sinh vật trong khả năng an toàn.

BÀI 625: KHI NÀO MỘT HÀNH VI ĐƯỢC XEM LÀ SÁT SINH ĐẦY ĐỦ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Nghiệp sát được hình thành khi có sinh vật sống, biết đó là sinh vật, có ý muốn giết, thực hiện hành động và sinh vật chết do hành động ấy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc này được giải thích trong truyền thống Luật và luận giải Phật giáo, phù hợp với giới từ bỏ sát sinh được nêu trong: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Pāṇātipāta – sát sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm yếu tố thường được phân tích: Có một sinh vật sống. Biết đó là sinh vật sống. Có tâm muốn làm nó chết. Có hành động thích hợp. Sinh vật chết vì hành động ấy. Yếu tố ý định rất quan trọng trong nghiệp. Vô tình làm chết không giống cố ý giết, dù vẫn cần cẩn trọng và rút kinh nghiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải mọi trường hợp một sinh vật chết đều có nghiệp sát giống nhau. Nghiệp được đánh giá theo ý định, cách thực hiện và hậu quả. Cố ý giết vì sân khác với vô tình giẫm phải.

Tuy vậy, người tu không dùng lý do: “Tôi không cố ý” để sống bất cần mải. Chánh niệm giúp giảm những tổn hại có thể phòng tránh.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đi đứng cẩn thận. Kiểm tra trước khi dùng hóa chất. Không vội kết tội người trong trường hợp tai nạn. Nếu vô tình gây hại, nhận trách nhiệm phù hợp. Học cách phòng ngừa lần sau. Quan sát ý sân trước khi xử lý sinh vật làm mình khó chịu. Không tự hành hạ vì lỗi vô ý, nhưng cũng không xem nhẹ sự sống.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nghiệp sát đặt trọng tâm nơi ý muốn làm chết, nhưng người có từ bi vẫn sống cẩn trọng để giảm cả tổn hại vô ý.”

Thực hành:

Xem lại một thói quen trong nhà có thể gây hại sinh vật và điều chỉnh cách phòng ngừa.

BÀI 626: TỪ BỎ SÁT SINH CÓ PHẢI CHỈ LÀ KHÔNG GIẾT NGƯỜI?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giới không sát sinh hướng đến tất cả các loài có mạng sống, không chỉ riêng con người.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giới từ bỏ sát sinh trong: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Sabba pāṇabhūta – tất cả chúng sinh có mạng sống.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phạm vi của giới gồm: Con người. Động vật lớn. Chim, cá. Côn trùng. Những sinh vật có mạng sống khác. Mức độ nghiệp có thể khác tùy đối tượng, ý định và hậu quả, nhưng nền tảng chung vẫn là không cố ý tước đoạt mạng sống.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu chỉ không giết người nhưng tùy tiện hành hạ động vật, lòng từ vẫn chưa được mở rộng. Đức Phật dạy thương tưởng đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Tâm từ không chọn loài dễ thương mới thương. Nó bắt đầu bằng không cố ý làm hại ngay cả loài mình sợ hoặc không thích.

Tuy vậy, bảo vệ an toàn cho người và cộng đồng vẫn cần trí tuệ, không phải thụ động trước nguy hiểm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ngược đãi động vật. Không khuyến khích trẻ em làm hại côn trùng để vui. Giữ môi trường sạch và kín để giảm sinh vật xâm nhập. Khi gặp sinh vật nguy hiểm, ưu tiên rời đi hoặc gọi người có chuyên môn. Không thả sinh vật sai môi trường làm chúng chết. Nuôi lòng từ có trí, không hành động theo cảm tính thiếu an toàn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lòng không sát hại không dừng ở loài người; nó mở rộng đến mọi sự sống trong khả năng của mình.”

Thực hành:

Quan sát thái độ của mình với một loài thường bị ghét và thay bằng cách xử lý ít gây hại hơn.

BÀI 627: BẢO VỆ MÌNH CÓ TRÁI VỚI GIỚI KHÔNG SÁT SINH KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu tránh làm hại nhưng vẫn cần bảo vệ sự sống bằng trí tuệ, không để sân và ý muốn giết dẫn dắt.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên nguyên tắc không sát sinh trong: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Và nguyên tắc từ bi, không làm hại trong Bát Chánh Đạo. Tên Pāli: Avihimsā – không làm hại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảo vệ mình không đồng nghĩa nuôi ý muốn giết. Có thể: Rời khỏi nguy hiểm. Kêu cứu. Ngăn chặn. Đặt ranh giới. Dùng biện pháp cần thiết và tương xứng. Mục tiêu là chấm dứt nguy hiểm, không phải trả thù hoặc thỏa sân.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Từ bi không có nghĩa để người khác tự do gây hại. Nếu không ngăn một hành vi nguy hiểm khi có thể ngăn, nhiều người có thể tiếp tục chịu khổ.

Người tu cần bảo vệ cả mình, nạn nhân và thậm chí người đang gây hại khỏi việc tạo nghiệp nặng hơn. Điểm quan trọng là động cơ, mức cần thiết và việc không vượt quá mục tiêu bảo vệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Rời nơi nguy hiểm càng sớm càng tốt. Liên hệ cơ quan hỗ trợ khi cần. Không đối đầu khi không đủ khả năng. Không nuôi ý

trả thù sau khi đã an toàn. Dùng biện pháp tối thiểu cần thiết để ngăn hại. Không nhân danh nhân nhục để chịu bạo lực kéo dài. Bảo vệ thân mạng cũng là trách nhiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không sát sinh không bắt mình đứng yên trước nguy hiểm; nó dạy bảo vệ sự sống mà không để lòng giết hại làm chủ.”

Thực hành:

Xác định trước một cách rời khỏi hoặc tìm trợ giúp nếu gặp tình huống không an toàn.

BÀI 628: TỪ BỎ LẤY CỦA KHÔNG ĐƯỢC CHO LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ lấy của không được cho, chỉ nhận những gì được cho, sống thanh tịnh và không trộm cắp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Tên Pāli: Adinnādānā veramaṇī – tránh lấy vật không được cho.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Adinna là không được cho. Ādāna là cầm lấy hoặc chiếm đoạt. Giới này bao gồm: Trộm cắp. Gian lận. Chiếm dụng. Mượn mà cố tình không trả. Sử dụng tài vật ngoài phạm vi được phép. Lợi dụng sự thiếu hiểu biết của người khác để lấy lợi ích.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tài vật là công sức, thời gian và điều kiện sống của người. Lấy của không cho không chỉ làm mất vật. Nó còn phá niềm tin và cảm giác an toàn.

Giới này nuôi sự liêm chính. Người có thể lấy mà không lấy khi không ai thấy đang xây tâm trong sạch. Tâm ấy ít lo sợ, ít che giấu và dễ an định hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy vật nhỏ vì nghĩ không đáng kể. Xin phép trước khi dùng đồ người khác. Không sử dụng tài vật chung cho mục đích riêng nếu chưa được đồng ý. Trả vật đã mượn. Không gian lận trong mua bán. Không sao chép hoặc sử dụng nội dung trái phép khi biết rõ giới hạn. Khi phát hiện nhận nhầm, chủ động hoàn trả.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không lấy của không cho là tôn trọng công sức, quyền sở hữu và niềm tin của người khác.”

Thực hành:

Kiểm tra một vật đang mượn hoặc đang sử dụng và bảo đảm mình có sự đồng ý rõ ràng.

BÀI 629: KHI NÀO HÀNH VI LẤY CỦA KHÔNG CHO ĐƯỢC HÌNH THÀNH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hành vi lấy của không được cho có đủ khi biết vật thuộc người khác, có ý chiếm lấy và khiến vật ấy bị dịch chuyển hoặc mất quyền kiểm soát của chủ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc được giải thích trong truyền thống Luật, dựa trên giới: Adinnādānā veramaṇī – tránh lấy vật không được cho.

Nguồn kinh căn bản:

Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Các yếu tố thường được phân tích: Có vật thuộc quyền người khác. Biết vật ấy không thuộc mình. Có ý muốn chiếm đoạt. Thực hiện hành động. Vật bị lấy hoặc chủ mất quyền kiểm soát. Giá trị, động cơ và hậu quả ảnh hưởng mức độ nặng nhẹ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới không chỉ xét vật có giá trị lớn hay nhỏ. Một vật rất nhỏ nhưng lấy bằng tâm gian vẫn nuôi thói quen không liêm chính. Ngược lại, cầm nhầm mà không biết không giống cố tình trộm. Khi nhận ra nhầm, hành động đúng là hoàn trả.

Ý định là gốc, nhưng hậu quả và trách nhiệm khắc phục cũng cần được xem xét.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không giữ vật nhặt được khi biết chủ có thể tìm lại. Không dùng thông tin thanh toán của người khác. Không lợi dụng lỗi hệ thống. Không lấy thêm vì nghĩ tổ chức lớn không bị ảnh hưởng. Khi cầm nhầm, trả sớm. Ghi rõ việc vay mượn để tránh quên và mất niềm tin.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giá trị vật có thể nhỏ, nhưng tâm cố ý chiếm đoạt đang tạo một thói quen lớn.”

Thực hành:

Hoàn trả hoặc làm rõ quyền sử dụng của một vật chưa thật sự thuộc mình.

BÀI 630: CHIẾM DỤNG TÀI VẬT CHUNG CÓ PHẠM CHÁNH NGHIỆP KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tài vật chung, tài vật được giao phó và tài vật cúng dường phải được sử dụng đúng mục đích và phạm vi cho phép.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giới không lấy của không được cho trong: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Và các nguyên tắc quản lý tài vật trong Luật tạng. Tên Pāli: Adinnādāna – lấy vật không được cho.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tài vật chung có thể gồm: Tài sản của cộng đồng. Tài vật của chùa. Quỹ từ thiện. Đồ được giao trông coi. Tiền hoặc vật được trao cho mục đích cụ thể. Sử dụng ngoài mục đích, không minh bạch hoặc tự xem là của riêng có thể trở thành chiếm dụng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tài vật được nhiều người gửi gắm mang theo niềm tin.

Lạm dụng tài vật ấy không chỉ gây thiệt hại vật chất mà còn làm tổn thương lòng tin đối với tập thể hoặc Tam bảo. Người quản lý tài vật càng cần cẩn trọng. Ý nghĩ: “Ta đang làm việc chung nên có quyền dùng” có thể che một hành vi chưa được cho phép. Minh bạch là một hình thức bảo vệ giới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ghi chép rõ thu chi. Dùng đúng mục đích người trao đã nêu. Không trộn tài vật chung với tài vật riêng. Xin ý kiến trước khoản chi ngoài kế hoạch. Giữ hóa đơn và chứng từ khi cần. Không mượn quỹ chung mà không có sự đồng thuận. Công khai phù hợp để bảo vệ cả mình và người tin tưởng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tài vật chung không thuộc người đang cầm giữ; người ấy chỉ có trách nhiệm sử dụng đúng niềm tin được giao.”

Thực hành:

Rà lại một khoản tài vật được giao và bảo đảm mục đích sử dụng được ghi rõ.

BÀI 631: TÀ HẠNH TRONG DỤC LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ tà hạnh trong các dục, không xâm phạm những người được cha mẹ, gia đình hoặc pháp luật bảo hộ, người đã có cam kết hoặc quan hệ không thích hợp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giới về tà hạnh được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Āṅguttara Nikāya 10. 176 – Cunda Kammāraputta Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 176, Kinh Cunda Người Thợ Rèn. Tên Pāli: Kāmesu micchācāra – tà hạnh trong dục.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tà hạnh trong dục là hành vi tình dục gây tổn hại hoặc xâm phạm. Có thể gồm: Phản bội cam kết. Ép buộc. Lợi dụng quyền lực. Quan hệ với người không đủ khả năng đồng thuận. Xâm phạm gia đình hoặc quan hệ của người khác. Lừa dối để đạt dục. Cốt lõi là dục đi cùng tổn hại, bất công hoặc mất niềm tin.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục không chỉ ảnh hưởng hai người. Nó có thể làm tổn thương gia đình, con cái, cộng đồng và niềm tin sâu sắc.

Người tu không nhìn giới này chỉ bằng hình thức. Một mối quan hệ tưởng có sự đồng thuận nhưng có chênh lệch quyền lực, lệ thuộc hoặc lừa dối vẫn có thể gây hại. Chánh nghiệp đòi hỏi tôn trọng thân thể, tự do, cam kết và phẩm giá của người khác.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tôn trọng sự đồng thuận rõ ràng. Không lợi dụng vai trò tâm linh, nghề nghiệp hoặc tài chính. Không chen vào quan hệ đã có cam kết. Không dùng tình cảm để thao túng. Giữ ranh giới phù hợp. Không che hành vi sai bằng câu: “Chúng tôi thương nhau.” Nhìn hậu quả đối với tất cả người liên quan.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tà hạnh bắt đầu khi dục vượt qua sự trung thực, đồng thuận, cam kết và an toàn của người khác.”

Thực hành:

Xem lại các ranh giới trong một mối quan hệ và bảo đảm không có lợi dụng hoặc gây tổn thương.

BÀI 632: VÌ SAO LỢI DỤNG QUYỀN LỰC TRONG TÌNH CẢM LÀ BẤT THIỆN?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hành động dục dựa trên sự ép buộc, lệ thuộc hoặc lạm dụng niềm tin không phù hợp với Chánh nghiệp và nguyên tắc không làm hại.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên Chánh nghiệp trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārisaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Và nguyên tắc: Avihimsā – không làm hại.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quyền lực có thể đến từ: Vai trò tôn giáo. Tuổi tác. Chức vụ. Tài chính. Kiến thức. Sự lệ thuộc tình cảm. Khi một người khó có thể từ chối tự do, sự đồng ý bên ngoài chưa chắc phản ánh đồng thuận chân thật. Lợi dụng quyền lực là dùng sự chênh lệch để thỏa dục hoặc kiểm soát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người có quyền lực phải có trách nhiệm lớn hơn trong việc giữ ranh giới. Người dưới quyền có thể sợ mất chỗ ở, cơ hội, sự hỗ trợ hoặc sự công nhận. Nếu người trên dùng điều đó để tạo quan hệ riêng, niềm tin bị xâm phạm. Trong môi trường tâm linh, hậu quả còn nặng vì người bị hại có thể mất niềm tin vào Chánh pháp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ ranh giới rõ với người lệ thuộc mình. Không dùng lời hứa tâm linh để tạo quan hệ. Không yêu cầu giữ bí mật bất thường. Không dùng tài vật hoặc sự giúp đỡ để đổi lấy tình cảm. Khi có cảm xúc, lùi lại và tìm cách xử lý minh bạch. Bảo vệ người yếu thế. Tạo cơ chế phản ánh an toàn trong tập thể.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quyền lực làm trách nhiệm giữ giới lớn hơn, không làm quyền thỏa dục lớn hơn.”

Thực hành:

Xem lại một mối quan hệ có chênh lệch quyền lực và thiết lập ranh giới minh bạch hơn.

BÀI 633: CHÁNH NGHIỆP KHÔNG CHỈ LÀ KHÔNG LÀM ÁC

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người từ bỏ sát sinh sống với lòng từ; từ bỏ trộm cắp sống với sự liêm chính; từ bỏ tà hạnh sống tôn trọng và bảo vệ người.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên các giới thân nghiệp trong: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Và: Āṅguttara Nikāya 10. 176 – Cunda Kammāraputta Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 176, Kinh Cunda Người Thợ Rèn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mỗi điều từ bỏ có mặt tích cực: Không sát sinh đi cùng bảo vệ sự sống. Không trộm cắp đi cùng bố thí và liêm chính. Không tà hạnh đi cùng tôn trọng, trung thành và bảo vệ phẩm giá. Chánh nghiệp không chỉ là đứng yên tránh lỗi. Nó còn là chủ động dùng thân làm điều lành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu chỉ không giết nhưng thấy sinh vật đau mà không giúp dù có thể, lòng từ chưa được phát triển đầy đủ. Nếu chỉ không lấy nhưng không bao giờ chia sẻ, tâm keo vẫn còn. Nếu chỉ tránh tà hạnh nhưng dùng thái độ khinh miệt và kiểm soát, phẩm chất tôn trọng chưa trọn. Giới là nền.

Từ nền ấy, thiện nghiệp cần được phát triển.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giúp người và vật khi có thể. Bố thí đúng nhu cầu. Giữ lời hứa. Tôn trọng thân thể và riêng tư. Bảo vệ người bị xâm phạm.

Dùng đôi tay để chăm sóc thay vì gây đau. Không chỉ hỏi: “Tôi có phạm không?” Hãy hỏi: “Tôi đã làm điều lành gì?”

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh nghiệp không dùng ở bàn tay không làm ác; bàn tay ấy còn cần biết bảo vệ, chia sẻ và chăm sóc.”

Thực hành:

Dùng thân làm một việc thiện cụ thể cho người hoặc sinh vật hôm nay.

