



GOSINGA

# BÁT CHÁNH ĐẠO

- con đường vắng mặt khổ đau -

ĐÚC KẾT 23 BÀI GIẢNG TRONG KHÓA TU  
TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY MIÊN MẬT

- THIỀN SƯ NGUYÊN TUỆ -

# MỤC LỤC



Trang

- 3 **Bài 1. TÍNH CHẤT CỦA GIÁO PHÁP**
- 13 **Bài 2. MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG**
- 19 **Bài 3. SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT**
- 31 **Bài 4. LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO**
- 37 **Bài 5. TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ CỦA BÁT TÀ ĐẠO**
- 45 **Bài 6. TÂM BIẾT TƯỞNG VÀ THỨC**
- 55 **Bài 7. KHỔ ĐẾ VÀ TẬP ĐẾ**
- 63 **Bài 8. LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO**
- 71 **Bài 9. CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC**
- 78 **Bài 10. TÀ ĐỊNH VÀ CHÁNH ĐỊNH**
- 84 **Bài 11. LÝ DUYÊN KHỞI**
- 90 **Bài 12. BÀI KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ**

Trang

- 97 **Bài 13. TÂM GIẢI THOÁT - TUỆ GIẢI THOÁT**
- 103 **Bài 14. KINH PHÁP MÔN CĂN BẢN**
- 112 **Bài 15. BẢN NGÃ**
- 119 **Bài 16. NGHIỆP NHÂN NGHIỆP QUẢ**
- 126 **Bài 17. LUÂN HỒI TÁI SINH**
- 133 **Bài 18. HÓA SANH**
- 138 **Bài 19. ĐOẠN TRỪ VÔ MINH VÀ HỮU ÁI**
- 146 **Bài 20. BÀI KINH KALAKA - THẤY VÀ BIẾT CỦA PHẬT**
- 150 **Bài 21. 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ**
- 158 **Bài 22. HAI LOẠI THỰC TẠI: PHÀM VÀ THÁNH**
- 163 **Bài 23. TIỂU KINH ĐOẠN TẬN ÁI**



- BÀI 1 -

# TÍNH CHẤT CỦA GIÁO PHÁP



# ĐỨC PHẬT



Khóa tu này sẽ giới thiệu về Đức Phật không mang tính chất tôn giáo mà là một Đức Phật thật với 2 khía cạnh:

1

## NHÀ KHOA HỌC

vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại vì là người duy nhất không thầy chỉ dạy tự mình giác ngộ được sự thật thực tại.

2

## NHÀ GIÁO DỤC

vĩ đại, lỗi lạc nhất trong lịch sử nhân loại. Ngài giáo dục lối sống thích nghi, chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

# TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ LỜI PHẬT DẠY

Lời dạy của Phật chỉ có một, nhưng tùy theo hiểu biết, kinh nghiệm cá nhân của từng người, từng bộ phái mà sẽ phát sinh các cách hiểu, kiến giải và cách thức tu tập khác nhau.

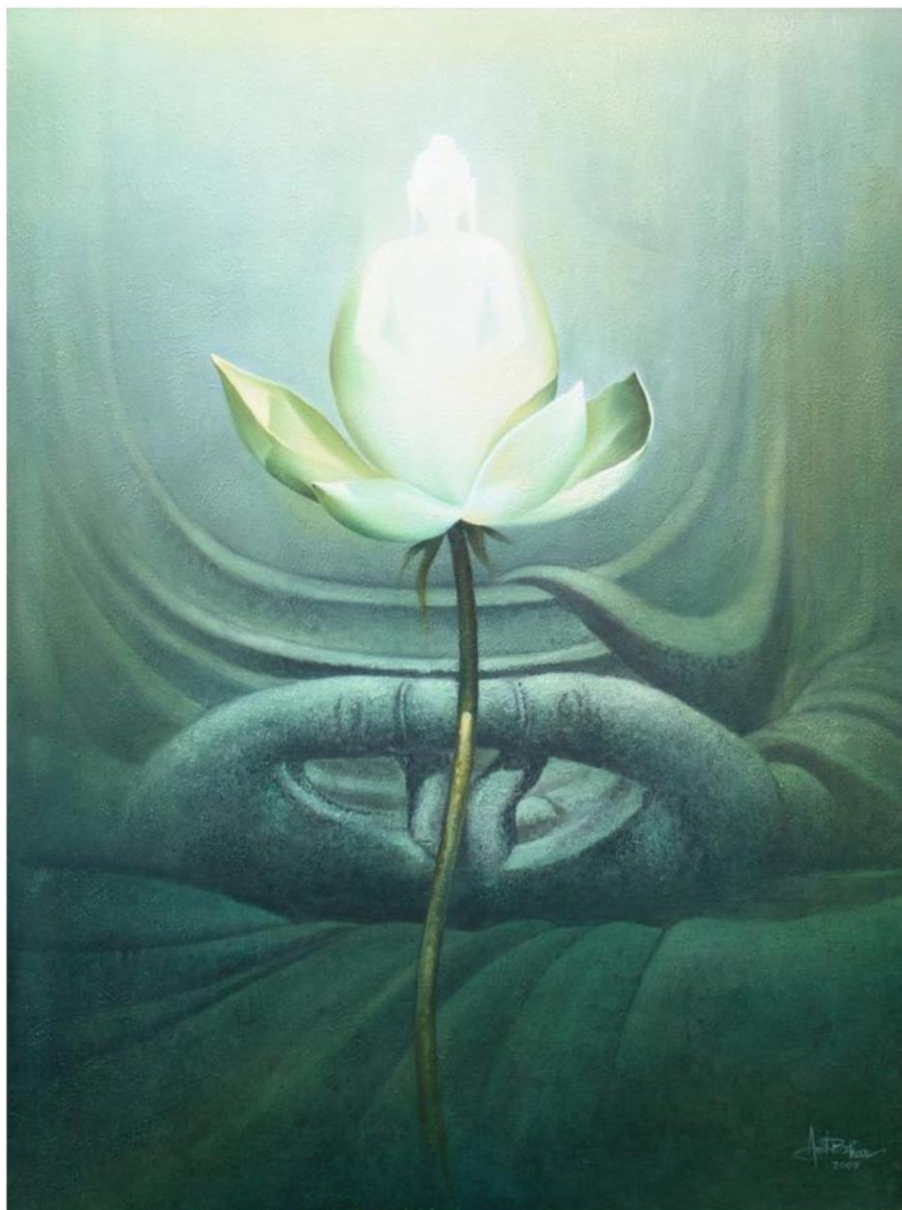


Khi đọc bất kỳ cuốn kinh nào, nghe lời giảng nào, tham khảo một chú giải nào thì đối chiếu với 5 TIÊU CHUẨN của Pháp. Nếu thấy có đầy đủ 5 tính chất đó thì kết luận đó là lời dạy của Phật, nếu thiếu 1 hoặc cả 5 tính chất này thì kết luận, đó không phải là lời dạy của Phật, mà đó chỉ là lời của người khác.



# 5 TÍNH CHẤT CỦA GIÁO PHÁP

- 1 THIẾT THỰC HIỆN TẠI
- 2 ĐẾN ĐỂ MÀ THẤY
- 3 KHÔNG BỊ CHI PHỐI BỞI THỜI GIAN
- 4 CÓ TÍNH CHẤT HƯỚNG THƯỢNG
- 5 CHO NGƯỜI TRÍ TỰ MÌNH GIÁC HIỂU



# 1 THIỆT THỰC HIỆN TẠI





Con người đang làm những việc thiết thực đưa đến chấm dứt khổ nhưng chấm dứt khổ trong tương lai, còn hiện tại là chịu đựng khổ.



Giáo pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng thì giúp cho con người hết khổ ngay bây giờ và tại đây.

# 2 ĐẾN ĐỂ MÀ THẤY

 Người học có thể tự mình kiểm tra kiểm chứng được bằng thực tại của mình.

 Đức Phật không dùng triết học hay tư tưởng để bắt người khác tin mà hướng dẫn người đó quan sát sự thật để tự mình thấy, tự mình biết, tự mình rút ra kết luận.





# 3 KHÔNG BỊ CHI PHỐI BỞI THỜI GIAN



Pháp mà Đức Phật giác ngộ là Tứ Thánh Đế không bị thay đổi theo thời gian. Cho dù Đức Phật quá khứ, hiện tại hay vị lai cũng đều sẽ giác ngộ về Tứ Thánh Đế.



Khi Bát Chánh Đạo khởi lên thì sẽ không có Vô Minh, không có Tham Sân Si nên sẽ kinh nghiệm sự vắng mặt Khổ ngay tại đó.

# 4 CÓ TÍNH HƯỚNG THƯỢNG



Trên Bát Chánh Đạo không có Vô minh, không có Tham Sân Si, không có phiền não, không có luân hồi sinh tử nên gọi là hướng thượng.



Hướng đến giác ngộ và giải thoát, hướng đến chấm dứt Khổ và chấm dứt sinh tử luân hồi. Pháp nào hướng đến tái sanh thì không phải.



# 5 CHO NGƯỜI TRÍ TỰ GIÁC HIỂU



Pháp mà Đức Thế Tôn thuyết giảng không phải cho tất cả nhân loại, không phải là pháp cứu khổ muôn loài như nhiều người hiểu mà chỉ dành cho Người Trí.



Người học tự mình thân chứng chứ không phải Phật độ, Phật cứu. Đức Phật không thuyết phục, lôi kéo người khác phải nghe Giáo Pháp.



# ĐỨC KẾT

## TÍNH CHẤT CỦA GIÁO PHÁP

### 5 TÍNH CHẤT CỦA GIÁO PHÁP

1. Thiết thực hiện tại
2. Đến dễ mà thấy
3. Không bị chi phối bởi thời gian
4. Có tính hướng thượng
5. Cho người trí tự mình giác hiểu



*Nội dung bài kinh, lời giảng nào có đầy đủ cả 5 tính chất này thì đó Pháp mà Đức Phật thuyết giảng.*



- BÀI 2 -

# MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG



# VÔ MINH VÀ MINH

Có 2 thuật ngữ Phật Học quan trọng đối với người tu học Phật Giáo, đó là VÔ MINH và MINH.

\*\*\*\*\*

Toàn bộ sự tu tập của Phật Giáo là để chấm dứt Vô Minh và khởi lên Minh. Vì sự thật là: Hiểu biết như thế nào thì sẽ sống như thế đó.

## VÔ MINH




- Là hiểu biết không đúng như thật về các sự vật và hiện tượng.
- Còn gọi là vọng tưởng, mê lầm, tà tri kiến.

## MINH

- Là hiểu biết đúng như thật về các sự vật và hiện tượng.
- Còn gọi là trí tuệ, chánh kiến, giác ngộ.

# MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

## Khảo sát đời sống nhân loại:

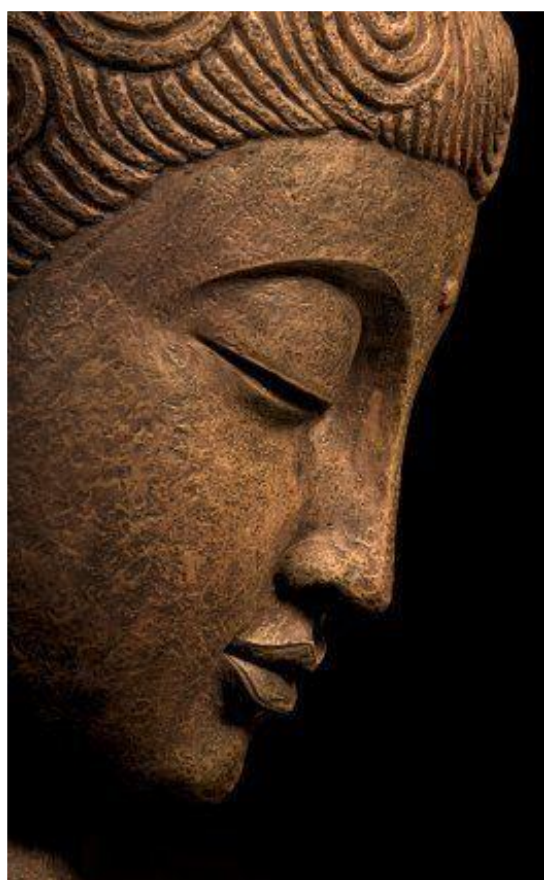
-  Do không quan sát sự thật cho nên không ai nói ra được mục đích cuộc sống là gì, không lý giải được, hoặc đưa ra những nhận định mơ hồ, trừu tượng.
-  Tất cả mọi người (ngoại trừ các bậc Thánh) đều khát khao mong mỏi tìm cầu hạnh phúc, niềm vui, lạc thú trong vật chất hay tinh thần. Hành vi này phát sinh từ nhận thức: Mục đích sống của cuộc đời là tận hưởng niềm vui hạnh phúc, lạc thú.
-  Tìm cầu niềm vui hạnh phúc để chấm dứt khổ thì chỉ đổi từ cái khổ này lấy cái khổ khác chứ không bao giờ chấm dứt được khổ.





# MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI



Mục đích tối hậu của cuộc đời là CHẤM DỨT KHỔ, ĐOẠN TẬN KHỔ ĐAU.



-  Sự thật là con người không cần bất kỳ một hạnh phúc lạc thú nào mà con người chỉ sử dụng hạnh phúc lạc thú như một phương tiện chấm dứt khổ.
-  Đức Phật sau khi đoạn tận khổ, Ngài giảng dạy lại kinh nghiệm của Ngài. Khi nào một người học hỏi đúng, thực hành đúng lời dạy của Đức Phật thì sẽ đạt đến đích là chấm dứt khổ. Lúc đó tự biết, tự thấy rằng mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ, là mục đích duy nhất, mục đích tối hậu, là có thật!



# GÁNH NẶNG HAI ĐẦU

🌸 Con người đang mang trên vai gánh nặng hai đầu: một đầu là khổ đau và một đầu là hạnh phúc.

🌸 Ảo tưởng lớn nhất của nhân loại: chỉ muốn hạnh phúc và chối bỏ khổ đau.

## 🌸 Bài Kinh Ân Dụ

→ "Các dục vui ít, khổ nhiều, nã nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn."



*Đức Phật khuyên đặt đầu Hạnh phúc xuống thì cả hai đầu gánh nặng sẽ được đặt xuống.*

# ĐÚC KẾT

## MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG

- **Vô Minh:** Mục đích cuộc sống là để tận hưởng niềm vui, hạnh phúc. Nhưng thực chất chỉ đổi khổ này lấy khổ khác.
- **Minh:** Mục đích cuộc sống là chấm dứt khổ.
- **Gánh nặng hai đầu:** Hạnh phúc và Khổ đau. Đức Phật khuyên đặt đầu Hạnh phúc xuống thì cả hai đầu sẽ được đặt xuống.



*Hiểu biết như thế nào thì sẽ sống như thế đấy.*



- BÀI 3 -

# SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT



# LỜI TUYÊN BỐ GIÁC NGỘ



Lời Tuyên Bố Giác Ngộ của Đức Phật trong kinh Phạm Võng:

*”Này các tỷ kheo, Như Lai nhờ như thật tuệ tri sự sinh diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của thọ mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ!”*

Đức Phật giác ngộ THỰC TẠI này là CẢM THỌ, hay CẢM GIÁC. Ngài giác ngộ nó về 4 khía cạnh:

1

Tuệ tri  
**SỰ SINH DIỆT**  
của thọ

2

Tuệ tri  
**VỊ NGỌT**

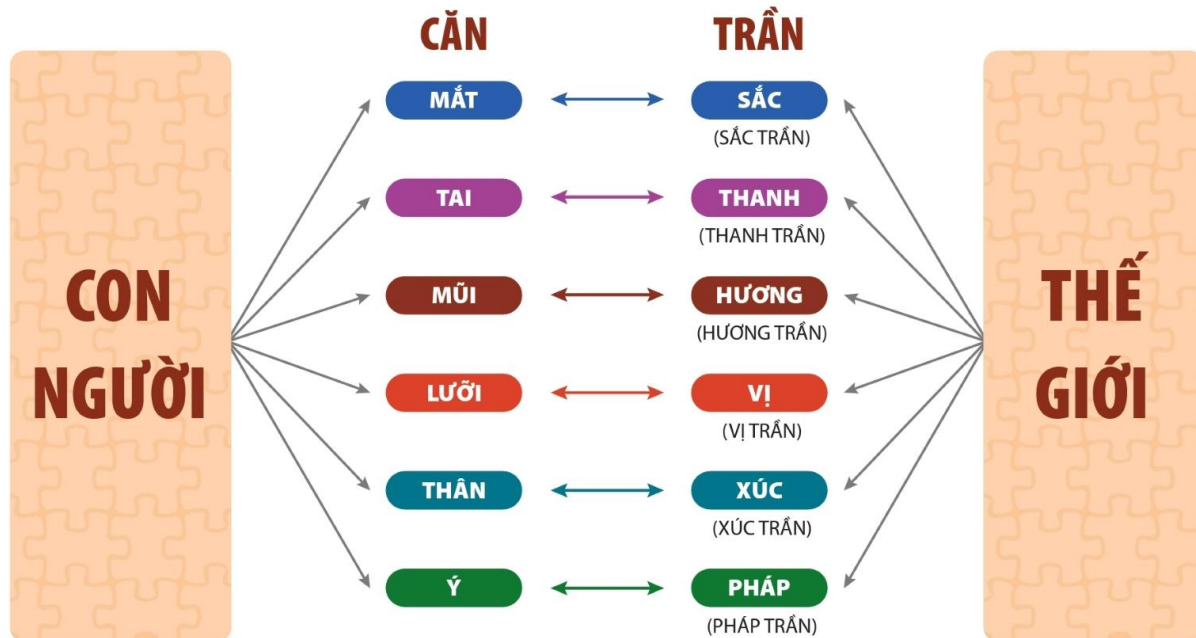
3

Tuệ tri  
**SỰ NGUY HIỂM**

4

Tuệ tri  
**SỰ XUẤT LY**

# 1 TUỆ TRI SỰ SINH DIỆT CỦA THỌ



## NHẬN THỨC VÔ MINH CỦA NHÂN LOẠI

- Con người có nhận thức nhị nguyên về Con người và Thế giới: con người là chủ thể nhận thức, cái biết thuộc về con người, nó là Tâm và đối tượng được biết là thế giới vật chất, hay là Cảnh.
- Những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là thế giới vật chất ngoại cảnh.
- Con người cảm nhận cái khổ và hiểu biết về khổ nằm nơi ngoại cảnh, nguyên nhân của khổ là do ngoại cảnh mà đến với mình.

**MẮT (Nhãn căn)**



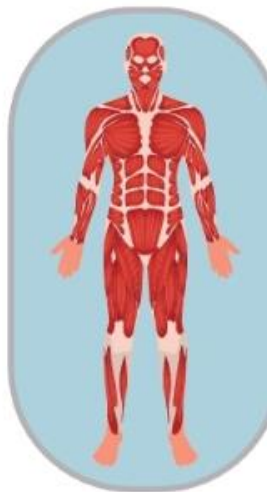
**LƯỠI (Thiệt căn)**



**TAI (Nhĩ căn)**



**THÂN (Thân căn)**



**MŨI (Tỷ căn)**



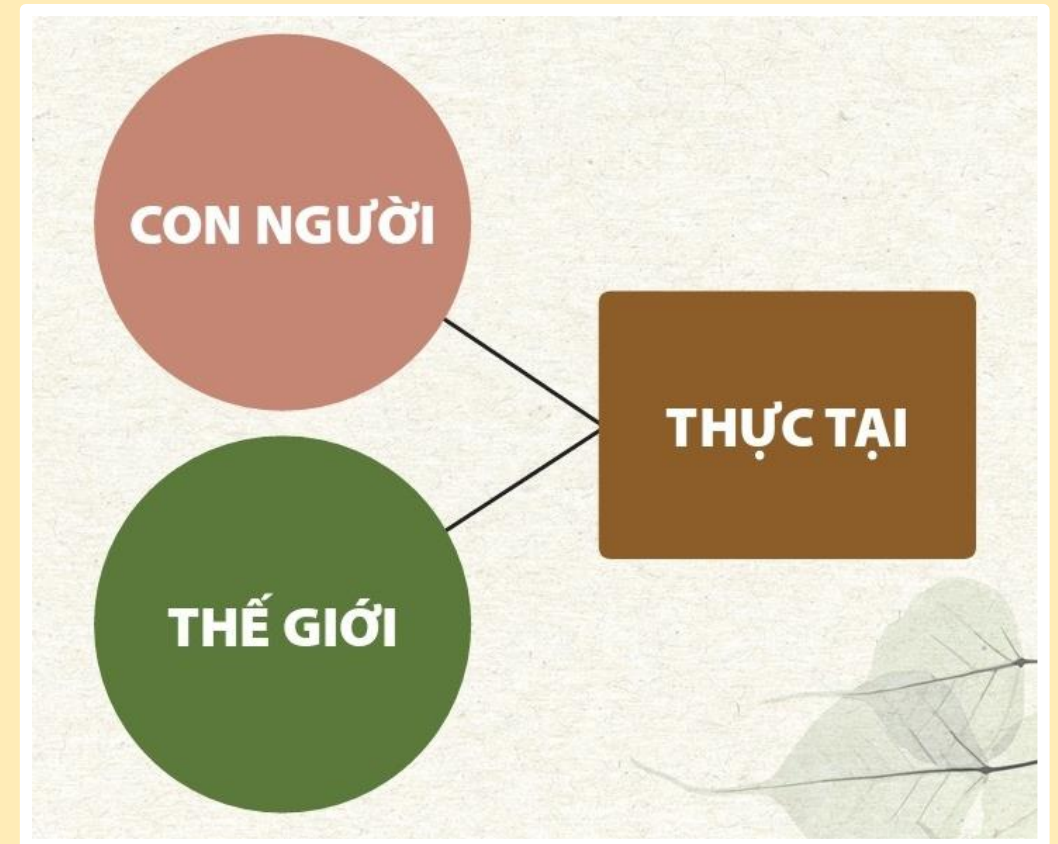
**Ý (Ý căn)**

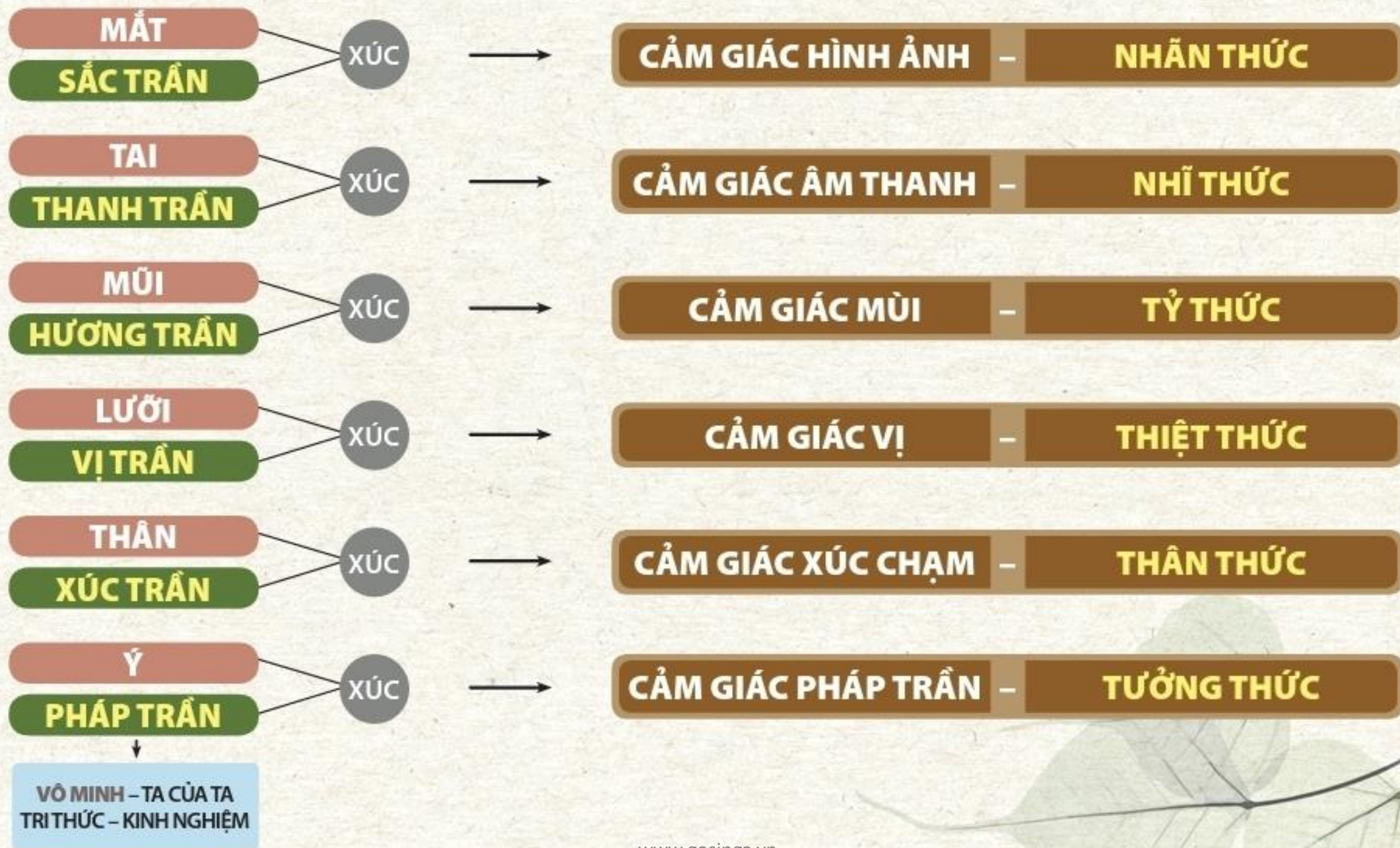


# 1 TUỆ TRI SỰ SINH DIỆT CỦA THỌ

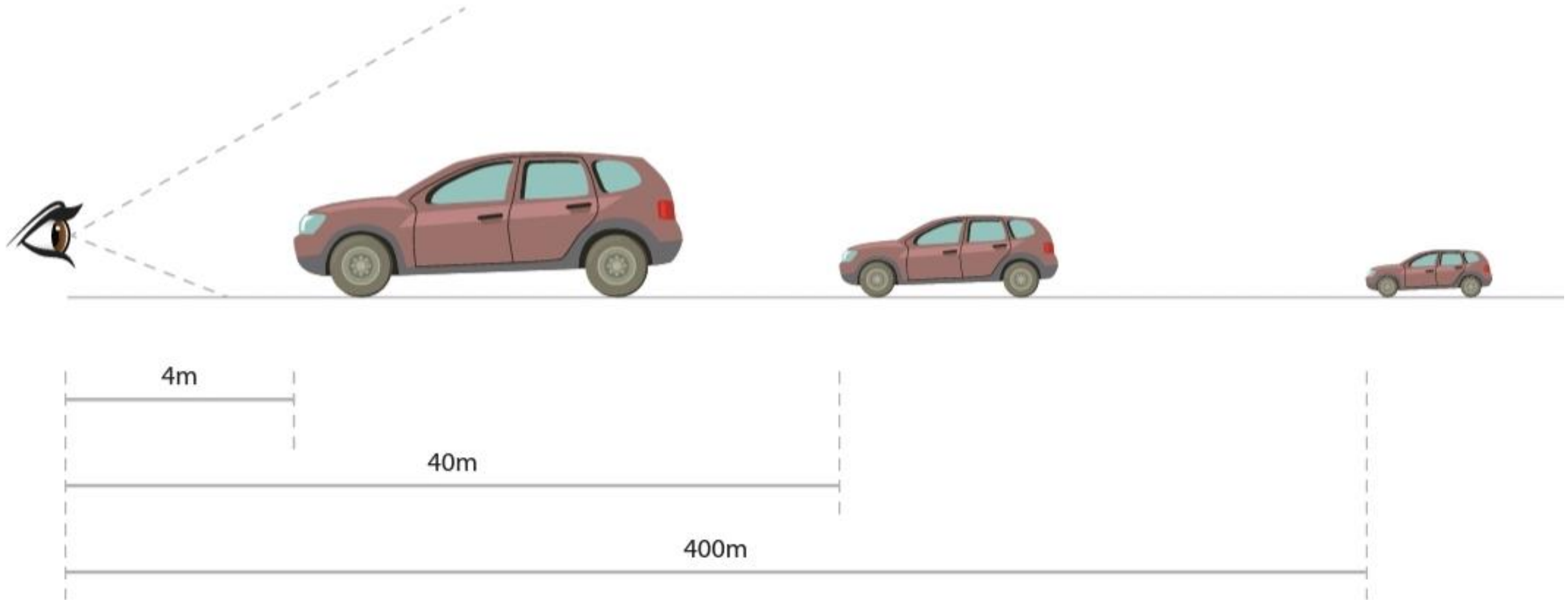
## KHẢO SÁT SỰ THẬT

- Khái niệm về 6 Căn và 6 Trần trong Phật Giáo.
- Pháp trần là đối tượng của Ý căn. Đa phần con người hiểu Ý biết Pháp trần là biết về tính chất của thế giới vật chất.
- Khảo sát sự thật: khi có 6 căn và 6 trần sẽ xảy ra sự tiếp xúc làm phát sinh 6 Thọ (cảm giác).
- Thực tại là cảm giác, cảm giác đó không sẵn có, không luôn luôn có, không thường hằng thường trú ở đâu cả. Chỉ khi nào có xúc thì thực tại mới phát sinh. Đức Phật giác ngộ cái đầu tiên: **Tuệ tri sự sinh diệt của thọ** là như vậy.









*Ví dụ: mắt tiếp xúc với chiếc ô tô vật chất từ các khoảng cách khác nhau phát sinh cảm giác hình ảnh to nhỏ khác nhau*

# 2 TUỆ TRI VỊ NGỌT





Vị ngọt ở đây ám chỉ niềm vui hạnh phúc, là Lạc thọ. Phạm phu cho rằng vị ngọt, niềm vui hạnh phúc đó sẵn có, luôn luôn có, thường hằng thường trú trong thế giới vật chất ngoại cảnh.



Đức Phật tuệ tri vị ngọt là có thật nhưng nó là cảm giác nên nó vô thường (không thường hằng thường trú ở đâu cả, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh) và nó vô chủ, vô sở hữu (không thể nào làm chủ, sở hữu nó, không thể nắm giữ hay xua đuổi nó, không thể nào điều khiển nó).

# 3 TUỆ TRI SỰ NGUY HIỂM

 Bản chất niềm vui hạnh phúc, vị ngọt của cuộc đời là cảm thọ, nó sinh lên rồi diệt ngay, nó vô thường, vô chủ, vô sở hữu. Khi đã thích thú nó thì muốn nắm giữ nó, muốn nó mãi mãi là của mình cho nên khi nó mất đi, nó biến hoại biến diệt thì sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên. Đó gọi là sự nguy hiểm.

 Kẻ phàm phu vì không tuệ tri sự nguy hiểm nên tham đắm Hạnh phúc (Lạc thọ) nên mới nắm giữ và khao khát tìm cầu Hạnh phúc chỗ này chỗ kia như Dục ái, Hữu ái, Phi hữu ái. Đây chính là Nguyên nhân Khổ.





# 4 TUỆ TRI SỰ XUẤT LY



Khi Đức Phật tuệ tri vị ngọt, tuệ tri sự nguy hiểm thì Ngài tuệ tri được: không còn Tham đối với lạc thọ, không còn Sân với khổ thọ, không còn Si đối với bất khổ bất lạc thọ. Đó gọi là tuệ tri sự xuất ly của thọ. Đồng nghĩa là tuệ tri khổ diệt hay tuệ tri Niết Bàn.



Khi Tuệ tri Khổ diệt thì cũng tuệ tri Con đường đưa đến Khổ diệt là Bát Chánh Đạo. Như vậy Tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của Thọ cũng có nghĩa là Tuệ tri Khổ Tập Diệt Đạo.

# ĐỨC KẾT

## SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT

Đức Phật giác ngộ thực tại này là cảm thọ với 4 khía cạnh:

1. **Giác ngộ thực tại này là cảm thọ (cảm giác):** Nó là Tâm chứ không phải Thế giới vật chất. Nó vô thường, vô chủ vô sở hữu.
2. **Giác ngộ về vị ngọt:** niềm vui, hạnh phúc trong cuộc đời này là vị ngọt. Nó có thật, là lạc thọ (cảm giác dễ chịu).
3. **Giác ngộ về sự nguy hiểm:** tham ái lạc thọ là nguy hiểm vì nó là nguyên nhân phát sinh khổ.
4. **Giác ngộ về sự xuất ly:** vì biết tham ái vị ngọt, lạc thọ này là nguy hiểm nên xuất ly khỏi nó. Không còn Tham với lạc thọ, không còn Sân với khổ thọ, không còn Si với bất khổ bất lạc thọ.



*Sự Giác Ngộ của Đức Phật là giác ngộ về Tâm chứ không phải giác ngộ về Thế giới, Vũ trụ.*

“  
NÀY CÁC TỬ KHEO,  
NHƯ LAI NHỜ NHƯ THẬT TUỆ TRI  
SỰ SINH DIỆT CỦA THỌ,  
VỊ NGỌT,  
SỰ NGUY HIỂM  
VÀ SỰ XUẤT LY CỦA THỌ  
MÀ NHƯ LAI ĐƯỢC  
GIẢI THOÁT HOÀN TOÀN  
KHÔNG CÓ CHẤP THỦ!  
”





- BÀI 4 -

# LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO



# TÂM BIẾT Ý THỨC

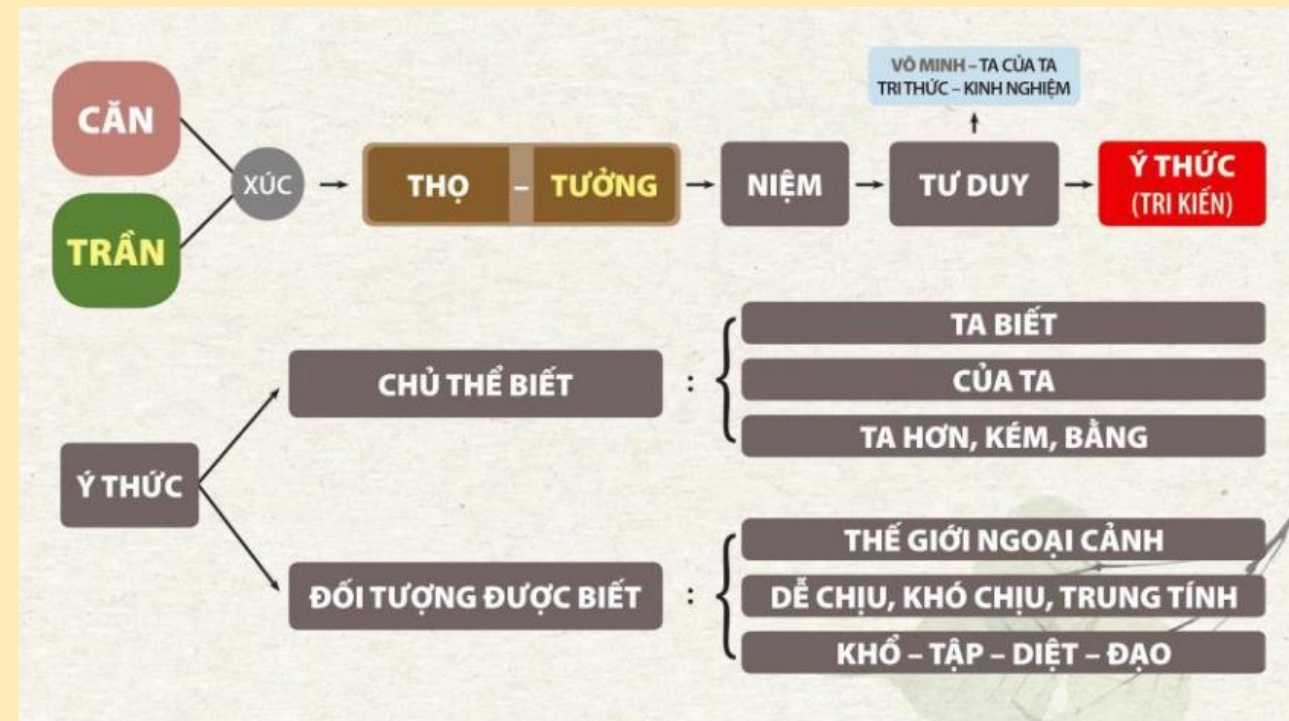


- **Tư duy** trong tiếng Việt là suy nghĩ, là hành vi phân tích, so sánh, đối chiếu, tổng hợp, phán đoán, khái quát hoá, trừu tượng hóa... giữa 2 lượng thông tin: cảm giác tưởng ghi nhận được với thông tin trong bộ nhớ mà niệm kích hoạt để đưa ra kết luận đó là cái gì, tính chất ra sao. Kết luận này là **tâm biết ý thức**, nó phụ thuộc vào trí thức kinh nghiệm đã học hỏi trong quá khứ.
- **Niệm** là trí nhớ có chức năng tìm kiếm và kích hoạt thông tin. Niệm kích hoạt thông tin nổi trội.

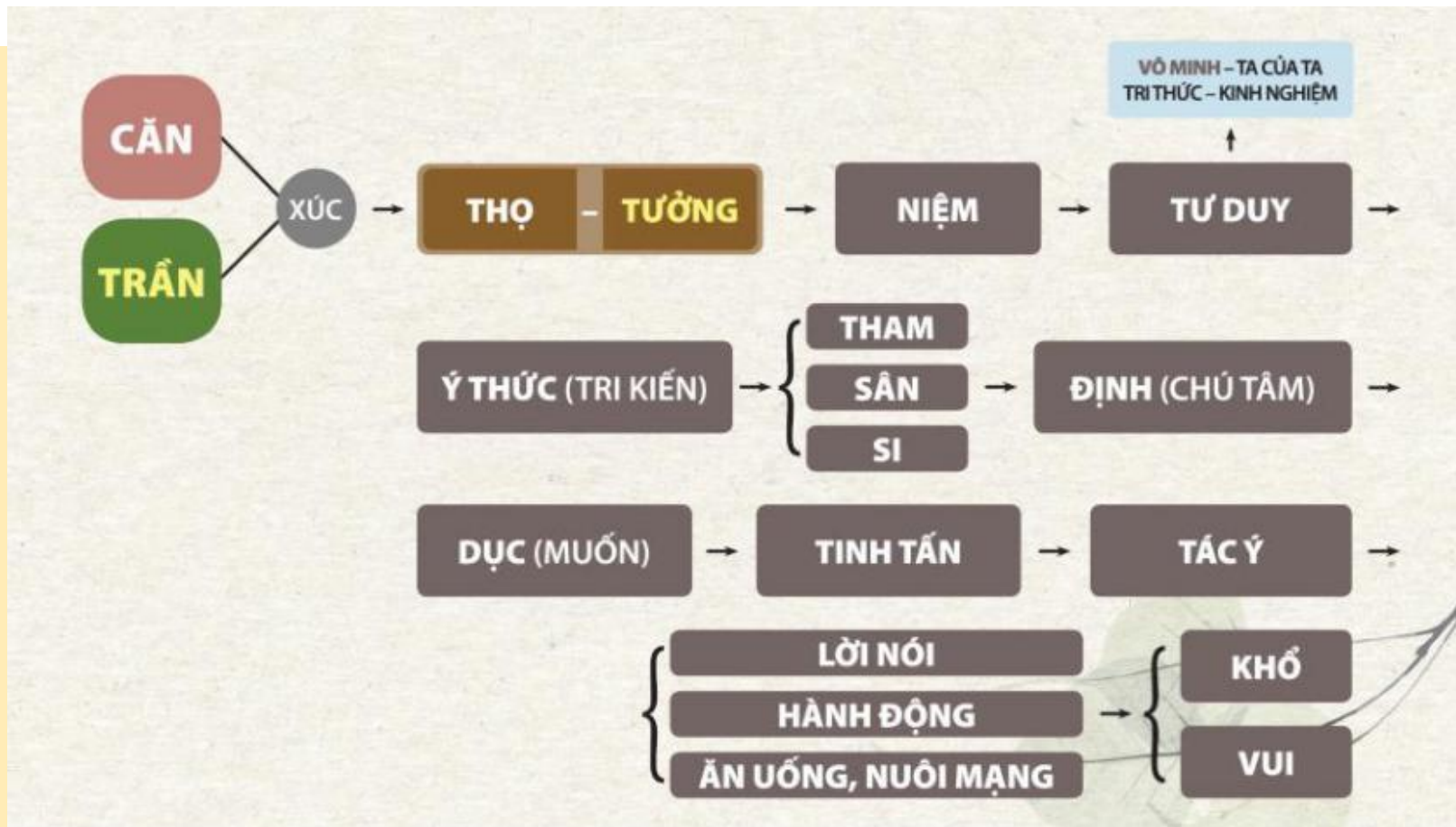


# KHẢO SÁT TÂM BIẾT Ý THỨC CỦA NHÂN LOẠI

- **Ý thức** gồm 2 phần: chủ thể biết và đối tượng được biết.
- Khi 6 **Căn** tiếp xúc sáu **Trần** phát sinh đồng thời 6 **Thọ** và 6 **Tưởng**. Tiếp đến **Niệm**, **Tư duy** khởi lên làm phát sinh cái biết **Ý thức nhị nguyên** có nội dung **Bản ngã** và **Thế giới** (Cái biết là Bản ngã, Đối tượng được biết là Thế giới).
- **Ý thức nhị nguyên Tâm Vật** là sai sự thật, là vô minh, chấp ngã.



# LỘ TRÌNH TÂM THẬT XẢY RA HÀNG NGÀY



*Ý thức nhị nguyên tâm vật làm phát sinh Tham, Sân, Si*

# LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO

- Chữ “**Tà**” được dùng thuật ngữ Phật học ám chỉ liên quan đến Tham, Sân, Si.
- **Tà niệm** – **Tà tư duy** – **Tà tri kiến**: làm phát sinh Tham, Sân, Si.
- **Tà định**, **Tà tinh tấn**, **Tà ngữ**, **Tà nghiệp**, **Tà mạng**: do Tham, Sân, Si mà khởi lên.
- **Lộ trình tâm** này đưa đến **khổ** hoặc **vui**. Nhưng: vui thì ít, khổ thì nhiều, nã nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn.



# ĐÚC KẾT

## LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO

Hễ thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thì tâm biết ý thức liền khởi lên nhận xét, đánh giá, phán đoán đối tượng, làm phát sinh Tham, Sân, Si và sẽ có Khổ, Vui với đối tượng:

- Thích thì Vui với đối tượng
- Ghét thì Khổ với đối tượng

Nhưng vui thì ít, khổ thì nhiều, nãu nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn.



*Trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo:*

- *Tà niệm – Tà tư duy – Tà tri kiến: làm phát sinh Tham Sân Si*
- *Tà định, Tà tinh tấn, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng: do Tham Sân Si mà khởi lên*



- BÀI 5 -

---

# TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ CỦA BÁT TÀ ĐẠO



# CÁC GIAI ĐOẠN CỦA LỘ TRÌNH TÂM



Lộ trình tâm là những quá trình nhân quả nối tiếp nhau.

Lộ trình tâm Bát Tà Đạo xảy ra theo 4 giai đoạn.

1

**Thấy và Biết  
đối tượng**

*Xúc – Thọ\_ Tưởng – Tà niệm  
– Tà Tư duy – Tà tri kiến*

Xuất hiện đối tượng và xuất hiện tâm biết trực tiếp giác quan ghi nhận đối tượng và tâm biết ý thức biết về đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao.

2

**Phát sinh Thái độ  
với đối tượng**

*Tham, Sân, Si –  
Tà định – Dục*

Giai đoạn 2 là kết quả của giai đoạn 1. Do tâm biết ý thức này là nhân mà phát sinh thái độ tham, sân, si rồi chú tâm vào đối tượng, muốn có được đối tượng hay xua đuổi đối tượng.

3

**Phản ứng  
với đối tượng**

*Tà tinh tấn – Phi như lý tác  
ý – Tà ngữ/ nghiệp/ mạng*

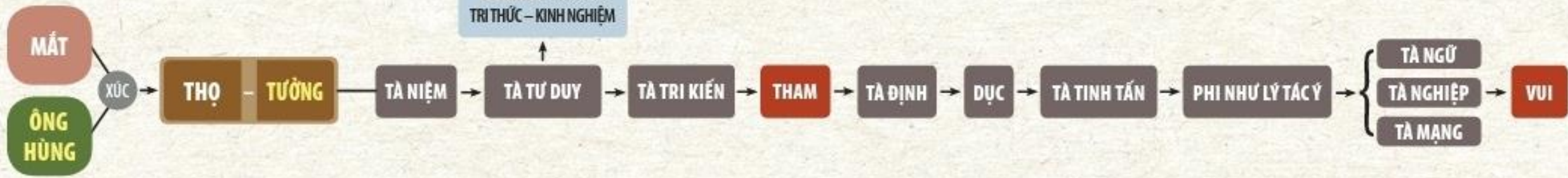
Do thích – ghét và chú tâm vào đối tượng rồi đưa đến muốn nắm giữ hay xua đuổi đối tượng đó. Do đó sẽ phát sinh cách cư xử hay phản ứng với đối tượng tức là làm phát sinh tà tinh tấn, phi như lý tác ý, tà ngữ/ nghiệp/ mạng.

4

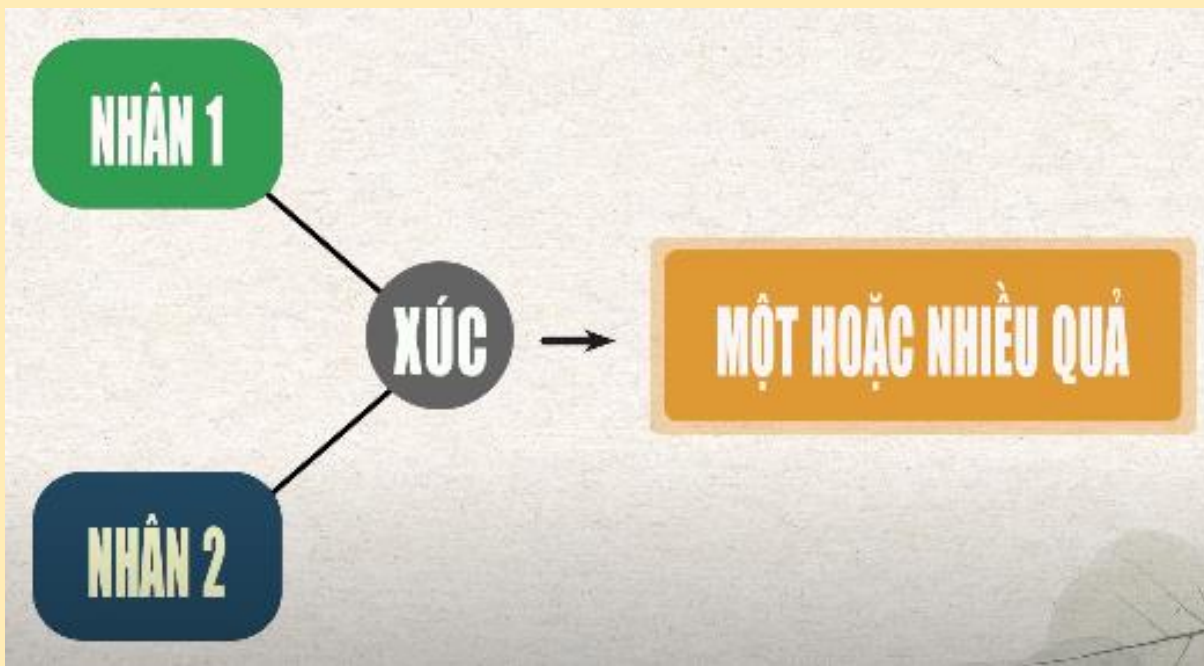
**Kết quả Khổ - Vui  
với đối tượng**

*Khổ, Vui*

Do tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng mà phát sinh khổ hay vui.






# CÁC GIAI ĐOẠN CỦA LỘ TRÌNH TÂM



- **Tâm** là một lộ trình sinh lên rồi diệt đi liên tiếp nhau. Không có tâm nào cố định thường hằng.
- Tại một thời điểm chỉ có duy nhất một thứ tâm.
- Để hiểu được tính chất **vô thường, vô ngã** thì cần phải hiểu biết về **quy luật duyên khởi**.
- **Quy luật duyên khởi** là hai nhân bình đẳng tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh quả.



# TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG

-  **Tính chất 1:** Không phải toàn bộ lộ trình sinh lên rồi diệt đi mà từng chi phần sinh diệt.
-  **Tính chất 2:** Lộ trình tâm không phải bao giờ cũng đầy đủ 4 giai đoạn mà có thể kết thúc trên bất kỳ thời điểm nào trên lộ trình tâm. Nó tùy thuộc vào tiếp xúc của căn trần.
-  **Tính chất 3:** Khi một người ngủ say không mộng mị, ngất đi trong một tai nạn, gây mê sâu khi mổ → Không có tâm biết → Không có lộ trình tâm → không có Tâm. Không có xúc thì tâm không phát sinh.



# TÍNH CHẤT VÔ NGÃ



Vô ngã là không có một cái tôi, bản ngã nào là chủ nhân chủ sở hữu. Lộ trình tâm là một lộ trình, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh.



Khi quan sát duyên khởi, mỗi thứ tâm đều độc lập, không có cái tôi hay bản ngã nào có thể làm chủ, sở hữu tâm.



Chỉ một mình Đức Phật, độc nhất vô nhị từ cổ chí kim, chứng ngộ và thuyết giảng về tính chất Vô ngã.

# ĐÚC KẾT

## TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ CỦA BÁT TÀ ĐẠO

### TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG

- Không phải toàn bộ lộ trình tâm sinh lên rồi diệt đi, mà là từng chi phần sinh diệt.
- Lộ trình tâm không phải bao giờ cũng đầy đủ 4 giai đoạn mà có thể kết thúc trên bất kỳ thời điểm nào.
- Trong các trường hợp: khi một người ngủ say không mộng mị, ngất đi trong một tai nạn, gây mê sâu khi mổ, do không có Xúc nên không có Tâm.

### TÍNH CHẤT VÔ CHỦ, VÔ SỞ HỮU (VÔ NGÃ)

Lộ trình tâm là một lập trình, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Nó độc lập, không ai có thể làm chủ, điều khiển, sở hữu được nó.



*4 giai đoạn của lộ trình tâm Bát Tà Đạo:*

- (1) Thấy và biết đối tượng → (2) Phát sinh thái độ với đối tượng → (3) Phản ứng với đối tượng → (4) Kết quả Khổ - Vui với đối tượng



”

Các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều,  
mà nguy hiểm càng nhiều hơn.

- Đức Phật -



- BÀI 6 -

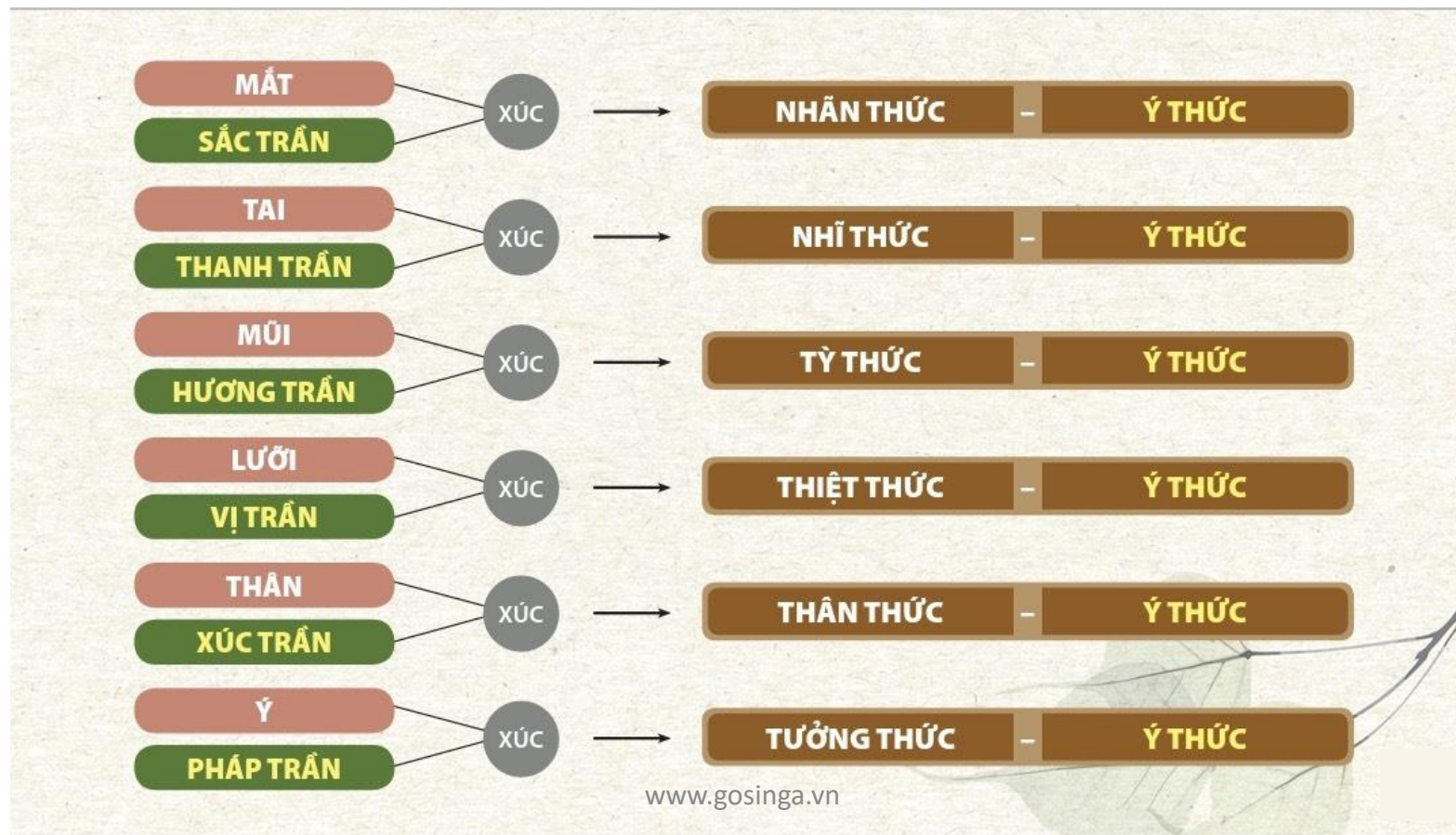
# TÂM BIẾT TƯỞNG & THỨC






# 2 LOẠI TÂM BIẾT



Tâm là do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh. 6 Căn tiếp xúc với 6 Trần phát sinh ra 6 lộ trình tâm. Mỗi lộ trình tâm đều có 2 loại tâm biết là tâm biết Tưởng và tâm biết Ý thức.



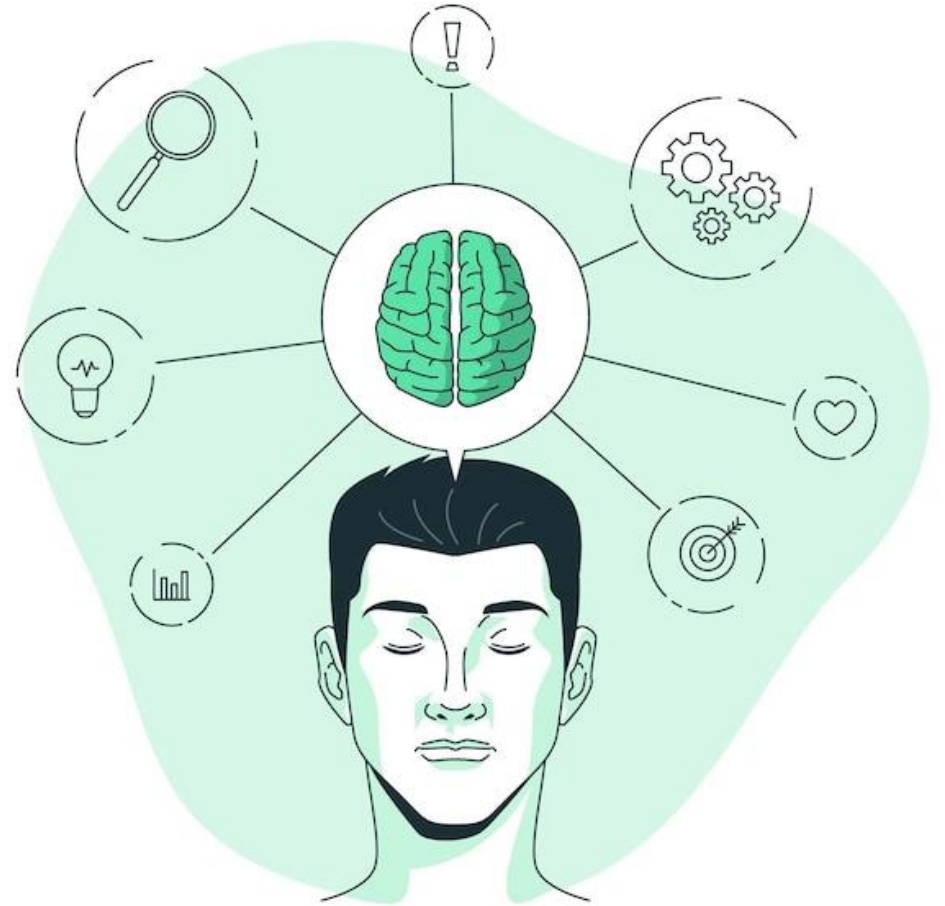
# TÂM BIẾT TRỰC TIẾP (TƯỜNG)

-  Tâm biết trực tiếp do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Căn trần tiếp xúc ở đâu thì tâm biết trực tiếp giác quan phát sinh ở đó.
-  Tâm biết trực tiếp giác quan này thì con người và các động vật cấp cao, cấp thấp đều có cả, đều giống nhau, không phải do học hỏi mà có.
-  Trong tâm biết trực tiếp giác quan này không có tri thức, không có khái niệm, ngôn từ, phân biệt đối tượng này với đối tượng kia. Cho nên tâm biết trực tiếp giác quan này còn gọi là tâm vô phân biệt.



# TÂM BIẾT Ý THỨC (THỨC)

- 🌸 Tâm biết ý thức do niệm, tư duy mà khởi lên.
- 🌸 Tâm biết ý thức là tâm biết gián tiếp vì tâm biết này do trí nhớ, tư duy, học hỏi mà có.
- 🌸 Tâm biết ý thức này có khái niệm, có ngôn từ, có phân biệt.





# PHÂN BIỆT TÂM BIẾT TƯỚNG & THỨC



# HIỂU ĐÚNG VÀ HIỂU SAI VỀ 2 LOẠI TÂM BIẾT

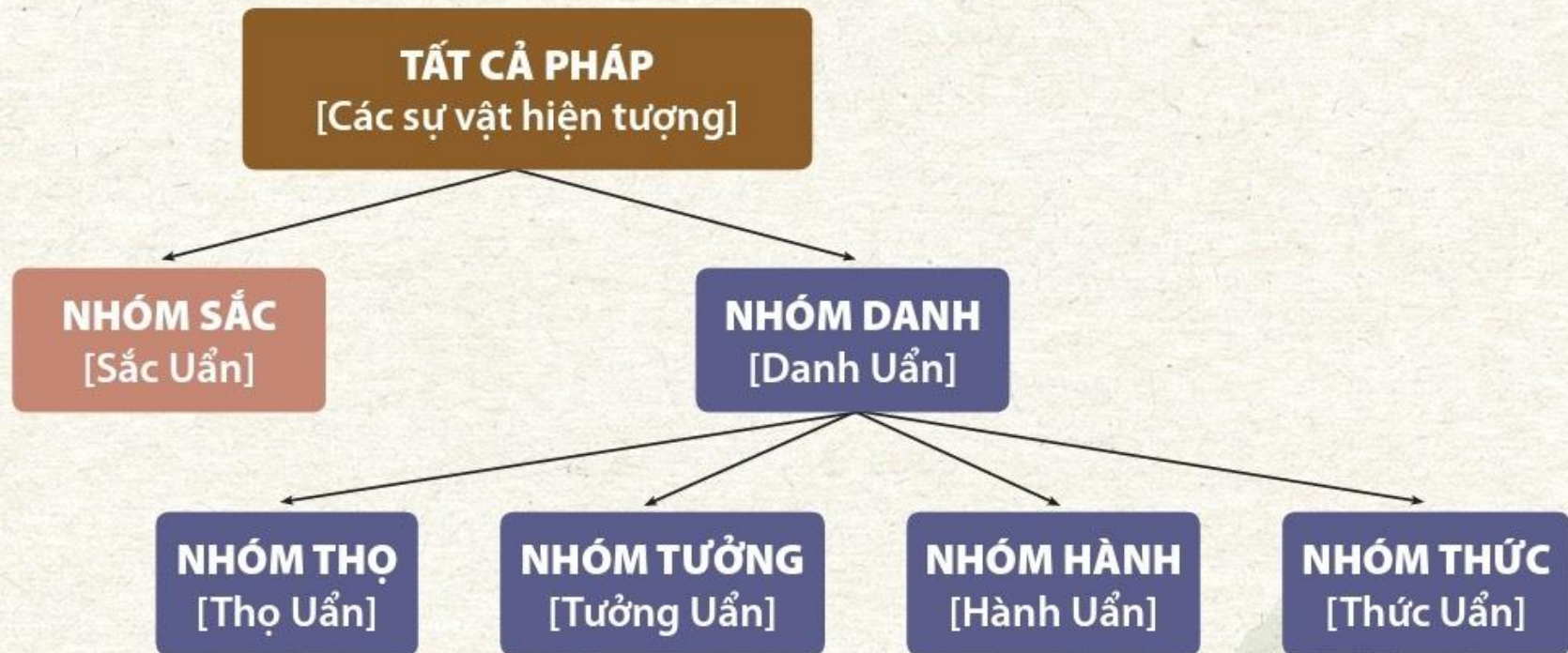


- Khoa học hiểu sai cho rằng cái biết trực tiếp giác quan phát sinh nơi các giác quan là cái biết hời hợt, sai lạc, cái biết không đúng sự thật. Còn chỉ cái biết ý thức mới là cái biết đúng sự thật, cái biết bản chất đối tượng.
  - Sự thật là Tâm biết trực tiếp ghi nhận đúng đối tượng, không đưa đến đau khổ. Tâm biết ý thức tà kiến đưa đến đau khổ. Do vậy càng học hỏi, có nhiều bao nhiêu thì càng khổ nhiều bấy nhiêu.
- Học, học nữa, học mãi thì sự thật là đưa đến khổ, khổ nữa, khổ mãi, không bao giờ ra khỏi khổ cả.

# NĂM UẨN



Phật giáo gọi các sự vật và hiện tượng là các pháp. Trong tất cả các pháp thì có thể chia làm 2 nhóm: nhóm Sắc tương tự như vật chất (Sắc uẩn) và nhóm Danh tương tự như tinh thần (Danh uẩn).



# NĂM UẨN



1

## SẮC UẨN

Gồm 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và 5 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc).

Pháp trần không phải là sắc pháp nhưng được chứa trong sắc pháp.

2

## THỌ UẨN

Cảm giác hình ảnh  
Cảm giác âm thanh  
Cảm giác mùi  
Cảm giác vị  
Cảm giác xúc chạm  
Cảm giác pháp trần

3

## TƯƠNG UẨN

Nhãn thức  
Nhĩ thức  
Tỷ thức  
Thiệt thức  
Thân thức  
Tưởng thức

4

## HÀNH UẨN

Gồm: niệm, tư duy, tham, sân, si, định, dục, tinh tấn, tác ý, lời nói, hành động, ăn uống nuôi mạng, khổ vui

5

## THỨC UẨN

Tâm biết ý thức  
Tư tưởng

# NĂM THỦ UẨN

- Ý thức tà kiến chấp thủ một cái ta, bản ngã là chủ nhân của sở hữu của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
- NĂM THỦ UẨN chính là là tư tưởng Chấp Ngã, nó có thật và đang chi phối đời sống nhân loại.
- Có một cái không thật đó là BẢN NGÃ – cái ta. Cái mà phàm phu đang sống, đang chấp thủ đó là không có thật.



# ĐÚC KẾT

## TÂM BIẾT TƯỚNG VÀ THỨC

### Tâm biết trực tiếp (TƯỚNG) – tiếp nhận thông tin

- Do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, không do học hỏi mà có.
- Là tâm vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt nên không có phát sinh Khổ.

### Tâm biết ý thức (THỨC) – xử lý thông tin

- Do Niệm và Tư duy mà khởi lên, do học hỏi mà có.
- Là tâm biết gián tiếp, có khái niệm, có ngôn từ, có phân biệt nên phát sinh Khổ.



*Tâm biết ý thức tà kiến đưa đến đau khổ, vì vậy nhân loại HỌC – HỌC NỮA – HỌC MÃI thì sự thật chỉ đưa đến KHỔ - KHỔ NỮA – KHỔ MÃI mà thôi.*



- BÀI 7 -

---

# KHỔ ĐỂ VÀ TẬP ĐỂ



# HIỂU BIẾT VÔ MINH

- Nhân loại hiểu biết theo nguyên lý TÂM BIẾT CẢNH. Cái biết là tâm và đối tượng được biết là thế giới ngoại cảnh.
- Theo nguyên lý đó: hiểu biết về KHỔ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ đều thuộc về thế giới ngoại cảnh.





# HIỂU BIẾT VỀ KHỔ - TẬP - DIỆT - ĐẠO CỦA NHÂN LOẠI



## KHỔ

Khổ sẵn có, luôn luôn có, thường xuyên có trong những hoàn cảnh khó khăn tồi tệ của cuộc sống như nghèo đói, bệnh tật, bị áp bức bất công, thiên tai, lũ lụt, lạc hậu... thuộc về thế giới ngoại cảnh.

## NGUYÊN NHÂN KHỔ

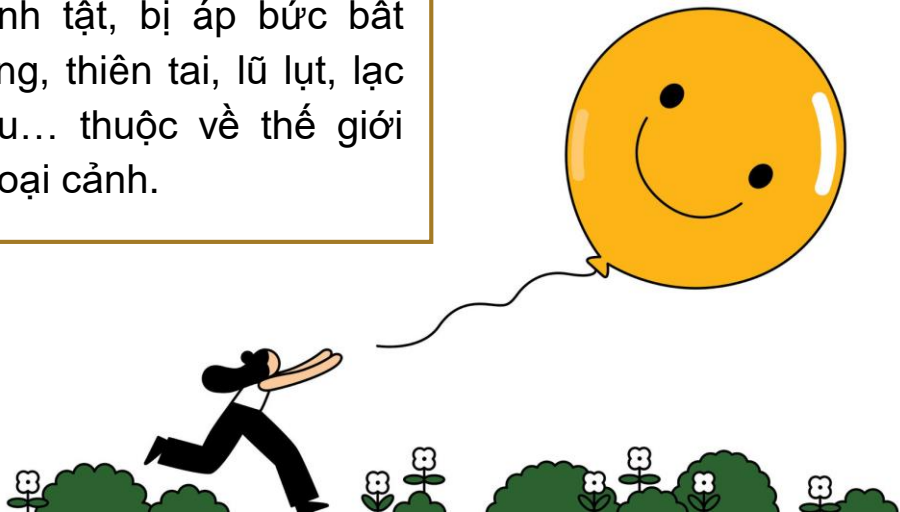
Nguyên nhân của khổ là từ những hoàn cảnh khó khăn tồi tệ đó mà đến với con người.

## SỰ CHẤM DỨT KHỔ

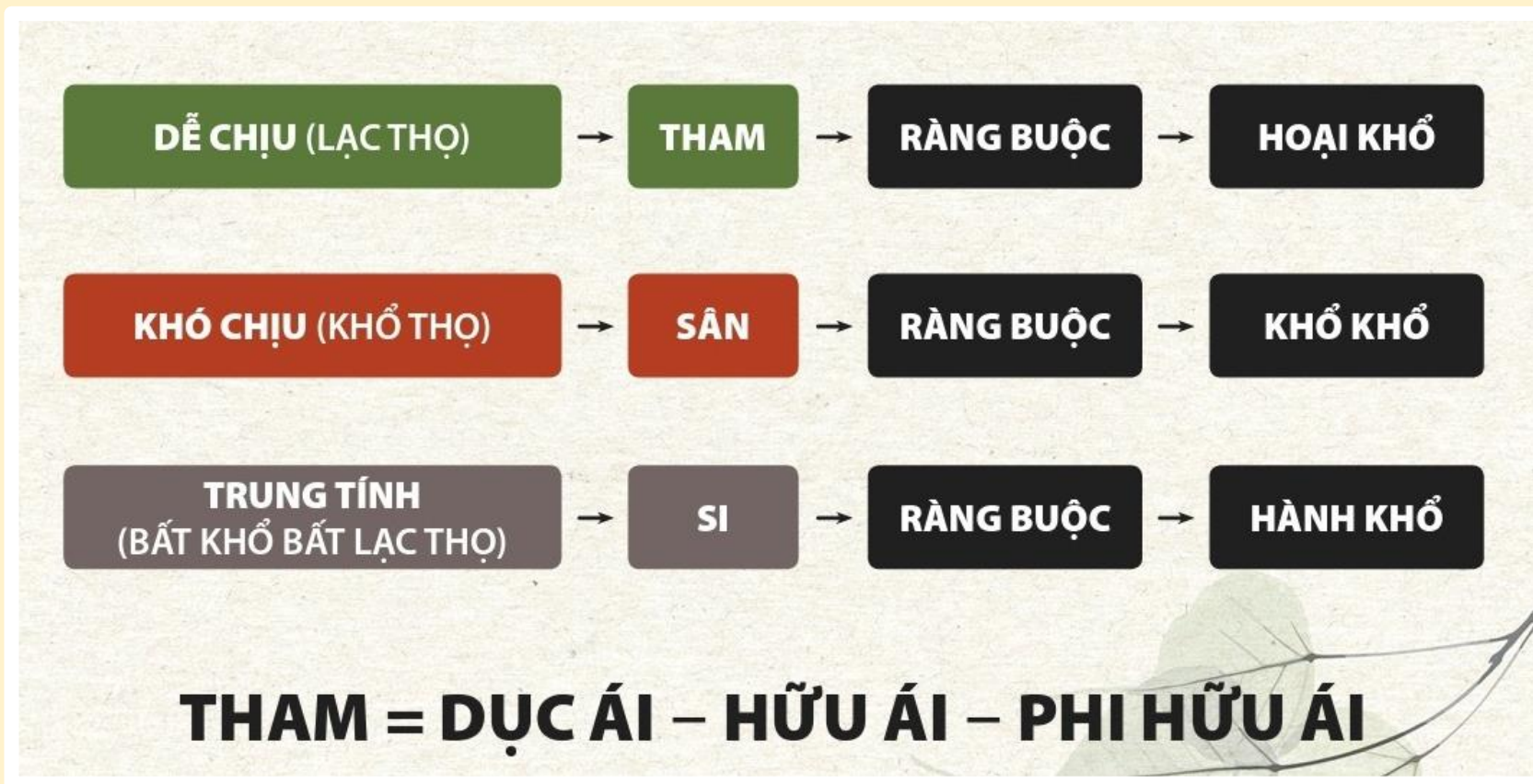
Sự chấm dứt khổ là những hoàn cảnh dễ chịu như sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái. Hạnh phúc sẵn có, luôn luôn có, thường hằng thường trú trong những hoàn cảnh tốt đẹp của cuộc sống. Ai làm chủ được, sở hữu được những hoàn cảnh dễ chịu đó thì người đó sẽ hưởng thụ được hạnh phúc, sẽ chấm dứt khổ.

## CON ĐƯỜNG CHẤM DỨT KHỔ

Con đường chấm dứt khổ mà nhân loại đang thực hành là thay đổi hoàn cảnh sống. Từ những hoàn cảnh khó khăn, tồi tệ, nghèo nàn, lạc hậu để có được hoàn cảnh tốt đẹp là hiện đại, sang giàu, tân tiến.



# HIỂU BIẾT SỰ THẬT - MINH



- Khổ thuộc về nội tâm.
- Vốn đối tượng là cảm thọ nhưng ý thức tà tri kiến lại hiểu sai đối tượng đó là thế giới ngoại cảnh và chia thành 3 loại là dễ chịu hoặc khó chịu và trung tính.

# SỰ THẬT VỀ KHỔ ĐỂ & TẬP ĐỂ



Đối tượng dễ chịu (lạc thọ) thì THAM khởi lên, thích thú nó → muốn có được nó → phải lao tâm khổ tứ → Không có được cũng khổ, có được thì sợ mất cũng khổ, khi mất đi thì khổ → Phát sinh HOẠI KHỔ.



Đối tượng khó chịu (khổ thọ) thì SÂN khởi lên, chán ghét nó, muốn xua đuổi, xa lánh nó. Nhưng nó vô chủ vô sở hữu nên không làm được → khổ chồng lên khổ, gọi là KHỔ KHỔ.



Đối tượng trung tính (bất khổ bất lạc thọ) thì SI khởi lên, đi tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế → phát sinh HÀNH KHỔ.

Tâm Si vi tế nên khó thấy. Trong cuộc sống, khoảng 10 - 30% là đối tượng đưa đến Tham, Sân. Còn 70 - 90% đối tượng trung tính đưa đến Si. Khi sắp chết, Tâm Si tìm kiếm sự hiện hữu, sự sống nên phát sinh hóa sanh chịu thống khổ vô cùng.

# 3 LOẠI THAM ÁI

THAM = DỤC ÁI – HỮU ÁI – PHI HỮU ÁI

## DỤC ÁI

Là tham ái hạnh phúc do sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái mà khởi lên. Tóm lại là tham ái về Vật chất và tham ái về Tinh thần.

Trong hai loại này thì Tham ái về Tinh thần đưa đến chấp thủ, ràng buộc khủng khiếp hơn rất nhiều so với Tham ái vật chất.

## HỮU ÁI

Tham ái sự sống, sự hiện hữu. Là sự ham sống sợ bệnh, sợ già, sợ chết. Trong hiện tại đưa đến nỗi khổ của già, của bệnh, của chết...

Đặc biệt khi sắp chết, Hữu Ái là một trong hai nguyên nhân đưa đến phát sinh Thức tái sinh và chịu nỗi thống khổ của đời sống hóa sinh trong tương lai.

## PHI HỮU ÁI

Tham ái sự hiện hữu không có thân xác, hiện hữu trong một cảnh giới tâm linh với phúc lạc toàn vẹn, pháp hỷ sung mãn, hạnh phúc tuyệt đối.

Từ hiểu biết vô minh này làm phát sinh ra nhiều cách thức tu hành kỳ quái như là Khổ hạnh, lỏa thể, tử vì đạo...

Đa phần người tu mới nhận thức được DỤC ÁI. Còn HỮU ÁI, PHI HỮU ÁI chưa nhận thức được.

# KẾT LUẬN

- Hoại khổ, khổ khổ, hành khổ là tâm, Nguyên nhân khổ là THAM SÂN SI, là tâm → Đó mới là giác ngộ về KHỔ ĐỂ và TẬP ĐỂ - hiểu đúng sự thật về khổ.
- Nhân loại hiểu biết vô minh đều cho khổ ở nơi hoàn cảnh: do thiếu phước, do nghiệp kiếp trước, do mồ mả tổ tiên, người khác đem đến cho mình...
- Tất cả mọi người trừ bậc Thánh đều bình đẳng về khổ vì lộ trình tâm giống nhau có Tham Sân Si phát sinh hoại khổ, khổ khổ và hành khổ.
- Với 6 loại cảm thọ x 3 loại khổ = 18 khổ nội tâm do Tham sân si khởi lên. Còn 1 khổ thọ trên thân là khổ thứ 19 - khổ do hoàn cảnh chỉ chiếm 5 - 10%.

→ Loài người tận lực thay đổi hoàn cảnh sống chỉ giải quyết được 5 - 10% nỗi khổ, còn 90 - 95% nỗi khổ nội tâm vẫn còn y nguyên.



# ĐÚC KẾT

## KHỔ ĐỂ VÀ TẬP ĐỂ

### VÔ MINH

- Khổ và nguyên nhân Khổ thuộc về thế giới ngoại cảnh
- Muốn chấm dứt Khổ thì phải thay đổi hoàn cảnh
- Tâm biết Cảnh

### MINH

- Khổ và nguyên nhân Khổ thuộc về nội tâm.
- Muốn chấm dứt Khổ thì phải thay đổi Tâm.
- Thực tại là CẢM GIÁC. TÂM biết TÂM.



*Loài người tận lực thay đổi hoàn cảnh sống thì chỉ giải quyết được 5-10% nỗi khổ, còn 90-95% nỗi khổ nội tâm vẫn còn y nguyên.*



- BÀI 8 -

---

# LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO



# TU CHỈ



- Khổ và nguyên nhân khổ thuộc về nội tâm chứ không phải yếu tố ngoại cảnh  
→ Muốn chấm dứt khổ cũng phải giải quyết nơi nội tâm chứ không phải thay đổi Thế giới ngoại cảnh.
- Nguyên nhân khổ do Tham Sân Si, mà Tham Sân Si do tà tri kiến phát sinh. Nếu lộ trình tâm dừng lại cái biết trực tiếp thì khổ không khởi lên.
- Thực hành chánh niệm về thân để dừng lại cái biết trực tiếp chỉ ghi nhận đối tượng mà không phát sinh thái độ thích ghét, gọi là tu Chỉ.



# TU QUÁN

Thực hành chánh niệm về thọ, tâm, pháp thì cái biết ý thức chánh tri kiến, biết đúng như thật đối tượng đó là Cảm thọ (cảm giác) do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly. Do vậy, không có Tham Sân Si nên không khổ.



# KHÔNG GIẢI THOÁT, VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT, VÔ TÁC GIẢI THOÁT



Trên lộ trình tâm Bát chánh đạo có không giải thoát, vô tướng giải thoát, vô tác giải thoát. Bát Chánh Đạo là con đường vắng mặt khổ đau. Bát Chánh Đạo không diệt trừ Bát tà đạo.

## KHÔNG GIẢI THOÁT

Lộ trình tâm dừng lại cái biết trực tiếp có tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.

Giải thoát này do 3 chi phần: Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định → Gọi là Tâm giải thoát hay Không giải thoát.

## VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT

Tà kiến cho rằng thực tại là thế giới có tướng trạng nên gọi là hữu tướng. Trên Bát Chánh Đạo, chánh kiến biết thực tại là cảm thọ, là Tâm nên vô tướng.

Giải thoát này do trí tuệ hiểu biết đúng thực tại nên gọi là Tuệ giải thoát.

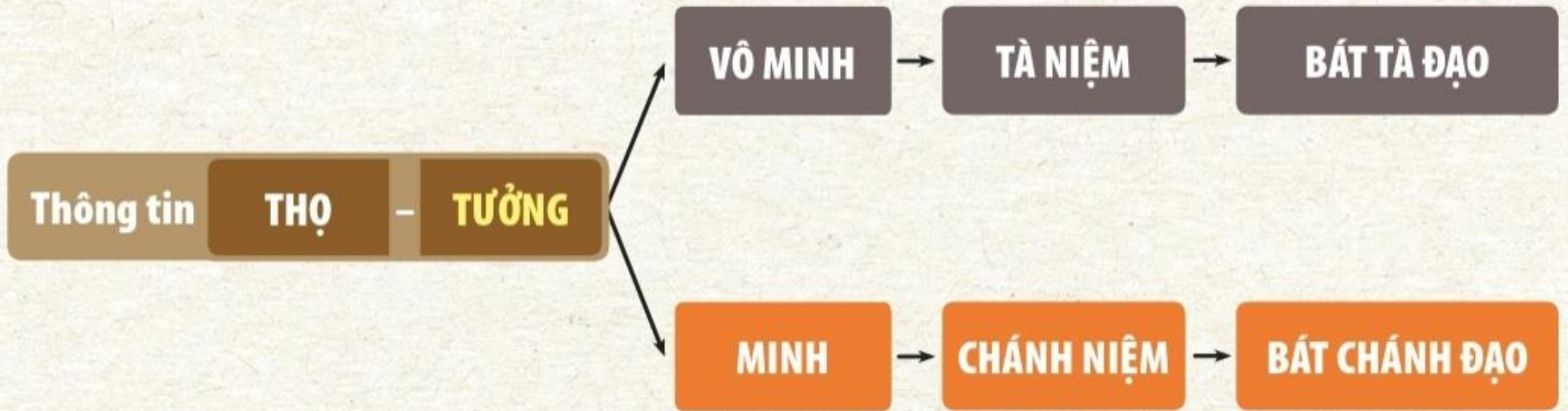
## VÔ TÁC GIẢI THOÁT

Chánh ngữ/ chánh nghiệp/ chánh mạng do trí tuệ phát sinh nên không có Tham sân si, không còn tạo tác kết quả khổ vui → Vô tác giải thoát.

