

TỨ NIỆM XỨ TÓM LƯỢC

Khóa tu học Giáo lý Beatenberg Thụy Sĩ (8 - 19.6.2024)

Lý Ngọc Nga ghi chép bài Sư Giác Nguyên giảng

Tu Tứ-Niệm-Xứ là cái gì?

Tinh-cần, Tỉnh-giác, Chánh-niệm, tu tập Thân-Thọ-Tâm-Pháp để đoạn trừ Tham-ưu ở đời.

Thì cái Tinh-cần, Tỉnh-giác, mình thấy nói, mình đọc chỗ đó mình thấy hơi tối tối, chứ thật ra Tinh-cần, Tỉnh-giác là gì? Không bỏ sót giây phút nào để mà Thất-niệm, thì cái đó được gọi là Tinh-cần.

Còn Tỉnh-giác là luôn luôn biết rõ hai chữ: "What" và "How". Tứ-Niệm-Xứ chỉ tu có hai chữ thôi – "What" và "How":

"How" là gì? "How" là tôi đang "activity", "activity" của tôi nó đang như thế nào? Đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ngồi, đó là "How".

Còn "What" là gì? Là những cái gì nó đang diễn ra trong Thân và Tâm này. Nó gọi là "What". Nghe kịp không?

"Cái gì" và "thế nào"?

Cho nên Tinh-cần có nghