

---

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

---

Cankamasutta

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

[24/05/2022 - 03:37 - vuihtv]

(buổi giảng có lúc rớt internet trong vài giây, vài phút, nên có thể có chỗ thiếu sót, mong quý vị thông cảm)

Thật ra mau hay chậm là do mình, tại vấn đề là mình tưởng nó đơn giản chứ nội dung này nó không có đơn giản, không hề đơn giản.

5 lợi ích của kinh hành:

1. Kham nhẫn được đường trường;
2. Kham nhẫn được tinh cần;
3. Ít bệnh tật;
4. Đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các đồ được ăn, được uống, được nhai, được nếm;
5. Định chứng được trong khi kinh hành được tồn tại lâu dài.

Bà con biết, hiện giờ ngài Tam Tạng 9 đang ở bên Mỹ, ngài qua dự lễ động thổ công trình Tăng Kinh Các, thấy đang chờ chực Tăng Miến Điện trong nước có đi ra, và ngoài có đi vào, thấy ngon quá rồi. Tôi thấy tình hình Miến Điện tôi nhớ câu ca dao Việt Nam:

Trăm năm trong cõi người ta

Hễ ai cũng được đi ra đi vào

Nhỏ xíu tới như nước Lào, Nhân dân cũng được đi vào đi ra

Đen thui như Ăng-gô-la người ta cũng được đi ra đi vào,

Mênh mông đến như nước Tàu, người ta cũng được đi vào đi ra,

Chỉ riêng dân chúng Myanmar nhân dân không được đi ra đi vào.

Hôm nay chúng ta học bài kinh Caṅkama, caṅkama= Kinh hành.

Đây là chữ Pali mà tôi nghĩ rằng bà con mình đặc biệt là hành giả phải biết chữ này, bởi chữ này là chữ gắn liền với sinh hoạt của mình mà. Caṅkama = kinh hành. Đó là danh từ. Còn động từ là caṅkamati = walking meditation, chứ còn đi tới đi lui không xài chứ đó, đi tới đi lui trong ý thức tỉnh táo, tỉnh giác được gọi là caṅkama.

5 lợi ích kinh hành, bà con liếc mắt vô ai cũng nghĩ mình hiểu rồi, nhưng vấn đề trước khi nói 5 lợi ích này mình có phần dẫn nhập. Phần đó rất là quan trọng.

Có nghĩa là thế này, mình tu là tu tâm, chứ mình không tu tướng, tức là tu hình thức, thí dụ:

1/ Trang phục: Miễn sao thoải mái thôi.

2/ Chỗ ở: Lớn bé không quan trọng, miễn sao thoải mái thôi, nhà lá, nhà tường, nhà đất, nhà gì cũng được hết, miễn sao thoải mái thôi.

3/ Thức ăn: Miễn sao lành và sạch thôi. Lành và sạch = không ăn đồ hóa chất, xuất xứ không rõ ràng. Dân trong nước nghe chữ sạch & lành là hiểu.

4/ Tư thế: Tư thế nào cảm thấy thoải mái thôi. Thí dụ, có nhiều người coi nặng thiền phải ngồi, xin thưa đó là thiền chỉ Samatha mới là ngồi hoặc là nằm, riêng trong thiền quán cả 4 tư thế sinh hoạt căn bản gồm có đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả liên tục thay đổi.

Liên tục đây không phải mình ngồi được 3 phút mình đứng dậy, không phải.

Liên tục = hết thời hạn chịu đựng. Thí dụ, mình thấy trung bình ngồi 1h45, 2 tiếng đủ rồi mình đứng dậy mình đi, đi xong, nếu muốn ngồi trở lại thì tiếp tục ngồi, còn không cần nằm thì tiếp tục nằm, nhưng nhớ, từng mỗi bước chân, từng mỗi động tác lớn nhỏ, lấy tay lên, biết; gãi, vuốt, biết, biết rõ; luôn luôn. Khát nước, biết khát nước, biết đang có ý muốn uống nước, đang khát, biết khó chịu là tâm sân. Đang khát, muốn nghĩ tới nước biết cái muốn là tham, biết. Biết rõ. Cái quan trọng là chỗ đó. Chánh niệm là chánh niệm chỗ đó.

Thí dụ mình niệm thọ biết mình đang trong tình trạng khó chịu, khát nước mà, khi uống biết dễ chịu, biết thọ lạc.

Niệm tâm: Biết đây là tâm sân, đây là tâm tham.

Niệm pháp: Cũng như vậy mà niệm, thay vì niệm tâm biết đây là tâm sân thì niệm pháp biết đây là sân triền cái, bên niệm Tâm biết đây là tâm Tham thì bên niệm Pháp biết đây là dục triền cái. Chỉ vậy thôi.

Niệm thân: Biết rõ đang rót nước, đang uống nước, đang nuốt vào,... biết rõ.

Luôn luôn chánh niệm như vậy.

Tôi nhắc lại, bà con vô google đánh đùm chữ crossed legs – xếp bằng.

Crossed leg positions có nhiều lắm, trong đó có 3 tư thế căn bản:

1. Full crossed leg/ lotus = Kiết già. Xếp bằng 2 bàn chân ngửa lên hết.
2. Half crossed leg = Bán già. Một bàn chân ngửa lên, 1 bàn giấu ở dưới.
3. Myanmar Position = Cách ngồi của Miến Điện, cái này của mấy người nghiên cứu, không hẳn là Phật tử. Chân trong chân ngoài.

Hoặc bà con đánh chữ Pa Auk sayadaw trong đó có hình ngài ngồi chân trong chân ngoài. Bản thân tôi thích kiểu này nhất.

Còn hai bàn tay, bà con thắc mắc, bàn tay phải để trên trái hay bàn tay trái để trên bàn tay phải, cái đó không quan trọng. Riêng tôi thích để bàn tay rời 2 đầu gối. Ngồi kiểu Miến Điện chân trong chân ngoài là thấy đã rồi. Còn 2 bàn tay mình đâu để thừa được, mình phải kiếm chỗ mình gả nó chứ. Đó là mình để 2 bàn tay rời 2 đầu gối, một cách ngồi rất thoải mái. Lưng thẳng, cổ thẳng, mông phải vững, bàn tọa phải vững cổ phải thẳng, mắt mình ngó về phía trước.

Tại sao tu là tu tâm mà phải bận tâm mấy cái này? Vì khi không chuẩn bị tư thế cho đàng hoàng, lâu ngày lưng bị khòm, không hay, không tốt, chuyện ngó đẹp xấu không quan trọng, quan trọng là nó có hại cho cột sống dữ lắm. Cho nên đây là lý do vì đâu trong kinh có chữ ujukāyam = ngồi thẳng lên; mukham paṇidhāya = hướng thẳng về phía trước; tập trung chánh niệm trong kinh dạy rõ như vậy đó.

Đang nói về bài kinh mắc cái chứng gì tôi đi một vòng là sao? Ý tôi muốn nói thế này.

Tư thế nào miễn là thoải mái thôi, mình không nhất thiết ngồi nhiều mới gọi tu giỏi. Nhớ nha.

Chẳng hạn dòng Goenka đặt nặng cái ngồi. Về khoản này, riêng bản thân tôi thấy có lẽ tôi không đồng ý lắm, chuyện coi nặng ngồi. Mình thấy trong kinh điển, không hề có dòng nào đức Phật buộc mình làm chuyện đó hết. Mặc dù, hễ nói đến thiền thì ngài nói đến ngồi xếp bằng, có, nhưng thời gian thì Ngài không đặt nặng vấn đề, quan trọng là tùy duyên.

Người ta có điều kiện thì ngồi 8 tiếng liên tục, tốt, quá tốt. Nếu ngồi liên tục. Còn không thì tùy duyên. Bà con phải bảo đảm với tôi một chuyện: Trong suốt 12, 14h đồng hồ trong 1 ngày từ lúc rời giường cho đến lúc trở lại giường để ngủ trong đêm, bà con phải luôn trong chánh niệm, trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ. Cái đó mới là cái quan trọng. Còn chuyện bà con ngồi bao nhiêu thì chuyện đó tuyệt đối không quan trọng mà phải bảo đảm chuyện Chánh niệm. Tức là mình ngồi 1h30, 1h45, không quan trọng, mình thấy đủ rồi thì đứng dậy đi, đi xong thì trở vào ngồi mà lần này không nhất thiết phải ngồi xếp bằng mà ngồi trên cái ghế nào đó thoải mái thòng chân xuống, tiếp tục chánh niệm. Và khi nào thấy cần nằm quá thì thả người xuống nằm, vẫn trong Chánh niệm. Đặc biệt mỗi lần chuyển đổi oai nghi thì tiếp tục chánh niệm. Đang ngồi biết nó khó chịu, biết đây là khó chịu.

Niệm tâm, niệm thọ, niệm thân, niệm pháp thì tùy người. Thích hợp cái gì thì tập trung cái đó, Pali gọi là Pākāta = Ghi nhận cái gì nổi bật, cái gì mình thấy hợp với mình. Cứ ngồi cho thoải mái, đứng dậy mình đi, đi cho thoải mái xong kiểm chỗ mình ngồi kỳ này mình không xếp bằng nữa mình thông chân, mình thông chân xong mình thấy cần nằm thì mình nằm trong lúc tâm muốn nằm biết, muốn nằm, biết là tâm tham. Khi thả người xuống, thấy thoải mái, biết đây là tham, đây là thọ lạc, thọ khổ, thọ hỷ gì đó, biết rất là rõ. Thí dụ mình ghi nhận về thân = thấy thoải mái thân, ghi nhận đây là thọ lạc. Còn cái tâm mình lúc đó thấy thoải mái quá thì ghi nhận đây là thọ hỷ. Nhớ nha. Còn mình Thả lưng thấy đau quá thì niệm là thọ, thọ khổ.

Cái khó chịu của thân là khổ, còn khó chịu của tâm là ưu.

Nhớ nha. Còn cảm giác lửng lơ con cá vàng ở giữa không hỷ không lạc, không khổ không ưu thì gọi là xả.

Quan trọng nhất chỗ đó.

Bài kinh này là cơ hội đức Phật dạy Kinh hành là một tư thế quan trọng không nhất thiết là phải ngồi. Trong đây, Ngài dạy rõ các lợi ích kinh hành thì mình thấy quan điểm y học hiện đại đồng ý, đi bộ là phương pháp vận động cực kỳ lợi ích, vô cùng lợi ích.

Trong đây đức Phật dạy, người đi bộ giỏi, thường xuyên đi bộ, có khả năng chịu đựng, có khả năng kham nhẫn trong những tình huống phải đi bộ.

Addhāna = magga = con đường.

Một ngày nào đó quý vị phải nằm tại chỗ, phải đi xe lăn quý vị mới thấy thời gian mình còn có thể đi bộ là thời gian vàng son của đời người. Rất tiếc có nhiều kẻ không để ý chỗ này. Đến một ngày không đi bộ được nữa, phải ngồi một chỗ, phải nằm một chỗ lúc đó họ mới thấy thời gian còn khả năng đi bộ, xê dịch bằng đôi chân là thời gian vàng son của cuộc đời, đó là thời điểm chúng ta có thể chinh phục mọi nơi chốn, trèo leo, đi chạy, đều thoải mái, mình có thể tới chỗ nào mình muốn. Các vị nào đi du lịch thì biết. Đi du lịch là máy bay, tàu, xe lửa, xe bus, nhưng thật ra phải là người có khả năng đi bộ thì du lịch mới đúng, đáng, đã. Còn đi du lịch mà không có khả năng đi bộ, chân có vấn đề, gặp chỗ cần leo leo không được, rồi có những quãng đường không có xe cộ gì hết, mình phải đi bộ 1-2 cây số bà con mới thấy, khả năng chịu đựng được đường trường là một khả năng bằng vàng mà con người phải có phải biết trân quý.

Khi mình đi bộ, nói theo ngoài đời, còn hành giả là khác, hành giả là đi trong chánh niệm, nói ngoài đời, đi bộ mình vừa vận động, mình vừa đổi cảnh luôn; còn tập tạ, fitness chỉ tại chỗ nó không bị được anh đi bộ. Mỗi bước chân nó đẩy ảnh về phương trời mới. Cho nên có khả năng đi bộ chỉ có lợi cho mình thôi. Khả năng đi bộ rất tốt, rất cần thiết. Người thường xuyên đi kinh hành người đó mới sở hữu khả năng này, quyền lợi này. Tôi cố ý xài chữ quyền lợi đó. Khả năng đi bộ là quyền lợi của người khỏe mạnh, khỏe mạnh không nhất thiết phải trẻ. Quý vị 70 tuổi mà còn đi bộ giỏi, còn thích đi bộ thì đó là quý vị còn giữ lại quyền lợi sau cùng của kiếp người, bởi vì, 70 coi như cái gì cũng bỏ hết, ăn uống, mua sắm, du lịch, bỏ hết, mình không còn thích nữa nhưng lúc đó còn thích đi bộ là người đó còn giữ lại được quyền lợi sau cùng của con người không tốn kém gì. Đi bộ là trò tiêu khiển, trò vận động miễn phí. Để duy trì được khả năng đó anh phải thường xuyên tập luyện bằng cách đi bộ.

Đối với hành giả có điểm đặc biệt thế này. Chỗ này quan trọng này, đây là bài học bằng vàng.

Chúng ta đã đi bộ vô số kiếp, chúng ta đã đi bộ vô số kiếp, mà đi toàn bằng phiền não không, những bước đi đó là bước đi trên đường mà cũng là những bước đi dẫn vào sanh tử. Phải ghi cái này.

Chúng ta đã đi bộ từ vô số kiếp mà mỗi bước chân trong cuộc luân hồi ấy chỉ dẫn về nỗi khổ niềm đau, đi trong phiền não và đi để mà lún sâu, dần bước vào cõi trầm luân. Nhưng kể từ hôm nay, chúng ta biết Phật pháp, mỗi bước chân chánh niệm là mỗi bước chân đi về giải thoát, mỗi bước chân đi sang bên bờ giải thoát, giác ngộ. Mỗi bước chân chánh niệm là mỗi bước chân an lạc, chúng ta phải tin chuyện đó như là chúng ta tin có một cái đầu, có hai cái tay và có 2 cái chân, đó là một sự thật. Ăn trong chánh niệm, uống nước trong chánh niệm, đi đứng trong chánh niệm, hít thở trong chánh niệm là chúng ta đang được an lạc, đang được thanh tịnh, và đang từng bước đi về bên bờ giác ngộ.

Tôi nhắc lại.

Chúng ta đã vô số kiếp đi, đi nhưng chưa bao giờ đi như bây giờ hết. Bởi vì nếu như chúng ta đã nhiều kiếp đi bộ trong chánh niệm thì chúng ta bây giờ không ngồi đây đâu quý vị. Hiếm lắm. Chính vì, bây giờ mới thực sự đi như một con người, đi bằng bước chân hiền thánh cái đó mới gọi là Caṅkama. Nhớ nha.

Còn đi kiêu phóng dật, thất niệm, đi kiêu phiến não, càng đi để mà chìm đắm trong đam mê khổ lụy, mỗi bước chân như vậy chỉ đẩy mình vào cõi trầm luân, quay về bờ bến cũ thương đau máu lệ. Còn kể từ bây giờ là từng bước trong chánh niệm là từng bước đi về giải thoát, từng bước an lạc.

Lợi ích đầu tiên, về sinh học, về thể lý: Những bước chân kinh hành giúp cho mình thêm sức mạnh, khả năng đối phó đường trường, dặm trường.

Cái tiếp theo là nó thêm cho mình Khả năng tinh tấn,

Bởi vì, các vị biết khi mình ngồi, hoặc khi mình nằm, mình có biếng lười như con heo thì mình vẫn có thể ngồi yên, nằm yên, có thể đứng yên, nhưng riêng cái đi thì không. Đi chỉ cần thiếu một giọt tinh tấn là đã không đi nổi rồi, thiếu một giọt cũng không đi được. Đôi khi mình đứng mình kiếm chỗ nào mình tựa vô cả giờ được, làm biếng mà, mình ngồi cũng có thể ngồi trong làm biếng. Nằm thì khỏi nói rồi. Mình hoàn toàn có thể nằm trong lười biếng. Nhưng mà đi thì không, anh thiếu một chút năng động trong ý thức thì anh không giở bàn chân lên được đâu. Cho nên, lợi ích thứ 2 của kinh hành là nó Tăng cường khả năng tinh tấn.

Nhớ nha.

Ba tư thế kia hoàn toàn có thể được thực hiện bằng sự biếng lười, chây lười, lười nhác, biếng nhác, riêng tư thế đi, phải là tư thế được thực hiện bằng sự cố gắng, còn lý tưởng của nó là gì thì tùy. Đi bằng phiến não, đi bằng chánh niệm thì cái đó là chuyện miên bản nhưng chỗ này chuyện đầu tiên mình phải nói là đi riết tăng khả năng tinh tấn.

Thưa với bà con.

Nhiều năm về trước, khi mắt nhìn thấy trên đường, đọc trên báo, coi trên màn ảnh tivi, tui thấy người dân nghèo xứ chậm phát triển như Phi Châu, Ấn Độ, Việt Nam, Lào, Thái, Campuchia.. thí dụ vậy, tui thấy trưa nắng chang chang người ta đi chân đất, đi bộ tui thương lắm. Tui nói: “Trời ơi, ước gì cả thế giới như Âu Mỹ hết đừng có cảnh trời nắng chang chang đầu đội trời chân đạp đất, đi thấy không muốn luân hồi tí nào hết”.

Nhưng bây giờ lại khác. Giờ tôi già, bụng tôi to rồi. Xưa còn trẻ tôi hình chữ V nha, V xuôi, ngực thì lớn bụng thì nhỏ, giờ tôi già ngực tôi nó lớn mà bụng tôi nó nhỏ. Lúc bấy giờ tôi hiểu chuyện khác.

1. Phúc thay cho kẻ nào còn có khả năng đi bộ.

2. Phúc thay cho kẻ nào còn mục đích xứng đáng để mà đi.

3. Phúc thay cho kẻ nào được bước đi trong thiện tâm, trong chánh niệm, trong trí tuệ, trong từ bi.

Ba cái phúc.

Cái phúc đầu tiên “Phúc thay cho kẻ nào còn khả năng đi bộ”, có nghĩa là người này sức khỏe chưa đến nỗi, đứng không?

Thứ hai, Phúc thay cho kẻ nào còn mục đích xứng đáng để mà đi bộ. Bà con thấy lớn chuyện lắm, tại sao cái này gọi là phúc? Là bởi vì sao? Bởi vì tôi nhớ có một anh Phật tử, anh đi làm nhằm lúc Thụy Sĩ sa thải covid, sa thải dữ lắm, hãng anh làm 10 người bỏ 4 người. Ghê không? Thấy ảnh cực lắm. Bữa đó trời tuyết thấy ảnh đi làm tôi nói "Anh coi, mình cũng ngoài 60 nghỉ làm đi anh, anh giờ đâu có nghèo khó gì nữa, thấy anh đội tuyết đi tôi nản quá". Ảnh cười hề hề, nói: "Con cũng muốn nghỉ, mà con nhớ mấy người bị đuổi việc, nghỉ việc con thấy mình may mắn quá". Cho nên, nhờ ảnh nghĩ vậy nên ảnh không thấy cực.

Hoặc là trưa nắng chang chang mình thấy người ta đội trên đầu cái thúng, cái mủng,... mình thấy cực thiệt nhưng ít ra, bước đi của họ cho mình thấy 2 điều: 1- Họ còn sức họ đi, 2- Họ còn mục đích để đi.

Trong đời sống, sợ nhất là có một ngày chúng ta không có mục đích, không còn lý tưởng, không còn đích nhắm để hướng tới, để hoạt động, để sống, để hít thở, để đi đứng nằm ngồi. Sợ cái đó lắm. Đời sống không còn mục đích sợ lắm.

Nhớ nha.

Cho nên, Phúc thay cho kẻ nào còn khả năng đi bộ, bởi vì, họ đi bộ tôi thấy họ còn sức khỏe.

Thứ hai, Phúc thay cho kẻ nào còn có mục đích, còn có lý do để đi bộ.

Cái thứ ba, quan trọng nhất. Cái thứ ba này chỉ có người hành giả mới có được lý do này. Phúc thay cho kẻ nào từng bước đi là từng bước công đức, từng bước là bước đi dẫn về bến bờ giác ngộ.

Bữa nào làm biếng thì cứ nhớ 3 cái này:

- 1- Phúc thay cho kẻ nào còn khả năng đi bộ.
- 2- Phúc thay cho kẻ nào còn có lý do đi bộ.
- 3- Phúc thay cho kẻ nào được đi trong chánh niệm, trong trí tuệ. Bởi vì, từng bước đi lúc bấy giờ là công đức.

Nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói, chúng ta có vô số kiếp làm vua, chúng ta có vô số kiếp làm hoàng hậu, làm hoa hậu, chúng ta có vô số kiếp ăn trên ngai trước, chúng ta có vô số kiếp hưởng thụ trong lâu đài cung son điện ngọc. Nhưng hiếm bao giờ chúng ta có cái phúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, co duỗi, buồn, vui, bằng chánh niệm. Hiếm lắm.

Bởi vì, cơ hội làm người nó đã hiếm nói gì cơ hội gặp Chánh pháp, mà anh phải gặp Chánh pháp và anh phải có nhu cầu tâm linh như thế nào đó mà anh mới học giáo lý, anh mới chịu thực tập Tuệ Quán.

Cho nên, chúng ta đã sung sướng từ vô lượng kiếp, chúng ta đã đi đứng nằm ngồi từng vô lượng kiếp nhưng, đi cho đáng cái đi, hiếm lắm.

Từng bước chân chánh niệm của quý vị nó phải được cộng bằng vô số điều kiện kim cương, không phải vàng: 1/ phải mang thân người 2/ phải gặp chánh pháp; 3/ cơ thể tạm thời không đau đớn bệnh hoạn, 4/ đầu óc phải tỉnh táo, 5/ 6 căn phải đầy đủ không khiếm khuyết, không khiếm khuyết. Dù 5 điều kiện này bà con mới có từng bước chân kinh hành.

Chớ đừng có tưởng, “Ô! Chân của tôi tôi muốn đi lúc nào tôi đi”. Xin lỗi nha. Ngu xuẩn. Nói vậy là dốt lắm. Nó phải hội đủ 5 điều kiện kim cương thì nó mới có từng bước chân kinh hành.

Cho nên, bài kinh này nó sâu kinh hoàng, nó sâu dò không tới đáy.

Nhớ, từng bước chân này đổi bằng máu lệ từ nhiều kiếp mới có được bước chân kinh hành này.

Sanh ở đời, làm phàm phu mà không làm nhân loại đầu kinh hành được. Chư Thiên họ đầu kinh hành được. Rồi các loài sa đọa họ đầu kinh hành được.

Rồi sao nữa?

Không gặp Chánh pháp là cũng thua. Gặp Chánh pháp mà đầu óc mù mịt, thiếu niềm tin, thiếu niềm tin, thiếu trí tuệ, thiếu tinh tấn thì tu cái gì?

Rồi cũng xong luôn.

Cái gì cũng có, sức khỏe không có sao đi kinh hành?

Cho nên, nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói.

Ngày chưa biết đạo, chưa học giáo lý, chưa tu tập tuệ quán tứ niệm xứ, chúng ta có những cơ hội hiếm hoi làm công đức, thí dụ như: Có dịp đi vào chùa, vào Phật Đản, giao thừa hoặc đi vào trại tưng, đi vào tham dự một lễ lạc lớn bé nào đó, còn ngoài ra không biết làm phước cơ hội nào. Nhưng bây giờ thì không.

Có học giáo lý rồi, tu tập tuệ quán rồi, thực tập chánh niệm rồi, thì cơ hội tạo công đức của mình tính bằng giây. Có nghĩa là, hít thở bằng chánh niệm là công đức, đi đứng nằm ngồi, ăn uống nhai nuốt, tiểu tiện, co duỗi bằng chánh niệm đó là công đức. Từng bước đi của mình trong vô lượng kiếp, mình đi chỉ về cõi luân hồi thôi. Nhưng mà riêng bây giờ, từng bước đi bây giờ là từng bước đi về giác ngộ, trí tuệ, về Đạo Quả, về Niết Bàn. Mỗi bước đi nó giá trị như vậy đó.

Cho nên, hiểu như vậy mình mới có sức tinh tấn để mà sống giữa đời, sống trong đạo.

Cho nên, đây là lợi ích thứ 2 của kinh hành. Chứ còn mình liếc bản kinh in giấy trắng mực đen thấy bài kinh cũng thường lắm. Nhưng mà không. Bài kinh này ghê lắm.

Cái thứ ba là “Appābādhō hoti” Người đi bộ tốt, thích đi bộ & Đi bộ giỏi.

Hai cái khác nhau, thích đi bộ và đi bộ giỏi là riêng. Nó giúp mình bỏ bớt được nhiều chứng bệnh.