Đây là giới trong Giới trong giới luật bậc Thánh.

# LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO VÀ **BÁT CHÁNH ĐẠO**





- Tu là thay đổi tâm từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo. Chỉ cần từ **Tà niệm** → **Chánh niệm**
- Tính chất của **NIỆM**: cái gì nổi trội sẽ kích hoạt.
- Tạo duyên cho Chánh Niệm khởi lên bằng nhắc nhở

# ĐÚC KẾT

## BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI DIỆT ĐẾ VÀ ĐẠO ĐẾ

**TU CHỈ** Thực hành Chánh Niệm về Thân để dừng lại cái biết trực tiếp: chỉ ghi nhận đối tượng mà không phát sinh thái độ thích ghét.

**TU QUÁN** Thực hành Chánh Niệm về Thọ, Tâm, Pháp để khởi lên tâm biết ý thức Chánh Tri Kiến biết đúng như thật đối tượng: đó là Cảm Thọ (Cảm giác) do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly nên không có Tham Sân Si, không có Khổ.

**Trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo có:**

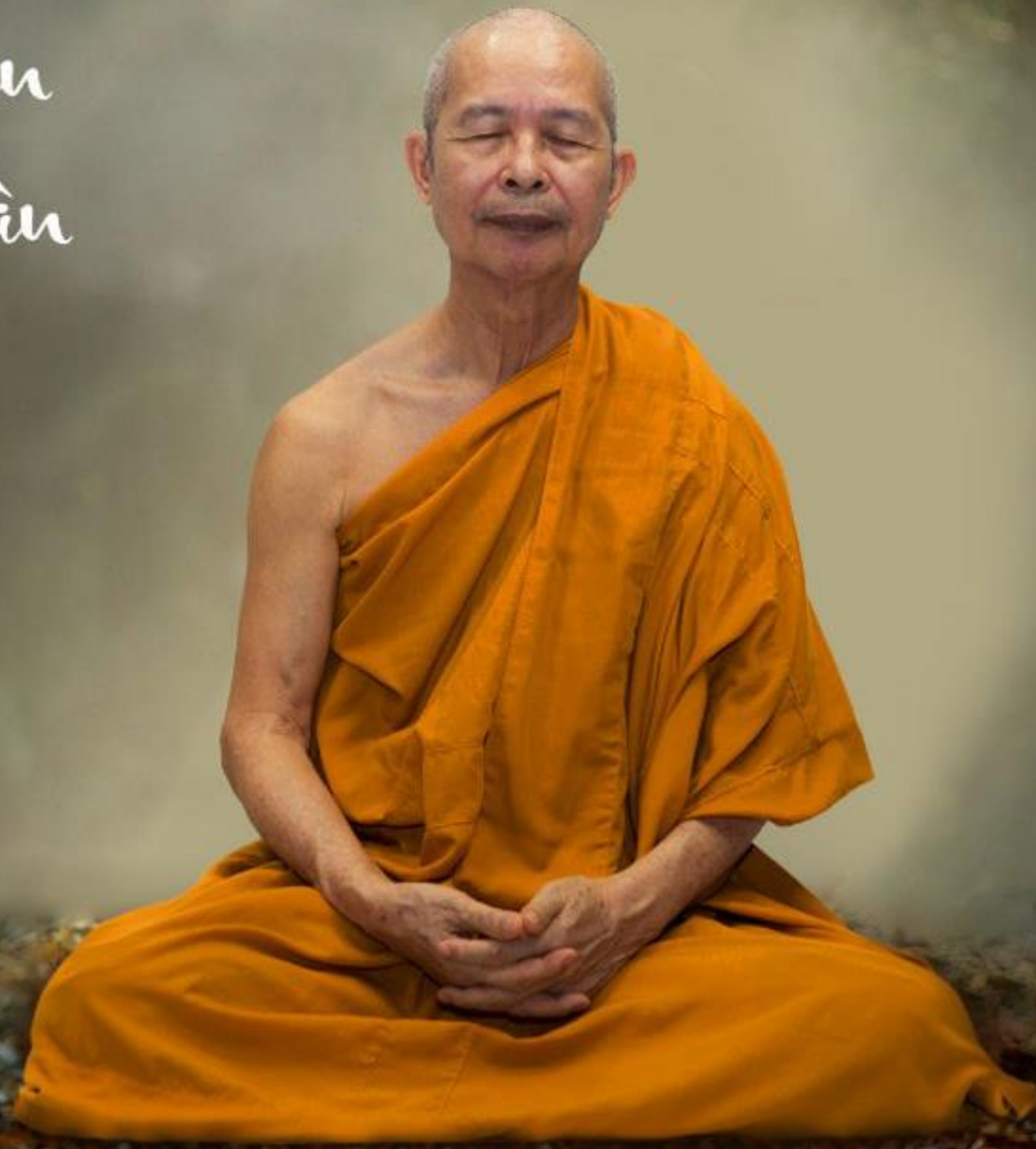
- Không Giải Thoát hay Tâm Giải Thoát: Tỉnh Giác
- Vô Tướng Giải Thoát hay Tuệ Giải Thoát: Chánh Tri Kiến
- Vô Tác Giải Thoát: không tạo Nghiệp. Đây là Giới trong Giới Luật bậc Thánh (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng).



*Bát Chánh Đạo là con đường vắng mặt khổ đau.*

*Bát Chánh Đạo không diệt trừ Bát Tà Đạo.*

Đường này đến thế gian  
Đường kia đến Niết Bàn  
Tỷ kheo đệ tử Phật  
Phải hiểu biết rõ ràng.





- BÀI 9 -

---

# CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC



# LỜI TỰ THÁN CỦA ĐỨC PHẬT



Pháp mà ta chứng được sâu kín, tịch tĩnh, mỹ diệu, vượt qua mọi tư duy lý luận suông, chỉ có người trí mới có khả năng giác hiểu. Còn quần chúng này thì ham thích ái dục, ưa thích ái dục, bị ái dục chi phối cho nên Lý Duyên Khởi là một điều rất khó lãnh hội. Và Niết Bàn, sự đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si cũng là một điều rất khó lãnh hội.



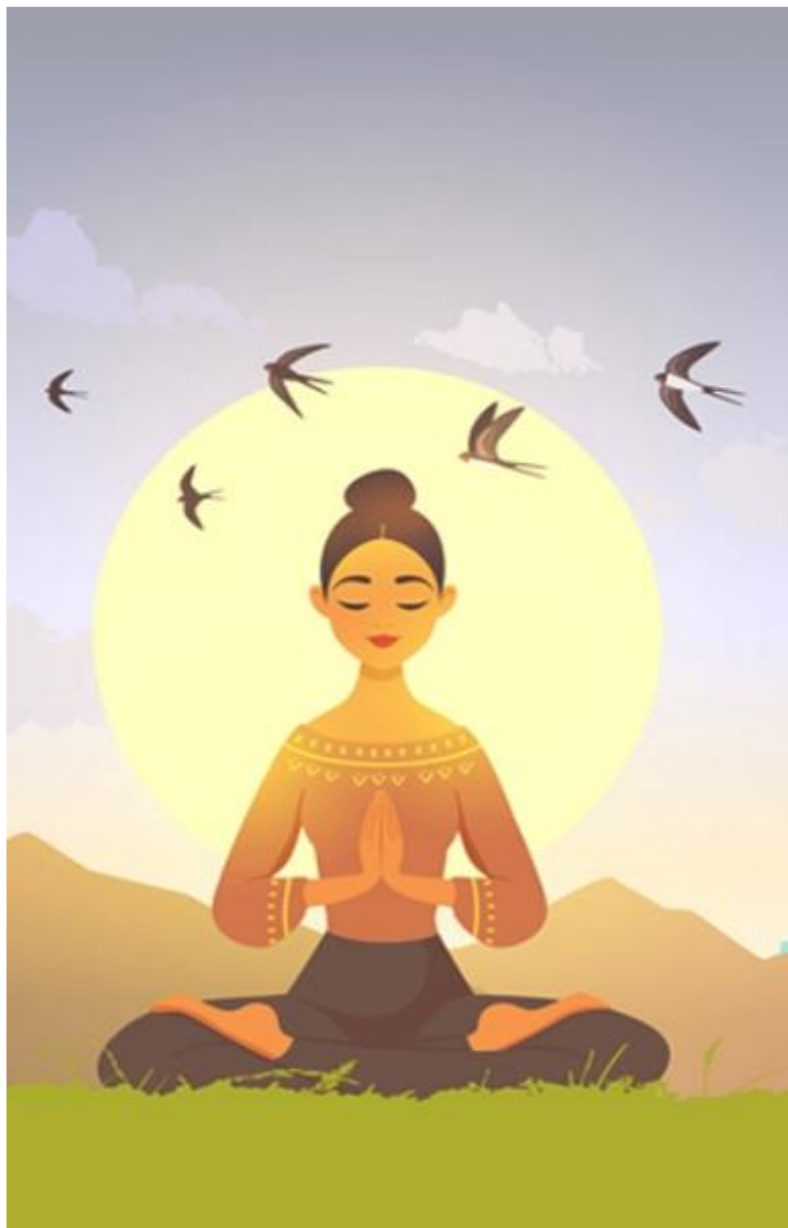


# KHỔ DIỆT HAY NIẾT BÀN

- Niết bàn là một điều khó hiểu, khó thấy. Vì con người đã có hiểu biết vô minh về nó.
- Nhân loại đã mặc định chỉ khi nào có đầy đủ hạnh phúc thì hết khổ → Con đường chấm dứt khổ là tìm kiếm hạnh phúc.
- Các tôn giáo cho rằng Niết bàn là một nơi chốn có hạnh phúc tuyệt đối, như là Thiên đường cực lạc, Tây phương cực lạc.
- Đức Phật dạy: Tham sân si là nhân thì khổ có mặt, nếu không có tham sân si thì khổ không có → Khổ diệt - Niết bàn là vắng mặt cả hạnh phúc và khổ đau.
- Trên Bát Chánh Đạo có hỷ lạc do Chánh tinh tấn, Chánh định mang lại, là vui từ nội tâm chứ không từ đối tượng bên ngoài.



# TỈNH GIÁC HAY TỈNH THỨC



- **Tỉnh giác** là 1 từ phổ biến trong kinh điển nhưng ko có giải thích nên đưa đến vô số những cách hiểu, giải thích khác nhau.
- Có nhiều người chủ trương thay đổi từ 'tỉnh giác' bằng từ 'tỉnh thức' để người học Phật có thể dễ hiểu hơn, thậm chí còn nói 'Đạo Phật là Đạo của sự tỉnh thức'. Sự thực: tỉnh thức theo tiếng Việt nghĩa là tỉnh táo, không hôn trầm, buồn ngủ. Sự thay đổi này làm sai lệch ý nghĩa của 'Tỉnh giác'.
- Đa phần hiểu Tỉnh giác là 'biết rõ việc mình đang làm trong giây phút hiện tại'. Cái biết này là Tâm biết ý thức tà kiến có chủ thể và đối tượng. Cái biết ý thức này sẵn có nơi con người, bất kỳ phàm phu bình thường nào cũng đang sống với cái biết này. Đức Phật không dạy về Tỉnh giác như vậy.

# TỈNH GIÁC

- Khi thực hành Chánh niệm – Chánh tinh tấn – Chánh định dừng lại tâm biết trực tiếp giác quan ghi nhận đối tượng, không có ý thức → Cái biết tỉnh giác.
- Tỉnh giác là trạng thái tâm chỉ có tâm biết trực tiếp giác quan ghi nhận đối tượng mà tâm biết ý thức không khởi lên.
- Khi an trú TỈNH GIÁC thì kinh nghiệm được trạng thái tâm trống rỗng, không suy nghĩ bất kỳ chuyện gì nên không nhận xét, đánh giá đối tượng. Vì vậy thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận, tâm biết ý thức không khởi lên.
- Khi an trú tâm biết tỉnh giác sẽ kinh nghiệm được: vắng mặt các khái niệm, vô niệm – vô ngôn – vô phân biệt. Ví dụ: vô niệm về thời gian, không gian. Khái niệm thời gian, không gian là khái niệm của tâm thức chứ không phải thế giới.



# TỈNH GIÁC

- Trong Kinh Pháp môn Căn bản cái biết Tỉnh giác này gọi là Thắng tri đối tượng. Cái biết tỉnh giác ghi nhận rõ ràng minh bạch đúng đối tượng đang xảy ra, không xuyên tạc, bóp méo đối tượng, không bị chi phối bởi tri thức, khái niệm, bởi yêu ghét.
- Để có được cái biết Tỉnh giác thì phải có Chánh Niệm: nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận các cảm giác trên thân. Đây là điều kiện, yếu tố quyết định làm phát sinh Chánh Tinh Tấn đưa đến sự chú tâm liên tục, khít khao – Chánh Định, nhờ đó mà có Tỉnh giác. Khi nào có chú tâm, có chánh định mới có tỉnh giác. Đây là một lộ trình duyên khởi.
- Nhiều người học Phật hiểu sai về Tỉnh giác và Chánh niệm: đồng hóa Chánh Niệm với Tỉnh giác, là tâm biết ý thức. Do không hiểu được lộ trình Niệm – Tư duy – Ý thức. Trong nội dung của tâm biết Ý thức có hàm chứa thông tin mà Niệm đã kích hoạt. Đây là 1 điều vi tế, khó thấy khó biết.



# ĐÚC KẾT

## CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

*Chánh Niệm về Thân là Trí Nhớ Chánh  
với nội dung: nhớ đến tích cực chú tâm ghi  
nhận các cảm giác trên thân.*

### TỈNH GIÁC

- Là trạng thái tâm chỉ có tâm biết trực tiếp giác quan ghi nhận đối tượng mà tâm biết ý thức không khởi lên.
- Là tâm biết vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt
- Khi an trú Tỉnh Giác thì kinh nghiệm được trạng thái tâm trống rỗng, trống không, không suy nghĩ bất kỳ chuyện gì trên đời. Không nhận xét, đánh giá, phán xét đối tượng nên: thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận. Tâm bình an, thoải mái.





- BÀI 10 -

# TÀ ĐỊNH VÀ CHÁNH ĐỊNH



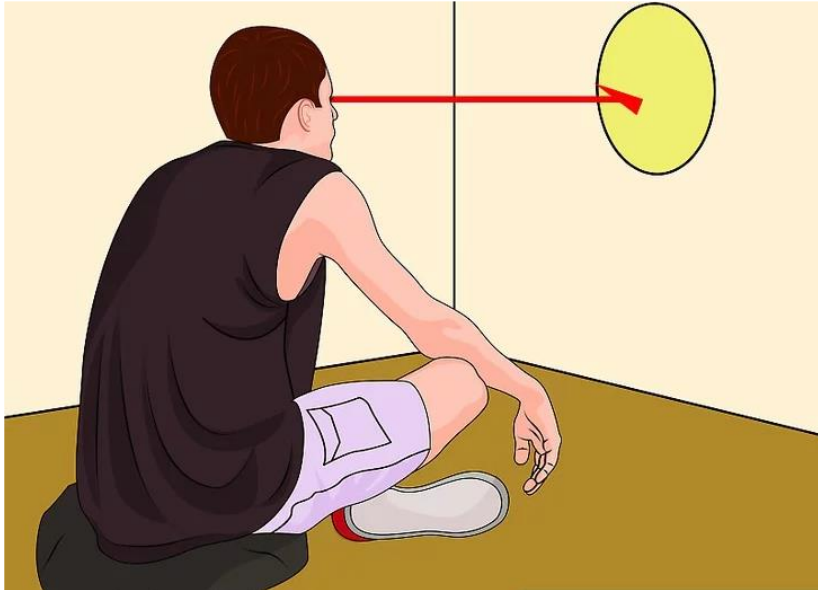
# ĐỊNH LÀ GÌ?

 **ĐỊNH** là một trạng thái phát sinh khi có sự chú tâm liên tục.

 Có 2 loại Định là **Tà định** và **Chánh định**. Để phân biệt 2 loại Định này có thể phân biệt bằng các loại chú tâm. Đó là hai loại chú tâm gồm: **CHÚ TÂM CÓ TÂM CÓ TỨ** và **CHÚ TÂM KHÔNG TÂM KHÔNG TỨ**.

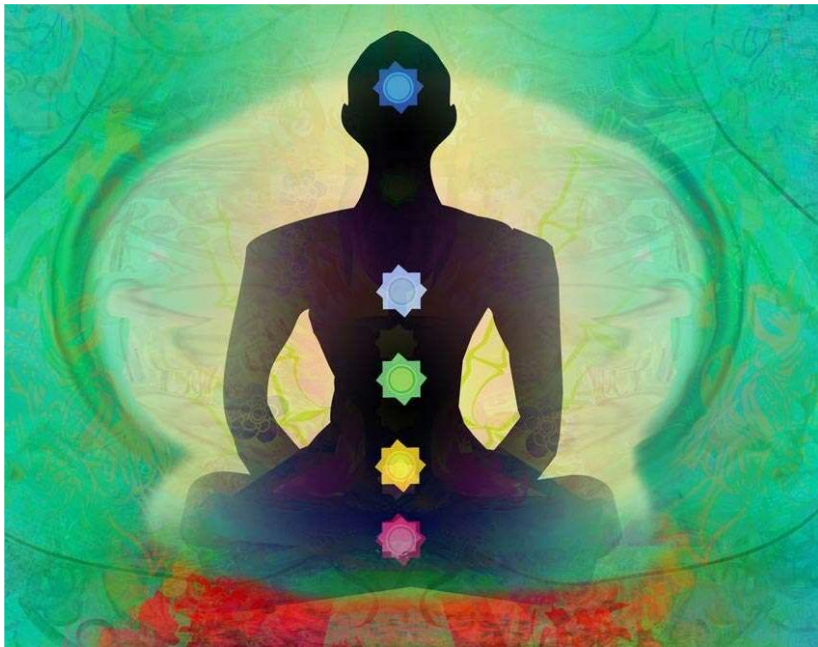
- **Chú tâm có tâm có tứ:** là chú tâm có hướng đến đối tượng và duy trì sự chú tâm trên đối tượng đó.
- **Chú tâm không tâm không tứ:** là chú tâm tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không hướng đến và không giữ sự chú tâm trên bất kỳ đối tượng nào.





# TÀ ĐỊNH

- Là trạng thái Định phát sinh do sự chú tâm liên tục vào đối tượng dễ chịu và khó chịu. Trạng thái trung tính thì không chú tâm. Trong cuộc sống hàng ngày ít trạng thái định vì tới khoảng 70% là trạng thái trung tính.
- Tà định chỉ có một loại chú tâm duy nhất là Chú tâm có Tâm có Tứ, hoàn toàn quên thân (quên mình theo vật).
- Đa phần các trường phái tu thiền chủ trương thực hành duy nhất loại chú tâm này vì chú tâm có tâm có tứ phù hợp với quan điểm buộc tâm vào một đối tượng duy nhất, để đạt được nhất tâm trên một cảnh, để tâm không phóng dật.





# CHÁNH ĐỊNH

- **Chánh Định** là sự chú tâm liên tiếp từ đối tượng sinh diệt này sang đối tượng sinh diệt khác.
- Chánh định có cả 2 loại chú tâm: chú tâm có tầm có tứ và chú tâm không tầm không tứ.
- Là trạng thái Định mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng, với bốn mức độ định khác nhau.

## SƠ THIỀN

Ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với chú tâm có tầm có tứ.

## NHỊ THIỀN

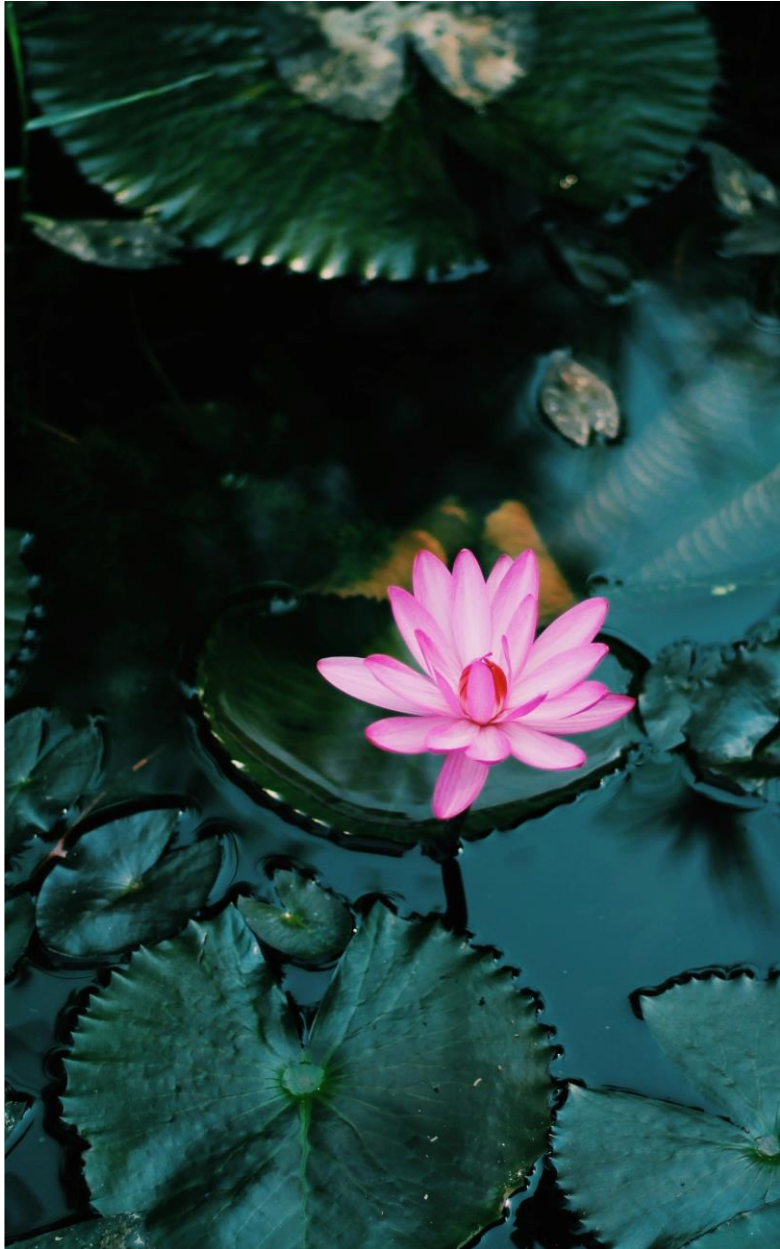
Diệt tầm diệt tứ, chứng và trú nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sanh với chú tâm không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

## TAM THIỀN

Ly hỷ trú xả, thân cảm lạc thọ mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú tam thiền.

## TỨ THIỀN

Xả lạc xả khổ, diệt trừ hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú tứ thiền, tâm thanh tịnh nhờ xả.



# CHÁNH ĐỊNH

- Thực hành để đến để mà thấy (thân chứng) các trạng thái Định này chứ không thể nhờ người khác thấy hộ.
- Các mức độ định cũng vô thường cũng sinh lên và diệt đi. Không phải đạt được Tứ thiên thì vĩnh viễn là tứ thiên.
- Một người tu tập dù bao nhiêu thời gian mà không chứng được tối thiểu sơ thiên thì lộ trình tâm vẫn là Bát tà đạo, vẫn bị dục lạc thế gian lôi kéo.
- Khi có Chánh định sẽ có hỷ lạc của sơ thiên và nhị thiên, có lạc của tam thiên, hiện tại lạc trú của tứ thiên. Đây là một loại lạc từ nội tâm, kỳ diệu, nó hơn hẳn hạnh phúc bên ngoài.
- Tuệ tri Niết bàn khi ở trong trạng thái Định: không thích ghét bất kỳ đối tượng nào → Không khổ vui với bất kỳ đối tượng nào.

# ĐÚC KẾT

---

## TÀ ĐỊNH VÀ CHÁNH ĐỊNH

Một người tu tập dù lâu bao nhiêu đi nữa mà không chứng được tối thiểu Sơ Thiền thì lộ trình tâm vẫn là Bát Tà Đạo, vẫn bị dục lạc thế gian lôi kéo.

Định là một trạng thái phát sinh do có sự chú tâm liên tục.

### TÀ ĐỊNH

- Là chú tâm liên tục do thích (Tham), ghét (Sân) với đối tượng, còn đối với các đối tượng trung tính thì không có chú tâm và hoàn toàn quên thân.
- Chỉ có chú tâm Có Tâm Có Tứ.

### CHÁNH ĐỊNH

- Là sự chú tâm liên tục các cảm giác trên thân, không đưa đến Tham Sân Si.
- Gồm cả 2 loại chú tâm là Có Tâm Có Tứ và Không Tâm Không Tứ.

### BỐN MỨC ĐỘ CỦA CHÁNH ĐỊNH

- Sơ Thiền và Nhị Thiền: có hỷ và lạc
- Tam Thiền: chỉ có lạc
- Tứ Thiền: chỉ có thanh tịnh, không hỷ không lạc



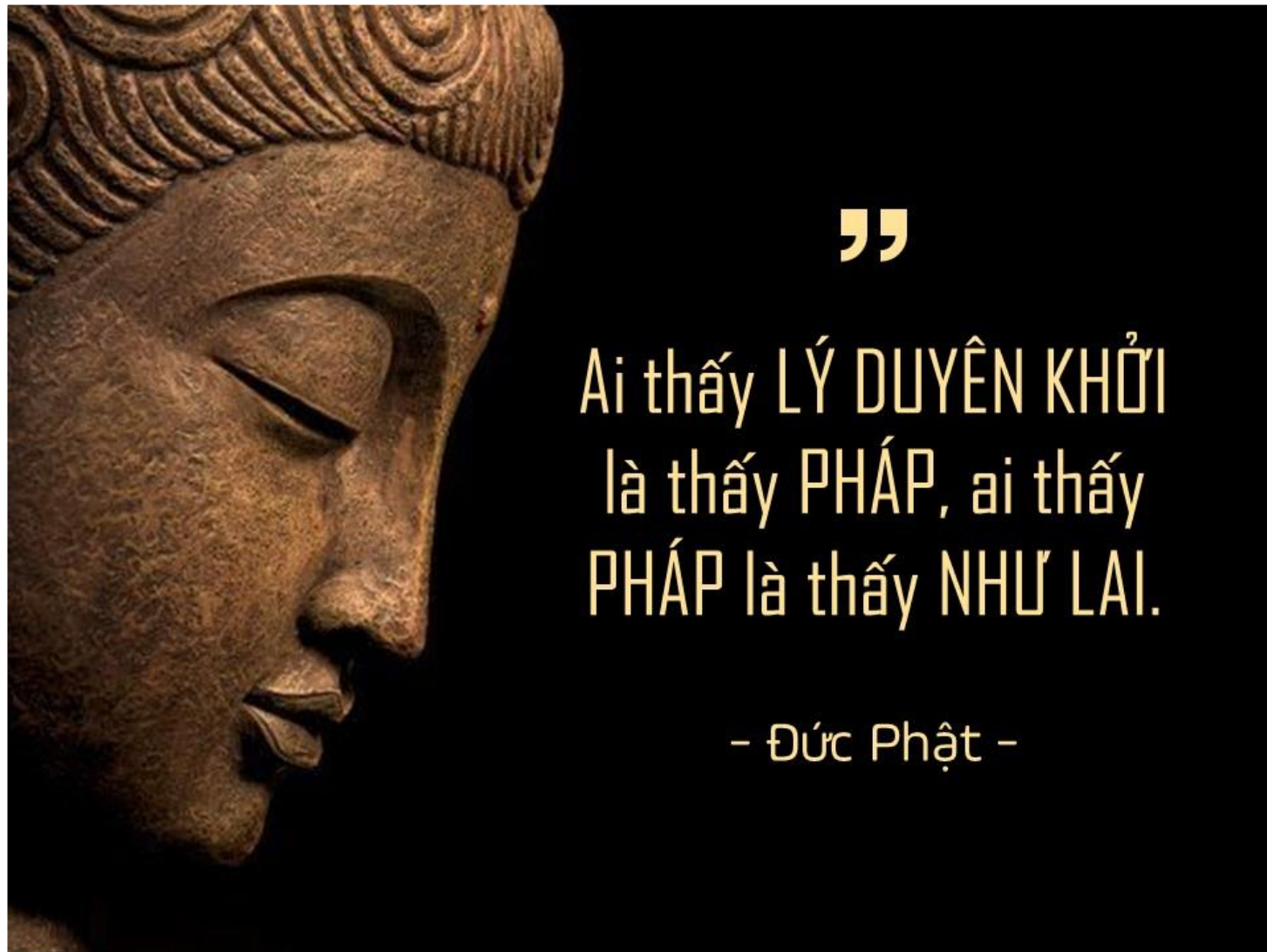
- BÀI 11 -

# LÝ DUYÊN KHỞI



# LÝ DUYÊN KHỞI

- Lý duyên khởi hay còn gọi là **định luật nhân quả**.
- Lý duyên khởi là **giáo lý nền tảng**, quan trọng bậc nhất trong Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng.
- Lý duyên khởi là một điều rất **khó lĩnh hội**.



”

Ai thấy LÝ DUYÊN KHỞI  
là thấy PHÁP, ai thấy  
PHÁP là thấy NHƯ LAI.

- Đức Phật -

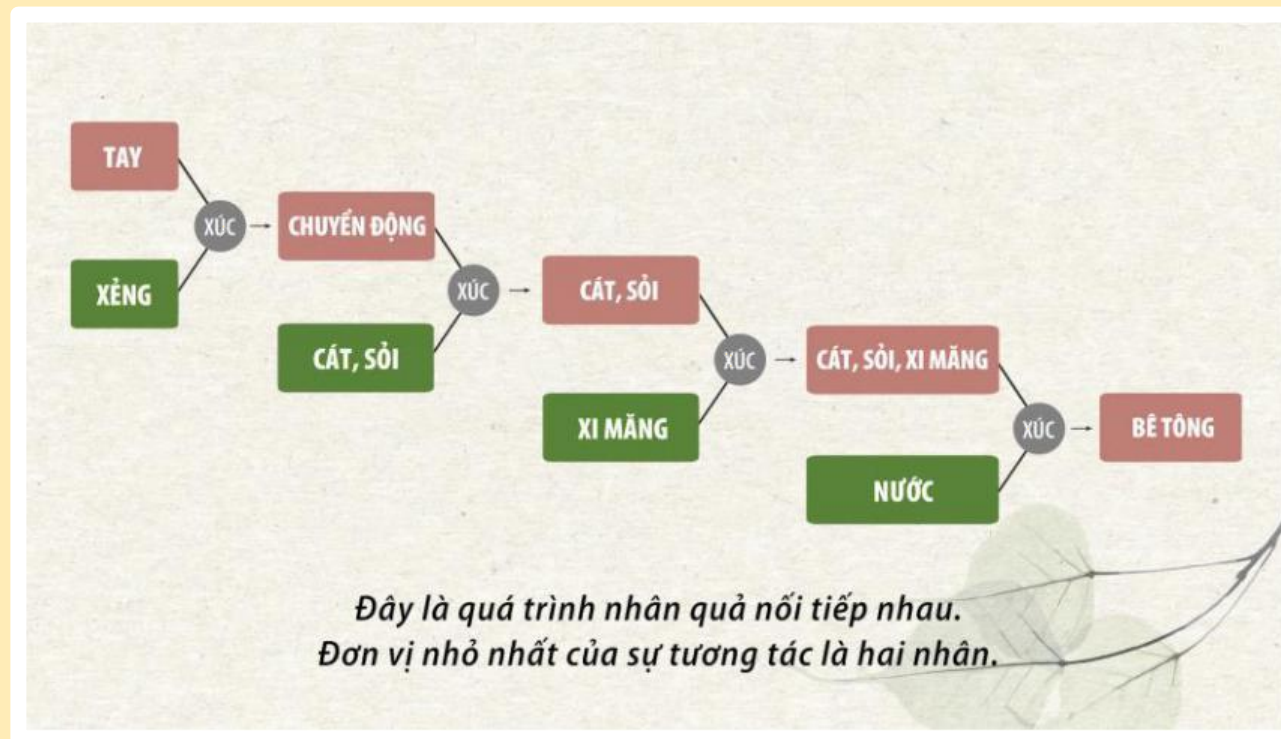
# HIỂU BIẾT VÔ MINH VỀ LÝ DUYÊN KHởi



- Nhân loại đang sống với hiểu biết về quy luật nhân quả là: một nhân sinh quả, một nhân biến đổi thành quả.
- Các trường phái Phật giáo quan niệm: Nhân chính biến đổi thành quả, có các nhân phụ hay duyên trợ giúp.
- Với hiểu biết một nhân sinh quả thì nhân trong quả, quả trong nhân, tương tức, tương nhập. Các pháp chỉ biến đổi từ vật này sang vật khác, từ dạng này sang dạng khác, không có cái gì sinh ra không có cái gì mất đi. Chỉ là một quá trình biến đổi.
- Quan hệ giữa các pháp là sở hữu, ràng buộc nhau, nương nhau mà tồn tại.

# KHẢO SÁT SỰ THẬT VỀ LÝ DUYÊN KHởi

- Tất cả các sự vật, hiện tượng về vật chất hay tinh thần đều là pháp duyên khởi.
- Hai nhân bình đẳng tương tác nhau rồi cùng diệt mới phát sinh một hay nhiều quả. Nhân diệt quả mới sinh. Không có nhân nào biến đổi thành quả.
- Quá trình nhân quả nối tiếp nhau chứ không có một nhân quả độc lập.



# HỆ QUẢ CỦA ĐỊNH LUẬT DUYÊN KHỞI

- Bất kỳ pháp nào đều do duyên khởi, do duyên mà sinh, cũng do duyên mà diệt.
- Vô thường mang nghĩa sinh diệt:
- không thường hằng: sinh lên rồi diệt, tồn tại 1 thời gian rất ngắn
- Không thường trú: không sẵn có, không luôn luôn có.
- Các sự vật hiện tượng đều đang sinh diệt nối tiếp nhau. Là một chuỗi gián đoạn.
- Vô minh cho rằng vô thường là biến đổi. Vô thường mà nhân loại số đông đang hiểu biết là do tưởng tượng chứ không phải thấy biết như thật về vô thường.

**VÔ THƯỜNG**



- Xét theo thời gian: nhân diệt quả mới sanh. Nhân quả không cùng tồn tại nên không có quan hệ sở hữu.
- Xét theo không gian: 2 nhân độc lập, quan hệ tương tác chứ không có quan hệ với các pháp khác. Các pháp độc lập, không pháp nào phụ thuộc vào pháp nào.
- Không có cái ta nào là chủ nhân chủ sở hữu các pháp → tính chất vô ngã.
- Nhân loại cho rằng các pháp ràng buộc, quan hệ giữa các pháp luôn luôn tồn tại chữ “của”, sống với tư tưởng làm chủ, sở hữu.
- Tư tưởng làm chủ chính là nắm thủ uẩn, đưa đến khổ.

**VÔ NGÃ**



# ĐÚC KẾT

## LÝ DUYÊN KHỞI



*Tu tưởng làm chủ, sở hữu, điều khiển chính là  
Năm Thủ Uẩn, đưa đến Khổ.*

### VÔ MINH

- Hiểu biết một nhân sinh quả, một nhân biến đổi thành quả, nhân nào quả nấy. Ví dụ: ‘Ở hiền gặp lành’, ‘Gieo gió gặt bão’.
- Quan hệ giữa các pháp là sở hữu, phụ thuộc, ràng buộc nhau, nương nhau mà tồn tại.

### MINH

- Tất cả các sự vật, hiện tượng đều là pháp Duyên Khởi, tuân theo định luật: Hai nhân bình đẳng tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh một hay nhiều quả. Nhân diệt quả mới sinh.
- Quá trình nhân quả nối tiếp nhau chứ không có một nhân quả độc lập.

### HỆ QUẢ CỦA ĐỊNH LUẬT

- Tính chất Vô Thường: các pháp sinh lên rồi diệt đi, không sẵn có, không luôn luôn có ở đâu cả.
- Tính chất Vô Ngã (vô chủ, vô sở hữu): các pháp độc lập, không ai có thể làm chủ, điều khiển, sở hữu được.



- BÀI 12 -

# BÀI KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ



# BÀI KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ



Bài Kinh nằm trong Trung bộ kinh.

Nội dung chủ yếu nằm ở Phần Kệ gồm 16 câu, 80 chữ, chia làm 3 đoạn.

Bản dịch của Cố hòa thượng Thích Minh Châu.

Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng  
Quá khứ thì đã qua  
Tương lai thì chưa đến  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây  
Không động không rung chuyển.



Biết vậy nên tu tập  
Hôm nay nhiệt tâm làm  
Ai biết chết ngày mai  
Không thể điều đình được  
Với đại quân thần chết.



Trú như vậy nhiệt tâm  
Đêm ngày không mệt mỏi  
Xứng gọi Nhất dạ hiền  
Bạc an tịnh trầm lặng.

# ĐOẠN 1 – 7 CÂU ĐẦU

- Đa phần hiểu là nhân loại sống trong quá khứ, sống trong tương lai mà bỏ quên giây phút hiện tại tràn đầy hạnh phúc này nên mới đau khổ.
- Sự thật là ai cũng chỉ sống trong hiện tại nhưng với 2 cách sống:
  1. **Cách sống của phàm phu:** sống trong hiện tại nhưng truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai hay đắm chìm trong hiện tại.
  2. **Cách sống của Bậc Thánh:** Tuệ quán trong hiện tại: an trú tỉnh giác hay chánh kiến.



*Biết vậy nên tu tập  
Hôm nay nhiệt tâm làm  
Ai biết chết ngày mai  
Không thể điều đình được  
Với đại quân thần chết.*




## **ĐOẠN 2 – 5 CÂU GIỮA**

- **Lời khuyên của Đức Phật:** Biết pháp ngộ pháp rồi thì hãy tu tập ngay đi, bởi vì cái chết là bất định, nếu không thì rất tiếc nuối.
- Một phương pháp chấm dứt khổ hoàn toàn thì cũng phải đầu tư công sức, thời gian với sự nhiệt tâm mới thành tựu được.

# ĐOẠN 3 – 4 CÂU CUỐI

- Đức Phật nói chỉ cần trú Chánh niệm một ngày đêm liên tục trọn vẹn thì trở thành bậc Thánh Nhập Lưu.
- Đa phần đạo Phật hiểu Tu là phải nhiều đời nhiều kiếp, kiếp này phải làm phước báu sau này tu tiếp. → Họ hiểu khổ là do thiếu phước chứ không phải do Tham Sân Si.
- Bản kinh Tứ Niệm Xứ khẳng định tu từ 7 ngày đến 7 năm có thể đạt được Chánh trí trong hiện tại (A la hán), nếu còn dư sót là quả Bất lai.



*Trú như vậy nhiệt tâm  
Đêm ngày không mệt mỏi  
Xứng gọi Nhất dạ hiền  
Bậc an tịnh trầm lặng.*

Đây là con đường độc nhất giúp cho chúng sinh diệt trừ phiền não, chấm dứt khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết bàn.

Ai tu Pháp này trong bảy năm, trong sáu năm, trong năm năm, bốn năm, ba năm, một năm. Không cần đến một năm, ai tu Pháp này trong bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, một tháng, nửa tháng và tối thiểu là bảy ngày, thì sự chờ đợi người đó là Chánh trí trong hiện tại. Và nếu còn dư sót, thì là quả Bất Lai.

*Vì sao lại khó đạt được Đạo Quả? Do tà niệm và chánh niệm đan xen.  
Chìa khóa là: Chánh niệm liên tục từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ.*

# ĐỨC KẾT

## BÀI KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ



*Biển sinh tử trùng trùng  
Quay đầu lại ở đâu thì đó là bờ.*

## 2 CÁCH SỐNG TRONG HIỆN TẠI

1. Cách sống của Phạm Phu: sống trong hiện tại nhưng truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai (Si) hay đắm chìm trong hiện tại (Thích, Ghét).
2. Cách sống của Bạc Thánh: Tuệ Quán trong hiện tại, an trú Tỉnh Giác hay Chánh Kiến.

## LỜI KHUYÊN CỦA ĐỨC PHẬT

- Biết Pháp ngộ Pháp rồi thì hãy tu tập ngay đi, bởi vì cái chết là bất định, nếu không khi quá muộn sẽ rất tiếc nuối.
- Một phương pháp chấm dứt khổ hoàn toàn thì cũng phải đầu tư công sức, thời gian với sự nhiệt tâm thì mới thành tựu được.
- Chỉ cần an trú Chánh Niệm liên tục một ngày đêm thì trở thành bậc Thánh Nhập Lưu.
- **Chìa khóa:** thực hành Chánh Niệm liên tục từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ.





- BÀI 13 -

---

# TÂM GIẢI THOÁT TUỆ GIẢI THOÁT



# 3 NỘI DUNG CỦA KHÓA TU



## PHÁP HỌC

Nghe giảng để hiểu đúng sự thật về thực tại, về duyên khởi, vô thường vô ngã, Khổ - Tập - Diệt - Đạo.



## PHÁP HÀNH

Thực hành Tứ Niệm Xứ  
- 4 loại Chánh Niệm:  
Thân, Thọ, Tâm, Pháp.



## PHÁP THÀNH

Kết quả thu nhận được, thân chứng được **Tâm giải thoát**,  
**Tuệ giải thoát**.

# ĐOẠN KINH VỀ TÂM GIẢI THOÁT – TUỆ GIẢI THOÁT

“Trong tám thân có thức này, không có Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên sẽ có Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Hãy tu tập để chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát”.

→ Trong tám thân có thức, không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên chính là tâm Bát Chánh Đạo.



# TÂM GIẢI THOÁT & TUỆ GIẢI THOÁT



## TÂM GIẢI THOÁT

Thực hành Chánh Niệm về Thân an trú Tỉnh giác, không có khái niệm, tính chất, ngôn từ, phân biệt.

→ Gọi là Tánh không, không giải thoát hay **Tâm giải thoát**.

## TUỆ GIẢI THOÁT

Với Chánh Niệm về Thọ, Tâm, Pháp: biết đối tượng đó là thọ, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, vô thường, vô ngã, có vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly. Lộ trình tâm dừng lại chánh kiến, biết như thật đối tượng, không có Tham Sân Si, ràng buộc với đối tượng.

→ Gọi là **Tuệ giải thoát** hay Vô tướng giải thoát.

# TÍNH CHẤT CỦA 2 LOẠI GIẢI THOÁT



## TÂM GIẢI THOÁT

## TUỆ GIẢI THOÁT

Đạt được Tâm giải thoát với 80-90% đối tượng.	60% biết trực giác ghi nhận, 40% tâm biết Chánh Kiến → giải thoát 100% với các đối tượng.
Đối tượng kha khá, trung bình thì an trú được, đối tượng mạnh không nhiếp phục được.	Tuệ giải thoát mới nhiếp phục được cảm thọ khổ liệt.
Nhiếp phục Vô Minh, Tham Sân Si thôi. Khi thực hành thì có giải thoát, hết thực hành lại khởi lên Tham Sân Si bình thường.	Minh sẽ thanh lọc, xóa dần vô minh trong bộ nhớ. Đoạn tận Tham Sân Si.
Giải thoát có kỳ hạn	Giải thoát vô kỳ hạn, giải thoát tối hậu
Tu Chỉ đưa đến Tâm giải thoát	Tu Quán đưa đến Tuệ giải thoát

# ĐÚC KẾT

## TÂM GIẢI THOÁT VÀ TUỆ GIẢI THOÁT

*Hiểu lầm của các cách tu hiện nay: đa phần cho rằng Tâm giải thoát là giải thoát tối hậu.*

### TÂM GIẢI THOÁT

- Thực hành Chánh Niệm về Thân, an trú Tĩnh Giác gọi là Tánh Không, Không Giải Thoát hay Tâm Giải Thoát.
- Giải thoát 80-90% đối tượng, còn 10-20% có tâm biết ý thức khởi lên.
- Là giải thoát có kỳ hạn
- Khi thực hành thì nhiếp phục Vô Minh, Tham Sân Si.
- An trú được với các đối tượng trung bình, kha khá.

### TUỆ GIẢI THOÁT

- Với Chánh Niệm về Thọ, Tâm, Pháp: biết đối tượng đó là thọ, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu, nó có vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly. Lộ trình tâm dừng lại Chánh Kiến, biết như thật đối tượng, không có Tham Sân Si, không ràng buộc với đối tượng.
- 60% tâm biết trực tiếp ghi nhận, 40% tâm biết chánh kiến.
- Nhiếp phục được các cảm thọ khổ liệt.
- Minh sẽ thanh lọc, xóa dần Vô Minh trong bộ nhớ → đưa đến đoạn tận Tham Sân Si.
- Giải thoát vô kỳ hạn, giải thoát tối hậu, đưa đến Quả Vị.



- BÀI 14 -

---

# KINH PHÁP MÔN CĂN BẢN



# GIỚI THIỆU

- Kinh Pháp Môn Căn Bản là bài kinh số 1 trong 152 bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh.
- Bài kinh nêu lên những điều cốt lõi, căn bản nhất, quan trọng nhất của giáo pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng.
- Kinh bàn về THẤY & BIẾT của 4 hạng người: phàm phu, hữu học, A la hán và Như Lai.
- Thấy & Biết là nói tắt của Tâm biết trực tiếp giác quan (Tưởng) và tâm biết ý thức (Thức).

## TRƯỜNG BỘ

những bản kinh dài, mang tính chất đối ngoại – giúp người đọc phân biệt được Phật giáo với các Tôn giáo khác.

## TRUNG BỘ

những bài kinh dài trung bình, giảng về chánh tri kiến – những tri thức mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng.

## TƯƠNG ƯNG BỘ

gồm những bài kinh ngắn, chủ đề: nhắc lại, chia sẻ những phần giáo lý tương ứng với Trung Bộ Kinh.

## TĂNG CHI BỘ

gồm những bản kinh ngắn, nói về giáo lý, tương ứng với Trung Bộ Kinh nhưng được sắp xếp theo pháp số (từ 1 pháp đến 11 pháp).

## TIỂU BỘ

những bản kinh ngắn, nhiều đề tài khác nhau, là tập kinh đồ sộ nhất, đa phần của người đời sau thêm thắt vào.

*Giới thiệu về 5 bộ Kinh Nikaya*



# THẤY & BIẾT CỦA PHÀM PHU

- **Phàm phu:** là người không có văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ.
- **Tưởng tri:** cái biết của Tưởng. Cái biết Tưởng – ý thức đi liền với nhau.
- **Đối chiếu tự ngã với đối tượng:** tâm biết ý thức có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên.
- **Dục hỷ niết bàn:** Hiểu biết sai về Niết bàn nên tham muốn đạt được cảnh giới Niết bàn.
- Cái thấy là **Tưởng tri**, cái biết là **không Liễu tri**.



# THẤY & BIẾT CỦA VỊ HỮU HỌC

- Tu tập Chánh niệm Tỉnh giác: **Thắng tri** đối tượng.
- Tu tập Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp: Chánh tri kiến khởi lên nhưng tu tập chưa thành mãn, Bát Tà Đạo vẫn khởi lên → có thể **Liễu tri**.
- Cái Thấy là **Thắng tri**, cái Biết là **có thể liễu tri**.



# THẤY & BIẾT CỦA VỊ A LA HÁN

Tu tập chánh kiến đã hoàn thiện, viên mãn. Minh đã xóa bỏ vô minh → đã Liễu tri



# THẤY & BIẾT CỦA NHƯ LẠI

- Giống lộ trình tâm của A La hán
- **A La Hán Chánh Đẳng Giác:** Tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy, thuyết giảng cho người khác nghe theo
- **A La Hán Độc Giác:** Tự chứng ngộ nhưng không thuyết giảng được
- **A La Hán Thanh Văn:** Khi nghe bậc Chánh đẳng giác thuyết giảng → Chứng ngộ



# KẾT LUẬN

- Kinh mô tả thấy – biết của 4 hạng người để nêu lên **tu hành là thay đổi thấy – biết**:
  - Tu tập Định để thay đổi cái Thấy: Từ Tưởng tri sang Thắng tri
  - Tu tập Tuệ để thay đổi cái Biết: Từ Không liễu tri sang Liễu tri
- Lời nói, hành động là kết quả của tâm biết ý thức.
- GỐC của sự tu học là thay đổi Thấy – Biết.

## PHÀM PHU

Thấy là Tưởng tri.

Biết là Tà tri kiến, không Liễu tri.

## HỮU HỌC

Thấy là Thắng tri (Tĩnh giác).

Biết là có thể Liễu tri.

## A LA HÁN

Thấy là Thắng tri (Tĩnh giác).

Biết là Chánh tri kiến, Liễu tri.

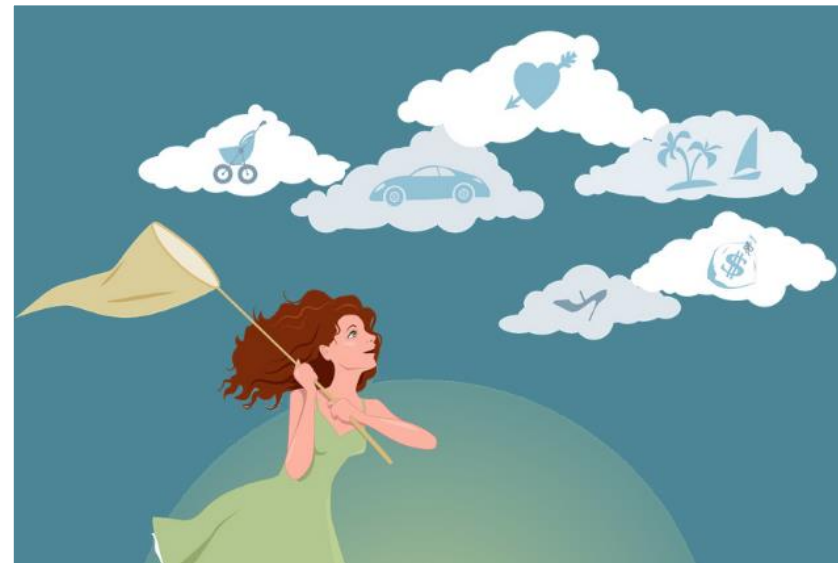
## NHƯ LAI

Thấy là Thắng tri (Tĩnh giác).

Biết là Chánh tri kiến, Liễu tri.

# DỤC HỖ LÀ NGUYÊN NHÂN KHỔ

- Nguyên nhân của đau khổ là khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia như Dục ái, Hữu ái, Phi hữu ái.
- Cái biết ý thức tà tri kiến làm phát sinh dục hỷ (tham ái niềm vui hạnh phúc) → phát sinh khổ.
- Khóa tu đang thực hành phù hợp với bản kinh:
  - Quán Thân: thay đổi cái thấy từ tướng tri sang Thắng tri
  - Quán Thọ, Tâm, Pháp: thay đổi cái biết từ không liễu tri sang Liễu tri
- **Kết luận:** khi nào thay đổi được Thấy và Biết từ tướng tri và không liễu tri sang thắng tri và liễu tri thì sẽ chấm dứt khổ.



# ĐỨC KẾT

## KINH PHÁP MÔN CĂN BẢN

Gốc của sự tu học là thay đổi THẤY và BIẾT.

### THẤY VÀ BIẾT CỦA 4 HẠNG NGƯỜI

#### 1. Phàm Phu

- Là người không có Văn tuệ, Tu tuệ và Tư tuệ
- Thấy là Tưởng tri, Biết là không Liễu tri (thấy là khởi lên biết tà kiến liền)

#### 2. Hữu học

- Tu tập Chánh niệm Tỉnh giác: Thắng tri đối tượng
- Tu tập Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp: Chánh tri kiến khởi lên nhưng tu tập chưa thành mãn, Bát tà đạo vẫn khởi lên → có thể Liễu tri.

**3. A la hán:** tu tập Chánh kiến đã hoàn thiện, viên mãn. Minh đã xóa bỏ hoàn toàn Vô Minh → đã Liễu tri.

**4. Như Lai:** giống lộ trình tâm của A la hán. Đức Phật là A la hán Chánh Đẳng Giác: tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy, sau khi giác ngộ thì thuyết giảng cho người khác nghe và thực hành theo.

**Tu tập Định là để thay đổi cái Thấy:** từ Tưởng tri sang Thắng tri.

**Tu tập Tuệ là để thay đổi cái Biết:** từ không Liễu tri sang Liễu tri.



- BÀI 15 -

# BẢN NGÃ





# SỰ THẬT VỀ BẢN NGÃ

- **Bản ngã** là có một cái ta tự có.
- Con người đang sống với 1 cái ta là chủ nhân chủ sở hữu của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
- Con người sống phấn đấu nỗ lực để tôn vinh, làm sáng chói cái ta đó → tăng trưởng quyền làm chủ, sở hữu của cái ta đó.
- Duy tâm quan niệm cái ta đó là linh hồn, không sinh không diệt.
- Duy vật phủ nhận linh hồn nhưng vẫn công nhận có cái ta.
- Không hề có một bản ngã không sinh không diệt, không có bản ngã đồng nhất giữa quá khứ, hiện tại và vị lai.
- Trên lộ trình tâm Bát tà đạo có ý thức tà tri kiến có chủ thể và đối tượng. Chủ thể có ta biết, của ta, ta hơn ta kém ta bằng → Cái ta đó chính là **tu tưởng chấp ngã** - chấp sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là ta, là của ta.
- Nhiều người nói về bản ngã nhưng nó là cái gì thì không ai nói được. Chỉ có Đức Phật mới phát hiện vô ngã.

# TẬP KHỞI BẢN NGÃ

Trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo:  
Tà niệm kích hoạt các thông tin ta của ta trong bộ nhớ đưa đến ý thức tà kiến - mang nội dung chấp ngã cho rằng có 1 cái Ta là người biết, là chủ nhân của cái biết, của các sự vật hiện tượng.



