Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích diễm

Kinh Que Gỗ – 1/11/2026

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.

Nếu mình có nền tảng nhận thức, có kiến thức căn bản về giáo lý thì chúng ta hoàn toàn có thể thấy rằng: Phật pháp có thể nói gọn trong một chữ thôi.
Nhiều lần tôi nói chuyện đó, đặc biệt người học A Tỳ Đàm nghe tôi nói là hiểu nội dung bài kinh sáng nay.
Chúng ta nhìn tủ Đại tạng thấy mênh mông thiệt, nhìn các trường Phật học, nhìn chương trình học ngán, nể thiệt, học trong bao nhiêu năm chưa hết. Lời Phật để mình hiểu tới nơi tới chốn mất 1 A Tăng Kỳ như ngài Xá Lợi Phất không hiểu hết.
Không hiểu hết = Những gì Phật dạy mình hiểu như Ngài phải mất mấy chục A Tăng Kỳ. Dưới bậc, hiểu như ngài Xá Lợi Phất mất 1 A Tăng Kỳ. Hiểu cỡ như mình, hiểu cách thường trực chỉnh sửa, nâng cấp, giả định trong 1 triệu năm thì mình có thuộc lòng kinh điển từng chữ thì cách hiểu của mình vẫn cần chỉnh sửa, nâng cấp liên tục đến bao giờ chứng thánh. Chỉ có nhận thức các bậc Thánh mới giống nhau. Chưa chứng thánh thì nhận thức Phàm phu liên tục khác biệt, thường trực phải được chỉnh sửa, nâng cấp.
Tuỳ căn duyên chúng sinh mà đức Phật có vô lượng (countless) cách phân tích. Ngài nhìn vào bản tâm, căn cơ, căn duyên mỗi người mà Ngài có cách phân tích, giải thích khác nhau, về 2 vấn đề: Một - Mọi hiện hữu là không cần thiết. Có người Ngài nói nó không cần thiết nên đáng chán. Có người Ngài phân tích cho mình thấy nó không cần thiết nên đáng sợ. Dầu đáng chán hay đáng sợ thì đáng buông, bỏ. Toàn bộ Phật pháp chỉ xác định : Mọi hiện hữu là Khổ & Con đường thoát khổ là nhàm chán trong mọi hiện hữu, trong mọi sở hữu, trong mọi thưởng thức, trong mọi hưởng thụ. Toàn bộ Phật pháp chỉ có chừng đó thôi. Tất cả chư Phật ba đời mười phương chỉ xác định 2 chuyện đó: Mọi hiện hữu là khổ, không cần thiết, vô nghĩa, vô ích, vô dụng. Để lìa bỏ nó chỉ có cách: Chán sợ nó, không tiếp tục dây dưa, không tiếp tục lăn trôi, không tiếp tục đùa giỡn, thưởng thức nó. Chính sự lìa bỏ đó là con đường thoát khổ.
Sáng nay chúng ta học bài kinh Que Gỗ.
Kinh Phật thì mênh mông. Nhưng để nói về con đường sinh tử & giải thoát thì học kỹ thấy 1 chữ đủ rồi. Có lúc Ngài dạy toàn bộ thế giới vận hành trong lực đẩy của 1 chữ: Si/ Vô Minh/ cái ngu. Vì không hiểu: Mọi thứ là do Duyên mà có, cũng do Duyên mà mất đi; Không hiểu Tất cả những sướng khổ trên đời đi ra từ thích – ghét; Thích – ghét đi ra từ lý do rất rẻ tiền là Tiền nghiệp - thiện ác/ tội phước quá khứ đẩy mình về môi trường sống hiện tại ra sao + Khuynh hướng tâm lý làm mình Thích/ ghét cái này cái kia. Để giải quyết những cái thích, ghét đó mình tiếp tục tạo ra tội phước, tiếp tục lăn trôi trong ngũ thú lục đạo – 3 tội 6 đường. Chỉ vậy thôi.

Tất cả những toan tính, dự trù, kế sách, ủ mưu cho cuộc đời đi ra từ chuyện mình giải quyết sướng - khổ. Từ chuyên môn là Cảm thọ/ cảm giác.

Bài kinh xác định cho mình thấy: Thế giới như dây sên xe đạp, chỉ tháo gỡ/ chặt đứt một mắt xích thì toàn bộ dây xích vô hiệu, không tác dụng nữa. Có lúc Ngài nói thế giới vận hành ở Xúc thôi – tuỳ thuộc 6 căn tiếp xúc với 6 trần, xử lý trần cảnh ra sao, 6 căn sống nhiều với 6 trần nào & Anh xử lý, chế tác các cảm xúc ra sao. Chỉ vậy mà anh đi lên hay đi xuống, siêu hay đoạ, luân hồi hay giải thoát.

Có lúc Ngài nói Thọ - Cái gì làm anh vui, làm anh khổ, anh sống nhiều với cảm giác nào thì đó là con đường anh sẽ đi trong vài phút, vài tiếng, vài ngày, vài tháng, vài năm và vô lượng kiếp sau, tuỳ thuộc giờ anh đang khổ do cái gì, sướng do cái gì, theo đuổi cái gì, trốn chạy cái gì.

Tưởng – toàn bộ vô lượng vũ trụ chỉ nằm trong chữ Tưởng thôi : Anh sống nhiều với hồi ức, kinh nghiệm, ý tưởng nào ... Tất cả anh thấy, nghe, ngửi,.. Anh đều đánh giá nó qua trình độ, nhận diện, nhận thức. Chính Trình độ dẫn đến Thái độ. Cần thì thế giới Ngài dạy chỉ nằm trong chữ Tưởng.

Tư - Chủ ý trong đời sống anh là gì? Anh nhắm tới cái gì, anh coi nặng cái gì.

Tại sao có chúng sinh sống trong cống rãnh, hố xí, rác rưởi. Có chúng sinh sống trời xanh mây trắng nắng vàng? Tại sao có những chúng sinh sống trong cảnh đói khổ triền miên, có chúng sinh sống sung sướng, thơm ngát mát lạnh? Tất cả những cái đó nói gọn là do chủ ý trong đời sống quá khứ, nói rộng là do tiền nghiệp, tội phước quá khứ dẫn đến môi trường sống hiện tại + khuynh hướng tâm lý.

Toàn bộ vũ trụ mình chỉ nói một chữ thôi. Tu là giải quyết chữ Xúc. Giới Định Tuệ là làm việc với cái Xúc. Nhờ giữ giới, nhờ tu tập Thiền Định, thiền Tuệ anh làm chủ được 6 xúc. Có những thứ anh không nên, không cần tiếp xúc, va chạm, tương tác với nó. Tu chữ Xúc.

Hoặc tu với chữ Thọ. Anh luôn biết rõ anh đang sống nhiều với cảm xúc, cảm giác gì. Cái gì đánh gục anh: vị ngọt, vị đắng, sự nhạt nhẽo nào. Anh đang chìm sâu trong cảm giác nào. Khi xác định được cảm giác gì mình đang sống, xác định được cảm giác nào nó quyến rũ, nó đánh gục mình. Một chữ đó thôi. Cảm giác - Toàn bộ hành trình, tu chứng, hành trì, chứng đạo chỉ nằm gọn trong chữ đó.

Sáng nay chúng ta học bài kinh Que Gõ, có một chữ đặc biệt, chú ý thì chúng ta thấy sâu sắc lắm. Ở đây Ngài không xài chữ Thọ, thay vì Ngài nói cảm giác khó chịu của thân, cảm giác khó chịu của tâm; cảm giác dễ chịu của thân, cảm giác dễ chịu của tâm… Ngài không xài chữ cảm giác, mà Ngài xài chữ indriya – Chủ lưu, chủ đạo, chủ lực. Nó có tất cả 22 Pháp giới được Ngài gọi bằng chữ indriya - chủ lưu , chủ lực, chủ đạo đã làm nên, xây dựng nên vũ trụ này: 6 căn là những thứ chủ lưu, chủ đạo, chủ lực; các thứ cảm giác cũng là những thứ chủ lưu, chủ đạo, chủ lực của vũ trụ này, giới tính cũng là thứ quyết định nên vũ trụ này. Thấy khiếp không? Chỉ Giới tính thôi.

Tại sao chỉ riêng giới tính làm nên vũ trụ? Tôi nói lạc đề chút, lỡ giới thiệu rồi.

Trong Tăng Chi Bộ, bài kinh đầu tiên Ngài dạy rằng: Chúng sinh sống trong thế giới phàm phu bắt buộc vật lộn 6 căn 6 trần. Trong 6 trần thì trần cảnh cuốn hút chúng sinh nhất là phái tính. Học A Tỳ Đàm mới thấm cái này. Người còn đam mê dính mắc trong vật chất mới còn phân biệt trong phái tính.

Chỉ nói vắn tắt, một người sinh ra còn bận tâm phái tính dứt khoát còn sống cõi dục. Còn sống cõi Dục còn tạo các nghiệp thiện ác để quẩn quanh cõi Dục. Tất cả nghiệp ác, xấu, bất thiện thuộc thân khẩu hoàn toàn chỉ được thực hiện ở người còn hưởng thụ trong vật chất; Cõi Phạm thiên từ Sơ thiền trở lên người ta không còn tạo nghiệp xấu liên hệ thân, khẩu. Từ đó mình hiểu thêm – ba chuyện nghèo đói, bệnh tật, kỳ hình dị tướng, chiến tranh, thiên tai, những khổ trong thân xác, trong gia đình, xã hội, cảnh giới mình cư trú đều đi ra từ đời sống người hưởng dục. Trong đời sống người hưởng dục thì đức Phật xác định Phái tính là vấn đề hằng đầu.

Khi nhắm tới indriya - chủ lưu, chủ đạo, chủ lực Ngài nói đến 22 thứ, trong đó có 6 căn, các thứ cảm giác, phái tính và Ngài nói thêm: Nếu muốn lìa bỏ thế giới phàm phu, có những thứ được xem là chủ lưu, chủ đạo, chủ lực như là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Còn nữa không ? Còn.

Ngài nói có 3 trí tuệ vạch ra lằn ranh xác định đó là phàm hay thánh, thánh thấp hay thánh cao:

- Vị tri Quyền: Trí tuệ hiểu được Tứ Đế ở góc độ, cao, sâu, rộng về Tứ Đế mà từ vô lượng kiếp mình chưa từng thấy. Trí này xuất hiện để vạch làn răn phàm - thánh. Chính trí này tạo ra quả vị Thánh nhân.
- Cụ tri Quyền & Dĩ tri quyền Trí của các tầng thánh cao.

Sáng nay bài kinh Que Gỗ Ngài chỉ nhắc đến 5 thứ thôi. 5 nhưng là 1 – Cảm giác.

Ngài dạy: Vô lượng vũ trụ khi cần thiết mình có thể nói nó chỉ nằm gọn trong Cảm giác. Tu hành là giải quyết Cảm giác, Nhận diện rất rõ mình đang sống trong cảm giác gì. Từ nhận thức này nghe đơn giản nhưng rất sâu. Cao hơn trời xanh, sâu hơn đại dương. Chữ Cảm giác. Thấy nó đơn giản. Biết rõ tất cả cảm giác thân, tâm; cảm giác tâm lý & Sinh lý đang có mặt ở mình.

Trong bài kinh này nói gắn gọn như vậy. Tất cả các kinh nha. Chú giải kinh này rất là gọn. Tôi giảng kinh này bằng chú giải của vô số kinh khác.

Thấy đơn giản là mình hiểu đang sống trong cảm giác gì? Cảm giác này đi ra từ đâu? Từ 6 căn tiếp xúc 6 trần.