BÀI 634: CHÁNH MẠNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người từ bỏ tà mạng, nuôi sống mình bằng Chánh mạng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammā-ājīva – Chánh mạng, cách sinh sống chân chính.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Mạng là sự nuôi sống. Chánh mạng là kiếm sống bằng cách: Không lừa dối. Không bóc lột. Không trực tiếp gây hại. Không dựa trên hành vi trái giới. Không làm người khác tăng nghiệp, bạo lực hoặc khổ đau. Sinh kế chân chính phải phù hợp với Chánh ngữ và Chánh nghiệp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Công việc chiếm phần lớn thời gian đời người. Nếu cả ngày tạo tổn hại rồi chỉ tu vài phút, tâm rất khó trong sạch.

Chánh mạng không đòi mọi người làm cùng một nghề. Nó yêu cầu nhìn thành thật: Thu nhập này đến từ đâu? Ai đang chịu hậu quả? Mình có phải nói dối, lừa, ép hoặc làm hại để duy trì nó không?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Xem lại chuỗi tác động của công việc. Không lừa khách hàng. Không che giấu rủi ro quan trọng. Không bóc lột người làm. Không dùng niềm tin tôn giáo để kiếm lợi bất chính. Nếu chưa thể đổi nghề ngay, giảm phần bất thiện và chuẩn bị chuyển dần. Sống đơn giản để bớt bị ép giữ sinh kế sai.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh mạng là nuôi thân mà không dùng cuộc sống của người khác làm vật hy sinh.”

Thực hành:

Xem lại một nguồn thu và đánh giá mức trung thực, lợi ích cùng tổn hại của nó.

BÀI 635: NĂM LOẠI BUÔN BÁN NÀO NGƯỜI PHẬT TỬ NÊN TRÁNH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Người cư sĩ không nên làm năm loại buôn bán: buôn bán vũ khí, buôn bán chúng sinh, buôn bán thịt, buôn bán chất say và buôn bán chất độc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 5. 177 – Vaṇijjā Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Năm Pháp, bài kinh số 177, Kinh Buôn Bán. Tên Pāli: Satthavaṇijjā – buôn bán vũ khí. Sattavaṇijjā – buôn bán chúng sinh. Maṃsavaṇijjā – buôn bán thịt. Majjavaṇijjā – buôn bán chất say. Visavaṇijjā – buôn bán chất độc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Năm nghề này liên hệ trực tiếp với: Giết hại. Giam giữ hoặc mua bán sinh mạng. Khuyến khích sát sinh. Làm người mất tỉnh thức. Gây độc và tổn hại. Cốt lõi không chỉ là tên hàng hóa mà là việc sinh kế ấy nuôi những nguyên nhân gây khổ mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người làm nghề tạo thu nhập từ sự đau, sợ, nghiện hoặc hủy hoại của người khác đang phải trả giá bằng chính tâm mình. Lợi ích vật chất có thể đến nhanh, nhưng nghiệp và bất an cũng tăng. Kinh nêu năm loại rõ để người cư sĩ có chuẩn lựa chọn. Ngày nay, hình thức kinh doanh có thể phức tạp hơn nên cần xét bản chất, không chỉ xét tên nghề.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đầu tư hoặc kinh doanh vào lĩnh vực mình biết rõ gây hại nghiêm trọng. Không quảng bá chất làm người mất tỉnh thức. Không tham gia mua bán người hoặc bóc lột lao động. Không kiếm lợi từ giết hại. Không bán chất độc với mục đích gây hại. Khi nghề có vùng xám, xem tác động chính và tìm hướng giảm hại hoặc chuyển đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Có thu nhập nhưng làm sự giết hại, lệ thuộc và độc hại tăng thì đó không phải Chánh mạng.”

Thực hành:

Kiểm tra công việc hoặc khoản đầu tư của mình có liên hệ trực tiếp với một trong năm loại buôn bán cần tránh không.

BÀI 636: LỪA DỐI TRONG KINH DOANH CÓ TRÁI CHÁNH MẠNG KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sinh kế dựa trên nói dối, gian lận, đánh tráo chất lượng hoặc che giấu sự thật thuộc tà mạng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên Chánh mạng trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārisaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Và giới Chánh ngữ, không lấy của không được cho. Tên Pāli: Micchā-ājīva – tà mạng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Lừa dối trong kinh doanh có thể gồm: Nói sai công dụng. Che khuyết điểm. Làm giả số liệu. Dùng giá hoặc điều khoản gây hiểu lầm. Bán hàng không đúng mô tả. Hứa điều biết mình không làm được. Lợi nhuận được tạo từ sự hiểu sai của khách hàng không phải thu nhập chân chính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người nghĩ:

“Buôn bán ai cũng nói quá một chút.” Nhưng mỗi lần làm người mua hiểu sai, tâm đang rời Chánh ngữ và Chánh mạng. Lợi ích ngắn hạn có thể đổi bằng mất niềm tin dài hạn. Người tu không chỉ hỏi hành vi có phạm luật không. Còn phải hỏi: “Nếu người mua biết đầy đủ sự thật, họ có vẫn đồng ý không?”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mô tả đúng sản phẩm. Nói rõ giới hạn. Không tạo chứng thực giả. Không che chi phí quan trọng. Sửa quảng cáo gây hiểu nhầm. Hoàn tiền hoặc khắc phục khi giao sai. Không dùng nỗi sợ hoặc niềm tin tâm linh để ép người mua. Xây uy tín bằng sự thật, không bằng thủ thuật.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Thu nhập đến từ việc người khác bị làm cho hiểu sai thì tâm mình đã trả giá trước khi nhận lợi.”

Thực hành:

Rà lại một lời giới thiệu sản phẩm hoặc dịch vụ và sửa phần có thể gây hiểu lầm.

BÀI 637: DỪNG TÔN GIÁO ĐỂ TRỰC LỢI CÓ PHẢI TÀ MẠNG KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Dùng sự sợ hãi, niềm tin, lời hứa linh thiêng hoặc danh nghĩa tu hành để lấy lợi ích bất chính không phù hợp với Chánh mạng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên Chánh mạng trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārisaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Và các nguyên tắc về đời sống chân chính của người tu trong kinh và Luật. Tên Pāli: Micchā-ājīva – tà mạng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trực lợi tâm linh có thể gồm: Dọa tai họa để người khác đưa tài vật. Hứa chắc chắn đổi nghiệp bằng nghi thức. Bán danh hiệu chứng đắc. Nhận mình có quyền lực không thật. Ép cúng dường. Che giấu mục đích sử dụng. Lợi dụng lòng tin của người đang đau khổ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người tìm đến tôn giáo thường đang yếu lòng, bệnh, mất mát hoặc lo sợ. Lợi dụng lúc ấy là làm tổn thương người dễ bị tổn thương.

Cúng dường chân chính dựa trên tự nguyện, hiểu biết và niềm tin trong sáng. Khi dùng hứa hẹn chắc chắn hoặc đe dọa để lấy tài vật, sự cúng dường đã bị biến thành giao dịch sợ hãi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dọa người bằng nghiệp để ép cúng. Không hứa chữa bệnh chắc chắn. Không rao bán quả vị. Nói rõ hoạt động và mục đích sử dụng sự hỗ trợ. Để người đóng góp hoàn toàn tự nguyện. Không phân biệt đối xử vì mức cúng dường. Khuyến người bệnh dùng cả phương tiện y tế phù hợp. Giữ niềm tin của người như một điều rất quý.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Niềm tin của người đau khổ không phải tài nguyên để khai thác.”

Thực hành:

Xem lại cách kêu gọi hỗ trợ và loại bỏ mọi lời gây sợ, gây áp lực hoặc hứa hẹn không có căn cứ.

BÀI 638: CHÁNH MẠNG CỦA NGƯỜI XUẤT GIA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người xuất gia nuôi mạng chân chính, không dùng bói toán, lừa dối, nịnh bợ, ám chỉ hoặc tìm lợi bằng những phương tiện không phù hợp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Các hình thức sinh kế không phù hợp được nêu trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Dīgha Nikāya 1 – Brahmajāla Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 1, Kinh Phạm Võng. Và các nguyên tắc thuộc Luật tạng. Tên Pāli: Sammā-ājīva – Chánh mạng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Người xuất gia nương sự cúng dường chân chính. Không nên: Nói lời nịnh để được vật. Gợi ý khéo nhằm đòi hỏi. Dùng hiện tượng huyền bí để kiếm lợi. Bói đoán vận mệnh. Buôn bán. Làm người hiểu rằng phải đưa tài vật mới được phước hoặc được giúp. Đòi sống cần giản dị và minh bạch.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người xuất gia được cộng đồng kính trọng vì được tin là sống hướng ly tham.

Nếu dùng hình ảnh tu hành để tìm lợi, niềm tin ấy bị phản bội. Chánh mạng của người xuất gia không chỉ là không làm nghề xấu. Nó còn là không biến sự giảng pháp, nghi lễ hoặc quan hệ với Phật tử thành phương tiện nuôi lòng tham.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không gọi ý vật dụng vì mong được cúng. Nói rõ nhu cầu chính đáng khi thật sự cần, không thao túng. Không định giá phước. Không phân biệt người cúng nhiều hay ít. Dùng tài vật tiết kiệm. Minh bạch khi quản lý quỹ hoặc vật cúng. Giảng pháp vì lợi ích người nghe, không vì lượt tặng hoặc lợi riêng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh mạng của người xuất gia là sống nhờ niềm tin mà không khai thác niềm tin ấy.”

Thực hành:

Rà lại một cách tiếp nhận hoặc sử dụng tài vật để bảo đảm hoàn toàn minh bạch và không gọi ép.

BÀI 639: CHÁNH TINH TẤN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy Chánh tinh tấn là: “Khởi ý muốn, nỗ lực, phát năng lượng, giữ tâm và cố gắng để ngăn pháp bất thiện chưa sinh, đoạn pháp bất thiện đã sinh, làm sinh pháp thiện chưa sinh và duy trì, tăng trưởng pháp thiện đã sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāvāyāma – Chánh tinh tấn. Bốn phần còn gọi là: Cattāro sammappadhānā – Bốn chánh cần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bốn Chánh cần: Ngăn bất thiện chưa sinh. Đoạn bất thiện đã sinh. Làm sinh thiện chưa sinh. Duy trì và phát triển thiện đã sinh. Chánh tinh tấn không chỉ là làm nhiều. Nó là nỗ lực đúng đối tượng, đúng hướng và đúng mức.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Năng lượng tự nó chưa phải thiện. Người có thể rất chăm làm điều sai.

Chánh kiến phải hướng dẫn tinh tấn. Khi biết pháp nào cần ngăn, pháp nào cần đoạn và pháp nào cần phát triển, nỗ lực mới đưa đến giảm khổ. Bốn Chánh cần bao phủ cả phòng ngừa, xử lý, xây dựng và duy trì.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ đợi phiền não sinh mới tu. Giảm duyên xấu từ trước. Khi bất thiện sinh, xử lý ngay. Chủ động học pháp và làm thiện. Khi tâm tốt, tiếp tục nuôi chứ không chủ quan. Điều chỉnh nỗ lực theo sức khỏe. Không lấy kiệt sức làm tiêu chuẩn tinh tấn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh tinh tấn biết điều gì cần ngăn, cần bỏ, cần gieo và cần nuôi.”

Thực hành:

Chọn một pháp cho mỗi nhóm: một điều cần ngăn, một điều cần đoạn, một điều cần sinh và một điều cần giữ.

BÀI 640: NGĂN PHÁP BẤT THIỆN CHƯA SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy khởi ý muốn để các pháp bất thiện chưa sinh không được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya – để các pháp bất thiện chưa sinh không sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Phòng ngừa bất thiện bằng: Phòng hộ căn. Tránh duyên nguy hiểm. Sống điều độ. Chọn bạn lành. Không nuôi tưởng bất

thiện. Chuẩn bị trước tình huống khó. Bất thiện chưa sinh dễ ngăn hơn khi đã mạnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có người nghĩ tu là đợi sân sinh rồi nhẫn. Nhưng trí tuệ còn biết không tạo điều kiện cho sân. Nếu biết mình dễ nóng khi thiếu ngủ, hãy chăm giấc ngủ. Nếu một nội dung luôn làm tham tăng, đừng tiếp tục xem.

Nếu gặp người nào là tranh cãi, chuẩn bị cách giao tiếp hoặc giữ khoảng cách. Phòng ngừa không phải trốn đời. Đó là không tạo khổ không cần thiết.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Ngủ đủ. Không nhận quá nhiều việc. Hạn chế nội dung kích thích. Không đến nơi dễ phạm giới. Chuẩn bị câu trả lời bình tĩnh. Giữ vật gây nghiện ngoài tầm tay. Chọn môi trường và người hỗ trợ pháp lành. Nhìn trước hậu quả thay vì chờ vấp rồi mới hối.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ngăn bất thiện là tháo duyên trước khi hạt giống có cơ hội mọc.”

Thực hành:

Xác định một hoàn cảnh thường làm phiền não sinh và thay đổi một điều kiện từ trước.

BÀI 641: ĐOẠN PHÁP BẤT THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy khởi ý muốn để từ bỏ các pháp bất thiện đã sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Uppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya – để đoạn các pháp bất thiện đã sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Khi bất thiện đã sinh, người tu: Nhận biết. Không đồng ý và không nuôi. Ngừng hành động theo nó. Dùng pháp đối trị. Thấy hậu quả. Đối để mục hoặc hoàn cảnh. Quán sâu để nhổ gốc. Không nên giả vờ bất thiện không có mặt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm không phải chỉ ngồi nhìn phiền não muốn làm gì thì làm. Khi sân sinh, không được tiếp tục lặp lỗi người. Khi tham sinh, không tiếp tục tiếp xúc.

Khi ý hại sinh, phải rời và bảo vệ an toàn. Đoạn bất thiện cần sự chủ động nhưng không đi cùng tự ghét. Mình từ bỏ trạng thái vì thấy nó gây khổ, không vì ghét chính mình.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gọi đúng tên phiền não. Dừng lời và hành động. Rời đối tượng nếu cần. Quán hậu quả. Thay bằng tâm từ, bất tịnh hoặc để mục phù hợp. Tìm sự hỗ trợ khi xung động quá mạnh. Sau khi tâm yên, xem lại gốc nhận thức để tránh tái diễn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bất thiện đã sinh cần được thấy rõ và rút nhiên liệu, không được trao quyền điều khiển thân khẩu.”

Thực hành:

Khi một bất thiện sinh, thực hiện ngay: dừng, đối duyên và chọn pháp đối trị.

BÀI 642: LÀM SINH PHÁP THIỆN CHƯA SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy khởi ý muốn để các pháp thiện chưa sinh được sinh khởi.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya – để các pháp thiện chưa sinh được sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp thiện chưa sinh có thể là: Tâm từ chưa được phát triển. Niệm chưa mạnh. Định chưa có. Sự bố thí chưa được thực hiện. Kiến thức pháp chưa được học. Lòng tha thứ chưa sinh. Người tu chủ động tạo duyên để các pháp ấy xuất hiện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không làm ác chưa đủ. Nếu đất chỉ được nhổ cỏ mà không trồng cây, cỏ sẽ mọc lại. Tâm cần những phẩm chất tích cực để có sức thay thế thói quen cũ. Muốn bớt sân, phải nuôi từ. Muốn bớt keo, phải tập cho. Muốn bớt tán, phải xây niệm và định. Pháp thiện cũng cần học, lặp và chăm sóc như mọi kỹ năng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Bắt đầu bố thí một phần nhỏ. Học một bài kinh có hệ thống. Tập tâm từ với người dễ. Đặt thời gian ngồi ngắn nhưng đều. Làm một việc giúp người. Học lắng nghe. Không chờ cảm hứng; tạo điều kiện rồi bắt đầu. Tùy hỷ khi hạt thiện đầu tiên sinh lên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp thiện chưa có sẽ không tự lớn; phải gieo đúng hạt và tạo đúng duyên.”

Thực hành:

Chọn một phẩm chất chưa mạnh và làm một hành động nhỏ để khởi sinh nó hôm nay.

BÀI 643: DUY TRÌ VÀ PHÁT TRIỂN PHÁP THIỆN ĐÃ SINH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị ấy khởi ý muốn để các pháp thiện đã sinh được duy trì, không suy giảm, được tăng trưởng, phát triển và viên mãn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ thitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā – làm pháp thiện đã sinh được duy trì, tăng trưởng và viên mãn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Pháp thiện có thể suy giảm nếu không được nuôi. Duy trì gồm: Lập lại đều. Bảo vệ khỏi duyên xấu. Không tự mãn. Làm sâu sự hiểu biết. Mở rộng phạm vi thực hành. Đưa pháp thiện đến sự ổn định và viên mãn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một lần nhẩn chưa thành người có nhẩn. Một lần bố thí chưa làm keo kiệt hết gốc. Một buổi định chưa tạo tâm vững lâu dài.

Pháp thiện cần được lập cho đến khi trở thành sức mạnh tự nhiên. Nhiều người khởi đầu tốt nhưng bỏ giữa đường vì nghĩ đã đủ. Chánh tinh tấn giữ ngọn lửa thiện không tắt và làm nó sáng dần.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ thời khóa đều. Không bỏ việc thiện khi không còn hứng. Ghi nhận điều đã tiến bộ. Nâng mức thực hành vừa sức. Bảo vệ tâm khỏi môi trường kéo lùi. Gần người lành. Không tự cao vì có pháp thiện. Dùng điều đã có làm nền cho bước sâu hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp thiện sinh là quý; giữ cho không mất và làm nó lớn đến viên mãn còn quý hơn.”