Tôi có biết một vị sư bên Pháp, kêu sư chú thật ra lên tới hòa thượng rồi, cũng thuộc hàng tôn túc, giáo phạm, chiếu trên. Hôm nay cuối tháng 5, đầu tháng 6 ngài qua đây, ngài sẽ đến chỗ chúng tôi đang ngồi giảng, còn tầm khoảng 10 ngày, 2 tuần ngài sẽ có mặt ngay chỗ này.

Nhiều năm về trước ngài bị tiêu đường, tầm dữ dần đó, ngài mỗi sáng ngài đi bộ 2h, về 2h giờ là 4 tiếng, ngài đi riết bây giờ ngài liêng thuốc luôn rồi.

Dĩ nhiên, không phải bác sĩ mà tôi không dám hứa với bà con đi bộ trị bá bệnh là tôi không dám hứa nha. Nhưng tôi dám nói cái này, trong room có bác sĩ, có dược sĩ tôi vẫn dám nói: Tôi không tin bất cứ loại thuốc nào, tư thế sinh hoạt nào giúp mình chữa bá bệnh, nhưng tôi có tin chuyện này: Ăn lành uống sạch, vận động cơ thể, đầu óc hướng thượng thì đây là những điều kiện tuyệt đối cần thiết cho sức khỏe. Nếu có lăn đùng chết chết cũng ngon lành hơn người thiếu mấy cái này. Thiếu cái gì? Ăn không lành, uống không sạch, thiếu vận động cơ thể, đầu óc không hiền thiện, không có niệm, không có tuệ, thì người đó sống khổ chết khổ.

(rót sòng mấy giây)

Có những bài kinh chúng tôi cố ý để dành cho mỗi cuốn Kalama, nó có những bài kinh làm sao mà có đời sống an lạc.

Hồi đó giờ kinh mà Ngài giảng về giải thoát nhưng Ngài giải thích tại sao các con phải sống thiện, Ngài dạy chúng ta sống sao cho an lạc, sướng thân, sướng tâm nwxkiaf.

Kinh Kalama quyển 4 quan trọng lắm quý vị. Đứng ra quyển nào tôi cũng đăt hết. 12000 trang của kinh tạng, gom lại có 250 trang trong 5 cuốn, để cho bà con thấy đức Phật đặc biệt quan tâm đời sống chúng ta nhiều lắm.

Vua Pasenadi là một vị đại thí chủ thời đức Phật. Đức Phật có nhiều đại thí chủ lắm, trong đó có 4 đại thí chủ, được xem là nổi tiếng nhất, đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong công cuộc hoằng pháp của đức Phật và chư thánh cao đồ Thịnh văn, gồm có:

1. Vua Pasenadi
2. Vua A Xà Thế, cháu ruột kêu vua Pasenadi bằng cậu.
3. Ông Cấp Cô Độc.
4. Bà Visakha.

Mà Cấp Cô Độc với Visakha là sao ta? Là sui gia hai người không phải mỗi quan hệ bạn đạo không đâu, một là sui gia, thứ hai – trong đạo là bạn đạo, thường xuyên gặp nhau trong chùa; thứ ba- đều là thánh. Mà, trên đời không mỗi tri kỷ nào xuất sắc, ngon lành bằng tri kỷ giữa thánh nhân với nhau. Hai vị pháp sư Tam Tạng hoàn toàn có thể là bạn thân nhưng mà nếu còn là phàm thì mức độ tri kỷ hạn chế lắm. Nhưng nếu 2 vị Sơ Quả ngồi cạnh nhau thì mức độ tri kỷ nó khiếp lắm.

Ông Cấp Cô Độc, bà Visakha tâm giao từ đạo đến đời luôn.

Trong bốn người đó thì:

1- Vua Pasenadi là vị Phật tương lai trong 10 vị Phật gần nhất. Phật tương lai có tới vô số lạn. Mà trong 10 vị gần nhất có vua Pasenadi.

2- Vua A Xà Thế: 2 A tăng kỳ nữa thành 1 vị Phật Độc Giác tên là Vijjitāvī. Còn ông Đề Bà Đạt Đa thì 100.000 đại kiếp nữa ông thành một vị Phật Độc Giác tên là Atthissaro.

Có nghĩa rằng, muốn trở thành một vị Phật Độc Giác thì phải trải qua thời gian tu tập Ba La Mật 2 A Tăng Kỳ 100.000 đại kiếp thì ông Đề Bà Đạt Đa tu hết con số chẵn rồi. Ông tu 2 A Tăng Kỳ rồi còn sót 100.000 đại kiếp thôi. Còn vua A Xà Thế, bây giờ ông lừng lơ con cá vàng, nhưng trong kinh nói nếu ông không mắc tội giết cha là ông đã đắc Tu Đà Hườn rồi. Nhưng mà vì ông mắc tội giết cha nên ông đọa. Đọa xong rồi ông trở lên là ông cứ trầm luân, trầm luân. Đến một lúc, hạt giống Bồ Đề chín muối thì lúc đó không có Phật ra đời, lúc đó là giai đoạn gián đoạn. Lúc đó, Ba La Mật Thịnh văn của ông chín rồi, mà không gặp Chánh Đăng Giác thì sao ta? Ông bèn chuyển nguyện trở qua Tự Ngộ. Thay vì Thịnh văn phải nhờ người độ. Bởi vì, trái đất này mà hủy xong suốt 1 A Tăng Kỳ Đại kiếp  $10^{140}$  (10 lũy thừa 140) không có Phật ra đời, trong galaxy này không có. Cho nên, ông đi lâu quá, duyên chín muối mà ông không thấy ai ra đời, tự động chuyển nguyện, chuyển qua cơ chế "lái tự động". Trong phi cơ có 2 chế độ lái: Người lái do phi công & cơ chế tự động. Có nghĩa là tự nó lái bằng mấy cảm biến điện tử thôi. Đây cũng vậy, khi suốt 1 A Tăng Kỳ khi không có phi công nào lái đùm thì chuyển qua chế độ lái tự động, có nghĩa là tự ngộ, có nghĩa là đủ duyên thì ôn chứng chứ không cần thầy bà nào hết tron.

Tôi đánh một vòng, cho nó lạc đề, để chi?

Tôi quay lại nhân vật chính ở đây là vua Pasenadi.

Có lần vào hầu Phật. Trong kinh nói một ngày vua vào hầu Phật 5 lần. Tại sao nhiều quá vậy? Vì vua thương Phật đến mức, hoàng cung hơi xa chùa, vua cất hành cung (thường vua đi công chuyện ghé ngủ qua đêm), cất một hành cung kế bên chùa Kỳ Viên, khi nào có chuyện quan trọng thì vua về hoàng cung chính giải quyết, còn nếu bình thường không có chuyện gì, vua ra hành cung ở, một ngày vô gặp Phật 5 lần. Ghê vậy đó, thương Phật lắm. Có lần Phật đang ở chùa, vua vào hầu, nói "Con mới ăn xong con khó chịu quá đi, ngày nào ăn cơm xong con cũng khó chịu". Phật thấy có người hầu đứng kế bên vua, Phật mới nói thế này "Mỗi ngày đại vương sắp ăn cơm thì nhớ câu kệ này của ta: "Ăn ít, chừa bụng già chậm, tuổi thọ dài, thân tâm đều an lạc". Vua nghe câu vua thấy đặc biệt quá, vua mới nói ông người hầu đứng kế bên, vua nói "Mỗi ngày thấy người ta dọn cơm lên nhớ đọc bài kệ này nha"

Ông sang lắm, ông sang như vua vậy đó. Bởi vì ông là vua mà. Mỗi lần ông này đọc xong là ông lấy vàng ông cho. Ông ăn đúng lời Phật dạy vậy đó. Dọn lên toàn món hảo khẩu, ông chỉ 4/5, 8/10 thôi, chứ không ăn nhiều. Theo công thức 4/5, 8/10 ăn vậy đó. Ngon lắm cũng tới đó thôi, đem thịt rỗng tới cũng nhiều đó, cứ 4/5, 8/10, ăn đúng mức đó.

Được tuần lễ, nửa tháng ông thấy người ngộ quá đi.

Ông mới vào lạy Phật "Xưa giờ con nghĩ đức Thế Tôn là Pháp Vương chỉ chăm sóc đời sống tâm linh cho chúng sinh, cho chúng con tu hành giải thoát, chấm dứt phiền não, vun bồi thắng trí, giờ con ngộ ra chuyện nữa là Thế Tôn còn có lòng Đại Bi lo cả sức khỏe sinh học cho chúng con".

Đó là một bài kinh trong Tương Ưng.

Bây giờ chúng ta đang học Tăng Chi.

Một lần nữa, Ngài dạy cho mình pháp tu gọi là Appābādhō hoti = thiếu bệnh, Là Ăn uống chừa bụng, thêm nữa là Có khả năng đi bộ.

Cũng trong Tăng Chi, có 5 lý do giúp một người sống lâu, có kinh Kalama 4 có. Chúng tôi tập trung Kalama 4 quyền kinh dành cho những người đang, sẽ sắp vô viện dưỡng lão. Kalama 4 đặc biệt ai thấy mình èo uột thì kiếm quyền đó đọc, toàn là dành cho người hết xí quách.

Trong 5 điều kiện sống lâu có điều: Sinh hoạt hợp lý gồm có ăn uống hợp lý, đi đứng, thời gian sinh hoạt, các tư thế phải được điều phối hợp lý, không có gì quá nhiều, quá ít, đúng lúc, đúng thời mới giúp mình sống lâu được.

Trong bài kinh caṅkama sutta này Ngài dạy mình, đi bộ/ kinh hành nó nhiều tác dụng lắm, trong đó có tác dụng giúp mình bớt bệnh nhiều lắm, tim mạch, tiểu đường, stress, depressed. Mấy cái đó đi bộ giúp mình rất là nhiều. Sợ nhất là stress, hoặc bị depressed, ăn rồi cứ ngồi mất đăm đăm ngó vô tường dễ nhảy lều lều.

Mình phải bước ra ngoài cho thông thoáng, có khí trời, thay đổi cái view.

Như trà tôi uống như này là bị la, bị sai kinh nè, xác như thế này, nước như thế này là sai, sinh hoạt không hợp lý, xác quá nhiều, uống trà nhiều nó đóng cục trong đó.

Cho nên, lợi ích thứ 3 của kinh hành là gì? Giúp cho mình thiếu bệnh, bớt được rất là nhiều.

Lợi ích thứ 4 – Asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati = Tư thế sinh hoạt giúp mình tiêu hóa rất là tốt, giúp nội tạng tốt, ăn tốt mau tiêu hóa, nội tạng mình không bị chèn ép. Tại mình nằm nhiều quá, mình ngồi nhiều quá nó không tốt. Cho nên, điều thứ tư, đi bộ hỗ trợ cho nội tạng của mình. Đi bộ nó giúp cho cái đó.

Mình nhớ.

Liếc qua, đọc trên mặt giấy mình thấy không ghê, nhưng mình ngồi ngẫm lại thấy ghê lắm.

Trong pháp tu Samatha, thì phải bỏ 5 có 5. Là gì ta? Bỏ 5 triền có 5 chi thiền.

Trong pháp môn tuệ quán, bỏ 6 được 5: Bỏ 6 = 5 triền + vô minh triền được 5 Quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ).

Tu hành là quá trình thêm cái này bớt cái kia. Cộng cái này trừ cái nọ, nhân cái khác. Tu hành là một hành trình cộng trừ nhân chia đúng không? Thì khi mình đi kinh hành là hành trình cộng trừ nhân chia cho cơ thể. Cái gì cần thêm thì nó thêm, cái gì cần bớt thì nó bớt cho nên, cơ thể mới khỏe. Còn khi mình nằm/ngồi/đi/đứng quá nhiều cũng không tốt. Có những chứng bệnh nó hình thành là do mình đứng lâu quá, có những công việc mà đứng nhiều giờ trong ngày.

Bên Thụy Sỹ có bán loại nó giúp cho mấy người đi máy bay hoặc là đi tàu lửa (rớt sóng mấy giây). Tức là đôi tất nó giúp cho mình.

Kinh hành là tư thế nó giúp máu huyết, tim mạch, lục phủ ngũ tạng nó trong tình trạng hoạt động tốt, không bị ngưng trệ, ứ đọng. Quan trọng lắm.

Cho nên đây là lợi ích của pháp môn kinh hành.

Đức Phật nói

Tâm thì lưu thông tâm lý, không để nó bị ao tù, nước đọng gồm có 2 cách:

- Thiền chỉ: Bỏ 5 được 5.

- Thiền quán: Bỏ 6 được 5.

Danh pháp là về tâm, còn sắc pháp là sao? Vận động 4 oai nghi, trong đó gồm đi đứng nằm ngồi, để chi?