# BẢN NGÃ ĐOẠN DIỆT & CON ĐƯỜNG BẢN NGÃ ĐOẠN DIỆT

## SỰ ĐOẠN DIỆT BẢN NGÃ

Khi lộ trình tâm Bát chánh đạo khởi lên:

- Chánh niệm về Thân: an trú tỉnh giác → Không có tư tưởng chấp ngã
- Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp: Chánh kiến khởi lên biết đối tượng là cảm thọ do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu, có vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly → Không có tư tưởng chấp ngã.

## CON ĐƯỜNG BẢN NGÃ ĐOẠN DIỆT

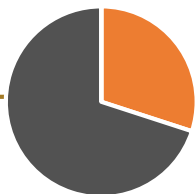
- Con đường bản ngã đoạn diệt chính là Bát chánh đạo.
- Nếu chỉ tu chỉ (tỉnh giác) thì khi không tu Bản ngã còn lớn hơn.
- Tu quán mới đoạn diệt bản ngã.

# ĐẠO QUẢ - NIẾT BÀN



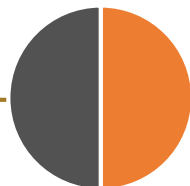
## NHẬP LƯU

- Chấm dứt được phiền não do Thân kiến, Nghi, Giới cấm thủ.
- Đoạn tận được khoảng 30% phiền não.



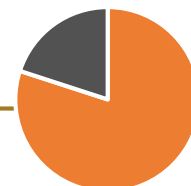
## NHẤT LAI

- Mọi lậu tham sân
- Đoạn tận được khoảng 50% phiền não.



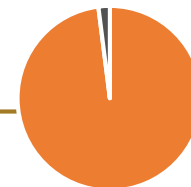
## BẤT LAI

- Đoạn tận tham sân (với Dục)
- Đoạn tận được khoảng 80% phiền não.



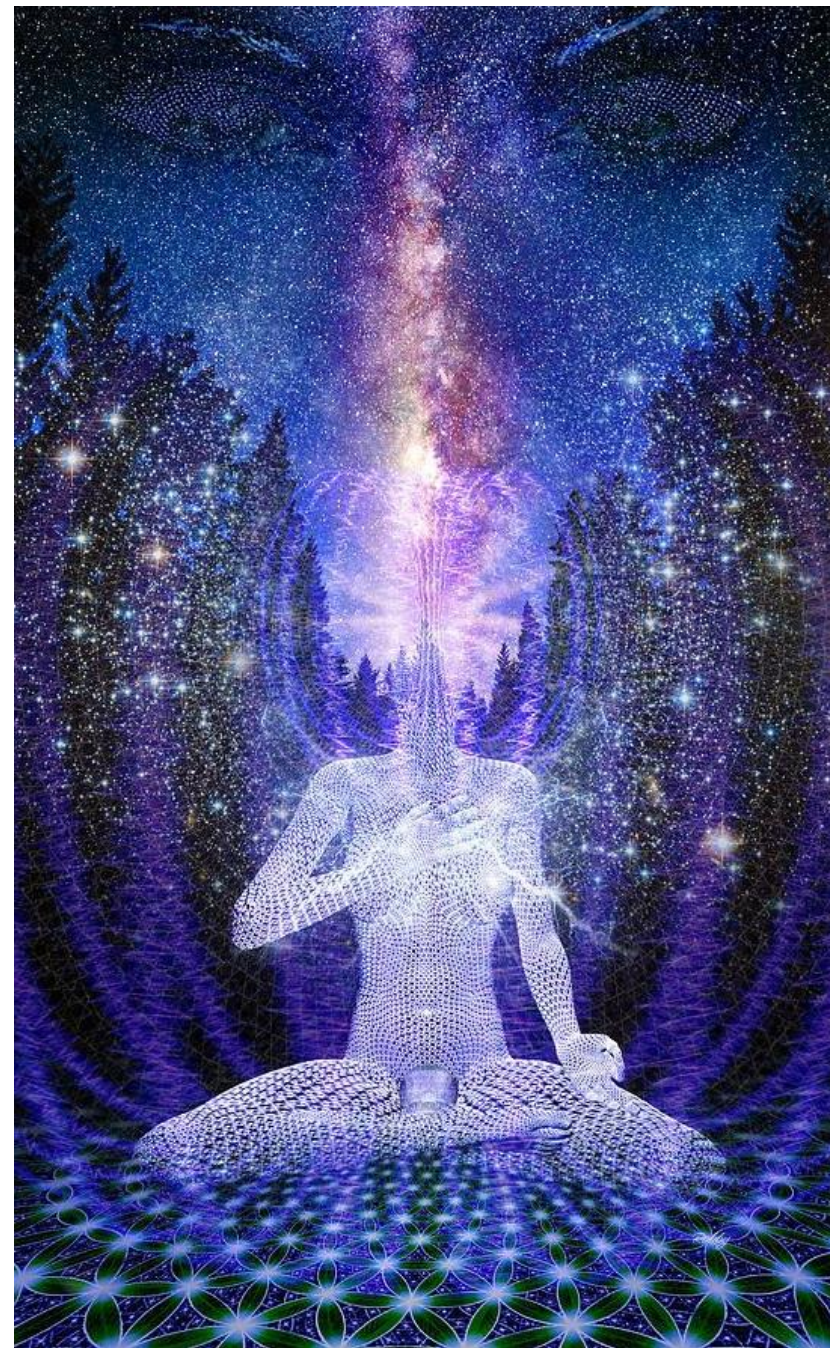
## A LA HÁN

- Đột chuyển – xóa bỏ hoàn toàn vô minh, 99% phiền não được đoạn tận, khổ còn dư sót trên thân 1%
- Khi vị A La Hán nhập diệt thì khổ dư sót cũng chấm dứt, đoạn tận hoàn toàn.



# THÂN KIẾN, NGHI, GIỚI CẤM THỦ

- Người thượng căn, thượng trí nghe pháp học và thấu suốt pháp học có thể chấm dứt Thân Kiến, Nghi và Giới Cấm Thủ, trở thành vị Thánh Nhập Lưu. Còn đa số cần phải qua lộ trình tu tập Văn – Tư – Tu.
- **THÂN KIẾN:** Cho rằng có một linh hồn điều khiển thân xác và đi đầu thai. Niềm tin linh hồn sâu đậm nên phải thờ cúng, giỗ chạp, cầu siêu... → đưa đến phiền não.
- **NGHI:** Còn nghi hoặc, chưa rõ về Tứ Thánh đế. Một người sau khi nghe thấy rõ ràng con đường và đích đến thì sẽ chấm dứt mọi nghi vấn và chỉ tập trung vào thực hành Bát chánh đạo.
- **GIỚI CẤM THỦ:** Chấp thủ vào giới cấm, tin là thực hành giới này sẽ đưa đến giải thoát. Giữ giới do tham và sân khởi lên.



# ĐỨC KẾT

## BẢN NGÃ

### LIỄU TRI BẢN NGÃ

**Sự thật về Bản ngã:** Đức Phật dạy không hề có một cái Tôi, cái Ta không sinh không diệt làm chủ thân tâm này, làm chủ nghiệp, làm chủ lời nói, hành động. Thực chất chỉ có các lộ trình tâm sinh diệt liên tục nối tiếp nhau.

**Sự thật nguyên nhân phát sinh Bản ngã:** do Tà niệm, Tà tư duy làm phát sinh tâm biết ý thức Tà kiến với tư tưởng Chấp ngã: Ta, của Ta, Ta hơn – kém – bằng.

**Sự thật về đoạn diệt Bản ngã:** Khi an trú tâm biết trực tiếp Tỉnh giác thì Bản ngã được nhiếp phục. Khi an trú tâm biết Chánh kiến thì Bản ngã đoạn tận.

**Sự thật về con đường đoạn diệt Bản ngã:** Là Bát Chánh Đạo. Thực hành Bát Chánh Đạo thì sẽ không có Bản ngã khởi lên.

### BỐN ĐẠO QUẢ

- 1. Thánh Nhập Lưu:** chấm dứt được phiền não do Thân kiến, Nghi, Giới cấm thủ. Đoạn tận được khoảng 30% phiền não.
- 2. Thánh Nhất Lai:** đoạn tận được khoảng 50% phiền não.
- 3. Thánh Bất Lai:** đoạn tận được khoảng 80% phiền não.
- 4. Thánh A la hán:** đột chuyển xảy ra, Vô Minh được xóa bỏ hoàn toàn, 99% phiền não được đoạn tận, chỉ còn Khổ dư sót trên thân chiếm khoảng 1%. Khi vị A la hán nhập diệt thì Khổ dư sót cũng chấm dứt, đoạn tận hoàn toàn.

*Nếu chỉ Tu Chỉ (Tỉnh giác) thì khi không tu Bản ngã còn lớn hơn.*

*Tu quán với Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp mới đoạn diệt được Bản ngã.*



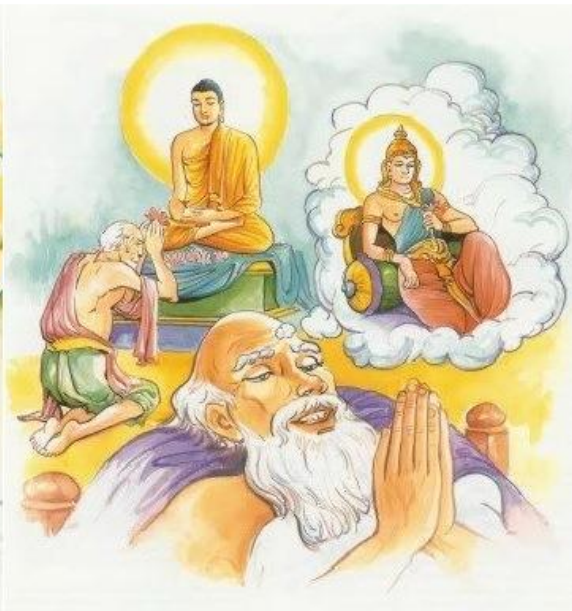
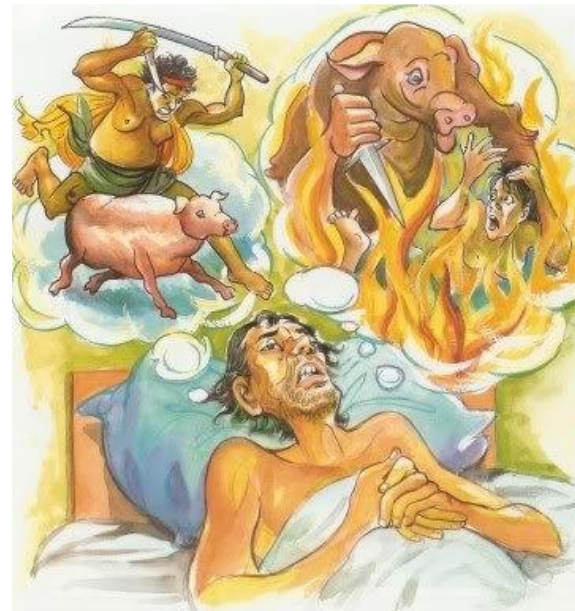
- BÀI 16 -

# NGHIỆP NHÂN NGHIỆP QUẢ



# HIỂU BIẾT VÔ MINH

- Quan điểm *Nhân nào Quả nấy*: tạo nghiệp lành thì quả tốt, tạo nghiệp xấu thì quả xấu. Quả thuộc về thế giới ngoại cảnh như giàu sang, khỏe mạnh, xinh đẹp...
- **Nghiệp** là nguyên nhân của khổ.
- Tu là để trả nghiệp, trả 1 lần là xong, khi nào trả hết nghiệp là khi ấy hết khổ.





# HIỂU BIẾT MINH

## QUẢ CỦA NGHIỆP LÀ GÌ?

- Lạc thọ thì thích → quả vui
- Khổ thọ thì ghét → quả khổ
- Bất khổ bất lạc thọ thì si khởi lên → quả không khổ không vui
- Khổ hay Vui là do Thích – Ghét đối tượng đó chứ không phải đối tượng đó. Quả là Tâm, không phải Cảnh.
- Quả khổ vui là cảm giác, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu.

## NHÂN NÀO SINH QUẢ?

- Một mình nghiệp nhân ở bộ nhớ không tạo ra quả mà cần có thêm nhân hiện tại → 2 nhân tương tác với nhau cùng diệt mới phát sinh quả → quả của nghiệp khó xác định.
- Từ một nhân trong quá khứ có thể trở quả vui hoặc quả khổ. Nhân hiện tại cũng có thể trở quả vui hoặc quả khổ.
- Quả là bất định chứ không phải nhân nào quả này, một nhân sinh quả.
- Nếu làm thiện mà lúc nào cũng tạo quả vui, làm ác mà lúc nào cũng nhận quả khổ → Ai ai cũng chỉ làm thiện, không dám làm ác.

**NHÂN HIỆN TẠI**  
[Thọ - Tướng]

**NHÂN QUÁ KHỨ**  
[Thông tin trong bộ nhớ]

**TƯƠNG TÁC**

**PHÁT SINH QUẢ**

**KHỔ**

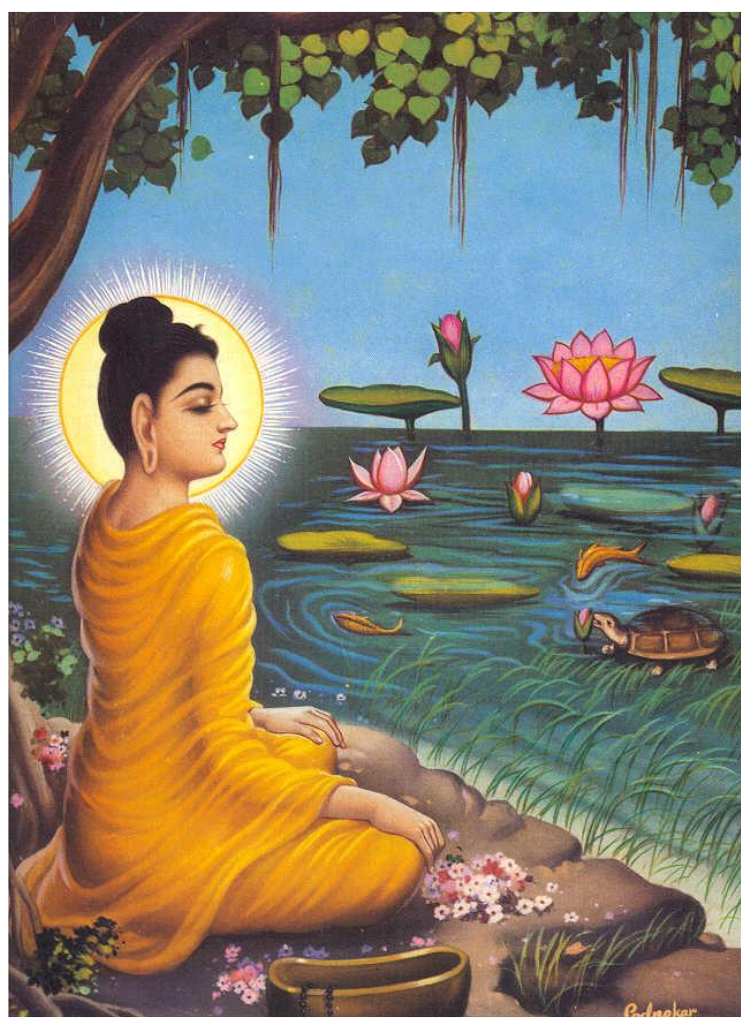
**VUI**

# QUẢ CỦA NGHIỆP

- Quả của nghiệp có thể trở một lần hoặc nhiều lần cho đến khi cạn kiệt.
- Thời gian từ nhân đến lúc trở quả là bất định.
- Có thể có nghiệp nhân khác cắt đứt nghiệp nhân này nên không trở quả.
- Nghiệp nhân nghiệp quả vận hành trên lộ trình tâm Bát tà đạo → không biết trả bao giờ hết nghiệp.

Khi mà lộ trình Nghiệp nhân hiện tại tương tác với thông tin Nghiệp nhân quá khứ; tuy rằng cả hai cùng diệt, nó phát sinh quả khổ, phát sinh tức giận. Đáng lẽ ra, Nghiệp chỉ trở quả một lần như vậy, nhưng quý vị phải hiểu rằng, quả khổ thứ hai này, cái sân rồi đưa đến quả khổ thứ hai này nó lại được lưu vào bộ nhớ. Nó lại đóng vai trò làm Nghiệp nhân. Tuy rằng nó không hoàn toàn giống như Nghiệp nhân trước, nhưng nó cũng tương tự, na ná, giống giống Nghiệp nhân trước. Và rồi lộ trình tâm thứ ba khởi lên, nó lại tương tác với Nghiệp nhân thứ hai na ná, giống giống đó, nó lại phát sinh quả khổ. Và cái Nghiệp nhân thứ hai đó diệt đi, nhưng mà cái Nghiệp nhân thứ ba lại được lưu vào. Và mỗi một lần lưu vào đó thực ra là nó khác nhau, nó na ná, giống giống thôi nhưng nó khác nhau. Và cái quả trở ra đương nhiên nó cũng khác nhau, khác nhau về mức độ. Và vì vậy quá trình lưu vào, lưu vào, lưu vào... mỗi một lần nó giảm đi, nó yếu đi một chút cho đến khi cạn kiệt.

# CHẤM DỨT SỰ VẬN HÀNH TỪ NGHIỆP NHÂN ĐẾN NGHIỆP QUẢ



- Trên Bát Chánh Đạo không có quả khổ - vui nào nữa → Chấm dứt sự vận hành từ nghiệp nhân đi đến nghiệp quả.
- Tu Bát Chánh Đạo là để thanh lọc các thông tin trong bộ nhớ hay **thanh lọc nghiệp**, để tri thức, kinh nghiệm nhuộm màu Minh.
- Tu Bát Chánh Đạo để có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chấm dứt cả quả khổ và quả vui. Tuệ tri Niết Bàn, chấm dứt luân hồi sinh tử.
- Trong bộ nhớ vị hữu học còn nghiệp nhân, tu Bát chánh đạo là nhiếp phục nghiệp.
- Khi là A la hán: thanh lọc nghiệp, đoạn tận nghiệp (thông tin trong bộ nhớ không còn nghiệp nữa).

# ĐÚC KẾT

## NGHIỆP NHÂN NGHIỆP QUẢ



*Nghiệp nhân nghiệp quả vận hành trên  
lộ trình tâm Bát Tà Đạo →  
không biết bao giờ trả hết Nghiệp.*

### HIỂU BIẾT VÔ MINH

- Nhân nào quả nấy, tạo nghiệp lành thì quả tốt, tạo nghiệp xấu thì quả xấu. Quả thuộc về thế giới ngoại cảnh như giàu sang, khỏe mạnh, xinh đẹp...
- Tu là để trả nghiệp. Nghiệp là nguyên nhân của Khổ.

### HIỂU BIẾT MINH

- Quả của nghiệp: quả là tâm, không phải cảnh.
- Quả khổ, quả vui là cảm giác, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu.

### NGUYÊN NHÂN SINH RA QUẢ:

- Một Nghiệp Nhân trong bộ nhớ không tạo ra Quả mà cần có Nhân hiện tại tương tác với nó rồi cùng diệt mới phát sinh ra Quả. Do vậy Quả của nghiệp là khó xác định.
- Tu Bát Chánh Đạo là để thanh lọc các thông tin trong bộ nhớ hay thanh lọc nghiệp, để tri thức, kinh nghiệm nhuộm màu Minh.
- Tu Bát Chánh Đạo để có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, chấm dứt cả Quả Khổ lẫn Quả Vui, chấm dứt Luân hồi sinh tử.



- BÀI 17 -

---

# LUÂN HỒI TÁI SINH





# LUÂN HỒI TÁI SINH

- **Luân hồi tái sinh** là khái niệm cơ bản trong Phật giáo. Giáo Pháp là để chấm dứt luân hồi tái sinh.
- Đa phần tôn giáo chấp nhận Luân hồi tái sinh nhưng chủ yếu dựa trên đức tin mà không có cái gì kiểm tra kiểm chứng.
- Tôn giáo cho rằng có một linh hồn cư ngụ và điều khiển thân xác. Khi thân xác tan rã thì linh hồn sẽ đi đầu thai.
- Khoa học có phương tiện nghiên cứu và khẳng định có Luân hồi tái sinh qua các chứng cứ.
- Đức Phật khẳng định không có linh hồn, không có tâm thức thường hằng thường trú nên cái gì đi tái sinh lại là vấn đề nan giải.

# CÁI GÌ ĐI TÁI SINH

Chưa ai giải thích được cái gì đi tái sinh.

## KHO CHỨA THÔNG TIN NẪM Ở ĐÂU?

- Lượng thông tin này không thể ở Tâm vì có 3 trường hợp không có tâm: ngủ say không mộng寐, ngất đi trong một tai nạn, gây mê sâu khi mổ → chỉ có thể chứa nơi thân.
- Trong cấu trúc cơ thể, đơn vị nhỏ nhất là tế bào, trong tế bào có cấu trúc ADN có thể lưu giữ thông tin, nó chứa thông tin di truyền 5%, còn 95% chứa gì thì khoa học chưa biết. → Suy luận 95% lượng gen này chứa thông tin về Tâm.
- Kiểm tra bằng sự thật: Ghép tạng đưa đến con người thay đổi tính cách, mang 2 tính cách của người đó và người cho tạng → Chúng ta hiểu trường hợp này qua phân tích lộ trình tâm dùng 2 lượng thông tin để xử lý.
- **Kết luận:** Lượng thông tin di truyền và thông tin pháp trần đi tái sinh.



# THỨC TÁI SINH

- **Khi hấp hối:**

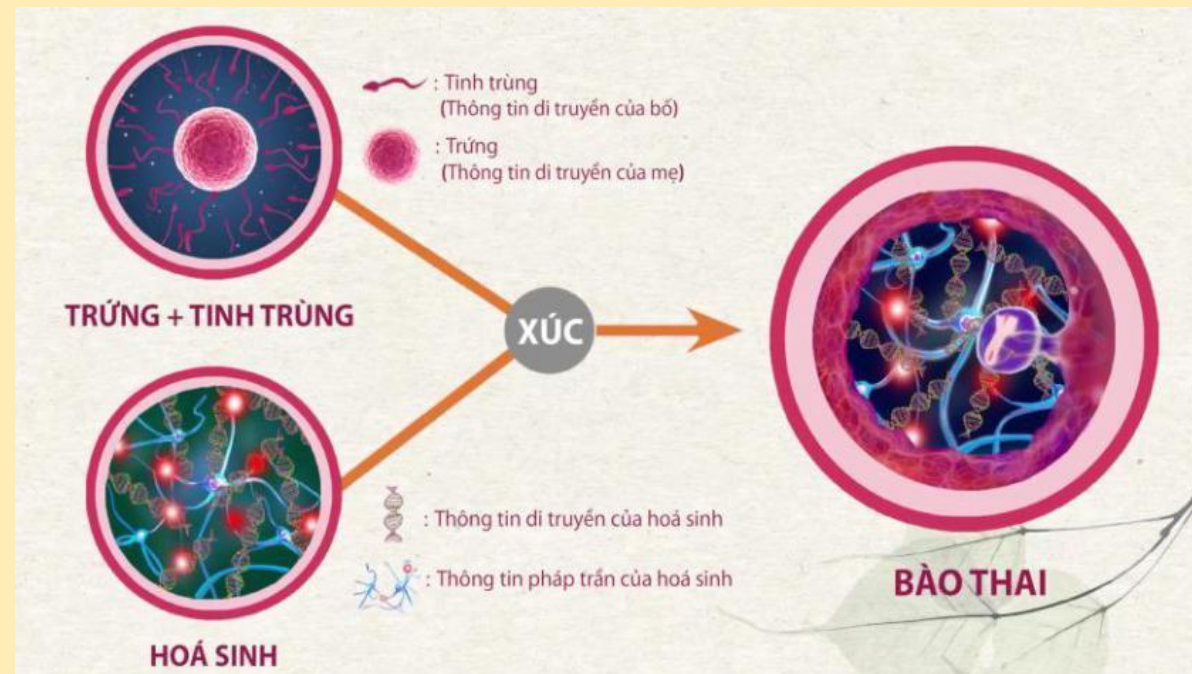
- Giai đoạn 1: 5 căn vẫn hoạt động, hữu ái kích hoạt phát sinh hoảng loạn, khao khát sống, mong muốn sống, bám víu sự sống.
- Giai đoạn 2: 5 tế bào thần kinh chết, chỉ còn tế bào thần kinh não bộ, lộ trình tâm ý tiếp xúc với pháp, mọi thứ rõ ràng và người đó hoảng loạn, căng thẳng cực độ.
- Khi tế bào thần kinh não bộ đang căng thẳng ở mức cao mà khi tế bào thần kinh não bộ chết, dừng đột ngột → Theo định luật: Các electron ở mức năng lượng cao đột ngột xuống mức năng lượng thấp thì phát sinh lượng tử - 1 dạng vật chất đặc biệt.
- Lượng tử này có lưỡng tính sóng – hạt, nó có khả năng sao chép toàn bộ thông tin di truyền và thông tin pháp trần trong tế bào thần kinh não bộ thoát ra.
- **Chứng minh cái thoát ra là vật chất:** Khi chết thân thể người chết lạnh ngắt xuống, chứng tỏ theo định luật để vật chất chuyển từ dạng đặc thành lượng tử thì nó cần một nhiệt lượng lớn.

# THỨC TÁI SINH

- Cái thoát ra khỏi người chết gồm 2 phần:
  - Sắc (Vật chất): vật chất lượng tử, đóng vai trò như tế bào thần kinh não bộ
  - Danh (tinh thần): thông tin di truyền và thông tin pháp trần
- Lượng thông tin di truyền và thông tin pháp trần tương tác với nhau phát sinh ra lộ trình tâm: có cảm giác pháp trần và tưởng thức (giống y như nằm mơ). Vì vậy, cái thoát ra đó có lộ trình tâm, có tâm biết tưởng thức và tâm biết ý thức. Cho nên gọi là thức tái sinh. Và hình thức này gọi là Hóa Sanh.
- Hóa sanh di chuyển trong không gian, có thể xuyên qua tường vách, cây cối, thân thể con người... Khi xuyên qua con người, nó có thể tương tác được với lượng thông tin pháp trần trong kho chứa của người đó. Vì thế, nó có khả năng đọc được tâm người đó. Nó vẫn thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thông qua kho chứa của người nó tương tác.

# THỨC TÁI SINH

- Hóa sanh kết hợp với hợp tử (trứng và tinh trùng đã kết hợp) phát sinh bào thai. Bào thai phát triển chịu ảnh hưởng bởi 4 loại thông tin: thông tin di truyền của cha, thông tin di truyền mẹ, thông tin di truyền của hóa sanh và thông tin pháp trần.
- Cái đi tái sinh chính là lượng thông tin đi tái sinh gồm thông tin di truyền và thông tin pháp trần.
- Tương tự như Nhân bản vô tính hay nhân giống của thực vật.



# ĐỨC KẾT

## LUÂN HỒI TÁI SINH



*Giáo pháp Đức Phật dạy là để chấm dứt  
Luân hồi sinh tử.*

Đức Phật khẳng định không có linh hồn, không có tâm thức thường hằng thường trú.