Thực hành:

Chọn một thói quen thiện đã có và xác định cách duy trì đều trong bảy ngày tới.

BÀI 644: CHÁNH TINH TẤN KHÁC VỚI CỐ GẮNG THÔNG THƯỜNG THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không phải mọi sự cố gắng đều là Chánh tinh tấn; Chánh tinh tấn là nỗ lực được Chánh kiến hướng dẫn để đoạn bất thiện và phát triển thiện pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Chánh tinh tấn trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Và: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Sammāvāyāma – Chánh tinh tấn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Cố gắng thông thường có thể phục vụ: Tham. Danh vọng. Cạnh tranh. Trả đũa. Tà kiến. Chánh tinh tấn phải hướng đến: Ngăn bất thiện.

Đoạn bất thiện. Làm sinh thiện. Phát triển thiện đến viên mãn. Năng lượng chỉ trở thành Chánh tinh tấn khi mục tiêu và phương pháp đều chân chính.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể rất siêng nhưng đang nuôi lòng tham. Có thể thức khuya nhiều ngày để đạt danh tiếng. Có thể cố chịu đau vì nghĩ càng đau càng chứng đắc. Những sự cố gắng ấy chưa chắc đúng pháp. Chánh tinh tấn luôn được kiểm tra bằng câu hỏi: Việc này có làm tham, sân, si giảm không? Có bảo vệ giới không? Có đưa đến tỉnh thức và buông chấp không?

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lấy bận rộn làm bằng chứng tu tốt. Không lấy kiệt sức làm công đức. Trước khi cố gắng, xác định mục tiêu. Điều chỉnh cách làm nếu thân tâm đang bị tổn hại. Không nỗ lực để chứng minh mình hơn người. Làm đều, đúng hướng và vừa sức. Theo dõi kết quả bằng mức độ thiện pháp tăng trưởng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cố gắng chỉ thành Chánh tinh tấn khi đúng mục tiêu, đúng phương pháp và làm thiện pháp lớn lên.”

Thực hành:

Xem lại một việc mình đang rất cố gắng và hỏi nó đang nuôi thiện pháp hay nuôi cái tôi.

BÀI 645: VÌ SAO TINH TẤN QUÁ MỨC LÀM TÂM TRẠO CỬ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Năng lượng quá căng làm tâm dao động; năng lượng quá yếu làm tâm trì trệ. Người tu cần quân bình tinh tấn với định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc quân bình này được trình bày trong: *Anguttara Nikāya* 6. 55 – *Soṇa Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Sáu Pháp, bài kinh số 55, Kinh Soṇa. Tên Pāli: *Vīriyasamatā* – sự quân bình của tinh tấn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh tấn quá mức có thể biểu hiện: Thân gồng. Hơi thở bị ép. Tâm nóng. Muốn kết quả nhanh. Không chấp nhận tán loạn. Ngồi quá lâu so với sức. Tinh tấn thiếu mức biểu hiện: Lười. Buông thả mục. Ngủ gật. Không muốn bắt đầu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Đức Phật dùng hình ảnh dây đàn. Dây quá căng thì dễ đứt. Dây quá chùng thì không phát âm. Tu tập cũng vậy. Quá ép làm tâm chống cự. Quá thả làm tâm chìm. Sự quân bình không cố định. Mỗi ngày người tu cần quan sát thân, tâm và hoàn cảnh để điều chỉnh mức năng lượng phù hợp.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nếu tâm căng, giảm sức ép và làm dịu thân. Nếu tâm chìm, mở mắt, đổi tư thế và tăng tinh tấn. Không so thời lượng với người khác. Không cố đạt kết quả trong một buổi. Duy trì nhịp đều. Nghỉ khi thân thật sự kiệt sức. Trở lại đúng lúc sau khi nghỉ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn đúng giống dây đàn vừa độ: không căng đến đứt, không chùng đến mất tiếng.”

Thực hành:

Trong thời tu kế tiếp, kiểm tra ba lần xem nỗ lực đang quá căng, quá chùng hay vừa mức.

BÀI 646: VÌ SAO TINH TẤN CẦN ĐI CÙNG KHINH AN?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Năng lượng chân chính được khinh an điều hòa để tâm vừa tỉnh thức vừa nhẹ nhàng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên mối liên hệ giữa các giác chi trong: Saṃyutta Nikāya 46 – Bojjhaṅga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Giác Chi. Tên Pāli: Viriya – tinh tấn. Passaddhi – khinh an.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tinh tấn đem năng lượng. Khinh an làm năng lượng lắng dịu và mềm. Nếu chỉ có tinh tấn: Tâm dễ nóng. Thân dễ căng. Ý

muốn đạt dễ tăng. Nếu chỉ có khinh an: Tâm có thể thiếu sức tiến. Hai pháp cần hỗ trợ nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người tu không phải một người luôn căng mình chống phiền não. Tinh tấn đúng không mang cảm giác chiến tranh với chính mình.

Nó là sự kiên trì sáng suốt. Khinh an giúp người tu tiếp tục lâu dài mà không kiệt quệ. Khi thân tâm nhẹ, việc quan sát sâu hơn. Khi có năng lượng, sự nhẹ ấy không biến thành trì trệ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau thời gian làm việc, có khoảng nghỉ tĩnh thức. Khi tu, thả phần căng không cần thiết. Không tự mắng khi thất niệm. Quay lại bằng sự rõ ràng và nhẹ nhàng. Nếu quá nghiêm khắc, phát triển tâm từ với chính mình. Nếu quá dễ dãi, nhớ mục tiêu và hậu quả của buông lung.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tinh tấn giúp không bỏ đường; khinh an giúp đi đường mà không tự làm mình kiệt sức.”

Thực hành:

Khi quay lại đề mục, thử vừa giữ rõ sự chú ý vừa buông căng nơi vai và mặt.

BÀI 647: VÌ SAO CHÁNH TINH TẤN KHÔNG PHẢI ĐỀ NÉN PHIỀN NÃO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Đoạn bất thiện không có nghĩa phủ nhận hoặc ép nó chìm xuống; cần nhận biết, không nuôi và dùng trí tuệ loại trừ nguyên nhân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên các phương pháp đoạn trừ tư duy bất thiện trong: Majjhima Nikāya 20 – Vitakkasāṇhāna Sutta – Trung Bộ Kinh,

bài kinh số 20, Kinh An Trú Tâm. Và: Majjhima Nikāya 2 – Sabbāsava Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 2, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Đè nén là: Không chịu nhận mình đang sân. Ép cảm xúc xuống vì sợ bị đánh giá. Giả vờ từ bi. Không nhìn nguyên nhân. Đoạn trừ đúng gồm: Biết trạng thái. Ngừng nuôi. Thay đề mục. Quán hậu quả. Làm dịu thân.

Thấy gốc chấp thủ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Phiền não bị đè có thể tạm không biểu hiện nhưng vẫn còn sức ở bên dưới. Một người nói: “Tôi không giận” nhưng thân căng, lời mỉa mai và tâm nhớ lỗi người thì sân vẫn đang hoạt động. Chánh tinh tấn không tô đẹp tâm. Nó nhìn thẳng và xử lý. Đôi khi cần tạm chuyển đề mục để không hành động sai. Sau đó vẫn phải trở lại hiểu gốc.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Thành thật gọi tên cảm xúc. Không nói lời đạo lý để che sân. Nếu chưa thể nói bình tĩnh, tạm im. Làm dịu thân. Sau khi ổn, nhìn điều mình đang chấp. Không trút cảm xúc lên người khác. Cũng không giữ mãi mà không tìm cách chuyển hóa hoặc hỗ trợ phù hợp.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đè nén giấu phiền não; Chánh tinh tấn thấy, ngừng nuôi và tháo gốc của nó.”

Thực hành:

Chọn một cảm xúc đang bị che và gọi tên nó bằng một câu trung thực, không phán xét.

BÀI 648: CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Vị Tỳ-kheo sống quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đó là Chánh niệm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārisaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāsati – Chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh niệm là nhớ biết đúng pháp. Nó gồm bốn nền tảng: Thân. Thọ. Tâm. Pháp. Chánh niệm không chỉ là chú ý hiện tại. Một người có thể rất chú ý khi làm việc bất thiện. Chữ chánh cho biết sự nhớ biết phải đi cùng Chánh kiến và hướng đến đoạn tham ưu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm giúp mình không bị trạng thái tâm chiếm lấy mà không hay biết. Biết thân đang căng. Biết thọ đang khó chịu. Biết tâm có sân. Biết pháp đối trị cần được phát triển. Nhờ bốn bước ấy, chánh niệm không phải chỉ đứng nhìn. Nó mở đường cho trí tuệ và hành động đúng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nói, biết thân, giọng và động cơ. Khi ăn, biết thọ và dục. Khi bị chê, biết khổ thọ và sân. Khi tâm chìm, biết cần tăng năng lượng. Khi tâm động, biết cần làm dịu. Không dùng chánh niệm chỉ để tăng hiệu suất mà quên mục tiêu giảm khổ và chấp thủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm là nhớ rõ thân, thọ, tâm và pháp để không bị tham sân dẫn đi trong vô thức.”

Thực hành:

Ba lần hôm nay, dừng lại nhận biết đủ bốn phần: thân, thọ, tâm và pháp đang nổi bật.

BÀI 649: CHÁNH NIỆM KHÁC SỰ TẬP TRUNG THÔNG THƯỜNG THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sự chú ý chỉ trở thành Chánh niệm khi được Chánh kiến hướng dẫn và dùng để nhận biết, đoạn bất thiện, phát triển thiện pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên sự liên hệ giữa Chánh kiến, Chánh tinh tấn và Chánh niệm trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tập trung thông thường có thể có khi: Chơi trò chơi. Săn bắt. Lừa người. Theo dõi đối tượng tham. Lập kế hoạch trả đũa. Chánh niệm phải: Nhớ điều thiện. Nhận biết trạng thái đúng như thật. Không quên mục tiêu đoạn khổ. Đi cùng tỉnh giác và Chánh kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể tập trung rất cao nhưng tâm đầy tham hoặc ác ý.

Vì vậy, chỉ chú ý chưa đủ. Chánh niệm biết cả đối tượng và phẩm chất tâm đang tiếp xúc đối tượng. Không chỉ biết mình đang nói. Còn biết lời ấy chân thật hay ác ý. Không chỉ biết đang nhìn. Còn biết tham đang lớn hay không.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi làm việc, biết động cơ. Khi xem nội dung, biết tác động lên tâm. Không gọi mọi kỹ thuật tập trung là thiền Chánh niệm. Kiểm tra hành động có hợp giới không. Đưa sự chú ý về thân tâm và nhân quả. Dùng chánh niệm để buông chấp, không chỉ để làm nhanh hoặc đạt nhiều hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tập trung biết mình đang làm gì; Chánh niệm còn biết việc ấy đang làm tâm thiện lên hay bất thiện đi.”

Thực hành:

Trong một việc cần tập trung, kiểm tra thêm động cơ và phẩm chất tâm đang có mặt.

BÀI 650: “NHIỆT TÂM, TỈNH GIÁC, CHÁNH NIỆM” NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu sống: “Nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Ātāpī – nhiệt tâm. Sampajāno – tỉnh giác. Satimā – có chánh niệm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhiệt tâm là có năng lượng đoạn phiền não. Tỉnh giác là biết rõ mục đích, sự phù hợp và trạng thái đang xảy ra. Chánh niệm là không quên đề mục cùng mục tiêu tu. Ba pháp kết hợp: Có sức. Có hiểu biết. Có sự liên tục. Nếu thiếu một phần, việc quán dễ lệch.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Có niệm mà không nhiệt tâm, người tu chỉ nhìn phiền não nhưng không muốn thay đổi. Có nhiệt tâm mà thiếu tỉnh giác, dễ ép quá mức.

Có tỉnh giác mà thiếu niệm, sự hiểu biết không duy trì được. Ba phẩm chất giúp việc thực hành vừa chủ động, vừa rõ ràng, vừa liên tục. Đây là thái độ nền tảng của Bốn niệm xứ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi làm việc, nhớ mục đích. Biết việc có thích hợp không. Giữ năng lượng đủ để hoàn thành. Khi tu, không gồng nhưng cũng không buông xuôi. Khi thất niệm, quay lại ngay. Khi phương pháp gây căng hoặc mờ, dùng tỉnh giác để điều chỉnh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhiệt tâm cho sức, tỉnh giác cho hướng và chánh niệm giúp không quên đường.”

Thực hành:

Trong một công việc, kiểm tra đủ ba yếu tố: có năng lượng, hiểu rõ và nhớ việc hiện tại.

BÀI 651: NHIẾP PHỤC THAM ƯU Ở ĐỜI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người tu: “Nhiếp phục tham ưu ở đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vineyya loke abhijjhādomanassaṃ – nhiếp phục tham lam và ưu buồn đối với đời.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tham là muốn nắm điều dễ chịu. Ưu là buồn bực, chống đối điều khó chịu. Ở đời là đối với các kinh nghiệm qua sáu căn và năm uẩn. Nhiếp phục không nhất thiết nghĩa đã đoạn tận vĩnh viễn. Trong lúc thực hành, người tu không để tham ưu chi phối sự quan sát.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu quán thân mà muốn thân phải dễ chịu, tham đang chen vào. Nếu quán thọ mà ghét khổ thọ, ưu đang chen vào. Nếu quán tâm mà tự hào khi tâm định, tham lại xuất hiện. Bốn niệm xứ cần thái độ biết rõ mà không chạy theo thích ghét. Chính thái độ ấy giúp trí thấy pháp như thật.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi dễ chịu, không vội giữ.

Khi khó chịu, không vội đẩy. Khi tâm tốt, không tự cao. Khi tâm xấu, không tự ghét. Giữ sự quan sát trung thực. Dùng pháp đối trị khi cần nhưng không hành động từ tham sân. Nhận biết thích ghét như những pháp đang sinh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhiếp phục tham ưu là quan sát kinh nghiệm mà không để thích kéo và ghét đẩy.”

Thực hành:

Trong một cảm giác rõ, nhận biết đồng thời cảm giác và phản ứng muốn giữ hoặc muốn bỏ.

BÀI 652: VÌ SAO CHÁNH NIỆM CẦN LIÊN TỤC NHƯNG KHÔNG GỒNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh niệm được duy trì bằng sự nhớ biết đều đặn, không bằng căng thẳng và cưỡng ép.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên các chỉ dẫn về Chánh niệm và quân bình tinh tấn trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và: Aṅguttara Nikāya 6. 55 – Soṇa Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Sáu Pháp, bài kinh số 55, Kinh Soṇa.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Liên tục nghĩa là: Mỗi lần quên đều nhớ quay lại. Không bỏ để mục quá lâu. Đưa niệm vào nhiều sinh hoạt. Không gồng nghĩa là: Không siết thân. Không ép mắt hoặc hơi thở. Không tự trách mỗi lần phóng tâm. Không đòi niệm phải hoàn hảo ngay.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh niệm mạnh lên nhờ lặp lại. Nếu mỗi lần quên đều nổi sân, tâm sẽ học rằng thực hành là một cuộc trừng phạt.

Nếu quá lỏng, tâm lại không xây được thói quen. Cách đúng là rõ ràng nhưng mềm. Biết đã quên. Quay về. Không thêm câu chuyện. Mỗi lần quay lại chính là một lần chánh niệm được luyện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dùng những thời điểm cố định để nhớ. Khi phóng, chỉ ghi nhận và trở lại. Thả lỏng phần thân đang siết. Không kiểm tra liên tục với sự căng thẳng: “Tôi có đang chánh niệm không?” Giữ sự biết tự nhiên. Tăng thời lượng từ từ. Ưu tiên đều đặn hơn hoàn hảo.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm liên tục không phải chưa từng quên; đó là quên rồi biết và trở về không mệt mỏi.”

Thực hành:

Trong mười phút, mỗi lần phóng tâm chỉ nhẹ nhàng ghi “đã quên” rồi quay lại.

BÀI 653: CHÁNH NIỆM TRONG GIAO TIẾP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tỉnh giác khi nói và khi im lặng là một phần của việc thiết lập chánh niệm trong đời sống.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên phần tỉnh giác trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý Chánh ngữ trong Bát Chánh Đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh niệm trong giao tiếp biết: Thân đang căng hay mềm. Cảm thọ đang dễ chịu hay khó chịu. Tâm có tham, sân hoặc

sợ. Động cơ muốn nói. Lời sắp nói có thật và có ích không. Người nghe đang ở trạng thái nào. Khi nào nên nói và khi nào nên dừng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều lời gây hại được nói trong vài giây thất niệm. Tâm bị chậm. Thọ khổ sinh. Sân nổi.

Miệng phản ứng. Chánh niệm chen vào giữa thọ và lời. Chỉ một khoảng dừng ngắn có thể ngăn hậu quả dài. Giao tiếp tỉnh thức không làm lời nói chậm chạp giả tạo. Nó làm lời có chủ đích và trách nhiệm hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Dừng một nhịp trước câu quan trọng. Biết giọng mình đang cao hay thấp. Không cắt lời liên tục. Nghe cả lời và cảm xúc người nói. Khi sân mạnh, xin tạm dừng. Không im lặng để trừng phạt. Nếu lỡ nói sai, nhận và sửa sớm. Trước livestream, nhắc mục đích lợi ích người nghe.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm trong giao tiếp là biết tâm trước khi lời rời miệng và biết hậu quả lời ấy có thể đi tới đâu.”