1. Nói về thân: Loại bỏ bệnh tật.

2. Nói về tâm: Loại bỏ hôn thụy. Hôn thụy vắng mắt rồi nó hỗ trợ cho cái khác. Cái chánh mình đi kinh hành nhiều nó giúp mình bỏ hôn thụy, lười biếng. Nó là nền tốt cho Tín Tấn Niệm Định Tuệ phát sinh.

Đúng là tu tâm không phải tu tướng, đúng. Nhưng tướng nó hỗ trợ cho tâm rất là nhiều.

Lợi ích thứ 5 – Caṅkamādhigato samādhi ciratṭhitiko hoti

Nghĩa bóng, nó giúp cho mình có thể chứng nhập thiền định trong mọi tư thế một cách thoải mái và tự tại. Kinh hành giỏi nó giúp cho mình có thể chứng nhập thiền định trong mọi tư thế có nghĩa là vị này có khả năng nhập định trong mọi tư thế.

Mình, một là không học giáo lý, hai là khả năng định tâm yếu, mỗi lần mình muốn là mình phải ngồi yên, nằm yên đúng không? Nhưng người họ đã tinh thực, lão luyện, thuần thực họ có thể nhập định bất cứ lúc nào họ muốn.

Sẵn tôi nói luôn.

Có 3 tốc độ chuyển đổi tâm thái trong đời sống:

1. Từ phiền não này qua phiền não kia, với một tốc độ nhanh, cái này ai cũng có hết, con chó, con heo, ... cũng có khả năng này. Từ tâm tham chuyển qua tâm sân, từ tâm tham cái này chuyển qua tham cái kia, từ sân này chuyển qua sân kia, từ sân qua tham, từ tham qua sân, nhưng người sống nhiều phiền não cái này họ có rất nhanh, từ thích mùi qua thích vị,...

2. Chuyển đổi từ tâm phiền não/ bất thiện qua thiện dục giới (thiện của mấy người còn hưởng dục, chưa đắc thiền). Bắt đầu khó, không phải ai cũng có khả năng này đâu. Tức là đang giận chuyển qua hết giận, đang bực mình chuyển qua từ bi, đang bực mình chuyển qua trí tuệ, chuyển qua bên thiện định liền. Thì cái đó gọi là chuyển từ bất thiện qua thiện dục giới. Tốc độ này dĩ nhiên phải người sao kia, hành giả miên mật chứ không phải ai cũng làm được cái này.

Đang giận búng tay chuyển qua từ bi, tôi nghĩ khó à. Nhưng từ phiền não này chuyển qua phiền não kia rất nhanh. Đang thích mùi chuyển qua thích vị. Từ vị chuyển qua thích sắc, từ sắc chuyển qua tham.

Nghe mùi bánh xèo xong thích cảnh khí, gấp bánh xèo bỏ vô miệng là chuyển qua tham cảnh vị. Nhai nhai nghe màn hình hát karaoke chuyển qua cảnh thanh, đang nghe thấy người trong đó đẹp quá chuyển qua tham cảnh sắc. Nói chung sắc, thanh, khí, vị, ... coi như liên tục, cái đó là người từ phiền não qua phiền não. Cái này ai cũng có hết.

Nhưng từ phiền não qua bên thiện là khó.

3. Từ tâm dục giới qua tâm thiện Đáo đại: Khả năng nhập định như ý, tự tại.

(rớt sóng khoảng 4-5 phút)

Giờ ráng cho nó xong.

4 tốc độ chuyển đổi nội tâm,

1- Người bất thiện có tốc độ chuyển đổi nội tâm từ phiền não này qua phiền não kia rất nhanh. Từ tham qua sân, từ sân qua tham, từ tham cái này chuyển qua tham cái kia, từ sân này chuyển qua sân kia, từ ly tà chuyển qua hợp tà, từ hợp tà chuyển qua ly tà, từ tham thọ hỷ chuyển qua thọ xả, từ tham thọ xả chuyển qua thọ hỷ, ... họ chuyển còn hơn người ta nhập song thông nữa.



2- Qua cái khó thứ hai, tốc độ chuyển từ bất thiện qua thiện. Vụ này chưa. Đang giận mà nghĩ sao qua từ bi thì tôi cũng lạy luôn, cái đó còn nằm trong khả năng của chúng ta.

3- Cái thứ ba, khó à. Từ tâm dục giới chuyển qua tâm thiên đạo đại, cái này phải là người đắc thiên.

4- Khả năng chuyển đổi từ tâm hiệp thế qua tâm siêu thế: Có nghĩa là thí dụ, vị thánh khi nào cần nghỉ ngơi trong 5 phút, 15 phút vị đó chỉ cần ghi nhận Danh Sắc theo pháp môn niệm xứ đứng như cách ngày trước mình chứng đạo thì chỉ bỏ ra 1 giây đồng hồ để làm chuyện đó thôi, sau đó rồi vị đó hoàn toàn chìm sâu cảnh Niết Bàn, không biết cảnh hữu vi nữa. Như mình khó bao giờ mình có thể nghỉ ngơi trong vòng 5 phút, 10 phút nhưng vị thánh hoàn toàn có thể làm chuyện đó. Và trong suốt 5 phút, 10 phút biết cảnh Niết Bàn đó, toàn thân được relax tuyệt đối. Tức là, sự an lạc của thiên Quả là tâm Tâm lúc đó chỉ biết cảnh Niết Bàn, từ vô lượng kiếp sanh tử mình chưa bao giờ biết tới.

Một vị thánh có 2 cách nghỉ ngơi: 1/ Nhập thiên Quả, đây là cách nhanh nhất, ít mất thời gian, ít tốn công; 2/ Nhập thiên Diệt hơi phiền, hơi tốn công. Có nghĩa là, phải nhập vào Phi Tướng Phi Phi Tướng, chú nguyện, không tâm trong khoảng thời gian bao lâu đó. Trong kinh nói, chỉ có những vị cực kỳ giỏi thiên như đức Phật, ngài Xá Lợi Phất các vị mới có thể nhập thiên Diệt trong thời gian rất ngắn, mấy vị khác thì chậm hơn. Đa phần các vị chọn 7 ngày làm thời gian nhập thiên Diệt. Sống trong tình trạng không tâm thức suốt 7 hôm, tối đa.

Riêng thiên Quả thì không, không cần mất thời gian chuẩn bị gì hết, chỉ cần nghĩ không cần biết cảnh hữu vi nữa, không cần biết cảnh Danh Sắc hữu vi vô thường vô ngã nữa, chỉ biết cảnh Niết Bàn thôi, thì trong suốt thời gian đó, vị đó được an lạc, và sự chuẩn bị này chỉ diễn ra dưới 1 giây đồng hồ, có nghĩa là quay lại ghi nhận cảnh Danh Sắc theo cách trước đây mình đã chứng đạo, còn thời gian lâu mau thì tùy. Vị thánh độn căn hay lợi căn, trí nhanh hay trí chậm. Quay lại theo cách cũ khoảng chừng một phần mấy giây là bắt đầu quay trở lại sống hoàn toàn bằng tâm thánh Quả mà mình đã chứng.

Như vậy là 4 tốc độ: 1- Từ phiền não qua phiền não; 2- Từ phiền não qua thiện tâm; 3- Từ tâm Dục qua tâm thiên; 4- Từ Hiệp thế qua Siêu thế.

Có tất cả 4 trường hợp.

Và, để gọi là thuần thực, đạt tới cảnh giới tự tại trong chuyện này thì vị hành giả, đặc biệt là các bậc thánh phải từng trải qua đầy đủ 4 tư thế sinh hoạt gồm có đi, đứng, nằm, ngồi. Vị này từng nhập định trong lúc nằm; từng nhập định trong lúc đi; từng nhập định trong lúc đứng, và đương nhiên là từng nhập định trong lúc ngồi một cách thuần thực.

Trong 3 tư thế kia là tư thế tĩnh, nó dễ. còn tư thế động (đi) là khó. Nhưng với một vị kinh hành thường xuyên thì khả năng này không khó khăn.

Tôi nhắc lại lần nữa, Định ở đây là một trạng thái tâm thiên thôi. Chứ còn nhiều người nói nhập định cứ tưởng phải cứng ngắc, ngồi yên, No. No. Chuyện mình ngồi yên, cứng ngắc như tảng đá là một tư thế định, còn định mà bất mất 1-2 tiếng ngồi là..

Còn vị thiên giới họ có thể nhập định xuất định trong nháy mắt.

Như trong kinh nói, lúc ngài Mục Kiền Liên ngài dùng thần thông để cảm thắng long vương, Nandopananda thì tốc độ ngài chuyển đổi từ đề mục đất nước lửa gió xanh vàng đỏ trắng hư không ánh sáng ngài chuyển liên tục, nhanh hơn giây đồng hồ. Vì con rồng tuy nó không đắc thiên nhưng nó có thần thông do nghiệp sanh, nhanh lắm, nó đốt, nó phun khói, nó siết, nó cuốn, nó nuốt, nó nhai ngài,... thì cứ mỗi lần nó làm cái gì thì ngài cùng thứ thần thông tương ứng để kiểm chế, thuần hóa nó.

Sau lần đó, đức Phật xác nhận trước đại chúng Tăng già, trong hàng Thinh văn của ta, đệ nhất thần thông là Mục Kiền Liên. Tức là, chính đức Phật ngồi đó Ngài quan sát, Ngài thấy ngài Mục Kiền Liên chuyển đổi đề mục liên tục liên tục liên tục liên tục. Chỉ cần muốn thôi. Muốn ra lửa thì ra lửa, muốn ra khói thì ra khói, xanh vàng, đỏ trắng hư không ánh sáng liên tục như vậy.

Vị muốn đạt được cái đó phải từng tu tập trong cả 4 oai nghi.

Điều quan trọng tôi muốn chốt lại trong bài giảng này: Cứu cánh tu hành không phải thần thông, nhưng người thường xuyên sống bằng Định, Niệm khi họ làm việc thì họ có khả năng nhanh nhẹn,

tự tại. Cái chánh của người tu thiền là chỗ đó, tu tập thiền chỉ, thiền quán là chỗ đó, thường xuyên sống trong Định và trong Niệm, thì khi họ có phản ứng gì nó nhanh nhẹn, mau lẹ, kịp thời. Cho nên, nãy các vị nghe chúng tôi kể một vòng các vị nghĩ “nói vậy chắc tu hành là mục đích để đắc thần thông”. Không phải. Không phải.

Giống như người ta nói : Thường xuyên tập thể dục, khi cần khiêng vật nặng mình cũng thoải mái hơn người khác. Nói như vậy không có nghĩa là mình tập thể dục để mình khiêng vật nặng, không phải, không phải thể dục để làm sư khuân vác, không phải. Nhưng đây người ta chỉ nhắc chừng là, người thường xuyên vận động, tập thể dục thì người dễ có cơ bắp, dễ có 6 múi. Thay vì, như tui, trong người tui nói thiệt quý vị múi không có, toàn hột không, mấy hột sạn ấy. Chứ đúng ra, mục đích của thể dục là khỏe người, lưu thông máu huyết, tim mạch vận động như ý, chứ không phải để vác nặng. Tuy nhiên, người ta mở ngoặc người ta nói, người thường xuyên vận động, khi gặp chuyện vác nặng họ làm tốt lắm, hoặc khi phản ứng tay chân họ tốt lắm. Mà các vị học võ thuật các vị biết. Học võ thuật xong, lấy đai lấy đẳng xong về không tập, cứ ăn ngồi phè chơi game, đọc báo, tay chân phản ứng chậm lắm, không có khả năng thực chiến. Trong khi cũng học chừng đó năm, học chừng đó đòn thế, nhưng em nào thường xuyên tập luyện, phản ứng nhanh nhẹn cực kỳ và kịp thời.

Võ thuật cũng vậy. Đời sống tâm linh cũng vậy. Cái gì cũng phải có thực chiến. Lý thuyết phải có thực hành mà trong thực hành có thực chiến nữa.

Cho nên, đây là nội dung bài kinh, 5 lợi ích của pháp môn kinh hành mà ông Kiên nhà ta chê bài kinh này dễ ẹc, không có gì để nói. Xin thưa, bà con có dịp gặp chúng tôi, bài kinh kinh hành này quá trời chuyện để nói luôn, không phải chừng đó đâu. Nhưng mà, tôi đã hứa với lòng, giảng đúng 1 tiếng, không thể nhiều hơn, mệt.

Chúc các vị một ngày vui, hẹn thứ hai sau./.

---

**XIN LƯU Ý:**  
**ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP**  
**CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYỄN HIỆU ĐÌNH.**  
**QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM**  
**TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.**  
**XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.**

---

WWW.TOAIKHANH.COM