Ngài dùng ví dụ đơn giản, sâu thẳm: toàn bộ vũ trụ có mặt từ những va chạm của 6 căn với 6 trần. Những tương tác của 6 căn với 6 trần làm nên vũ trụ. Từ tương tác của mắt, tai, mũi, lưỡi,...với 6 trần là những gì thấy, nghe, ngửi, nếm đụng... Từ sự tiếp xúc, tương tác, phản ứng tâm lý nó dẫn đến sự hình thành các ý tưởng, khái niệm, nhận thức hoặc có những tên gọi rất là mỹ miều là văn hoá, nghệ thuật, chính trị, tôn giáo, triết học,… Kể cả những học hàm, học vị,... Chỉ là dấu chỉ xác nhận khả năng nhận thức, nhận diện trong những lĩnh vực đó. Chỉ vậy thôi.

Toàn bộ vũ trụ từ con dòi, con ruồi, con sâu, con ong cái kiến cho đến vị Phạm thiên, thiên vương Đế Thích, Ác ma Thiên chủ, Chuyển luân thánh vương, tất cả phàm – thánh từ Phật tổ Như Lai đến loài chúng sanh thấp kém nhất, tất cả toàn bộ đời sống các loài chúng sinh từ cao nhất đến thấp nhất chỉ là sự tương tác giữa 6 căn với 6 trần. Chữ tương tác đó có tên gọi là Xúc. Từ Xúc dẫn đến Cảm Giác – có nghĩa là do mình xử lý, chế tác các trần cảnh ra sao.
Nó sâu lắm.
Nói đơn giản thì mình biết rõ rằng mình đang sống trong cảm giác gì, đang ăn, biết rất rõ mình đang cảm giác gì; Cái gì làm mình sướng, làm mình khổ, làm mình dễ chịu, làm mình khó chịu. Tại sao phải biết nó? Khi anh biết anh mới hiểu ra : Thì ra nó do những điều kiện mặc định, ước lệ, rẻ tiền làm mình có cảm giác khó chịu hay dễ chịu trước trần cảnh chứ trên đời không có gì để gọi là hạnh phúc hay đau khổ, tất cả chỉ là mặc định thôi. Ngay cả mình có những thứ, món đồ, sự kiện làm cho mình vui, nhưng chính mình có những lúc cũng món đồ, hình ảnh, sự kiện, con người,..đó làm mình khó chịu. Đó là riêng mình. Tuỳ không gian, thời gian, hoàn cảnh, tâm sinh lý mà trần cảnh đó có lúc nó là đẹp hay xấu, dễ chịu hay khó chịu.
Tu tập là làm chủ 6 căn tiếp xúc 6 trần, từ đó làm chủ cảm giác. Mình luân hồi là chỉ vì 1 mắt xích thôi: Mình không làm chủ được những tiếp xúc, không làm chủ được 6 căn, 6 trần. Tại sao mình phải vào vũ trường, sòng bài, đá gà, săn bắn,... Tại sao mình có những cuộc hẹn bên bờ ao, bụi chuối? Tại sao mình chọn thiền viện, rừng sâu, thiền định,... Tất cả là tổ chức những cuộc tương tác 6 căn với 6 trần. Đời sống chỉ là tổ chức những cuộc tương tác giữa 6 căn với 6 trần. Bước tiếp theo là Cảm giác, cảm xúc. Phải có tiếp xúc mới có cảm xúc.
Nên tu 1 mắt xích thôi. Hiểu được một mắt là đủ rồi đó. Tam học Giới – Định – Tuệ hay là Bát Chánh Đạo hay là 37 Bồ Đề phần chỉ giải quyết 1 chữ: Xúc/ Thọ/ Tưởng/ Tư thôi. Hiểu vậy không sai. Dù tu tập cái này cũng là tu tập cái kia. Giải quyết cái này cũng là giải quyết cái kia, tuỳ trường hợp đức Phật Ngài nhấn mạnh cái gì. Trong bài kinh này Ngài nhấn mạnh 2 chữ: Do tiếp Xúc có cảm xúc. Mình đang sống trong Cảm xúc. Mình thường xuyên tiếp xúc cái gì? Mình thường sống trong cảm xúc gì. Tất cả những cảm xúc đó đều do Duyên mà có. Tự nó không là đắng, cay, ngọt, bùi tuyệt đối mà nó do các điều kiện mà tôi nói. Mà nó do Tiền nghiệp/ tội – phước quá khứ, Khuynh hướng tâm lý & môi trường sống mà bây giờ mình theo đuổi trần cảnh nào, có những tiếp xúc nào giữa 6 căn với 6 trần. Rồi từ 3 nền tảng đó, Từ thường xuyên tiếp xúc cái gì>>>Thường có cảm xúc gì> Giải quyết cảm xúc đó chúng ta đi từ kiếp này qua kiếp khác. Trong khi nó rất là ruồi bu nhưng mình thấy mình nó quan trọng.
Tại sao đứa bé nằm nó cười, nó khóc. Nó chỉ là vấn đề 6 căn tiếp xúc với 6 trần. Nhận thức của nó trong 6 trần chế tác, xử lý 6 trần ra sao để từ đó nó cảm thấy đau khổ hay vui vẻ. Từ đó nó có phản ứng là la hét, gào thét, muốn hét hay nó cười, nó vui. Chỉ vậy thôi.
Biết rõ mình đang sống trong cảm xúc nào. Biết rõ cảm xúc từ đâu mà ra. Từ Tiếp Xúc mà ra. Tu hành là giải quyết cái đó. Mà nghe giải quyết nó nặng, nó chỉ đơn giản là :Tỉnh thức. Từ Tỉnh thức nó dẫn đến Nhận thức.
Vì phàm phu trí mình không đủ. Phải tỉnh thức mới có khả năng nhận thức. Nhận thức phải có trí tuệ. Phật dạy mình 3 trí. Trước hết phải mượn rồi mới có cái riêng để xài. Văn, Tư, Tu.