Thực hành:

Trong một cuộc trò chuyện, thực tập nghe xong trọn câu rồi mới trả lời.

BÀI 654: CHÁNH NIỆM KHI ĂN UỐNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu tỉnh giác khi ăn, uống, nhai và nếm, đồng thời quán xét mục đích thọ dụng thức ăn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên phần tỉnh giác trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipatṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý tiết độ ăn uống trong: Majjhima Nikāya 53 – Sekha Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 53, Kinh Hữu

Học. Tên Pāli: Bhojane mattaññutā – biết vừa đủ trong ăn uống.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh niệm khi ăn biết: Thân có thật sự đói không. Món ăn đang có vị gì. Tốc độ ăn. Mức no. Tâm đang tham hay biết đủ. Mình ăn để nuôi thân hay lấp cảm xúc. Tỉnh giác còn biết món nào phù hợp sức khỏe và hoàn cảnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ăn là nơi thọ và ái thể hiện rất rõ.

Vị dễ chịu sinh. Tâm muốn miếng tiếp theo trước khi miếng hiện tại kết thúc. Nếu thiếu niệm, lưỡi đi trước nhu cầu thân. Chánh niệm không làm mất niềm vui ăn uống. Nó giúp cảm nhận rõ hơn, biết đủ sớm hơn và giảm lệ thuộc vào vị.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không vừa ăn vừa lướt nội dung. Nhai chậm. Đặt dụng cụ xuống giữa các miếng. Kiểm tra mức no. Chọn món phù hợp cơ thể. Không ép người khác ăn món không hợp. Phân biệt đói thân và đói cảm xúc. Dừng khi thân đủ dù món còn ngon.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Ăn có chánh niệm là để thân quyết định mức đủ, không để lưỡi kéo thân đi quá nhu cầu.”

Thực hành:

Trong một bữa, ăn ba miếng đầu hoàn toàn không nhìn màn hình và nhận biết rõ vị cùng mức đói.

BÀI 655: CHÁNH NIỆM KHI ĐAU THÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người tu biết rõ khổ thọ đang có mặt, biết sự sinh diệt của nó và không để tâm tạo thêm mũi tên thứ hai.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý quán thọ trong: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và: Saṃyutta Nikāya 36. 6 – Sallattha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Thọ, bài kinh số 6, Kinh Mũi Tên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh niệm khi đau biết: Vị trí. Tính chất. Cường độ. Sự thay đổi. Phản ứng tâm. Mũi tên thứ nhất là đau thân. Mũi tên thứ hai là sợ, sân, tuyệt vọng và đồng hóa. Chánh niệm không bắt buộc phải chịu đau nguy hiểm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khi đau, tâm thường lập tức nói:

“Con đau này sẽ mãi.” “Tôi không chịu nổi.” Những câu ấy làm thân càng căng. Chánh niệm trở về cảm giác thật: Nóng, nhói, căng, rung hoặc nặng. Nhờ đó, đau được thấy như một tiến trình. Tuy nhiên, trí tuệ cũng biết lúc cần đổi tư thế, nghỉ hoặc đi khám.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Mô tả cảm giác bằng tính chất vật lý. Thả phần căng quanh vùng đau. Không giữ tư thế gây hại để chứng minh sức tu. Đổi tư thế có chánh niệm. Dùng thuốc hoặc chữa trị phù hợp. Không tự chẩn đoán hiện tượng tâm linh. Quan sát câu chuyện tâm đang thêm vào đau thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm không phủ nhận đau; nó thấy đau rõ mà không để sợ và sân làm đau thành hai lần.”

Thực hành:

Khi đau nhẹ và an toàn, nhận biết vị trí, tính chất và phản ứng tâm trong một phút.

BÀI 656: CHÁNH NIỆM KHI CẢM XÚC MẠNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi tâm có tham, sân hoặc si, người tu biết rõ tâm đang có tham, sân hoặc si.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cittānupassanā – quán tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Cảm xúc mạnh thường gồm: Cảm giác nơi thân. Một loại thọ. Tưởng và ký ức. Ý nghĩ. Ý muốn hành động. Chánh niệm tách từng phần thay vì nhận toàn bộ là: “Tôi đang như vậy.” Biết cảm xúc không đồng nghĩa làm theo cảm xúc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Cảm xúc mạnh làm tâm nhìn thu hẹp. Tâm chỉ thấy câu chuyện hỗ trợ cảm xúc ấy. Chánh niệm mở lại khoảng cách: “Đang có sân.” “Đang có sợ.” Cách nói ấy không phủ nhận trải nghiệm. Nó giúp thấy cảm xúc là một pháp đang sinh. Từ đó, người tu có thể lựa chọn thay vì phản ứng tự động.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gọi tên cảm xúc ngắn gọn. Cảm nhận thân trước khi phân tích. Không nhấn tin hoặc quyết định lớn khi tâm quá mạnh. Đi bộ hoặc ngồi yên ở nơi an toàn. Hỏi ý muốn hành động đang là gì. Đợi cường độ giảm rồi mới xem câu chuyện. Tìm hỗ trợ nếu cảm xúc vượt khả năng tự điều hòa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Cảm xúc là pháp đang có mặt, không phải mệnh lệnh và cũng không phải toàn bộ con người mình.”

Thực hành:

Trong một cảm xúc mạnh, ghi ba phần: cảm giác thân, tên cảm xúc và ý muốn hành động.

BÀI 657: CHÁNH NIỆM CÓ PHẢI LÚC NÀO CŨNG CHỈ QUAN SÁT KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh niệm nhận biết trạng thái, Chánh kiến hiểu đúng và Chánh tinh tấn áp dụng pháp cần thiết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên mối liên hệ giữa Chánh kiến, Chánh tinh tấn và Chánh niệm trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Quan sát là bước nền. Nhưng khi biết rõ: Bất thiện đang sinh. Nguy hiểm đang xảy ra. Thân cần chăm sóc. Một hành vi cần dừng. Thì người tu phải hành động đúng. Chánh niệm không phải thái độ thụ động hoặc mặc kệ mọi thứ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thấy sân đang tăng nhưng vẫn tiếp tục tranh cãi không phải thực hành đầy đủ. Thấy người đang bị hại mà chỉ quan sát cảm giác của mình cũng chưa đủ từ bi. Chánh niệm cung cấp dữ kiện rõ. Trí tuệ quyết định.

Tinh tấn thực hiện. Khi ba pháp phối hợp, việc tu vừa có chiều sâu bên trong vừa có trách nhiệm bên ngoài.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết nguy hiểm thì rời. Biết lời sắp gây hại thì dừng. Biết thân bệnh thì chăm sóc. Biết triển cái sinh thì dùng pháp đối trị. Biết người cần giúp thì giúp trong khả năng. Không dùng “chỉ quan sát” để né trách nhiệm. Cũng không hành động trước khi thấy rõ tình trạng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh niệm cho mình thấy rõ; trí tuệ và tinh tấn giúp làm điều cần làm.”

Thực hành:

Trong một tình huống hôm nay, nhận biết trước rồi chọn một hành động có lợi ích rõ ràng.

BÀI 658: CHÁNH ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Chánh định là bốn tầng thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Và: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāsamādhi – Chánh định. Cattāri jhānāni – bốn tầng thiền.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Định là tâm thống nhất, an trú và không phân tán. Chánh định là định: Được xây trên giới. Có Chánh kiến. Đi cùng các chi phần Thánh đạo. Hướng đến ly tham và trí tuệ. Không phải mọi sự tập trung mạnh đều là Chánh định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh định gom tâm khỏi sự phân tán của năm triền cái. Tâm trở nên sáng, vững và có khả năng thấy sâu.

Bốn tầng thiền là sự phát triển có hệ thống của định. Nhưng định không tách khỏi toàn bộ con đường. Nếu hành vi bất thiện và tà kiến vẫn được nuôi, sự tập trung ấy không phải Chánh định đầy đủ. Chánh định phục vụ giải thoát, không phục vụ quyền lực hoặc bản ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Giữ giới để giảm hối hận. Chọn đề mục phù hợp. Giảm kích thích trước thời tu. Không đổi đề mục liên tục. Không săn tìm cảm giác lạ. Khi tâm yên, không tự cao. Dùng tâm định để

quán vô thường, khổ và vô ngã. Không ép thân hoặc hơi thở để đạt định.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh định là tâm được gom và thanh tịnh để hỗ trợ trí tuệ, không phải sự tập trung nhằm nuôi cái tôi.”

Thực hành:

Chuẩn bị một thời ngồi ngắn bằng việc giữ thân thư giãn, để mục rõ và không mong kết quả đặc biệt.

BÀI 659: SƠ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ly dục, ly các pháp bất thiện, vị ấy chứng và an trú sơ thiền, trạng thái có tâm, có tứ, có hỷ và lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Paṭhama jhāna – sơ thiền. Các chi phần: Vitakka – tầm. Vicāra – tứ. Pīti – hỷ. Sukha – lạc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Ly dục là tạm lìa sự chi phối của dục tham. Ly pháp bất thiện là năm triền cái được lắng xuống. Tầm là hướng tâm đến đề mục. Tứ là duy trì và xem xét đề mục. Hỷ là sự phấn khởi. Lạc là cảm giác an vui. Các yếu tố ấy sinh do sự viễn ly.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Sơ thiền không phải chỉ cảm giác dễ chịu. Nó đòi hỏi tâm đã tạm thoát các triền cái và an trú vững nơi đề mục. Hỷ lạc này không đến từ năm dục. Nó đến từ việc tâm tạm rời sự phân tán và bất thiện. Vì vậy, người tu không nên vội gọi một phút thư giãn hoặc rung động thân là sơ thiền. Cần xem toàn bộ phẩm chất của tâm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không sẵn hỷ lạc. Tập trung tạo duyên: giới, phòng hộ, đề mục và sự liên tục. Khi hỷ sinh, biết nhưng không bám. Không đo thiền bằng cảm giác thân lạ. Nếu triền cái còn mạnh, tiếp tục làm việc với triền cái. Giữ khiêm hạ. Dùng định đúng để tâm bớt lệ thuộc dục lạc bên ngoài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Sơ thiền là niềm vui do ly dục và triền cái lắng, không phải bất kỳ cảm giác dễ chịu nào khi ngồi.”

Thực hành:

Trước thời tu, kiểm tra năm triền cái thay vì chờ một cảm giác đặc biệt xuất hiện.

BÀI 660: TÂM VÀ TỨ TRONG SƠ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sơ thiền có tâm và tứ, tức là tâm được hướng đến và duy trì trên đề mục thiền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức sơ thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Vitakka – tầm. Vicāra – tứ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tầm là đưa tâm đến đề mục. Tứ là để tâm tiếp tục tiếp xúc và an trú nơi đề mục. Có thể ví: Tầm như đặt bàn tay lên chuông. Tứ như tiếp tục giữ bàn tay tại đó. Trong thiền, hai yếu tố này không nhất thiết là suy nghĩ bằng lời như tư duy đời thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lúc đầu, tâm thường rời đề mục. Mỗi lần nhận ra và đưa về là chức năng gắn với tầm. Khi tâm ở lại và thấm vào đề mục, chức năng tứ được phát triển. Dần dần, sự an trú trở nên tự nhiên hơn.

Người tu không cần lập lời phân tích liên tục. Quá nhiều suy nghĩ về đề mục có thể làm tâm khó lắng.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chọn một đề mục rõ. Khi tâm đi, nhẹ nhàng đưa về. Không phân tích quá nhiều trong lúc cần định. Duy trì sự tiếp xúc mềm và liên tục. Không ép tâm dính chặt. Nếu đề mục mờ, làm rõ lại. Nếu tâm căng, giảm lực giữ và thả thân.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm đưa tâm đến đề mục; tứ giúp tâm ở lại và thân quen với đề mục ấy.”

Thực hành:

Trong mười phút, nhận biết rõ hai việc: lúc đưa tâm về và lúc tâm đang ở yên trên đề mục.

BÀI 661: HỖ VÀ LẠC TRONG SƠ THIỀN KHÁC NHAU THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Sơ thiền có hỷ và lạc do ly dục sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức sơ thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Pīti – hỷ. Sukha – lạc.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hỷ là sự phấn khởi, tươi sáng và rung động vui của tâm. Lạc là sự dễ chịu, thỏa mãn và an ổn. Có thể ví: Người khát thấy nước thì hỷ. Người uống nước và hết khát thì lạc. Hai yếu tố liên hệ nhưng không hoàn toàn giống nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hỷ thường có tính năng động hơn. Lạc có tính êm và ổn định hơn. Trong thực hành, hỷ có thể biểu hiện mạnh hoặc nhẹ.

Nhưng không phải mọi rung động, nóng, lạnh hoặc nổi da đều là hỷ thiền.

Cần nhìn xem tâm có thật sự ly triển cái và an trú hay không. Chấp hỷ làm tâm động trở lại.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi niềm vui trong pháp sinh, nhận biết. Không cố làm hỷ mạnh hơn. Không kể để được công nhận. Để hỷ tự chuyển sang sự an ổn. Không lấy cảm giác thân làm thước đo duy nhất. Quán cả hỷ và lạc là pháp hữu vi, có sinh và diệt.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ là sự phấn khởi; lạc là sự an vui. Cả hai đều cần được biết mà không nắm giữ.”

Thực hành:

Khi có niềm vui, phân biệt phần phấn khởi và phần an ổn trong thân tâm.

BÀI 662: NHỊ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Làm lắng tâm và tứ, vị ấy chứng và an trú nhị thiền, trạng thái nội tĩnh, nhất tâm, không tầm không tứ, có hỷ và lạc do định sinh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Duttiya jhāna – nhị thiền. Ajjhataṃ sampasādanam – nội tĩnh, trong sáng bên trong. Cetaso ekodibhāvam – trạng thái nhất tâm.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trong nhị thiền: Tầm lắng. Tứ lắng. Tâm không cần liên tục được đưa đến và giữ trên đề mục. Sự nhất tâm mạnh hơn. Hỷ và lạc vẫn có mặt. Hỷ lạc lúc này được nói là do định sinh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ở sơ thiền, tâm còn có hoạt động hướng và duy trì đề mục. Khi định sâu, các hoạt động ấy trở nên thô. Tâm tự an trú nên chúng lắng xuống.

Nhị thiền không phải trạng thái mất biết. Tâm sáng, thống nhất và nội tĩnh hơn. Người tu không thể đạt bằng cách cố xua tầm tứ. Chúng lắng khi định đủ chín.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không ép tâm im. Không tự nhắc: “Phải hết suy nghĩ.” Tiếp tục tạo duyên định. Khi tâm tự ở yên, không can thiệp dư thừa. Không vội đặt tên tầng thiền. Quan sát phẩm chất ổn định, trong sáng và mức triển cái đã lắng. Giữ tâm không chấp thành tựu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhị thiền không đến từ việc cưỡng ép hết tầm tứ; nó sinh khi tâm đủ vững để tự an trú.”

Thực hành:

Trong thời ngồi, nhận biết lúc tâm tự ở yên và thử không thêm sự điều khiển không cần thiết.

BÀI 663: VÌ SAO HỖ LẠC CỦA NHỊ THIỀN ĐƯỢC GỌI LÀ DO ĐỊNH SINH?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trong nhị thiền, hỷ và lạc sinh từ sức thống nhất và nội tĩnh của tâm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức nhị thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatthāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Samādhijam pītisukham – hỷ và lạc do định sinh.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Samādhi là định, sự thống nhất của tâm. Ja là sinh từ. Pīti-sukha là hỷ và lạc. Hỷ lạc nhị thiên không phụ thuộc trực tiếp vào dục trần. Nó sinh khi tâm: Không còn bị tầm tứ làm dao động. Được thống nhất. An trú trong nội tĩnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Dục lạc cần một đối tượng bên ngoài và thường kéo theo lo mất. Hỷ lạc do định sinh từ sự thuần nhất bên trong. Điều này cho thấy tâm có khả năng tìm niềm vui không lệ thuộc năm dục.

Tuy vậy, hỷ lạc thiên vẫn là pháp hữu vi. Nếu chấp, nó lại trở thành đối tượng của hữu ái. Người tu hưởng sự an lạc nhưng tiếp tục quán và buông.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nuôi sự yên thay vì luôn tìm kích thích. Không dùng thức ăn, mạng xã hội hoặc lời khen làm nguồn vui duy nhất. Khi tâm an, nhận biết giá trị của sự ít nhu cầu. Không tự hào vì có hỷ lạc. Không cố giữ trạng thái sau thời thiền. Thấy nó sinh do duyên và sẽ thay đổi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Hỷ lạc do định sinh cho thấy tâm có thể an vui không nhờ năm dục, nhưng niềm vui ấy vẫn không phải để chấp giữ.”

Thực hành:

Dành một khoảng yên không nội dung giải trí và quan sát niềm vui nhẹ sinh từ sự bớt phân tán.