### **CÁI GÌ ĐI TÁI SINH?**

Chính là lượng thông tin Di truyền và thông tin Pháp trần đi tái sinh.

### **THỨC TÁI SINH (HÓA SANH)**

Là cái thoát ra khỏi người chết, gồm 2 phần:

- 1. Sắc (vật chất):** vật chất lượng tử, đóng vai trò như tế bào thần kinh não bộ.
- 2. Danh (tinh thần):** thông tin di truyền và thông tin pháp trần.
  - Hóa sanh kết hợp với hợp tử (trứng và tinh trùng đã kết hợp) phát sinh bào thai.
  - Bào thai phát triển chịu ảnh hưởng của 4 loại thông tin: thông tin di truyền của cha, thông tin di truyền của mẹ, thông tin di truyền và thông tin pháp trần của hóa sanh.



- BÀI 18 -

# HÓA SANH



# ĐỜI SỐNG CỦA HÓA SANH

## NGƯỜI CỰC ÁC, NHIỀU TÀ KIẾN

\* Khi hấp hối rất hoảng loạn, kinh khủng, hóa hiện ra những cảnh ghê sợ, thấy ma quỷ.... Cứ diễn tiến như vậy cho đến khi nghiệp ác cạn kiệt thì mới tái sinh → Đời sống hóa sanh là nỗi thống khổ.

\* Tôn giáo cho rằng đó là cảnh giới địa ngục, mà không biết thực chất đó là Lộ trình tâm.



## NGƯỜI CỰC THIỆN, ÍT TÀ KIẾN

\* Do nghiệp trong bộ nhớ tương tác nên thấy nhiều cảnh đẹp, hài lòng. Nhưng họ vẫn có tham ái mà không đạt được, với tư tưởng làm chủ mà lúc này không thể làm chủ thì vẫn khổ (cầu bất đắc khổ).

\* Tôn giáo gọi là Chư Thiên.



## NGƯỜI TRUNG GIAN

\* Đây là hạng hóa sanh phổ biến, bộ nhớ tương tác có cảnh xấu và cũng có ít cảnh đẹp.

\* Tâm thức hóa sanh giống con người khi sống, vẫn tham ái và tư tưởng làm chủ, sở hữu. Khi thành hóa sanh mất tất cả thì thống khổ vô cùng.

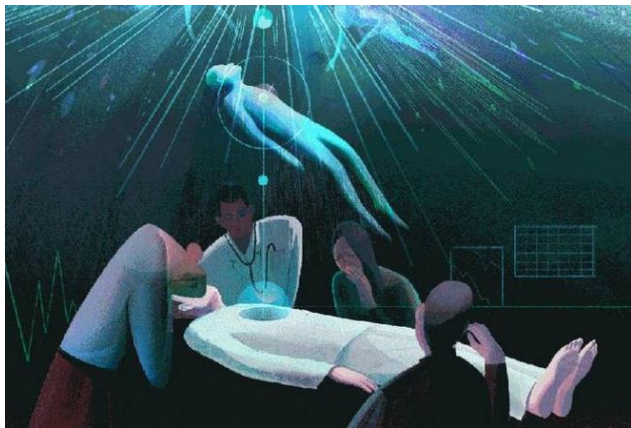
\* Người nào trong cuộc sống càng giàu có, thành đạt, hạnh phúc bao nhiêu thì khi chết đau khổ càng nhiều bấy nhiêu.

### Kết luận

\* Vòng luân hồi diễn tiến vô cùng tận từ hóa sanh → thai sanh → hóa sanh...

\* Nỗi khổ của con người chưa thấm gì so với nỗi khổ của hóa sanh.

# TƯƠNG TÁC HÓA SANH – CON NGƯỜI



1

## BIẾT QUẢ TÂM NGƯỜI KHÁC

- \* Khi xuyên qua con người, hóa sanh tương tác với kho chứa của người đó mà biết được thực tại.
- \* Vì hóa sanh tương tác được với nhiều người nên có khả năng thu thập thông tin rất tốt.
- \* Hiện tượng cận tử: Hóa sanh biết được thực tại qua kho chứa của y, bác sĩ.

2

## CÀI ĐẶT THÔNG TIN

- \* Hóa sanh cài đặt thông tin của mình vào con người và con người sử dụng thông tin đó.
- \* Ví dụ như nhà ngoại cảm, lên đồng, gọi hồn, duyên âm....



# TƯƠNG TÁC HÓA SANH – CON NGƯỜI

3

## TƯƠNG TÁC THÔNG TIN

- Hóa sanh có thể chữa bệnh cho con người thông qua tương tác vào ADN.
- Hóa sanh tương tác làm cho người đó nhập định, không ăn không uống vẫn sống.
- Có những hóa sanh có các phương pháp tu khác nhau, gặp người tu tương hợp thì nó cài đặt thông tin vào bộ nhớ. Người đó sử dụng thông tin của hóa sanh nhưng nghĩ là mình đã giác ngộ, có năng lực này kia, tự xưng là Thánh.
- Hóa sanh có thể cắt đứt lập trình tuổi thọ trong ADN làm cho người đó chết một cách bí hiểm.

4

## TƯƠNG TÁC NGUY HIỂM

- Hóa sanh xâm nhập con người làm cho người đó nói lên hay hành động theo tác ý của hóa sanh. Lúc này, lộ trình tâm của người đó gần như không hoạt động, đặc biệt các tế bào thần kinh xúc giác bị tê liệt.
- Hiện tượng: vong nhập, lên đồng trong các lễ hội....
- Hóa sanh có thể tương tác và điều khiển được các con vật làm theo ý của mình.

*Lưu ý: Hóa sanh cũng có những hóa sanh tốt và có những hóa sanh xấu. Có những mối lương duyên với người này, có những mối thù hận với người kia. Các tương tác xảy ra theo quy luật tự nhiên như vậy.*



# ĐÚC KẾT

## HÓA SANH

Hóa sanh tương tác được với ai, lâu hay mau tùy theo duyên nghiệp, có cả tương tác tốt và tương tác xấu → Đừng bị ám ảnh bởi hóa sanh.

### Vòng luân hồi diễn tiến vô cùng tận:

hóa sanh → thai sanh → hóa sanh...

- Nỗi khổ của con người chưa thấm gì so với nỗi khổ của Hóa sanh
- Người nào trong cuộc sống càng giàu có, thành đạt, hạnh phúc bao nhiêu thì khi chết thành Hóa sanh càng đau khổ bấy nhiêu vì mất tất cả. Tất cả chỉ là cảnh ảo nhưng vẫn sống với tư tưởng sở hữu mà lại không có được nên đau khổ cùng cực (cầu bất đắc khổ).
- Do những duyên nghiệp mà Hóa sanh tương tác được với con người.
- Tồn tại thế giới hóa sanh sống chung với thế giới này nên rất phức tạp.
- Tâm thức của hóa sanh là nối tiếp với tâm thức của con người.

### 4 mức độ tương tác hóa sanh:

1. biết qua tâm người khác; 2. cài đặt thông tin;
3. tương tác thông tin; 4. tương tác nguy hiểm



- BÀI 19 -

**ĐOẠN TRỪ  
VÔ MINH & HỮU ÁI**



Sau khi giết mẹ cha  
Giết hai vua sát lợi  
Giết vương quốc quần thần  
Vô ưu Phạm Chí sống

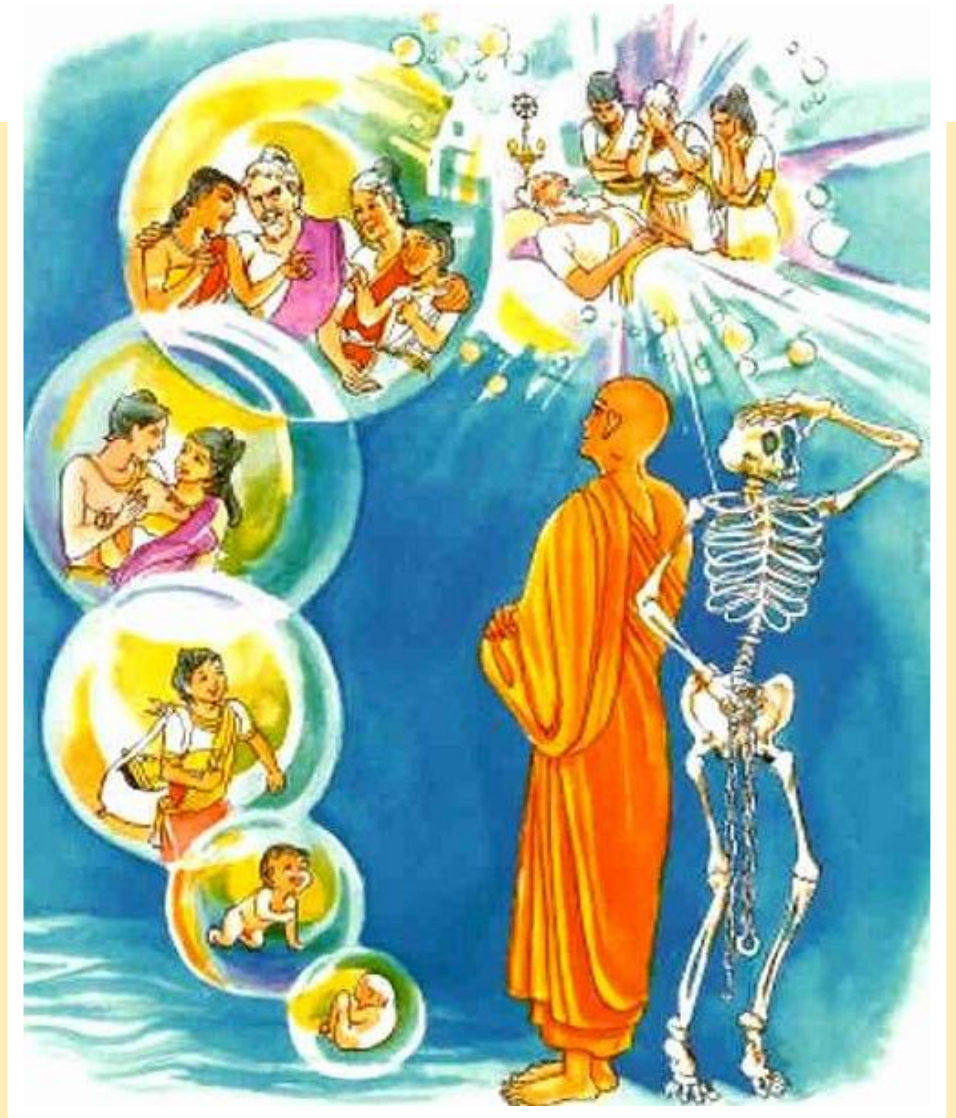


# PHÁP CÚ 294

- Vô ưu: không còn phiền não. Phạm chí là chỉ cho những người tu hành.
- Một người tu hành không còn phiền não ám chỉ vị A la hán.
- Câu kết ám chỉ để trở thành A la hán thì cần làm 3 việc: Giết mẹ cha, giết 2 vua sát lợi, giết vương quốc quần thần.
- Theo nghĩa đen thì hoàn toàn không phù hợp với đạo Phật nên chỉ có thể hiểu theo nghĩa bóng.

# VIỆC 1 – GIẾT MẸ CHA

- Chúng sanh gồm danh và sắc, hết đời sống con người lại thành hóa sanh → thai sanh → hóa sanh - vòng luân hồi sinh tử bất tận.
- Cha mẹ của chúng sanh là gì? Đó là Vô Minh và Hữu Ái → làm phát sinh vòng luân hồi sinh tử của chúng sanh.
- **Vô Minh** là Không Hiểu Biết Như Thật về Duyên Khởi, về Vô Thường, Vô Ngã, về Khổ Tập Diệt Đạo.
- **Hữu Ái** là khao khát tìm cầu hạnh phúc ở sự sống, sự hiện hữu nên khi đối diện cái chết Hữu ái sẽ khởi lên mãnh liệt.
- Giết Cha Mẹ ám chỉ vị A-la-hán là vị đã đoạn tận Vô Minh và Hữu Ái, đoạn tận sự sinh khởi của Danh Sắc trong tương lai. Với vị đó kiếp này là kiếp sống cuối cùng, sau kiếp sống này không còn hiện hữu ở bất kỳ đâu với bất kỳ hình thức nào.



# VIỆC 2 – GIẾT 2 VUA SÁT LỢI



- Tâm biết ý thức tà kiến có 2 quan điểm: Thường kiến và đoạn kiến - 2 quan điểm này thống trị tâm thức như 2 vua cai trị một quốc gia.
- Thường kiến: Chấp các pháp, các sự vật hiện tượng thường hằng, sẵn có.
- Đoạn kiến: Chấp các pháp, vật chất không có thật, do Tâm/Thượng đế hóa hiện ra.
- Khi nào một người giác ngộ về lý duyên khởi, hiểu đúng về sự thật thực tại, về lý duyên khởi thì lúc đó người đó mới đoạn tận được cả thường kiến và đoạn kiến.
- Để trở thành vị A la hán phải chấm dứt tư tưởng thường kiến và đoạn kiến.

# VIỆC 3 – GIẾT VƯƠNG QUỐC QUẦN THẦN

- Tất cả các pháp là năm uẩn và năm uẩn vô thường, vô ngã.
- Tư tưởng tà kiến của phàm phu chấp rằng có một cái ta làm chủ nhân chủ sở hữu của năm uẩn. Đó gọi là năm thủ uẩn.
- Năm thủ uẩn là khổ.
- Khi nào đoạn tận được năm thủ uẩn thì mới đạt thành đạo quả A la hán.
- Giết vương quốc quần thần chính là đoạn diệt năm thủ uẩn.



# CHẤM DỨT VÒNG LUÂN HỒI SINH TỬ

- Mục đích của Đạo Phật là chấm dứt đời sau, là bát chánh đạo, con đường không có sầu bi khổ ưu não, không có luân hồi sinh tử.
- Một vị A la hán nhập diệt được kinh nói là 'vô dư niết bàn' - đó là nơi vô thượng an ổn, thoát khỏi mọi khổ ách.
- Khoảng thời gian ngủ say không mộng寐 (không hiện hữu) hay hơn nhiều là khi hiện hữu: có vui - khổ mà vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn, khi thành hóa sanh lại chịu nỗi thống khổ của đời sống hóa sanh.
- Một người chưa học sẽ khó chấp nhận điều này bởi họ bị chi phối bởi tâm tham sống sợ chết. Họ không thể nào tưởng tượng nỗi 'tu là để chết', không bao giờ còn hiện hữu ở bất kỳ đâu với bất kỳ hình thức nào. Điều này nằm ngoài tầm hiểu biết của phàm phu.



## Kết luận

Muốn chấm dứt khổ, đạt được vô thượng an ổn, thoát khỏi mọi khổ ách thì phải chấm dứt hữu ái, thông tin hữu ái phải được xóa sạch trong bộ nhớ.

# LÀM SAO XÓA BỎ HỮU ÁI?

- Đa phần người tu Phật để hướng cho đời sau, tạo ra phước báu để kiếp sau tốt đẹp. Không nhận thức được hữu ái là nguyên nhân khổ nên ca ngợi sự sống, sự sống là vinh quang → biểu hiện của hữu ái.
- Bậc giác ngộ không còn xem trọng sự sống của mình, khi nào đối diện cái chết cũng bình thản, biết đó là giải thoát tối hậu.
- Người nào thấy hiện hữu là khổ, cuộc sống này vui ít, khổ nhiều, não nề nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn rồi sau khi chết còn thống khổ của hóa sanh thì người đó lông tóc dựng ngược. Người đó suy xét, tư duy và thấy được sự thật như vậy thì hữu ái trong kho chứa sẽ dần dần bị xóa bỏ. Người đó hiểu con đường chấm dứt hiện hữu là Bát chánh đạo.
- Khi xóa được hữu ái thì người đó đối với bệnh tật, mọi tình huống nguy hiểm đến tính mạng sẽ hoàn toàn bình thản. Khi đối diện với cái chết, người đó hành thiền, tâm không có tham sân si và khi tế bào não chết thì đạt quả A la hán và nhập diệt luôn. Những người tu tập tốt, hiểu sâu nhưng vẫn còn chút hữu ái, vẫn phát sinh thức tái sinh thì khi thành hóa sanh vẫn nhớ được đó là cảm giác pháp trần, người đó tiếp tục tu tập đến khi nghiệp trong bộ nhớ cạn kiệt thì chấm dứt tái sinh tại đó. Gọi là Bất lai.
- Mục đích tu để chấm dứt luân hồi sinh tử, chấm dứt sự hiện hữu chứ không phải tu để tái sinh kiếp sau hưởng thụ phước báu do kiếp này tạo nên. Phước báu có tốt đẹp bao nhiêu đi nữa thì nó là nhân gây ra đau khổ ở kiếp kế tiếp.
- Với người trí sẽ xác định rằng: đây là kiếp sống cuối cùng, sau kiếp sống này không còn kiếp sống nào khác nữa.



# ĐÚC KẾT

## ĐOẠN TRÙ VÔ MINH & HỮU ÁI

Có 2 mục đích mà người thực hành Giáo Pháp phải hướng đến:

1. Giảm bớt tối đa Khổ trong đời này (> 80%)
2. Chấm dứt tái sinh trong tiến trình chết. Xác định đây là kiếp sống cuối cùng.

- Để trở thành vị A la hán - an ổn thoát mọi khổ ách - phải chấm dứt:
  - Vô minh và Hữu ái
  - Tư tưởng Thường kiến và Đoạn kiến
  - Năm thủ uẩn
- Người nào thấy còn hiện hữu là còn khổ, cuộc sống này vui ít, khổ nhiều, náo nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn, sau khi chết chịu cảnh thống khổ của đời sống hóa sanh thì người đó lông tóc dựng ngược, sẽ nhất hướng tu tập Bát Chánh Đạo và xác quyết đây là kiếp sống cuối cùng.
- Người nào thấy như thật sanh y là khổ, người đó sẽ trở thành vô sanh y.



- BÀI 20 -

**BÀI KINH KALAKA -  
THẤY & BIẾT  
CỦA ĐỨC PHẬT**



# ĐOẠN 1 & 2

Học bài kinh này để so sánh xem việc mình học, thực hành và kết quả của thực hành phù hợp với những điều mà Đức Phật đã tuyên bố trong kinh điển.

Bài Kinh chia làm 3 đoạn.

## ĐOẠN 1

Gồm 4 câu đầu: Khẳng định lại Đức Phật giác ngộ **thực tại là cảm thọ.**

### BÀI KINH KĀLAKA

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāketa, tại khu vườn Kālaka. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

- Này các Tỷ kheo.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ kheo, cái gì trong toàn thể giới này được quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người thấy, nghe, cảm nhận, nhận thức, tất cả Ta đều biết. Này các Tỷ kheo, cái gì trong toàn thể giới này được chư Thiên và loài Người thấy, nghe, cảm nhận, nhận thức, Ta đã được biết rõ như sau: "Tất cả đều được Như Lai biết đến. Như Lai không có dựng đứng lên". Này các Tỷ kheo, nếu Ta nói rằng: "Ta biết tất cả những gì trong toàn thể giới này". Như vậy, là có nói láo trong Ta. Nếu Ta nói rằng: "Ta cả hai biết và không biết". Như vậy, là có nói láo trong Ta. Nếu Ta nói rằng: "Ta không biết và cũng không phải là không biết". Như vậy là có nói láo trong Ta. Như vậy có lỗi trong Ta.

## ĐOẠN 2

Như Lai đã thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức nhưng không tưởng tượng về 4 điều:

1. về điều thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức
2. về điều không được thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức
3. về điều cần phải thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức
4. về người thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức

Phàm phu có 4 điều tưởng tượng trên, không đúng sự thật.

# ĐOẠN 3 – BÀI KỆ

- Con người chấp những điều được thấy/ nghe/ cảm nhận/ nhận thức là thế giới ngoại cảnh, là ta, là của ta và mặc định đó là sự thật, chân lý. Đức Phật thì không thấy vậy và không cho những điều đó là sự thật.
- Hiểu biết của loài người dựa trên giả thiết, hệ quy chiếu và tiêu chuẩn → Bất kỳ quan điểm nào đều có 2 ý kiến trái chiều: đúng với nhóm này mà không đúng với nhóm kia.
- Các Đức Phật hiểu biết đúng sự thật nên không chấp trước, không tham đắm, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với bất kỳ đối tượng nào.

Cái gì được thấy, nghe  
Được cảm giác chấp trước  
Được nghĩ là chân thực  
Bởi các hạng người khác  
Giữa những người thấy vậy  
Ta không phải như vậy  
Những điều chúng tuyên bố  
Dầu là thật hay láo  
Ta không xem tối hậu  
Ta trong thời đã qua  
Thấy được mũi tên này  
Loài Người bị câu móc  
Ta biết và Ta thấy  
Các Đức Phật Như Lai  
Không tham đắm như vậy.

”

# ĐỨC KẾT

## BÀI KINH KALAKA: THẤY & BIẾT CỦA PHẬT



*Thấy và Biết của Phật  
là đi ngược với Thế gian.*

**Phàm phu có 4 điều tưởng tượng, không đúng sự thật:**

1. Thấy rồi tưởng tượng về điều được thấy
2. Thấy rồi tưởng tượng về điều không được thấy
3. Thấy rồi tưởng tượng về điều cần phải thấy
4. Thấy rồi tưởng tượng về người thấy

Hiểu biết của loài người là tưởng tượng, dựa trên giả thiết nên đúng với nhóm này mà không đúng với nhóm kia, là kinh nghiệm cá nhân.

**Đức Phật hiểu biết đúng sự thật:**

- Thấy, nghe, cảm nhận bằng Tâm biết Tỉnh giác, Thắng tri đối tượng.
- Nhận thức đối tượng bằng Tâm biết ý thức Chánh kiến: biết thực tại này là cảm giác, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó là Tâm không phải là thế giới vật chất, nó vô thường, vô ngã, có vị ngọt, sự nguy hiểm, và sự xuất ly.
- Đức Phật Thấy và Biết đúng sự thật đối tượng mà không có tưởng tượng. Do vậy mà không chấp trước, không tham đắm, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với bất kỳ đối tượng nào.



- BÀI 21 -

---

# 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



**37** PHẨM  
**ĐẠO ĐẾ**

TỨ NHƯ Ý TỨC

TỨ CHÁNH CẦN

TỨ NIỆM XỨ

NGŨ CĂN

NGŨ LỰC

THẤT GIÁC CHI

BÁT CHÁNH ĐẠO

# TỨ NHƯ Ý TỨC

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



Là 4 yếu tố cần tu tập đầy đủ, đạt như ý muốn thì thành A la hán.

### 1. Dục như ý tức

Tham muốn đầy đủ, như ý muốn để tu tập Bát Chánh Đạo. Nó ở trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo nên nó thuộc Bát Chánh Đạo hiệp tế do Văn tuệ và Tư tuệ mà có. Dục như ý tức là bước chuẩn bị, là nhân duyên khởi lên Bát Chánh Đạo siêu thế.

### 2. Tinh tấn như ý tức

Dục như ý tức là nhân làm phát sinh cố gắng nỗ lực (Tinh tấn) tu tập Bát Chánh Đạo siêu thế. Tinh tấn này đưa con người tới mục đích tối hậu là chấm dứt khổ. Tinh tấn như ý tức thuộc về Bát Chánh Đạo hiệp thế.

### 3. Định như ý tức

Người tu có thể an trú tầng thiên nào, bao lâu cũng được tùy theo ý muốn. Định như ý tức giúp an trú Tĩnh giác → đạt được Tâm giải thoát.

### 4. Tuệ như ý tức

Giác ngộ Tứ Thánh Đế, Minh được viên mãn, an trú Chánh kiến → đạt được Tuệ giải thoát.



# TỨ CHÁNH CẦN

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ

*Những gì không có Tham Sân Si được gọi là  
Thiện, có Tham Sân Si đều là Bất Thiện.*

Là 4 loại tích cực chánh:

1. Làm cho các ác bất thiện pháp đã khởi được trừ diệt
2. Làm cho các ác bất thiện pháp chưa sinh không sinh khởi
3. Làm cho các thiện pháp khởi lên
4. Làm cho các thiện pháp đã khởi lên được hoàn thiện

# NGŨ CĂN

---

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



**5 yếu tố căn bản, cốt lõi, quan trọng phải tu tập đầy đủ viên mãn với đưa đến Giải thoát tối hậu.**

**1. Tín căn** Có 2 loại đức tin:

- Mê tín: dựa trên hiểu biết mê mờ, sai lạc được các tôn giáo nhồi sọ.
- Chánh tín: xuất phát từ hiểu biết đúng sự thật về Phật Pháp Tăng, về Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo. Chánh tín này có được do Văn tuệ và Tư tuệ, thuộc về Bát Chánh Đạo hiệp thể.

**2. Tấn căn**

Tinh tấn tu tập Bát Chánh Đạo, do Văn tuệ và Tư tuệ khởi lên trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo hiệp thể.

**3. Niệm căn**

Chánh niệm cần được tu tập cho viên mãn trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế.

**4. Định căn**

Chánh định với Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền cần được tu tập cho viên mãn trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế.

**5. Tuệ căn**

Chánh kiến, Tuệ đưa đến các quả vị. Niệm – Định đưa đến Tuệ. Niệm, Định, Tuệ phải tu tập, làm cho viên mãn thì mới đưa đến giác ngộ.

# NGŨ LỰC

---

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



Là 5 lực, 5 sức mạnh phát triển đầy đủ mới giác ngộ.

### 1. Tín lực

Sức mạnh kéo con người ra khỏi mê tín.

### 2. Tấn lực

Sức mạnh của Chánh tinh tấn mới chiến thắng được sức mạnh của Tà tinh tấn – những ham muốn của thế tục, tích cực thực hành tu tập.

### 3. Niệm lực

Sức mạnh của Chánh niệm sẽ lôi kéo để thoát ra khỏi sức mạnh của Tà niệm.

### 4. Định lực

Sức mạnh của Chánh định sẽ giúp người đó thoát ra khỏi sức mạnh của Tà định.

### 5. Tuệ lực

Sức mạnh của Chánh kiến giúp người đó thoát ra khỏi sức mạnh của Tà kiến.

# THẤT GIÁC CHI

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



7 yếu tố đưa đến giác ngộ. 1 người giác ngộ thì có cả 7 yếu tố này hàng ngày.

**1. Niệm giác chi** Chánh niệm liên tục từ khi thức dậy đến khi đi ngủ, không bị Tà niệm xen vào. Nếu đạt được 7 ngày đêm liên tục thì sẽ đột chuyển.

**2. Trạch pháp giác chi** Là Trí tuệ phân biệt rõ Minh và Vô minh. Với bất kỳ pháp nào đều có hiểu biết Vô minh và Minh về pháp đó. Khi có Trạch pháp giác chi thì sẽ chấm dứt Nghi.

**3. Tinh tấn giác chi** Làm mọi việc một cách tích cực. Khi tích cực liên tục thì Bát Chánh Đạo cũng liên tục. Đây cũng là một yếu tố đưa đến giác ngộ.

**4. Hỷ giác chi** Khi Bát Chánh Đạo khởi lên liên tục thì nội tâm người đó có Hỷ giác chi (vui).

**5. Khinh an giác chi** Khi Bát Chánh Đạo liên tục, không có Khổ Vui nên không có nội xúc vùng nội tạng -> trạng thái thân thể nhẹ nhõm.

**6. Định giác chi** Trạng thái tâm luôn ở trong Định.

**7. Xả giác chi** Tiếng Việt thì hiểu là Buông – không có Tham Sân Si, không có dính mắc ràng buộc.

# TỨ NIỆM XỨ & BÁT CHÁNH ĐẠO

## 37 PHẨM ĐẠO ĐẾ



Lộ trình tu tập là VẤN – TƯ – TU.

Muốn tu tập Bát Chánh Đạo siêu thế cần phải có Văn tuệ và Tư tuệ.

## TỨ NIỆM XỨ

Chánh Niệm về Thân, Thọ, Tâm, Pháp: là đang thực hành Bát Chánh Đạo siêu thế. Khi thực hành viên mãn 4 Chánh Niệm này thì giác ngộ.

## BÁT CHÁNH ĐẠO

Có 2 loại:

1. Dùng tâm Bát Tà Đạo để nghe giảng, tư duy để có Văn tuệ và Tư tuệ -> gọi là **Bát Chánh Đạo hiệp thế**
2. Khi tu tập, khởi lên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo -> gọi là **Bát Chánh Đạo siêu thế**.



- BÀI 22 -

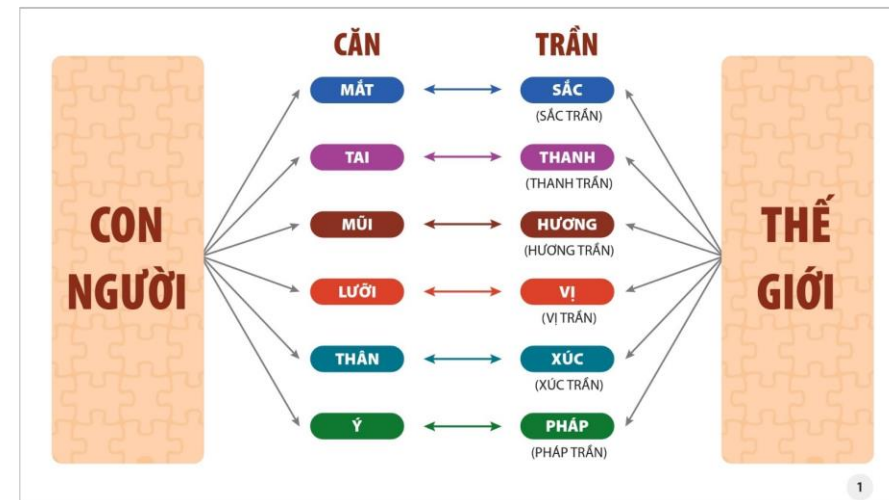
---

# HAI LOẠI THỰC TẠI: PHÀM & THÁNH



# THỰC TẠI LÀ GÌ?

- Khi nào 6 căn tiếp xúc với 6 trần mới phát sinh thế giới thực tại.
- Đối tượng của thế giới thực tại gồm những đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận là các cảm thọ.
- Cùng một đối tượng, khi tương tác với con người phát sinh ra các thực tại khác nhau. Từ đó, có những thấy biết khác nhau, thái độ khác nhau, phản ứng khác nhau, khổ vui khác nhau.
- Mỗi một người có một thực tại riêng.
- Khảo sát 2 thực tại: thế gian (phàm phu) và xuất thế gian (bậc Thánh) & Khảo sát 2 loại hiểu biết về 2 thực tại: Vô minh và Minh.



# THỰC TẠI THẾ GIỚI CỦA PHẬT PHU

## HIỂU BIẾT VÔ MINH

Phật giáo cho rằng thực tại thế gian là thường, lạc, có bản ngã, niềm vui hạnh phúc là thanh tịnh.

- **THƯỜNG:** Con người luôn muốn ổn định, an cư lạc nghiệp, hướng đến một cái đích hết khổ ở tương lai, đề cao lòng chung thủy...
- **LẠC:** Thế giới này tràn đầy niềm vui, hạnh phúc trong ngoại cảnh, nhìn tương lai với mơ ước, khát vọng.
- **NGÃ:** Phật giáo sống với cái ta, là chủ nhân chủ sở hữu của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
- **TỊNH:** Dục lạc thế gian là đẹp đẽ, sáng chói, thanh tịnh nên tham ái nó.

Phật giáo hiểu tham ái là tham ái với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp trần.

## HIỂU BIẾT MINH

Thực tại thế gian là vô thường, có khổ, vô ngã và bất tịnh.

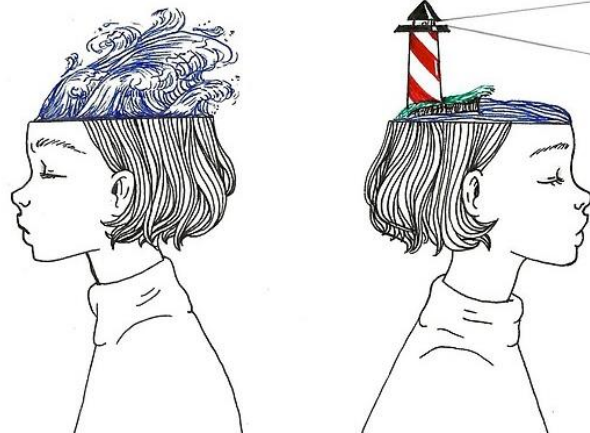
- **VÔ THƯỜNG:** Các pháp đều sinh lên rồi diệt đi, không thường hằng thường trú ở đâu cả.
- **CÓ KHỔ:** Phật giáo đối diện với đối tượng dễ chịu, khó chịu hay trung tính đều khởi lên hoại khổ, khổ khổ, hành khổ. Dù toại nguyện hay bất toại nguyện đều khổ.
- **VÔ NGÃ:** các pháp đều vô chủ vô sở hữu – vô ngã.
- **BẤT TỊNH:** Phật giáo tham ái dục lạc thế gian: dục ái, hữu ái, phi hữu ái đưa đến khổ trong hiện tại và nỗi thống khổ của hóa sanh → Phật giáo lạc, ô uế lạc, bất tịnh lạc.



# THỰC TẠI XUẤT THỂ GIAN CỦA BẬC THÁNH

## HIỂU BIẾT VÔ MINH

- Phàm phu hiểu thực tại của bậc Thánh với 4 điền đảo: Thường – Lạc – Ngã – Tịnh.
- Niết bàn là nơi tràn đầy hạnh phúc, là chân tâm thường trụ, là Phật tánh.
- Phàm phu không hiểu được 2 con đường, 2 loại thực tại.



## HIỂU BIẾT MINH

- Thực tại của bậc Thánh là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo có vô thường, khổ diệt, vô ngã và thanh tịnh.
- Bát Chánh Đạo vắng lặng khổ vui đối với đối tượng thực tại. Nhưng có chánh tinh tấn và chánh định có vui. Cái vui này không tốn kém, không lao tâm khổ tứ, không đưa đến bám víu chấp thủ, không là nguyên nhân phát sinh khổ.
- Đức Phật gọi cái vui này là vui của bậc Thánh, chánh giác lạc, an tịnh lạc → Thanh Tịnh.

# ĐÚC KẾT

## 2 LOẠI THỰC TẠI PHÀM & THÁNH



### THỰC TẠI THẾ GIẠN CỦA PHÀM PHU

**Hiểu biết Vô Minh:** cho rằng thực tại thế gian là thường, lạc, ngã, tịnh

- **Thường:** mong muốn ổn định, an cư lạc nghiệp, hướng đến một cái đích hết khổ ở tương lai, đề cao lòng chung thủy...
- **Lạc:** thế giới này tràn đầy niềm vui, hạnh phúc trong ngoại cảnh, nhìn tương lai với mơ ước, khát vọng.
- **Ngã:** sống với cái Ta là chủ nhân chủ sở hữu của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.
- **Tịnh:** dục lạc thế gian là đẹp đẽ, sáng chói, thanh tịnh nên tham ái nó

**Hiểu biết Minh:** thực tại thế gian là vô thường, có khổ, vô ngã và bất tịnh.

- **Vô thường:** các pháp đều sinh lên rồi diệt đi, không thường hằng thường trú ở đâu cả.
- **Có khổ:** phàm phu đối diện với đối tượng dễ chịu, khó chịu hay trung tính đều khởi lên Hoại khổ, Khổ khổ hay Hành khổ. Dù toại nguyện hay bất toại nguyện đều khổ.
- **Vô ngã:** các pháp đều vô chủ, vô sở hữu – vô ngã.
- **Bất tịnh:** phàm phu tham ái dục lạc thế gian: Dục ái, Hữu ái, Phi hữu ái đưa đến Khổ trong hiện tại và nổi thống khổ của Hóa sanh → các vị ngọt đó là phàm phu lạc, ô uế lạc, bất tịnh lạc.



- BÀI 23 -

---

# TIỂU KINH ĐOẠN TẬN ÁI



# LỜI DẠY TÓM TẮT VỀ ÁI TẬN GIẢI THOÁT

Toàn bộ Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng trong 45 năm có thể tóm tắt trong 5 câu, bao gồm: Pháp học, Pháp hành và Pháp thành.

1. Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp.
2. Sau khi nghe ‘Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp.’, vị ấy học hỏi để biết rõ tất cả pháp.
3. Sau khi ‘biết rõ tất cả pháp’, vị ấy học hỏi để biết rõ ràng tất cả pháp.
4. Do biết rõ ràng tất cả pháp nên bất kỳ một cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh chất vô thường, tánh chất ly tham, tánh chất đoạn diệt, tánh chất xả ly nơi cảm thọ.
5. Do vị ấy sống quán tánh chất vô thường, tánh chất ly tham, tánh chất đoạn diệt, tánh chất xả ly nơi cảm thọ đó cho nên không ràng buộc với bất kỳ một cái gì ở trên đời. Do không ràng buộc nên không phiền não. Vị ấy chứng đạt Niết Bàn. Vị ấy biết: sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.

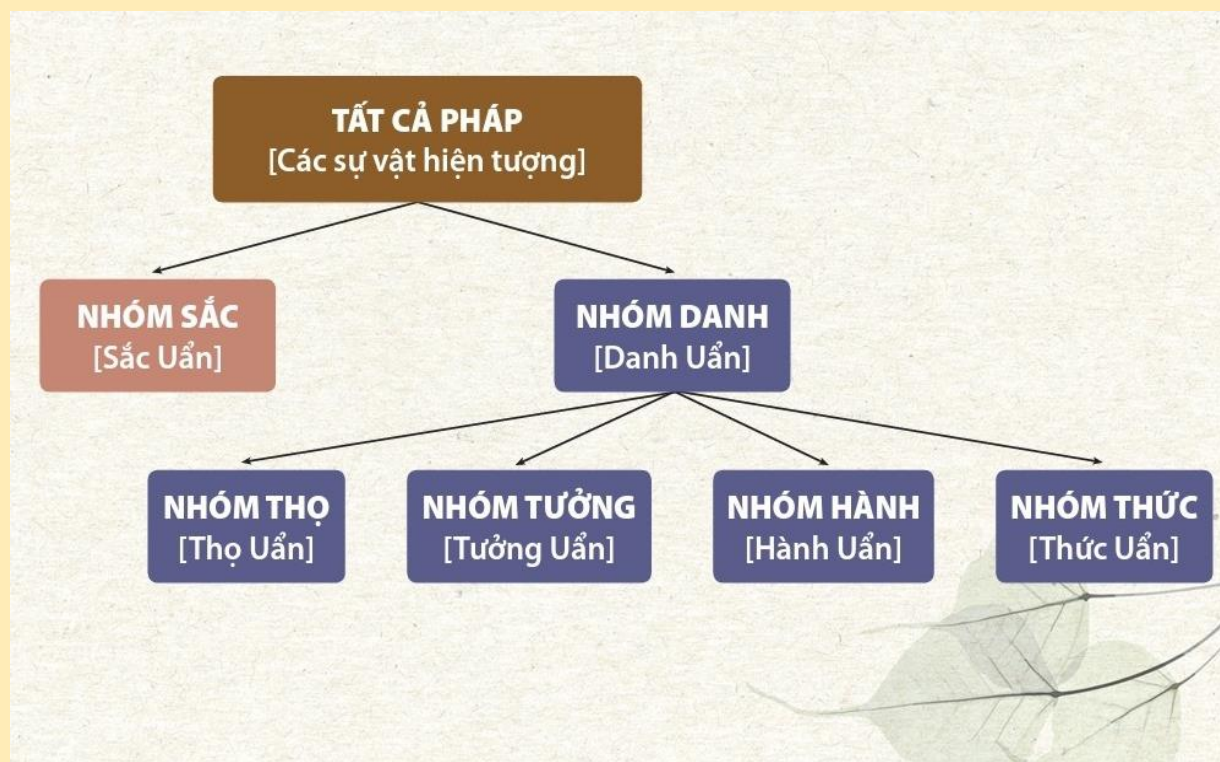
# PHÁP HỌC - CÂU 1, 2, 3

## CÂU 1

THẬT KHÔNG XỨNG ĐÁNG NẾU  
THIÊN VỊ TẤT CẢ PHÁP.

”

- **Thiên vị** là yêu thích đối tượng này, ghét bỏ đối tượng kia → ám chỉ cho thực tại của phàm phu có yêu/ ghét (có tham/ sân), có Vô minh, có khổ vui, có dính mắc ràng buộc.
- **‘Tất cả pháp’** phải hiểu là tất cả các sự vật hiện tượng chia làm 5 uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.



# PHÁP HỌC - CÂU 1, 2, 3

## CÂU 2 & 3

SAU KHI NGHE ‘THẬT KHÔNG XỨNG ĐÁNG NẾU THIÊN VỊ TẤT CẢ PHÁP.’, VỊ ẤY HỌC HỎI ĐỂ BIẾT RÕ TẤT CẢ PHÁP.

SAU KHI ‘BIẾT RÕ TẤT CẢ PHÁP’, VỊ ẤY HỌC HỎI ĐỂ BIẾT RÕ TẤT CẢ PHÁP.

”

- ‘**Biết rõ tất cả pháp**’ → Nhờ nghe giảng, học hỏi, vị ấy biết được tất cả pháp là do duyên xúc mà khởi lên, nên các pháp đó vô thường, vô chủ vô sở hữu. Vị ấy cũng biết rằng những đối tượng thực tại (những gì được thấy, nghe, cảm nhận) là cảm giác, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu.
- ‘**Biết rõ ráo**’ là biết đúng sự thật một cách sâu sắc, cặn kẽ, toàn diện. Vị ấy hiểu rõ 5 uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức của thế gian diễn tiến theo lộ trình tâm bát tà đạo. Biết rõ ráo về lộ trình tâm bát tà đạo thì cũng biết đúng sự thật về KHỔ và nguyên nhân KHỔ → Tuệ tri Khổ đế và Tập đế.
- Vị đó còn biết rõ ráo 5 uẩn trong thực tại của bậc Thánh, gọi là thực tại xuất thế gian, diễn tiến theo lộ trình tâm Bát Chánh Đạo. Biết rõ ráo Bát Chánh Đạo cũng có nghĩa là biết đúng sự thật về Khổ diệt và Con đường khổ diệt → Tuệ tri Diệt đế và Đạo đế.  
→ ‘**biết rõ ráo tất cả pháp**’ là biết đúng sự thật, biết về duyên khởi, vô thường, vô ngã, biết thực tại là cảm thọ, biết đúng sự thật về Khổ - Tập - Diệt - Đạo trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo.

# LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO VÀ **BÁT CHÁNH ĐẠO**



# PHÁP HÀNH - CÂU 4

DO BIẾT RÓT RÁO TẤT CẢ PHÁP  
NÊN BẤT KỲ MỘT CẢM THỌ NÀO  
KHỞI LÊN: LẠC THỌ, KHỔ THỌ HAY  
BẤT KHỔ BẤT LẠC THỌ, VỊ ẤY  
SỐNG QUÁN TÁNH CHẤT VÔ  
THƯỜNG, TÁNH CHẤT LY THAM,  
TÁNH CHẤT ĐOẠN DIỆT, TÁNH  
CHẤT XẢ LY NƠI CẢM THỌ.

”

Trong bài kinh tóm tắt này, sự thực hành chỉ là thực hành với cảm thọ: quán cảm thọ đó vô thường, quán ly tham, quán đoạn diệt và quán xả ly đối với cảm thọ đó.

- **Quán đối tượng là Thọ:** nhận biết với chánh kiến các đối tượng thực tại gồm những gì thấy, nghe, cảm nhận đều là thọ, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh.
- **Quán Thọ vô thường:** quán sát các thọ đó sinh diệt, vô thường, không thường hằng thường trú.
- **Quán ly tham Thọ:** kinh nghiệm trạng thái không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy đối với đối tượng đó, kinh nghiệm Tuệ giải thoát - nghĩa là không có tham, sân đối tượng đó → Tuệ tri ly tham.
- **Quán đoạn diệt:** tức đoạn diệt **5 thủ uẩn**. Khi quán, biết thọ đó do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó vô thường, vô chủ vô sở hữu thì đồng nghĩa là không có cái Ta nào là chủ nhân chủ sở hữu của cảm thọ đó → kinh nghiệm Vô ngã → kinh nghiệm đoạn diệt 5 thủ uẩn → Tuệ tri Vô ngã.
- **Quán xả ly:** khi quán thọ thì đối với mọi đối tượng đều kinh nghiệm được độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với các đối tượng đó. → Tuệ tri độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với các đối tượng → Tuệ tri xả ly.



# PHÁP HÀNH - CÂU 5

DO VỊ ẤY SỐNG QUÁN TÁNH CHẤT VÔ THƯỜNG, TÁNH CHẤT LY THAM, TÁNH CHẤT ĐOẠN DIỆT, TÁNH CHẤT XẢ LY NƠI CẢM THỌ ĐÓ CHO NÊN KHÔNG RÀNG BUỘC VỚI BẤT KỲ MỘT CÁI GÌ Ở TRÊN ĐỜI; DO KHÔNG RÀNG BUỘC NÊN KHÔNG PHIỀN NÃO, VỊ ẤY CHỨNG ĐẠT NIẾT BÀN, VỊ ẤY BIẾT: SANH ĐÃ TẬN, PHẠM HẠNH ĐÃ THÀNH, NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐÃ LÀM, KHÔNG CÒN TRỞ LUI TRẠNG THÁI NÀY NỮA.

”

Trong bài Kinh này chỉ nói đến quán cảm thọ và các tính chất của cảm thọ thôi mà giải thoát → phải hiểu: tuy nói tóm tắt là quán Thọ nhưng bản chất vẫn đầy đủ tất cả quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp (Tứ Niệm Xứ)

- **Khi quán Thân:** thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thực tại với tâm biết Tỉnh giác → cũng là quán với các đối tượng thực tại là cảm thọ.
- **Khi quán Thọ:** quán đối tượng là thọ, vô thường, vô ngã...
- **Khi quán Tâm:** quán trên đối tượng thực tại là cảm thọ (tâm biết nào ghi nhận thọ: ví dụ thân thức ghi nhận thọ, nhĩ thức ghi nhận thọ...)
- **Khi quán Pháp:** tuệ tri sự nguy hiểm: nếu như tham ái đối tượng thực tại đó thì nguy hiểm → cũng là quán trên đối tượng thực tại là cảm thọ.

Trong cuộc sống hàng ngày, từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, vị ấy phải sống với sự thực hành quán thọ này cho đến khi Chánh kiến được viên mãn đầy đủ, Minh mới xóa bỏ Vô minh hoàn toàn trong bộ nhớ tâm thức, lúc đó là đột chuyển, đạt thành đạo quả A la hán.

## KẾT LUẬN

*Bài Kinh nhấn mạnh Tuệ giải thoát, tu tập Chánh kiến. An trú Tỉnh giác tuy rất quan trọng, giúp người tu giảm thiểu đến 70-80% những nỗi khổ trong cuộc đời này, nhưng chỉ có Tuệ giải thoát mới đưa đến đột chuyển, xóa bỏ hoàn toàn Vô minh, đoạn tận tham sân si, đoạn tận luân hồi sinh tử.*

# CHUYỆN VỀ MỤC KIÊN LIÊN

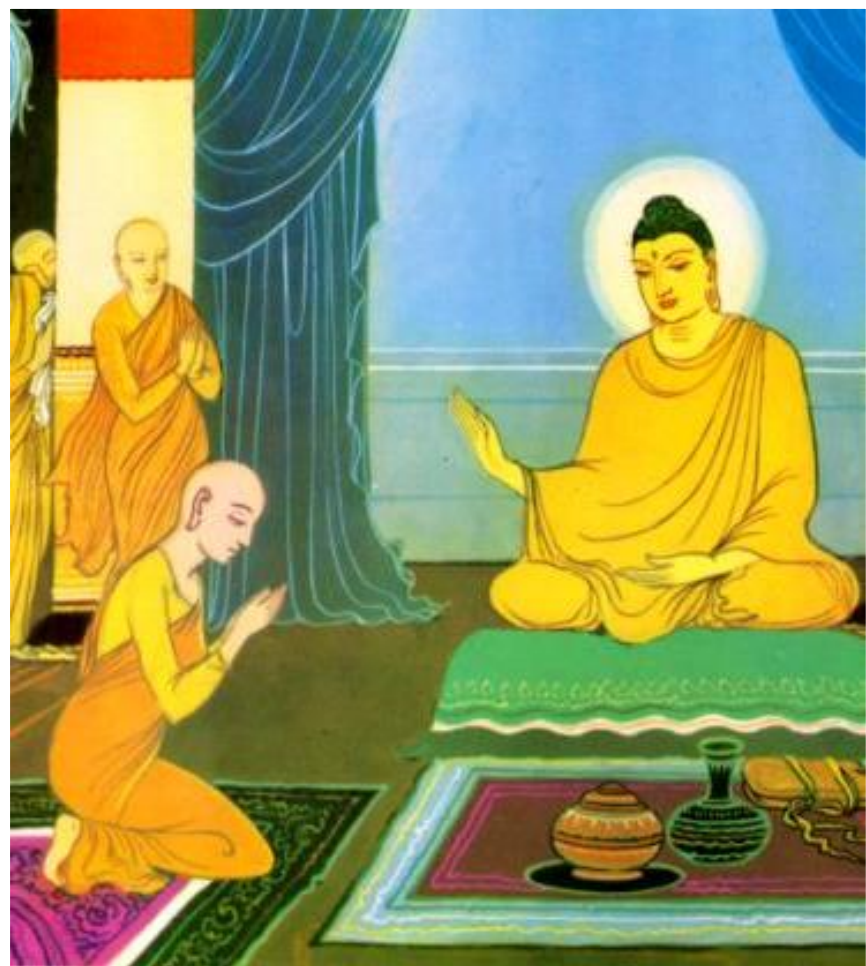
Câu chuyện nếu được hiểu theo nghĩa đen thì rất phi lý, dựa vào 2 chi tiết:

- **Chi tiết 1:** Mục Kiên Liên là 1 vị A la hán đã giải thoát hoàn toàn thì không còn bị ràng buộc bởi bất cứ thứ gì, kể cả việc truyền bá Giáo Pháp. Khi chia sẻ Giáo Pháp với bất kỳ ai vị đó cũng bình thản, không ràng buộc kết quả → Không thể có sự kiện Mục Kiên Liên khởi lên tư tưởng lên cõi trời Ba Mươi Ba để kiểm tra xem Thiên chủ Đế Thích có thọ trì lời dạy của Đức Phật không.
- **Chi tiết 2:** Mục Kiên Liên là vị A la hán đã giác ngộ thì không thể có lời nói, hành động nào làm người khác hoảng sợ → Không thể có sự kiện Mục Kiên Liên dùng thần thông lực làm rung chuyển cõi trời Ba Mươi Ba, làm cho các chư thiên và Thiên chủ Đế Thích phải 'lông tóc dựng ngược'.

→ Phải hiểu câu chuyện này theo nghĩa bóng, nghĩa ẩn dụ. Đây là cách diễn đạt dành cho người trí, giúp ghi nhớ sâu sắc hơn.



# CHUYỆN VỀ MỤC KIÊN LIÊN



## KHẢO SÁT NGHĨA BÓNG

- Giáo Pháp mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy là **Tứ Thánh Đế**, trong đó 2 Chân lý đầu gồm Khổ đế và Tập đế rất quan trọng.
- Một người đang say mê tận hưởng dục lạc thì người đó không thể học, hiểu và tu tập Tứ Thánh Đế. Chỉ khi nào người đó đối diện với khổ não, sợ hãi đến 'lông tóc dựng ngược' thì lúc đó mới có mong muốn học, hiểu và tu tập Tứ Thánh Đế.
- Chỉ người nào có trí, từng trải (từ kinh nghiệm thực tế cuộc đời) mới có thể nghe, thấm thấu được và hiểu biết toàn diện về Khổ đế và Tập đế → khởi lên **Tâm Quý** (xấu hổ và sợ hãi đối với Khổ đế và Tập đế) đến mức 'lông tóc dựng ngược' về thực tại thế gian → vị đó có thể đạt được mức Thánh Nhập Lưu, mới toàn tâm toàn ý để tu tập Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo để kinh nghiệm được Diệt đế và Đạo đế → gọi là vị **bất thời chuyển**, không còn đi ngược lại con đường Bát Chánh Đạo.

# ĐÚC KẾT

## TIỂU KINH ĐOẠN TẬN ÁI

### 5 câu tóm tắt toàn bộ Giáo Pháp, gồm Pháp học, Pháp hành và Pháp thành

1. Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp.
2. Sau khi nghe ‘Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp.’, vị ấy học hỏi để biết rõ tất cả pháp.
3. Sau khi ‘biết rõ tất cả pháp’, vị ấy học hỏi để biết rõ ráo tất cả pháp.
4. Do biết rõ ráo tất cả pháp nên bất kỳ một cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh chất vô thường, tánh chất ly tham, tánh chất đoạn diệt, tánh chất xả ly nơi cảm thọ.
5. Do vị ấy sống quán tánh chất vô thường, tánh chất ly tham, tánh chất đoạn diệt, tánh chất xả ly nơi cảm thọ đó cho nên không ràng buộc với bất kỳ một cái gì ở trên đời; Do không ràng buộc nên không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết Bàn, vị ấy biết: sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.

Người nào có trí, khi nghe, thẩm thấu và hiểu biết toàn diện về Khổ đế và Tập đế sẽ khởi lên **Tàm Quý** (xấu hổ và sợ hãi đối với Khổ đế và Tập đế) đến mức ‘lông tóc dựng ngược’ về thực tại thế gian → mới toàn tâm toàn ý để tu tập Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo, để kinh nghiệm được Diệt đế và Đạo đế → gọi là vị **bất thối chuyển**, không còn đi ngược lại con đường Bát Chánh Đạo.