- Trí Văn bắt buộc phải mượn- Phải nghe, học, nhớ cho nhiều, nền tảng đó; Trí văn là kiến thức thôi.
- Trí Tư - Nhận thức.
- Thấm thía - Trí Tu.

Ăn uống là quy trình: từ ngoài đưa vào bao tử = tiêu thụ; Tiêu hoá = từ bao tử xuống cuống ruột già, ruột non, mật, tuỵ, chỗ đường ra; Tiêu dung = Những dưỡng tố, độc tố nó lan truyền, chạy khắp cơ thể để nuôi cái này, vá cái kia.

Kiến thức mình cũng vậy. Nó có 3 thứ. Đầu tiên là kiến thức vay mượn, Nghe, đọc, nhớ = trí văn = tiêu thụ; Trí Tư = tiêu hoá – thấm thía những vấn đề giữa 2 hàng chữ, biết nhìn từ con mắt thứ ba; Trí Tu = Tiêu dung - Những gì mình biết đủ sức giúp mình chuyển hoá bản thân.

Chuyển hoá có nhiều cấp:

Chuyển hoá tạm thời - chuyển hoá của phàm phu, ngày nay nó ok, ngày mai nó không ok. Bữa nay nhận thức đó giúp mình đối phó hiệu quả phiền não nhưng ngày mai nhận thức đó không đủ. Nó lạ vậy. Thánh nhân thì khác – giai đoạn tiêu dung ở mức tuyệt đối. Cũng hiểu biết Tứ Đế nhưng hiểu biết của vị Tu Đà Hườn. Ngài biết 4 chuyện thôi:

- Mọi thứ ở đời là khổ.
- Thích cái gì cũng là thích trong khổ. Thích trong khổ là đầu tư trong khổ.
- Muốn hết khổ đừng thích trong khổ nữa.
- Sống bằng 3 nhận thức này chính là con đường thoát khổ.

Biết 4 cái này thôi nhưng cái biết của ngài đủ để chấm dứt 2 phiền não căn cội luân hồi: Thân kiến & Hoài nghi. Tôi không nhắc Giới cấm thủ vì Giới cấm thủ là con ruột 2 cái kia. Nó không có chi pháp riêng.

- Thân kiến: Thấy thân, tâm này là Mình, là Của Mình – me, mine
- Hoài nghi: Hễ còn Me, Mine còn hoang mang - Không biết ngoài vũ trụ này còn vũ trụ khác hay không, tôi là ai trong quá khứ, tôi từ đâu đến đây, hiện tại tôi là gì trong trời đất này, rời thế giới này tôi sẽ đi về đâu,… nghi hoặc về bản thân, vũ trụ, không gian, thời gian.

Cũng nhận thức Tứ Đế mà nhận thức của tầng thánh thấp đủ cắt đứt 2 phiền não căn cội này. Dứt 2 phiền não này không có khả năng tái sinh quá 7 lần. Tức là giả định cuộc luân hồi mỗi chúng sinh là một chiếc xe đã chạy hàng triệu tỷ cây số. Khi đĐắc Tu Đà Hườn, nó chỉ còn cái trớn, cái bánh thôi, máy hư rồi, tài xế chết rồi, xe trước khi nó dừng cái bánh nó nhúc nhích thêm 7cm thôi. Chỉ còn 7cm là nó ngừng. Dứt 2 nhận thức tầm bậy đó thôi: Không hiểu sai về bản thân, không còn Me, Mine, không thấy cái này là tôi, của tôi.

Để dẹp Me, Mine chỉ tu pháp môn Tứ Niệm Xứ – làm việc với 2 chữ: How & What. Biết rõ How & What: Mình đang ra sao, cái gì đang có mặt ở mình. Để dứt điểm 2 khái niệm - wrong idea, ý niệm sai lầm về mình – Me & mine.

Khi sống nhiều, sống kỹ, sống sâu, sống thiết tha với Nhận thức, với tỉnh thức How & What đủ duyên thì dứt được Me & Mine- Tôi là cái này, cái này là của tôi; Thường mình không

nghĩ mà đụng chuyện mình mới thấy. Tự nhiên nghe khen mình khoái, được ve vuốt mình khoái, mình bị xúc phạm, tổn thương,...là do mình nghĩ chứ nó chỉ là sự tương tác của 6 căn – 6 trần; 6 trần kia nó sao mà nó có những biểu thái, biểu lộ, biểu hiện mình tạm gọi là không đẹp với 6 căn này. Mình gọi nó là tổn thương, xúc phạm. Chỉ vậy thôi. Về lý thuyết nó là vậy. Không có thực tập hành trì thì muôn đời nhận thức này nó không giúp cho mình chuyển hoá.
Bài kinh Que Gỗ nó sâu lắm.
Ngài giảng Thế giới này chỉ tồn tại bằng những lần tương tác. Tương tác này gọi là Xúc >> Cảm thụ/ cảm xúc - chỉ vì không làm chủ được cảm xúc, tiếp xúc >> các nghiệp thiện, ác. Nghiệp thiện dẫn về cảnh giới trời -người, các nghiệp ác dẫn về cảnh giới sa đoạ. Dầu ở cảnh giới sướng, khổ; siêu hay đoạ thì mình tiếp tục u mê, tìm cái để tiếp xúc, tìm cái để cảm xúc >>Tiếp tục tạo dòng chảy luân hồi.
Luân hồi chỉ vậy thôi. Luân hồi chỉ là tiếp xúc & cảm xúc thôi. Cho nên, Giới Định Tuệ giúp mình làm chủ 2 cái đó: Tiếp xúc & Cảm xúc.
Tại sao mình phải cạo đầu? Tại sao mình phải đắp y? Tại sao mình phải ở thiền viện? Tại sao mình ở chùa? Tại sao phải tránh tiếp xúc với người này? Tại sao nên tiếp xúc với người kia? Tại sao có những trần cảnh người tu phải tránh? Có những thứ thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, tư duy mà người tu phải tránh? Bởi vì mình tránh tiếp xúc những thứ có nguy cơ, phương hại cho đời sống tâm linh của mình. Khi mình làm chủ tiếp xúc > làm chủ cảm xúc.
Giờ mới thấy nó lớn chuyện. Đừng nói cao tăng, đắc đạo; Chỉ cần làm chủ được tiếp xúc, làm chủ được cảm xúc. Đủ rồi.
Cái gì nên, cái gì không nên? Người nào nên gặp, chỗ nào nên ở, việc gì nên tránh, cái gì nên ăn, người nào nên tránh, ... Chỉ vậy thôi. Từ cái ăn, mặc, ở, tiếp xúc, giao tiếp, suy nghĩ, ngôn từ,... Cái gì nên và không nên. *Veditabbaṁ/ sevitabbaṁ.*
Ngài Xá Lợi Phất dạy rất rõ – Ngài nói lộ trình sanh tử nó chỉ nằm ở 2 chữ: Nên & không nên. Chỉ vậy thôi. Cắm đầu cái không nên thì con khổ triền miên, con phải sống với chữ "nên".
Mỹ có câu hay: Nên làm trước khi Phải làm. Ăn kiêng nên kiêng trước khi phải kiêng. Đây là nội dung Tứ Chánh Cần: Nỗ lực ngăn chặn bất thiện chưa có, xử lý bất thiện đang có, tu tập thiện pháp chưa có, bảo trì thiện pháp đã có. Đó là nội dung Tứ Chánh cần. Mà nội dung của Tứ Chánh Cần cũng là nội dung của Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo, Tứ Chánh Cần, tứ như ý túc.
Nội dung tứ chánh cần = nội dung 33 Bồ đề phần còn lại.
Nội dung Thất Giác Chi = Nội dung 30 Bồ đề phần còn lại.
Nội dung của Bát Chánh Đạo = Nội dung của 29 Bồ đề phần còn lại.
Nội dung của Ngũ Căn, Ngũ lực = Nội dung của 32 Bồ đề phần còn lại.
Cái này chính là cái kia. Tu tập cái này chính là tu tập cái kia. Tôi giảng nội dung này 1 tỷ lần rồi.
Làm chủ được tiếp xúc >> làm chủ cảm xúc. Chính Giới Định Tuệ dạy mình làm chủ 2 cái này.

Nắm cán con dao sanh tử & giải thoát. Đó giờ mình nắm lưỡi - Không làm chủ được tiếp xúc đừng thắc mắc sao không làm chủ được cảm xúc. Cả đời mình khổ là vì như vậy. Ngay từ bây giờ làm chủ 2 cái này: Làm chủ tiếp xúc, cảm xúc chính là lộ trình tu tập. Pháp môn nào không nhắm đến ý nghĩa, mục đích, tác dụng này xin đề nghị các vị xét lại, vì bây giờ nó có nhiều pháp môn trôi nổi trên thị trường tâm linh. Rất nhiều.

Nó lạ một chỗ là - Tuỳ thuộc nền tảng nhận thức. Từ trình độ >> thái độ. Mình chọn đi. Mình chìm sâu, cắm chặt, vùi mặt, gục đầu trong đó.

Nếu mình thấy sự hiện hữu của mình không thật sự cần thiết, vô vị, vô nghĩa, vô ích, vô dụng phải liệu mà buông ngay.

Cuộc đời này là Bi kịch cho kẻ trong cuộc và hài kịch cho kẻ nhìn vào. Tây nói và tôi thấy đúng. Ngay từ bây giờ tránh, khi mình chưa là thánh thì nên tránh những môi trường sống, những giao tiếp không cần thiết để trước mắt mình được an lạc, an toàn & Tỉnh thức.

Nếu ngay bây giờ mình không làm chủ tiếp xúc, cảm xúc, sẽ tiếp tục sống trong khổ. Sống trong khổ đừng hòng thấy khổ, không thấy khổ thì không thể thoát khổ.

Bài giảng sáng nay tôi nhắc đây là một bài kinh trong Kālāma.

Giải thoát là phải thấy được khổ mới buông được khổ. Toàn bộ đời sống nó chỉ là chữ Khổ. Muốn giải thoát khổ phải thấy được nó và buông được nó. Nó có điều lạ là: Muốn thấy nó anh phải nằm ngoài nó. Nhiều người nghe bài kinh nhảy dựng – kinh nào? Có, trong Kalama.

Nằm ngoài = anh phải an lạc anh mới thấy được cái khổ. Anh đang trong máu lệ không thấy được.

Trong kinh ghi rất rõ: Tại sao phải có Tam Học? Có giới làm mình an lạc, không bị ray rứt, không bị tự đốt nóng >> Khinh an, nhẹ nhàng, phỉ lạc, định tĩnh, tập trung tinh thần >> Như thật tri kiến – *Yathābhūtaṁ ñāṇadassana* - Nó ra sao thấy nó như vậy >> Nhàm chán (*nibbidā*)> Ly tham (*virāga*)> Giải thoát (*vimuttiñāṇadassana*).

Khinh an, phỉ lạc > Định Tâm > Nhận thức chín chắn > Nhàm chán, buông bỏ, giải thoát. Đó là quy trình, lộ trình giải thoát.

Muốn lìa bỏ sanh tử phải nhớ mấy bài học rất căn bản này.

Đời sống chỉ có Khổ thôi.

Khổ = Khổ cảm giác & khổ bản chất.

Mình không tu mình chỉ biết khổ cảm giác không biết khổ bản chất. Máu lệ trong hôn nhân, gia đình là khổ cảm giác. Tình yêu bắt đầu cho hôn nhân gia đình là khổ bản chất. Là cái nền. Ai ngán sợ hôn nhân, gia đình thấy người ta hẹn hò là nổi da gà. Bắt đầu quan hệ là khổ bản chất, lấy nhau rồi nó nảy sinh một tỷ vấn đề là khổ cảm giác. Nóng nực là khổ cảm giác, có mặt trong xứ nóng là khổ bản chất. Tất cả sanh ly tử biệt, thương phải xa, ghét phải gần, sanh lão bệnh tử, ... Là khổ cảm giác. Khổ bản chất là sự có mặt của mình khi lọt lòng rớt cái bịch, cuống rốn chưa kịp cắt. Là khổ bản chất; sau đó là máu lệ là khổ cảm giác; mình chỉ biết khổ cảm giác thôi. Toàn bộ khổ cảm giác nó đi ra từ một chuyện: Mình dính mắc trong cảm giác dễ chịu. Còn dính mắc trong cảm giác dễ chịu thì 1 tỷ phần trăm mình phải bị cái khó chịu. Còn dính mắc trong vị ngọt bắt buộc phải có ngày chấp nhận vị đắng. Đó là luật vũ trụ muôn

đời. Anh còn dính mắc trong cái lạc, cái hỷ thì bắt buộc anh phải khổ, ưu; một tỷ phần trăm. Chắc chắn như vậy.

Cho nên đức Phật dạy: Tất cả các tiếp xúc phải được kiểm soát thì mới làm chủ được cảm xúc. Làm chủ được cảm xúc mới giúp mình khả năng làm chủ bản thân. Xúc duyên Thọ, Thọ duyên Ái mà. Làm chủ được cảm xúc thì nó không làm nền cho tham ái, phiền não. Phiền não gom gọn là Tham & Ưu / Kéo & Đẩy/ Pull & Push. Tham = Kéo. Ưu = Đẩy. Lôi cái này vào đẩy cái kia ra. Mấy ai lôi thành công, mấy ai đẩy thành công. Hiểu đạo thấy không có gì kéo, không có gì đẩy. Tất cả cần nhận thức. Bà Marie Curie bả có câu nổi tiếng: Thế giới Không có gì sợ, không có gì dính mắc mà nó cần được nhận thức. Nothing to be feared but to understood. Không có gì để sợ mà chỉ cần nhận thức thôi. Không có gì để sợ, không có gì để dính mắc, mà nó cần nhận thức. Không có gì kéo, không có gì để đẩy, không có gì để buông. Thả nó ra thôi. Khi cần thì cầm nó. To hold not to grab. Cầm chứ không xiết, nắm nó. Ôm ghì xiết chặt chỉ khổ thôi. Đời sống như tuyết, như miếng thuỷ tinh, nhìn thì ok chứ xiết là thua.

Đó chính là nội dung bài kinh này. Tôi đã giảng 1 tỷ lần rồi. Chúc các vị an vui./.