BÀI 664: TAM THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Ly hỷ, vị ấy trú xả, chánh niệm, tỉnh giác và thân cảm nhận lạc thọ; vị ấy chứng và an trú tam thiền, trạng thái mà các bậc Thánh tuyên bố: ‘Người có xả và chánh niệm sống an lạc.’”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Tatiya jhāna – tam thiền. Pītiyā ca virāgā – do hỷ đã phai lảng.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trong tam thiền: Hỷ đã lảng. Lạc vẫn còn. Xả phát triển rõ. Chánh niệm và tỉnh giác sáng. Tâm không còn phẩn khởi mạnh như trong hai tầng thiền đầu. Sự an vui trở nên trầm tĩnh, quân bình và sâu hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Hỷ là một trạng thái đẹp nhưng vẫn có phần dao động. Khi định sâu hơn, tâm thấy hỷ còn thô nên không tiếp tục nương vào sự phẩn khởi ấy. Hỷ lảng xuống nhưng tâm không trở nên buồn hoặc trống rỗng.

Một niềm an lạc nhẹ và quân bình hơn có mặt. Tam thiền cho thấy con đường định không phải luôn tăng cảm giác mạnh. Càng sâu, tâm càng ít dao động và bớt cần sự phẩn khởi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không nghĩ cảm giác càng mạnh thì tu càng cao. Khi niềm vui lảng, không vội tìm cách kích thích lại. Học an trú trong sự bình dị và quân bình. Không lệ thuộc trạng thái phẩn khởi khi nghe pháp hoặc hành thiền. Khi tâm yên nhẹ, giữ chánh niệm và tỉnh giác. Không vội đặt tên tam thiền chỉ vì tâm tạm ít cảm xúc.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tam thiền là khi sự phẩn khởi đã lảng, nhưng tâm vẫn an vui, sáng suốt và quân bình.”

Thực hành:

Khi một niềm vui mạnh lảng xuống, quan sát xem tâm có thể ở yên trong sự an ổn nhẹ nhàng không.

BÀI 665: VÌ SAO TAM THIỀN CÓ XẢ, CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trong tam thiền, người tu trú xả, có chánh niệm, tỉnh giác và cảm nhận lạc thọ mà không bị lạc thọ chi phối.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức tam thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Upekkhako – có xả. Sato – có chánh niệm. Sampajāno – có tỉnh giác.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Xả là tâm quân bình trước lạc thọ. Chánh niệm là không quên trạng thái và đề mục. Tỉnh giác là biết rõ điều đang xảy ra. Lạc thọ vẫn được cảm nhận, nhưng tâm không lao theo hoặc đồng hóa với lạc. Ba phẩm chất giúp sự an vui không biến thành tham đắm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Lạc thọ thường làm tâm mất quân bình. Khi vui, mình muốn giữ. Khi lạc mạnh, mình dễ quên quan sát. Trong tam thiền, lạc vẫn có nhưng niệm và xả đủ mạnh để tâm không bị lạc kéo đi.

Đây là bước trưởng thành quan trọng: Không cần phá niềm vui. Chỉ cần không để niềm vui trở thành chủ nhân.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi có điều thuận lợi, biết mình đang vui. Không hứa hoặc quyết định lớn chỉ vì hưng phấn. Không khoe ngay trải nghiệm tốt. Nhận biết lạc thọ và ý muốn giữ nó. Tập hưởng điều lành với lòng biết ơn nhưng không chiếm hữu. Giữ sự sáng suốt cả khi mọi việc đang theo ý mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Xả trong lạc không phải hết vui; đó là vui mà không bị niềm vui nắm giữ.”

Thực hành:

Khi có một niềm vui, nhận biết đồng thời cảm giác dễ chịu và ý muốn kéo dài nó.

BÀI 666: TỨ THIỀN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Do từ bỏ lạc, từ bỏ khổ và do hỷ ưu trước đó đã diệt, vị ấy chứng và an trú tứ thiền, trạng thái không khổ không lạc, có sự thanh tịnh của niệm nhờ xả.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Catuttha jhāna – tứ thiền. Adukkhamasukha – không khổ không lạc. Upekkhāsatipaṭṭisuddhi – niệm thanh tịnh nhờ xả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trong tứ thiền: Lạc được từ bỏ. Khổ đã vắng. Hỷ và ưu đã diệt. Cảm thọ không khổ không lạc có mặt. Xả rất thuần thực. Chánh niệm trở nên thanh tịnh. Tâm đạt mức quân bình và nhất tâm sâu sắc.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Ở các tầng trước, tâm còn an trú với hỷ hoặc lạc. Đến tứ thiền, ngay cả lạc cũng được thấy là còn thô.

Tâm không rơi vào khó chịu khi lạc chấm dứt. Nó an trú trong sự quân bình rất sâu. Không khổ không lạc ở đây không phải vô cảm hoặc mờ mịt. Đó là trạng thái sáng, định tĩnh và không bị cảm thọ nghiêng lệch.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đồng nhất bình an với cảm giác vui. Học ở yên khi không có cảm giác nổi bật. Phân biệt xả sáng với tâm dờ dẩn. Khi lạc chấm dứt, không vội đi tìm đối tượng mới. Giữ tỉnh thức trong trạng thái trung tính. Không tự nhận tứ thiền chỉ vì cảm thấy không vui không buồn. Cần xét định, niệm, xả và sự vắng mặt của triền cái.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ thiền là sự quân bình sáng suốt vượt cả việc phải nương vào cảm giác vui.”

Thực hành:

Trong một khoảng không vui không buồn, quan sát tâm đang tỉnh sáng hay chỉ đang lơ đãng.

BÀI 667: “NIỆM THANH TỊNH NHỜ XẢ” LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trong tứ thiền, chánh niệm được thanh tịnh nhờ tâm hoàn toàn quân bình, không bị lạc và khổ làm nghiêng lệch.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức tứ thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Upekkhāsatipārisuddhi – sự thanh tịnh của niệm do xả.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Niệm thanh tịnh là sự nhớ biết trong sáng, không bị che và không nghiêng. Nhờ xả nghĩa là do tâm không chạy theo lạc và không chống khổ. Khi thích ghét không làm tâm dao động, sự biết trở nên rất thuần khiết. Đây không phải sự quan sát lạnh lùng. Nó là sự quân bình đầy đủ của tâm định.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bình thường, điều mình thích làm sự chú ý bị hút vào. Điều mình ghét làm sự chú ý bị đẩy lệch. Tâm khó thấy sự vật như thật. Khi xả được phát triển sâu, niệm không còn bị hai lực ấy kéo. Sự biết trở nên rõ mà không chọn phe. Đây là nền rất mạnh để trí tuệ quán sát các pháp vô thường, khổ và vô ngã.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi nghe hai phía, nhận biết thiên vị của mình. Không để yêu ghét quyết định toàn bộ cái thấy. Khi tâm thuận, không phóng

đại điều tốt. Khi tâm nghịch, không chỉ thấy điều xấu. Đợi tâm quân bình trước quyết định quan trọng. Không gọi sự thờ ơ là xả. Xả chân chính vẫn có chánh niệm, trí và trách nhiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Khi thích và ghét không còn kéo lệch, chánh niệm mới thấy sự việc trong sáng hơn.”

Thực hành:

Trong một vấn đề có thiên vị, ghi riêng điều mình thích, điều mình ghét và dữ kiện thật đang có.

BÀI 668: THỌ KHÔNG KHỔ KHÔNG LẠC TRONG TỨ THIỀN CÓ PHẢI HÔN TRẦM KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thọ không khổ không lạc trong tứ thiền đi cùng xả và chánh niệm thanh tịnh, hoàn toàn khác với sự mờ tối của hôn trầm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức tứ thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Adukkhamasukha vedanā – cảm thọ không khổ không lạc. Thīna-middha – hôn trầm thụ ý miên.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tứ thiền có: Tâm sáng. Chánh niệm tinh sạch. Xả mạnh. Định vững. Hôn trầm có: Tâm mờ. Năng lượng yếu. Thiếu tỉnh giác. Khó nhận biết đề mục.

Cùng không có cảm xúc mạnh nhưng phẩm chất tâm hoàn toàn khác nhau.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người tu dễ nhầm một trạng thái không suy nghĩ nhiều với định sâu. Nhưng không suy nghĩ có thể do buồn ngủ, đờ đẫn hoặc mất sự rõ biết. Định chân chính không làm sự biết yếu

đi. Càng định, sự biết càng sáng, ổn định và không bị che. Do đó, tiêu chuẩn không phải: “Tâm có ít suy nghĩ không?” Mà là: “Tâm có tỉnh, rõ, vững và không bị triển cái chi phối không?”

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm yên, kiểm tra độ sáng. Có biết rõ thân và đề mục không? Có buồn ngủ không? Có thể duy trì sự tỉnh thức không? Nếu mờ, tăng ánh sáng, đổi tư thế hoặc nghỉ. Không nhận trạng thái đờ thành xả. Không lấy việc mất cảm giác làm dấu hiệu chứng thiền.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tứ thiền không khổ không lạc nhưng rất sáng; hôn trầm không khổ không lạc vì tâm đang mờ.”

Thực hành:

Trong trạng thái yên, đánh giá ba yếu tố: độ sáng, độ vững và khả năng biết rõ.

BÀI 669: BỐN TẦNG THIỀN PHÁT TRIỂN THEO TRÌNH TỰ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Bốn tầng thiền tiến triển từ hỷ lạc do ly dục, đến hỷ lạc do định, đến lạc đi cùng xả, rồi đến sự quân bình không khổ không lạc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên công thức Bốn thiền trong: Dīgha Nikāya 22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 22, Đại Kinh Niệm Xứ. Tên Pāli: Cattāri jhānāni – bốn tầng thiền.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Sơ thiền: Có tâm, tứ, hỷ và lạc do ly dục sinh. Nhị thiền: Tâm tứ lắng, có hỷ lạc do định sinh. Tam thiền: Hỷ lắng, còn lạc, xả, niệm và tỉnh giác. Tứ thiền: Lạc được từ bỏ, còn thọ trung tính, xả và niệm thanh tịnh.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tiến trình bốn thiền là tiến trình bỏ dần những yếu tố còn thô. Không phải mỗi tầng thêm nhiều cảm giác hơn. Ngược lại, tâm ngày càng đơn giản, ít dao động và quân bình hơn.

Tầm tứ được bỏ. Hỷ được bỏ. Lạc được bỏ. Nhưng sự sáng và định không giảm. Điều này phản ánh nguyên tắc quan trọng: Con đường sâu lên bằng buông bớt, không phải tích lũy thêm trải nghiệm.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chạy theo nhiều kỹ thuật và cảm giác. Nhìn sự tiến bộ qua mức tâm bớt phụ thuộc. Không sợ khi hỷ lắng. Không cố giữ lạc. Học buông yếu tố đã trở nên thô. Giữ sự rõ biết khi kinh nghiệm đơn giản hơn. Không tự ép bỏ một yếu tố trước khi định đủ chín.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bốn tầng thiền càng sâu càng ít dao động: từ hỷ lạc đến quân bình thanh tịnh.”

Thực hành:

Trong thời tu, quan sát yếu tố nào đang làm tâm động mà không cố cưỡng ép nó biến mất.

BÀI 670: CHỨNG THIỀN CÓ TỰ ĐỘNG ĐỒNG NGHĨA VỚI GIÁC NGỌ KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thiền định làm tâm thanh tịnh và vững mạnh, nhưng giải thoát cần trí tuệ thấy như thật và đoạn tận lậu hoặc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Mối liên hệ giữa định và đoạn lậu hoặc được trình bày trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: Majjhima Nikāya 39 – Mahā-Assapura Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 39, Đại Kinh Xóm

Ngựa. Và: Majjhima Nikāya 64 – Mahāmālunkya Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 64, Đại Kinh Mālunkyaputta.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiền định có thể: Tạm làm triền cái lắng. Làm tâm nhất điểm. Dem lại hỷ lạc thanh tịnh. Tạo nền cho tuệ. Nhưng nếu không quán: Vô thường. Khổ. Vô ngã. Sự sinh diệt.

Thì chấp trạng thái và hữu ái vẫn có thể tồn tại.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Trước Đức Phật, đã có những người đạt định cao nhưng chưa chấm dứt sinh tử. Định có sức mạnh lớn nhưng tự nó không bảo đảm tà kiến và ái đã được nhổ tận gốc. Người tu có thể chấp sự an lạc: “Đây là tôi.” “Đây là cảnh giới tối hậu.” Vì vậy, định phải được Chánh kiến hướng dẫn và được dùng làm nền cho trí tuệ giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không phong quả vị dựa trên trạng thái định. Không xem tâm yên là đã hết phiền não. Quan sát cách mình phản ứng sau thời thiền. Tham, sân và mạn có giảm thật không? Khi định có mặt, dùng tâm ấy quán năm uẩn. Không chấp cảm giác hoặc cảnh giới. Tiếp tục con đường cho đến khi lậu hoặc được đoạn tận.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định làm tâm đủ mạnh để thấy; trí tuệ mới dùng cái thấy ấy cắt đứt dây trói.”

Thực hành:

Sau một thời tâm yên, quan sát một pháp đang sinh diệt thay vì chỉ tiếp tục hưởng sự an lạc.

BÀI 671: ĐỊNH HỖ TRỢ TUỆ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Người có định thấy các pháp như thật; khi thấy như thật, tâm nhàm chán, ly tham và giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc định làm duyên cho tri kiến được trình bày trong: *Anguttara Nikāya* 10. 2 – *Cetanākaraṇīya Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, bài kinh số 2, Kinh Không Cần Tác Ý. Tên Pāli: *Samāhito yathābhūtaṃ pajānāti* – người có định thấy biết như thật.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tâm không định bị: Tham kéo. Sân đẩy. Hôn trầm che. Trạo cử khuấy. Nghi làm dao động. Khi định, những chướng ngại ấy lắng. Tâm có thể quan sát hiện tượng liên tục, tinh tế và ít bị thành kiến hơn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nước đang bị khuấy khó phản chiếu. Tâm bị triền cái cũng khó thấy đúng. Định làm nước lắng.

Nhưng nước lắng chỉ tạo điều kiện để nhìn. Người tu còn phải hướng trí đến đối tượng thích hợp: Thân vô thường. Thọ sinh diệt. Tâm không phải tôi. Pháp do duyên. Định và tuệ vì thế nương nhau nhưng có chức năng khác nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trước quyết định lớn, làm tâm lắng. Không phân tích sâu khi đang sân hoặc hoảng. Dừng hơi thở tự nhiên hoặc cảm giác thân để gom tâm. Khi tâm sáng hơn, xem lại dữ kiện. Trong thiền, sau khi tâm ổn, quán sự sinh diệt. Không dùng định chỉ để trốn vấn đề. Dừng sự vững để nhìn vấn đề không thiên lệch.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định làm mặt nước tâm lắng; tuệ nhìn vào mặt nước ấy để thấy sự thật.”

Thực hành:

Trước khi xem xét một vấn đề khó, dành vài phút làm dịu và gom tâm.

BÀI 672: TUỆ HỖ TRỢ ĐỊNH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh kiến giúp người tu biết đối tượng, mục đích và cách thực hành đúng, nhờ đó tâm định không đi lạc hướng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên nguyên tắc Chánh kiến đi trước trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sammāditṭhi pubbaṅgamā – Chánh kiến là pháp đi trước.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuệ giúp định bằng cách: Phân biệt để mục đúng và sai. Nhận diện triển cái. Điều chỉnh nỗ lực. Không chấp cảm giác. Biết định là phương tiện, không phải tự ngã. Nhớ mục tiêu ly tham và giải thoát. Không có tuệ, sự tập trung có thể phục vụ tham hoặc tà kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một tâm có khả năng tập trung nhưng hiểu sai có thể càng đi sâu vào sai lầm. Tuệ giữ hướng cho định. Khi tâm hôn trầm, tuệ biết cần tăng năng lượng.

Khi tâm trạo, tuệ biết cần làm dịu. Khi hỷ sinh, tuệ biết không nắm. Khi định sâu, tuệ nhớ tất cả pháp hữu vi đều vô thường. Nhờ vậy, định phát triển mà không biến thành dây trói mới.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Học rõ phương pháp trước khi thực hành mạnh. Không chạy theo lời hứa cảnh giới. Kiểm tra an toàn của kỹ thuật. Không ép hơi thở hoặc thân. Khi trạng thái lạ sinh, quan sát thay vì kết luận. Dùng Chánh kiến để điều chỉnh để mục và mức tinh tấn. Lấy giảm tham sân si làm tiêu chuẩn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Định cho tâm sức mạnh; tuệ bảo đảm sức mạnh ấy đi đúng hướng.”

Thực hành:

Trước thời tu, nhắc rõ mục tiêu là tỉnh thức và giảm chấp, không phải tìm cảm giác đặc biệt.

BÀI 673: CHÁNH ĐỊNH CẦN BẢY CHI PHẦN NÀO HỖ TRỢ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Sự nhất tâm được trang bị với bảy chi phần còn lại của Thánh đạo được gọi là Thánh Chánh định với các điều kiện và sự hỗ trợ của nó.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Sattaṅgasamannāgato ariyo sammāsamādhi – Thánh Chánh định được đầy đủ với bảy chi phần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bảy chi phần hỗ trợ Chánh định là: Chánh kiến. Chánh tư duy. Chánh ngữ. Chánh nghiệp. Chánh mạng. Chánh tinh tấn. Chánh niệm. Chánh định không đứng riêng. Nó là sự nhất tâm được toàn bộ con đường nâng đỡ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu lời nói dối và hành vi sai làm tâm hối, định khó vững.

Nếu sinh kế gây hại, tâm khó thanh tịnh. Nếu không có Chánh tinh tấn, tâm chìm hoặc phóng. Nếu không có Chánh niệm, tâm quên đề mục. Nếu thiếu Chánh kiến, định có thể hướng sai. Vì vậy, bảy chi phần còn lại chính là đất, nước và ánh sáng nuôi cây Chánh định.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi khó định, không chỉ đổi kỹ thuật. Kiểm tra lời nói và hành vi. Xem có điều gì đang làm tâm hối không. Kiểm tra sinh hoạt và sinh kế. Làm rõ động cơ tu. Tăng chánh niệm trong ngày. Không tách thời ngồi khỏi đời sống đạo đức. Sửa nền trước khi đòi tâm phải yên sâu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh định không mọc riêng trên bồ đoàn; nó được nuôi bằng cả bảy chi phần còn lại trong đời sống.”

Thực hành:

Nếu tâm khó yên, kiểm tra một lỗi về giới, một vấn đề về niệm và một sai lệch về động cơ.

BÀI 674: MỌI SỰ NHẤT TÂM CÓ PHẢI CHÁNH ĐỊNH KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Không phải mọi trạng thái nhất tâm đều là Chánh định; Chánh định phải đi cùng Chánh kiến, giới hạnh và hướng ly tham.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Ekaggatā – sự nhất tâm. Sammāsamādhī – Chánh định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Nhất tâm có thể xuất hiện khi: Săn bắt. Cờ bạc. Lừa dối. Tham một đối tượng. Lập kế hoạch làm hại. Những trạng thái ấy có sự tập trung nhưng không chân chính. Chánh định cần có mục đích thiện, nền giới và sự hướng đến buông bỏ.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Khả năng chú ý mạnh là một công cụ. Công cụ có thể được dùng để cứu người hoặc gây hại.

Vì vậy, không thể đánh giá Chánh định chỉ bằng độ tập trung. Cần xem tâm đang phục vụ điều gì. Nếu nhất tâm làm tham, sân và ngã tăng, nó không phải chi phần giải thoát. Nếu nhất tâm dựa trên giới và hỗ trợ tuệ, nó đi đúng hướng Thánh đạo.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không gọi mọi trạng thái tập trung là thiền. Kiểm tra đối tượng và động cơ. Không luyện khả năng tâm để thao túng người. Không tìm định để xây hình ảnh đặc biệt. Giữ giới trước và trong khi thực hành. Sau thời định, xem tâm có mềm, sáng và ít chấp hơn không.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Nhất tâm là sức gom; Chánh định là sức gom được dùng đúng pháp để đi đến buông chấp.”

Thực hành:

Trong một hoạt động tập trung, kiểm tra xem nó đang phục vụ thiện pháp hay phục vụ tham sân.

BÀI 675: TÀ ĐỊNH LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Tà định là sự tập trung bị tà kiến, tham, sân hoặc mục tiêu bất thiện hướng dẫn.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tà định được nêu như phần đối lập với Chánh định trong giáo lý Bát Chánh Đạo, tiêu biểu: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Micchāsamādhī – tà định.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tà định có thể là tâm tập trung để: Thỏa dục. Làm hại. Lừa đảo. Củng cố tà kiến. Tìm quyền lực. Nuôi ngã mạn. Ngay cả sự tập trung trong một phương pháp tu cũng có thể lệch nếu mục tiêu là khoe năng lực hoặc kiểm soát người.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tà định cho thấy tâm yên chưa đủ để xác định một pháp là chân chính. Một người có thể rất bình tĩnh khi thực hiện hành vi sai.

Một người có thể chuyên chú vào một niềm tin sai đến mức không nghe bất cứ dữ kiện nào khác. Định phải được kiểm tra bằng giới, Chánh kiến và kết quả tâm. Tâm càng định mà mạn, tham và ý hại càng tăng thì càng cần dừng lại xem xét.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không dùng thiện để né trách nhiệm đạo đức. Không tìm kỹ thuật làm người khác lệ thuộc. Không chấp trải nghiệm là bằng chứng mình đặc biệt. Kiểm tra phương pháp có tôn trọng thân thể và sự tự do không. Dừng kỹ thuật gây hại hoặc làm tà kiến tăng. Tham khảo nguồn kinh và người có hiểu biết khi nghi ngờ hướng thực hành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tâm tập trung nhưng đi theo tham, sân và tà kiến thì sự tập trung ấy chỉ làm con đường sai mạnh thêm.”

Thực hành:

Xem lại mục đích sâu nhất của một pháp thực hành: giải thoát hay xây quyền lực và hình ảnh.

BÀI 676: TÁM CHI PHẦN BÁT CHÁNH ĐẠO HỖ TRỢ NHAU THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Các chi phần Thánh đạo không hoạt động riêng lẻ; Chánh kiến hướng dẫn, tinh tấn hỗ trợ, niệm gìn giữ và định làm tâm thống nhất.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Mối liên hệ giữa các chi phần được giải thích trong: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến biết đúng. Chánh tư duy hướng tâm đúng. Chánh ngữ, nghiệp và mạng làm đời sống trong sạch. Chánh tinh tấn

tạo năng lượng. Chánh niệm giữ tâm không quên. Chánh định thống nhất tâm. Mỗi chi phần hỗ trợ và làm sâu các chi phần khác.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Chánh kiến làm lời nói đúng hơn. Lời nói và hành vi đúng làm tâm ít hối. Tâm ít hối dễ có niệm và định. Định làm trí thấy sâu hơn. Trí sâu lại làm giới không còn chỉ là quy tắc mà trở thành sự hiểu biết tự nhiên. Bát Chánh Đạo vì vậy giống một vòng phát triển lành mạnh.

Càng tu đúng, các phần càng nuôi nhau.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chỉ tập một chi phần rồi bỏ các phần khác. Khi lời nói sai, xem cả tư duy và kiến phía sau. Khi tâm khó định, kiểm tra giới. Khi giữ giới máy móc, tăng học và quán. Khi hiểu nhiều nhưng chưa sống được, tăng niệm và tinh tấn. Dùng toàn bộ con đường để giải quyết một vấn đề, không chỉ một kỹ thuật đơn lẻ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tám chi phần là tám mặt của một con đường; một phần được sửa đúng sẽ nâng đỡ các phần còn lại.”

Thực hành:

Chọn một vấn đề và xem nó liên quan ít nhất ba chi phần Bát Chánh Đạo nào.

BÀI 677: BÁT CHÁNH ĐẠO CÓ PHẢI THỰC HÀNH THEO THỨ TỰ TỪ MỘT ĐẾN TÁM KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh kiến đi trước để định hướng, nhưng tám chi phần được phát triển đồng thời và hỗ trợ lẫn nhau.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên: Majjhima Nikāya 117 – Mahācattārīsaka Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 117, Đại Kinh Bốn Mươi. Tên Pāli: Ariya aṭṭhaṅgika magga – Thánh đạo có tám chi phần.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến đứng đầu về chức năng hướng dẫn. Nhưng người tu không cần chờ Chánh kiến hoàn hảo mới giữ Chánh ngữ. Không cần đạt đủ giới mới bắt đầu chánh niệm. Mỗi phần được thực hành ở mức hiện có. Qua thực hành, các phần cùng trưởng thành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nếu hiểu Bát Chánh Đạo như tám bậc thang hoàn toàn tách biệt, người tu có thể trì hoãn. Nói: “Tôi chưa có Chánh kiến nên chưa thể giữ lời.” Thực tế, giữ lời chân thật lại giúp Chánh kiến sâu hơn. Thiền giúp thấy tâm.

Học pháp giúp thiền đúng. Bố thí và giới làm tâm mềm. Con đường vận hành như một hệ thống sống, không như tám môn học học xong từng môn rồi bỏ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Bắt đầu từ phần rõ nhất nhưng không quên toàn bộ đường. Vừa học pháp vừa sửa lời. Vừa giữ giới vừa tập niệm. Vừa thiền vừa quán động cơ. Không chờ hoàn hảo. Định kỳ xem phần nào đang yếu. Dùng chi phần mạnh để hỗ trợ chi phần yếu.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh kiến dẫn đường, nhưng cả tám chi phần cùng được bước và cùng lớn lên.”

Thực hành:

Chọn một chi phần mạnh để hỗ trợ một chi phần đang yếu trong tuần này.

BÀI 678: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG TRONG MỘT CƠN GIẬN NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Trong một cơn giận, toàn bộ Thánh đạo có thể được đưa vào để thấy, ngăn, chuyển hóa và không tạo thêm khổ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Bát Chánh Đạo trong: Samyutta Nikāya 45 – Magga Samyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo. Tên Pāli: Ariya aṭṭhaṅgika magga – Thánh đạo tám ngành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến biết sâu gây khổ. Chánh tư duy hướng đến không ác ý. Chánh ngữ ngăn lời làm đau. Chánh nghiệp ngăn hành vi gây hại. Chánh mạng không dùng vai trò để trả đũa. Chánh tinh tấn rút nhiên liệu của sân. Chánh niệm biết thân, thọ và tâm. Chánh định giữ tâm không tán theo câu chuyện.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một cơn giận không chỉ là vấn đề cảm xúc. Nó liên hệ cách nhìn, ý hướng, lời nói và hành động.

Nếu chỉ cố làm hơi thở chậm nhưng vẫn tin người kia đáng bị trừng phạt, sân sẽ trở lại. Nếu chỉ hiểu nhân quả nhưng không giữ miệng, hậu quả vẫn sinh. Toàn bộ Bát Chánh Đạo giúp chuyển hóa cơn giận từ gốc đến ngọn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Biết sân đang có. Dừng lời và hành vi. Nhìn khổ thọ. Bỏ ý trả đũa. Làm dịu thân. Xem lại nhận thức sau khi tâm ổn. Nói điều cần nói bằng sự thật và không ác ý. Đặt ranh giới nếu cần. Học bài học để ngăn sân lần sau.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Một cơn giận được chuyển hóa trọn vẹn khi cả cái thấy, ý nghĩ, lời nói, hành động và tâm đều được đặt lại trên Chánh đạo.”

Thực hành:

Lần tới khi giận, nhớ ba bước đầu: biết sân, dùng thân khẩu và làm dịu tâm.

BÀI 679: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG KHI BỊ CHÊ NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Khi bị chê, người tu biết cảm thọ, xét điều đúng sai, giữ lời và không để danh dự trở thành cái tôi bị tổn thương.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Bát Chánh Đạo và tám pháp thế gian trong: *Anguttara Nikāya* 8. 6 – Lokavipatti Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Tám Pháp, bài kinh số 6, Kinh Những Biến Đổi của Thế Gian. Tên Pāli: Nindā – chê. Pasamsā – khen.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến biết lời chê có thể đúng, sai hoặc pha trộn. Chánh tư duy không nuôi trả đũa. Chánh ngữ trả lời đúng lúc. Chánh nghiệp không hành động làm hại. Chánh tinh tấn ngăn sân. Chánh niệm biết khổ thọ. Chánh định giúp tâm không bị một câu nói kéo đi.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bị chê thường làm ngã chấp bị chạm. Tâm không chỉ nghe nội dung.

Nó nghe: “Giá trị của tôi đang bị hạ.” Bát Chánh Đạo giúp tách sự thật khỏi bản ngã. Điều đúng thì nhận và sửa. Điều sai thì làm rõ hoặc để xuống. Không cần dùng sân để bảo vệ phẩm giá. Phẩm giá được bảo vệ tốt nhất bằng sự thật và hành vi chân chính.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không phản ứng ngay. Ghi nhận khổ thọ. Hỏi phần nào đúng. Không tự hạ mình. Không công kích người góp ý. Nếu lời vu khống gây hậu quả, làm rõ bằng dữ kiện. Nếu chỉ là lời vô ích,

không cần giữ. Dùng lời chê để kiểm tra mạn và sự lệ thuộc vào danh.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lời chê có thể chứa dữ kiện hoặc chỉ là âm thanh; Chánh đạo giúp lấy phần cần sửa và buông phần không cần giữ.”

Thực hành:

Với một lời chê, chia thành ba phần: đúng, chưa rõ và không đúng.

BÀI 680: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯỢC ỨNG DỤNG KHI PHẢI QUYẾT ĐỊNH NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Quyết định chân chính cần cái thấy đúng, động cơ không tham sân, lời và hành vi không gây hại cùng một tâm có niệm và định.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý Thánh đạo trong: Samyutta Nikāya 45 – Magga Samyutta – Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Trước quyết định, cần xem: Dữ kiện có đúng không? Động cơ là gì? Có trái giới không? Có làm hại không cần thiết không? Sinh kế và trách nhiệm có bị ảnh hưởng không? Tâm đang tham, sân, sợ hay tỉnh? Có đủ yên để nhìn rộng không?

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Quyết định sai thường không chỉ vì thiếu thông tin. Có khi thông tin đủ nhưng tâm đang bị ái hoặc sân làm lệch. Người muốn một kết quả sẽ chỉ thấy dữ kiện ủng hộ nó. Người đang sợ sẽ phóng đại nguy hiểm.

Bát Chánh Đạo giúp làm sạch cả dữ kiện lẫn người đang nhìn dữ kiện.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không quyết định lớn khi tâm quá mạnh. Thu thập dữ kiện. Kiểm tra giới và hậu quả. Hỏi người có hiểu biết nếu cần. Làm tâm lắng. Phân biệt nhu cầu và ái. Chọn phương án ít gây hại và phù hợp lâu dài. Sau quyết định, chịu trách nhiệm và điều chỉnh khi có thông tin mới.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Quyết định đúng không chỉ cần thông tin đúng; còn cần một cái tâm đủ trong để đọc thông tin.”

Thực hành:

Trước một quyết định, kiểm tra ba điều: sự thật, động cơ và hậu quả.

BÀI 681: BÁT CHÁNH ĐẠO CÓ MẶT TRONG ĐỜI SỐNG BẠN RÖN KHÔNG?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thánh đạo được thực hành trong mọi hoạt động khi người tu thấy đúng, sống đúng và giữ tâm đúng.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dựa trên giáo lý thực hành trong mọi oai nghi thuộc: Majjhima Nikāya 10 – Satipaṭṭhāna Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 10, Kinh Niệm Xứ. Và giáo lý Bát Chánh Đạo thuộc: Saṃyutta Nikāya 45 – Magga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Người bạn vẫn có thể thực hành: Chánh kiến khi nhìn nhân quả. Chánh tư duy khi sửa động cơ. Chánh ngữ khi giao tiếp. Chánh nghiệp khi làm việc. Chánh mạng trong nghề nghiệp. Chánh tinh tấn khi quản lý thói quen. Chánh niệm trong sinh hoạt. Chánh định khi làm một việc trọn vẹn.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thời khóa riêng rất quý nhưng con đường không chỉ có mặt lúc ngồi.

Nếu ngồi thiền một giờ nhưng sáu giờ nói và làm trong thất niệm, sự tu bị chia đôi. Người bạn có thể biến từng việc thành nơi rèn đạo. Điện thoại là nơi phòng hộ căn. Công việc là nơi giữ Chánh mạng. Gia đình là nơi tu Chánh ngữ. Khó khăn là nơi rèn tinh tấn và xả.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm một việc mỗi lần. Giữ lời chân thật trong công việc. Không kiếm lợi bằng tổn hại. Biết thân khi di chuyển. Biết tâm khi giao tiếp. Dừng vài giây trước phản ứng. Có thời tu ngắn nhưng đều. Không đợi hết bận mới tu, vì đời sống chính là nơi con đường được thực hành.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Người bạn không thiếu nơi tu; mỗi lời nói, công việc và phản ứng đều là một đoạn của Bát Chánh Đạo.”

Thực hành:

Chọn một hoạt động thường ngày và thực hiện trọn vẹn bằng ít nhất ba chi phần Chánh đạo.

BÀI 682: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN LY THAM NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Thánh đạo được tu tập dựa trên viễn ly, ly tham, đoạn diệt và hướng đến buông bỏ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc này được trình bày trong: Saṃyutta Nikāya 45 – Magga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo. Tên Pāli: Vivekanissita – y cú viễn ly. Virāganissita – y cú ly tham. Nirodhanissita – y cú đoạn diệt. Vossaggapariṇāmi – hướng đến buông bỏ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Viễn ly là rời điều nuôi bất thiện. Ly tham là sự phai nhạt đắm nhiễm. Đoạn diệt là nguyên nhân khổ chấm dứt. Buông bỏ là không tiếp tục nắm. Mỗi chi phần Bát Chánh Đạo phải hướng về bốn phẩm chất này. Nếu thực hành làm cái tôi lớn, hướng đi đã lệch.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giữ giới để được khen chưa phải hướng ly tham. Thiền để trở thành người đặc biệt chưa phải hướng buông. Học nhiều để thắng tranh luận chưa phải Chánh kiến giải thoát.

Một chi phần chỉ trưởng thành đúng khi làm sự nắm giữ giảm. Tâm không còn cần dục để vui. Không cần danh để có giá trị. Không cần thắng để được yên. Đó là dấu hiệu đường đang hướng ly tham.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau mỗi việc tu, xem mình nhẹ hay nặng cái tôi. Không đếm công để hơn người. Không dùng giới làm lý do phán xét. Không dùng kiến thức để hạ người. Khi định sinh, không sở hữu. Khi làm thiện, buông sự mong trả ơn. Đánh giá con đường bằng mức biết đủ, không sân và không chấp tăng lên.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bát Chánh Đạo đi đúng khi mỗi bước làm cơn khát yếu đi và bàn tay tâm mở ra.”

Thực hành:

Sau một việc thiện, buông ý mong được biết đến hoặc được đáp lại.

BÀI 683: BÁT CHÁNH ĐẠO ĐƯA ĐẾN GIẢI THOÁT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Do tu tập và làm viên mãn Thánh đạo tám ngành, vô minh được đoạn, minh sinh khởi, ái chấm dứt và tâm được giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn tận khổ được trình bày rộng trong: Saṃyutta Nikāya 45 – Magga Saṃyutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo. Và: Saṃyutta Nikāya 56. 11 – Dhammacakkappavattana Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Sự Thật, bài kinh số 11, Kinh Chuyển Pháp Luân. Tên Pāli: Dukkhanirodhagāminī paṭipadā – con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Chánh kiến phá cái thấy sai. Chánh tư duy làm ý hướng thanh tịnh. Giới ngăn nghiệp bất thiện. Tinh tấn đoạn pháp xấu và nuôi pháp lành. Niệm làm hiện rõ thân tâm. Định làm tâm vững. Tuệ thấy duyên sinh, vô thường, khổ và vô ngã. Khi vô minh mất, ái và thủ không còn nên tiếp tục.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Bát Chánh Đạo không chỉ làm đời sống dễ chịu hơn.

Mục tiêu cuối cùng là chấm dứt toàn bộ tiến trình sinh khổ. Cái thấy sai được sửa. Hành vi được thanh lọc. Tâm được huấn luyện. Trí tuệ trực tiếp thấy không có pháp nào đáng chấp là tôi hoặc của tôi. Khi không còn ái thủ, hữu và sinh không còn được tạo. Đó là con đường dẫn đến Niết-bàn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không xem Bát Chánh Đạo chỉ là đạo đức xã hội. Giữ mục tiêu giải thoát nhưng bắt đầu từ việc nhỏ. Sửa một cái thấy sai. Dừng một lời ác. Bỏ một hành vi gây hại. Nuôi một pháp thiện. Biết một cảm thọ mà không sinh ái. Buông một chấp thủ. Từng bước chân chính đều đang làm chuỗi khổ yếu đi.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bát Chánh Đạo giải thoát tâm bằng cách sửa cái thấy, thanh lọc đời sống, làm tâm vững và phá tận gốc vô minh cùng chấp thủ.”

Thực hành:

Chọn một mắt xích khổ đang mạnh và dùng một chi phần Chánh đạo để làm nó yếu ngay hôm nay.

BÀI 684: BA MÔN HỌC GIỚI, ĐỊNH, TUỆ ĐƯA ĐẾN GIẢI THOÁT NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Giới được tu tập làm nền cho định; định được tu tập làm nền cho tuệ; tuệ được tu tập đưa đến giải thoát khỏi các lậu hoặc.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Giáo lý về ba môn học được trình bày rộng trong: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Adhisīlasikkhā – tăng thượng giới học. Adhicittasikkhā – tăng thượng tâm học. Adhipaññāsikkhā – tăng thượng tuệ học.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Giới huấn luyện thân và lời. Định huấn luyện tâm được vững, sáng và ít tán loạn. Tuệ thấy đúng bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Giới không chỉ là tránh lỗi. Định không chỉ là tìm cảm giác yên. Tuệ không chỉ là hiểu lý thuyết. Ba học cùng hướng đến đoạn tham, sân và si.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Giới làm tâm bớt hối hận.

Tâm ít hối dễ an định. Tâm có định dễ thấy sự vật như thật. Khi trí tuệ thấy rõ điều đang chấp chỉ là pháp duyên sinh, sự nắm giữ yếu đi. Ba học vì vậy không phải ba con đường riêng.

Chúng là ba giai đoạn hỗ trợ lẫn nhau trong một tiến trình giải thoát.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Khi tâm khó yên, kiểm tra giới. Khi hiểu pháp nhưng chưa sống được, tăng niệm và định. Khi giữ giới cứng nhắc, phát triển trí và lòng từ. Không chỉ học mà không hành. Không chỉ thiện mà bỏ đạo đức. Không chỉ làm việc thiện mà quên quán chấp thủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Giới làm đời sống trong, định làm tâm vững, tuệ làm cái thấy sáng và đưa đến buông.”

Thực hành:

Mỗi ngày chọn một việc thuộc giới, một việc thuộc định và một việc thuộc tuệ để thực hiện.

BÀI 685: TUẦN TỰ TU TẬP LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Pháp và Luật có sự tu tập tuần tự, thực hành tuần tự và tiến bộ tuần tự, không phải giác ngộ đột ngột khi chưa có nền.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Udāna 5. 5 - Uposatha Sutta - Kinh Phật Tự Thuyết, phẩm Trưởng lão Soṇa, bài kinh Bố-tát. Tên Pāli: Anupubbasiṅgā - sự học tập tuần tự. Anupubbakiriyā - sự thực hành tuần tự. Anupubbapaṭipadā - con đường tiến triển tuần tự.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tuần tự là: Học từ nền tảng. Giữ giới trước. Điều phục các căn. Biết đủ. Phát triển chánh niệm. Làm tâm định. Quán pháp và đoạn chấp. Không bỏ nền để chạy thẳng đến trải nghiệm cao.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Con đường giống đại dương sâu dần.

Người tu không thể bỏ qua nhân mà chỉ muốn quả. Muốn định nhưng sống tán loạn. Muốn trí nhưng không chịu quan sát. Muốn giải thoát nhưng chưa chịu buông một điều nhỏ. Tuân tự giúp sự tu bền và an toàn. Mỗi bước được xây chắc sẽ làm bước sau tự nhiên hơn.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đổi pháp liên tục. Xây thời khóa vừa sức. Sửa một giới trước khi tìm kỹ thuật cao. Học đúng nền tảng. Không tự ti vì tiến chậm. Không tự cao vì một trải nghiệm nhanh. Đánh giá bằng sự chuyển hóa lâu dài.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Đường giải thoát sâu dần như biển; bước sau vững khi bước trước đã có nền.”

Thực hành:

Xác định nền tảng yếu nhất hiện tại và tập trung củng cố trong bảy ngày.

BÀI 686: THÂN CẠN THIỆN HỮU CÓ Ý NGHĨA THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Thiện hữu, thiện bạn và thiện giao du là toàn bộ đời sống phạm hạnh.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 45. 2 – Upaḍḍha Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Đạo, bài kinh số 2, Kinh Một Nửa. Tên Pāli: Kalyāṇamittatā – tình bạn với người lành.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thiện hữu là người: Khuyến khích điều lành. Không dẫn mình phạm giới. Nói thật khi cần. Có giới, định và hiểu biết. Không

lợi dụng lòng tin. Giúp mình quay về Chánh pháp. Thiện hữu không nhất thiết lúc nào cũng nói lời dễ nghe.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Tâm chịu ảnh hưởng mạnh từ môi trường. Gần người tham, mình dễ xem tham là bình thường. Gần người hay sân, tâm học cách công kích. Gần người có chánh niệm, mình nhớ quay về.

Đức Phật nhấn mạnh thiện hữu vì con đường khó đi một mình khi tập khí và cái thấy chưa vững.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Gần người giữ giới. Chọn nội dung lành để nghe. Không vì cô đơn mà giữ quan hệ kéo mình xuống. Biết ơn người góp ý chân thành. Không thần tượng hóa bất kỳ cá nhân nào. Đối chiếu lời người với kinh và nhân quả. Tự mình cũng trở thành thiện hữu cho người khác.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Bạn lành không chỉ làm mình vui; họ giúp mình nhớ đường khi tâm muốn đi lệch.”

Thực hành:

Chủ động liên hệ một người có thể hỗ trợ đời sống thiện lành và học hỏi Chánh pháp.

BÀI 687: KHÔNG PHÓNG DẬT LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Không phóng dật là con đường bất tử; phóng dật là con đường chết.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dhammapada 21 – Appamādavagga – Kinh Pháp Cú, phẩm Không Phóng Dật, kệ số 21. Tên Pāli: Appamāda – không phóng dật, không buông lung.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không phóng dật là: Nhớ nhân quả. Không trì hoãn điều thiện. Giữ chánh niệm. Biết đời vô thường. Không để dục và thói quen kéo đi. Phóng dật là sống như thể không có già, bệnh, chết và hậu quả.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhiều người biết điều đúng nhưng nghĩ: “Ngày mai sẽ làm.” Biết cần xin lỗi nhưng để lâu. Biết cần tu nhưng chờ hết bận. Phóng dật không nhất thiết là làm việc xấu lớn. Nó còn là sự chậm trễ kéo dài khiến cơ hội thiện lành mất đi.

Không phóng dật làm từng ngày trở nên có giá trị.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Làm việc thiện khi có thể. Không trì hoãn lời cảm ơn. Giữ thời khóa dù ngắn. Không chờ tâm trạng mới tu. Chuẩn bị cho tuổi già và bệnh. Không sống như thời gian vô tận. Mỗi tối xem điều thiện nào đã làm và điều gì còn phải sửa.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không phóng dật là nhớ đời ngắn và không để điều thiện cứ mãi nằm trong ý định.”

Thực hành:

Làm ngay một việc thiện đã trì hoãn.

BÀI 688: TỰ MÌNH LÀ NƠI NƯỞNG TỰA NHƯ THẾ NÀO?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Hãy tự mình làm hòn đảo cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một nơi nào khác; lấy Chánh pháp làm hòn đảo, lấy Chánh pháp làm nơi nương tựa.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Attadīpā viharatha – hãy sống lấy chính mình làm hòn đảo. Dhammadīpā – lấy Pháp làm hòn đảo.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự nương tựa không phải tự cao hoặc từ chối sự giúp đỡ. Nó là: Tự chịu trách nhiệm tu. Không giao tâm mình cho người khác điều khiển. Không mong ai làm sạch nghiệp thay. Lấy Chánh pháp làm chuẩn. Tự quan sát thân, thọ, tâm và pháp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thầy chỉ đường nhưng không thể đi thay. Người thân có thể thương nhưng không thể đoạn tham thay. Nghi thức có thể nhắc tâm nhưng không thể thay việc tu. Tự nương tựa còn đi cùng nương tựa Chánh pháp.

Nếu chỉ tin ý riêng mà không đối chiếu Pháp, đó không phải tự lực chân chính.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không lệ thuộc lời khen của thầy. Không giao toàn bộ quyết định cho người khác. Học kinh để có chuẩn. Tự kiểm tra tham sân si. Nhận trách nhiệm khi làm sai. Nhờ trợ giúp khi cần nhưng không bỏ quyền tỉnh thức. Không tin ai hứa tu hoặc gánh nghiệp thay mình.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Tự nương tựa là tự chịu trách nhiệm; nương Pháp là không lấy ý riêng làm đường.”

Thực hành:

Trong một vấn đề, xác định phần trách nhiệm mình phải tự thực hiện thay vì chờ người khác làm thay.

BÀI 689: Y PHÁP BẤT Y NHÂN LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hãy nương nơi Chánh pháp, không nương vào danh tiếng, cảm tình hoặc uy quyền của một cá nhân.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này phù hợp với lời dạy lấy Pháp làm nơi nương tựa trong: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Trong truyền thống Đại thừa, nguyên tắc này được gọi là: Dharma-pratisaraṇa, na pudgala-pratisaraṇa – y pháp bất y nhân.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Y pháp là đối chiếu lời dạy với Chánh pháp, giới và nhân quả. Bất y nhân là không xem một người luôn đúng chỉ vì họ: Nổi tiếng. Có chức danh. Nói hay. Có nhiều người theo. Có trải nghiệm lạ. Không phải không tôn kính người dạy. Đó là tôn kính có trí.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người có thể đúng ở việc này và sai ở việc khác.

Nếu gán toàn bộ Pháp với một cá nhân, khi người ấy sai, người học dễ mất cả niềm tin vào đạo. Y pháp giúp bảo vệ cả người học và người dạy. Lời đúng được nhận vì đúng pháp. Lời sai được điều chỉnh dù người nói có địa vị cao.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Kiểm tra nguồn kinh. Không chia sẻ lời chỉ vì người nổi tiếng nói. Không bênh sai vì tình cảm. Phân biệt kính trọng và thần tượng. Khi nghe pháp, xem có hợp giới, nhân quả và mục tiêu ly tham không. Nếu lời dạy gây lệ thuộc, sợ hãi hoặc làm hại, cần thận trọng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Kính người dạy nhưng lấy Chánh pháp làm chuẩn, để lòng kính không biến thành mù quáng.”

Thực hành:

Chọn một lời dạy quan trọng và tìm nguồn kinh để đối chiếu.

BÀI 690: ĐỪNG VỘI TIN CHỈ VÌ NGHE TRUYỀN LẠI

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy người Kālāma không nên vội tin chỉ vì: Nghe truyền lại. Truyền thống. Tin đồn. Kinh điển được tụng truyền. Lý luận bề ngoài. Uy tín của người nói.

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Anguttara Nikāya 3. 65 – Kesamutti Sutta – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Ba Pháp, bài kinh số 65, Kinh Kesamutti, thường gọi Kinh Kālāma.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Không vội tin không có nghĩa phủ nhận mọi điều. Đức Phật hướng người nghe xem: Pháp này có bất thiện không? Có bị người trí chê trách không? Khi thực hành, có đưa đến khổ không? Pháp thiện, được người trí tán thán và đưa đến lợi ích thì nên thực hành.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người nghe cần trí kiểm chứng. Nhưng Kinh Kālāma không dạy: “Chỉ tin điều mình thích.”

Cảm giác cá nhân cũng có thể sai. Việc kiểm chứng phải dựa trên thiện bất thiện, hậu quả và sự đánh giá của người có trí. Đây là thái độ mở nhưng có tiêu chuẩn, không phải hoài nghi mọi thứ.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không chia sẻ tin chưa kiểm chứng. Không tin lời chữa bệnh chỉ vì nhiều người kể. Không bác kinh chỉ vì trái ý mình. Xem hậu quả của pháp thực hành. Hỏi người có chuyên môn và giới hạnh. Thử điều an toàn trong phạm vi phù hợp. Dừng khi phương pháp làm tham sân si hoặc nguy hiểm tăng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Không tin mù, cũng không nghi mù; hãy kiểm chứng bằng thiện bất thiện, trí và hậu quả.”

Thực hành:

Trước khi chia sẻ một lời dạy, kiểm tra nguồn, ý nghĩa và hậu quả có thể xảy ra.

BÀI 691: HÃY TỰ THẮP ĐUỐC LÊN MÀ ĐI NGHĨA LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Hãy tự làm sáng con đường bằng chánh niệm, trí tuệ và sự nương tựa Chánh pháp.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tinh thần này xuất phát từ lời dạy: Attadīpā, dhammadīpā trong: Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Tự thắp đuốc” không phải muốn hiểu sao cũng được. Ngọn đuốc gồm: Chánh kiến. Giới. Chánh niệm. Tỉnh giác. Sự học hỏi. Khả năng tự quan sát. “Đi” là thực hành, không chỉ chờ được dẫn dắt.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người tu lúc đầu cần thấy và bạn lành. Nhưng mục đích của sự hướng dẫn là giúp người học tự thấy pháp, không tạo sự lệ thuộc vĩnh viễn. Một người chỉ làm được khi có ai nhắc thì niệm chưa trở thành sức của chính mình.

Tự thắp đuốc là làm Chánh pháp trở thành cái thấy và cách sống bên trong.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Tự duy trì thời khóa. Không chờ người khác khen mới làm thiện. Học cách đọc nguồn kinh. Tự quan sát phiền não. Không bỏ hỏi khi chưa rõ. Nhận hướng dẫn nhưng thực hành

bằng chính trải nghiệm. Trở thành người có thể tự quay về khi tâm đi lệch.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Người khác có thể trao lửa; mình phải tự giữ cho ngọn đèn Chánh pháp sáng trong đời mình.”

Thực hành:

Tự thực hiện một thời tu trọn vẹn mà không cần ai nhắc.

BÀI 692: PHÁP ĐƯỢC THẤY NGAY TRONG HIỆN TẠI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Trong lời tán thán Pháp có dạy: “Pháp được thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng và được người trí tự mình giác hiểu.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức tán thán Pháp xuất hiện trong nhiều bài kinh, tiêu biểu: *Anguttara Nikāya* 6. 10 – *Mahānāma Sutta* – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Sáu Pháp, bài kinh số 10, Kinh *Mahānāma*. Tên Pāli: *Sandittika* – có thể thấy ngay trong hiện tại. *Akālīka* – không bị giới hạn bởi thời gian. *Ehipassika* – đến để mà thấy.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Thấy Pháp hiện tại là thấy: Tham làm tâm nóng. Không sân làm tâm mát. Nắm giữ tạo khổ. Buông làm khổ giảm. Lờ thật làm tâm ngay thẳng. Chánh niệm tạo khoảng dừng. Không cần chờ đợi sau mới thấy mọi lợi ích căn bản của việc tu.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Nhân quả có phần biểu hiện dài, nhưng nhiều kết quả được thấy ngay.

Nói lời ác, tâm động ngay. Tha thứ, sức nặng giảm ngay. Không làm theo dục, tự do tăng ngay. Pháp mời người học đến

để tự thấy, không đòi tin mù. Chính trải nghiệm trực tiếp làm niềm tin trở nên vững chắc và có trí.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát tâm trước và sau một lời nói. Nhìn tác dụng của biết đủ. Thấy sân giảm khi ngừng kể chuyện. Không chỉ hỏi pháp đúng trên lý thuyết. Hãy xem nó làm tâm thế nào khi thực hành. Ghi lại những chuyển hóa trực tiếp. Không phóng đại một kết quả nhỏ thành chứng đắc lớn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh pháp không chỉ hứa về tương lai; ngay khi tham giảm và tâm buông, lợi ích đã có thể được thấy.”

Thực hành:

Thực hiện một pháp lành và quan sát tâm trước, trong cùng sau hành động.

BÀI 693: ĐẾN ĐỂ MÀ THẤY LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh pháp mời người học đến thực hành và tự mình thấy, không buộc phải tin chỉ vì quyền uy.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Công thức: Ehipassiko – “hãy đến và thấy” được dùng để tán thán Chánh pháp trong nhiều bài kinh thuộc Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

“Đến” là bước vào thực hành. “Thấy” là trực tiếp nhận biết kết quả và bản chất. Không phải chỉ đứng ngoài bình luận. Cũng không phải thử tùy tiện mọi phương pháp. Việc thực hành cần có giới, Chánh kiến và sự an toàn làm nền.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể đọc rất nhiều về vị của nước nhưng vẫn chưa hết khát. Chỉ khi uống mới biết. Phật pháp cũng vậy. Biết vô thường bằng lời khác với trực tiếp thấy một cảm giác sinh rồi

diệt. Biết sân gây khổ khác với nhìn ngọn lửa sân ngay trong thân. “Đến để thấy” chuyển người học từ người sưu tầm kiến thức thành người thực hành.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Đọc một bài kinh rồi chọn điểm để thực hành.

Không tranh luận điều chưa trải nghiệm. Không tự nhận chứng ngộ vì hiểu từ ngữ. Quan sát trực tiếp thân tâm. Kiểm tra lời dạy bằng hành vi thiện và kết quả. Giữ khiêm hạ vì kinh nghiệm cá nhân có thể còn giới hạn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chánh pháp không chỉ để nghe hay; phải bước vào thực hành để chính mình thấy.”

Thực hành:

Chọn một câu kinh đã học và sống theo câu ấy trọn một ngày.

BÀI 694: NGƯỜI TRÍ TỰ MÌNH GIÁC HIỂU LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh pháp được người có trí tự mình trực nhận và chứng nghiệm.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tên Pāli: Paccattam veditabbo viññūhi – được người trí tự mình nhận biết. Công thức này xuất hiện trong lời tán thán Pháp thuộc nhiều bài kinh Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Tự mình nghĩa là không ai cảm nhận thay. Người trí là người có Chánh kiến, biết quan sát và không bị định kiến dẫn dắt. Có những phần của Pháp có thể giải thích. Nhưng sự buông, định và giải thoát phải được chính tâm ấy trải nghiệm.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một người có thể kể rất hay về bình an nhưng tâm họ vẫn loạn. Người khác có thể mô tả Niết-bàn nhưng lời mô tả không

thay được chứng nghiệm. Pháp mang tính cá nhân ở chỗ mỗi người phải tự thấy. Nhưng không có nghĩa chân lý tùy theo ý mỗi người. Sự chứng nghiệm vẫn phải phù hợp với Chánh pháp và đưa đến đoạn tham sân si.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không sống bằng trải nghiệm kể lại của người khác. Không mượn quả vị của thầy làm thành tựu của mình. Tự quan sát mức tham sân.

Không xem cảm giác riêng là chân lý tuyệt đối. Đối chiếu với kinh và dấu hiệu giải thoát.

Thực hành đủ lâu để có hiểu biết từ bên trong.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Người khác có thể mô tả con đường; sự nhẹ cháp phải được chính tâm mình trực tiếp biết.”

Thực hành:

Ghi lại một điều mình đã tự thấy qua thực hành, phân biệt với điều chỉ mới nghe hoặc tin.

BÀI 695: PHÁP CÓ TÍNH HƯỚNG THƯỢNG LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Chánh pháp có khả năng hướng người thực hành đi lên, tiến gần hơn đến an tịnh và giải thoát.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Tên Pāli: Opanayika – có khả năng hướng dẫn vào bên trong, hướng thượng và đưa đến mục tiêu. Công thức này thuộc lời tán thán Chánh pháp trong kinh điển Nikāya.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hướng thượng là làm: Tham giảm. Sân giảm. Si giảm. Giới tăng. Niệm tăng. Từ bi tăng. Sự tự do tăng. Pháp chân chính không chỉ làm người nghe xúc động tạm thời. Nó hướng đời sống đến chuyển hóa.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một lời dạy có thể rất hấp dẫn nhưng nếu làm người nghe mê người nói, tìm quyền lực hoặc khinh người khác, hướng đi đang sai. Pháp đúng đưa tâm trở về tự quan sát.

Làm người bớt lệ thuộc. Bớt tham danh. Bớt muốn hơn người. Pháp hướng thượng không làm cái tôi bay cao; nó làm bàn tay cái tôi mở ra.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Sau khi nghe pháp, xem mình muốn sửa điều gì. Không chỉ tìm cảm giác xúc động. Đánh giá bài giảng bằng hướng chuyển hóa. Không theo lời làm sân hận phe phái tăng. Không theo pháp làm mình lệ thuộc cá nhân. Chọn nội dung giúp sống chân thật, từ bi và tỉnh thức hơn.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Pháp hướng thượng không nâng cái tôi lên; nó nâng đời sống ra khỏi tham, sân và si.”

Thực hành:

Sau khi nghe một bài pháp, chọn một điều cụ thể để sửa trong hành vi.

BÀI 696: HÃY SỐNG VÌ LỢI ÍCH CHO NHIỀU NGƯỜI

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy các vị đệ tử: “Hãy ra đi vì lợi ích cho nhiều người, vì hạnh phúc cho nhiều người, vì lòng thương tưởng cho đời.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Samyutta Nikāya 4. 5 – Pāsa Sutta – Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Ác Ma, bài kinh Bấy Sập. Tên Pāli: Bahujanahitāya bahujanasukhāya – vì lợi ích và hạnh phúc của nhiều người.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Hoằng pháp chân chính nhằm: Giúp người hiểu khổ. Biết nguyên nhân khổ. Sống đạo đức. Phát triển tâm. Tiến đến giải thoát. Không nhằm tạo phe nhóm, danh tiếng hoặc sự lệ thuộc cá nhân. Lòng thương phải đi cùng lời dạy đúng.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Người chia sẻ Chánh pháp cần luôn nhớ người nghe là trung tâm của lợi ích, không phải hình ảnh của người nói. Nói điều đúng nhưng quá sức người nghe có thể không lợi ích. Nói điều dễ nghe nhưng sai pháp cũng không lợi ích.

Hoằng pháp cần sự kết hợp của Chánh kiến, từ bi, đúng lúc và khả năng diễn đạt gần gũi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Nói pháp bằng nguồn rõ. Không lấy ý mình thay lời Phật. Giải thích gần đời sống. Không dọa người để họ theo. Không làm người lệ thuộc mình. Chỉ dẫn phương pháp an toàn. Tôn trọng khả năng và hoàn cảnh người nghe. Đánh giá bằng lợi ích chuyển hóa, không chỉ số người xem.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Chia sẻ Pháp là giúp người bớt khổ và tự đứng vững, không phải làm họ lệ thuộc vào người nói.”

Thực hành:

Trước khi nói hoặc đăng nội dung, hỏi: “Nội dung này giúp người nghe thực hành điều gì?”

BÀI 697: NÓI PHÁP ĐÚNG THỜI LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Ý kinh dạy: “Lời chân chính cần được nói đúng thời, đúng sự thật, có lợi ích và với tâm từ.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Nguyên tắc nói đúng thời được trình bày trong: Majjhima Nikāya 58 – Abhayarājakumāra Sutta – Trung Bộ Kinh, bài kinh số 58, Kinh Vương tử Abhaya. Tên Pāli: Kālena – đúng thời. Bhūta – đúng sự thật. Atthasamphita – liên hệ lợi ích.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Một lời có thể thật nhưng chưa đúng lúc. Có lợi ích nhưng cách nói quá mạnh. Đúng lúc nhưng động cơ muốn khoe. Nói pháp đúng thời cần xét: Người nghe có sẵn sàng không? Tình trạng tâm thế nào? Lời này có thật không? Có giúp giảm khổ không? Tâm người nói có từ bi không?

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Không phải thấy điều sai là nói ngay bất cứ cách nào. Có lúc người đang đau chỉ cần được lắng nghe trước. Có lúc cần nói rõ để ngăn hại. Có lúc im lặng là đúng. Trí tuệ trong lời nói nằm ở sự phù hợp, không chỉ ở nội dung. Lời pháp đúng mà sai thời có thể khiến người đóng lòng với chính điều họ cần nghe.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Quan sát người nghe. Xin phép trước lời góp ý sâu. Không giảng dài khi người đang quá mệt. Khi livestream, trả lời vừa sức người hỏi. Không dùng đạo lý để phủ nhận nỗi đau. Nếu lời cần thiết nhưng khó nghe, nói ngắn, thật và từ bi. Biết dừng khi ý đã đủ.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Lời đúng chỉ thật sự có lợi khi được nói đúng lúc, đúng cách và bằng tâm không làm hại.”

Thực hành:

Trước một lời góp ý, kiểm tra: đúng sự thật, đúng lúc, có ích và có từ tâm không.

BÀI 698: PHÁP THÍ THẮNG MỌI THÍ LÀ GÌ?

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Pháp thí thắng mọi sự bố thí; vị Pháp thắng mọi vị; niềm vui trong Pháp thắng mọi niềm vui.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dhammapada 354 – Tạnghāvagga – Kinh Pháp Cú, phẩm Ái Dục, kệ số 354. Tên Pāli: Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti – Pháp thí thắng mọi sự bố thí.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Bố thí vật chất giúp người qua khó khăn trước mắt. Pháp thí giúp người: Biết nhân quả. Biết tự bảo vệ giới. Biết chuyển hóa khổ. Biết tự tu. Có con đường lâu dài. Pháp thí phải là Chánh pháp, không phải truyền bá ý riêng hoặc tà kiến.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Một bữa ăn giúp người qua cơn đói. Một lời pháp đúng có thể giúp họ thay đổi cả cách sống. Nhưng không nên vì khen Pháp thí mà xem nhẹ vật thí. Người đang đói cần được ăn trước khi nghe giảng dài.

Pháp thí cao quý khi đi cùng trí biết nhu cầu thật và lòng từ không áp đặt.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chia sẻ câu kinh đúng nguồn. Giải thích dễ hiểu. Không sao chép sai lời Phật. Không dùng Pháp để hơn người. Tặng sách hoặc tài liệu chân chính. Hướng dẫn người tự thực hành. Kết hợp hỗ trợ vật chất và tinh thần khi cần. Không ép người nhận điều họ chưa sẵn sàng.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ – THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vật thí giúp người vượt khó một lúc; Pháp thí đúng giúp người biết tự đi con đường thoát khổ.”

Thực hành:

Chia sẻ một câu kinh có nguồn rõ cùng một cách ứng dụng thiết thực.

BÀI 699: TẤT CẢ PHÁP HỮU VI ĐỀU VÔ THƯỜNG

PHẦN 1. LỜI KINH

Đức Phật dạy: “Tất cả các hành là vô thường. Khi thấy điều ấy bằng trí tuệ, người ta nhàm lìa khổ đau.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dhammapada 277 – Maggavagga – Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo, kệ số 277. Tên Pāli: Sabbe saṅkhārā aniccā – tất cả các pháp hữu vi đều vô thường.

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Các hành là mọi pháp do điều kiện tạo thành. Vô thường là: Sinh. Biến đổi. Chấm dứt. Không thể giữ đứng yên. Thân vô thường. Thọ vô thường. Tâm trạng vô thường. Danh phận và hoàn cảnh vô thường.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Vô thường không chỉ là điều buồn. Nhờ vô thường, bệnh có thể giảm. Tập khí có thể đổi.

Nỗi buồn có thể qua. Người tu có thể tiến bộ. Khổ phát sinh khi tâm đòi điều vô thường phải thường. Trí tuệ không ngăn sự thay đổi mà làm tâm thôi nắm sự vật như thể chúng có thể ở mãi.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Trân trọng điều đang có. Không kiêu khi thuận lợi. Không tuyệt vọng khi khó khăn. Chuẩn bị cho thay đổi. Không định nghĩa mình bằng một lỗi. Khi vui, biết vui sẽ đổi. Khi buồn, biết buồn cũng không đứng mãi. Dùng vô thường để buông, không dùng để sống thiếu trách nhiệm.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Vô thường làm điều vui không ở mãi, nhưng cũng làm điều đau không thể đứng yên mãi.”

Thực hành:

Quan sát một hiện tượng đang thay đổi và nhắc: “Pháp này sinh theo duyên và đang biến đổi.”

BÀI 700: HÃY TINH TẤN, CHỚ CÓ PHÓNG DẬT

PHẦN 1. LỜI KINH

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật: “Này các Tỳ-kheo, các pháp hữu vi đều chịu sự biến hoại. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật.”

PHẦN 2. NGUỒN KINH

Dīgha Nikāya 16 – Mahāparinibbāna Sutta – Trường Bộ Kinh, bài kinh số 16, Kinh Đại Bát Niết-bàn. Tên Pāli: Vayadhammā saṅkhārā; appamādena sampādettha. Nghĩa: “Các pháp hữu vi đều có bản chất biến hoại; hãy thành tựu mục đích bằng sự không phóng dật.”

PHẦN 3. GIẢI NGHĨA TỪNG CHỮ

Các pháp hữu vi là những gì do duyên tạo. Biến hoại là không thể tồn tại mãi. Không phóng dật là tỉnh thức, tinh tấn và không trì hoãn. Thành tựu là hoàn tất con đường tu, không dừng ở hiểu biết. Đây là lời kết tinh toàn bộ giáo pháp.

PHẦN 4. TỔNG HỢP Ý NGHĨA

Thân sẽ đổi. Người thương sẽ đổi. Hoàn cảnh sẽ đổi. Cơ hội tu cũng không tồn tại mãi.

Vì vậy, Đức Phật không dặn đệ tử phải giữ hình ảnh của Ngài bằng sự đau buồn. Ngài dặn hãy tinh tấn thực hành. Sự tôn kính cao nhất không phải chỉ lễ lạy. Đó là sống đúng Pháp, đoạn điều bất thiện và không bỏ phí đời người.

PHẦN 5. ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Không đợi ngày mai mới sửa. Không đợi già mới tu. Không để một lần vấp thành bỏ cuộc. Giữ giới từ việc nhỏ. Duy trì chánh niệm. Làm thiện khi còn cơ hội. Thương người khi còn có thể. Mỗi ngày tiến một bước trên con đường giảm tham, sân và si.

PHẦN 6. CÂU GHI NHỚ - THỰC HÀNH

Câu ghi nhớ:

“Mọi pháp rồi sẽ đổi; điều quan trọng là hôm nay mình có sống tỉnh thức và bước tiếp trên con đường giải thoát hay không.”

Thực hành:

Ngay hôm nay, hoàn thành một việc thiện, sửa một lỗi và giữ một thời tu không trì hoãn.

LỜI KẾT

Bộ 700 Câu Kinh Ứng Dụng được trình bày nhằm đưa lời Đức Phật đến gần đời sống hằng ngày, giúp người đọc hiểu lời kinh, quan sát thân tâm, nhận diện nguyên nhân khổ và thực hành con đường chuyển hóa.

Mỗi bài hướng người đọc trở về với ba điều cốt lõi: hiểu đúng lời Phật dạy; ứng dụng đúng vào hoàn cảnh hiện tại; thực hành đều đặn để tham, sân và si dần được chuyển hóa.

LỜI HỒI HƯỚNG

Nguyện đem công đức biên soạn, đọc tụng, học hỏi và thực hành bộ sách này hồi hướng đến cha mẹ hiện tiền được tăng long phước thọ, cha mẹ nhiều đời cùng cứu huyển thất tổ được nương nhờ Phật lực, sớm sinh về cảnh giới an lành.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đang chịu khổ đau được gặp Chánh pháp, biết quay về nương tựa Tam bảo, phát triển giới, định và tuệ, cùng nhau sống bằng tình thương, sự hiểu biết và không làm hại.

Nguyện Chánh pháp trường tồn, người người biết ứng dụng lời Phật vào đời sống hằng ngày, từng bước chuyển hóa tham, sân, si và tiến đến an lạc, giải thoát.

TỶ-KHEO-NI THÍCH NỮ DIỆU AN

CHÙA ĐỊA TẠNG

27A, Khu 2, Ấp 7, xã An Phước, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai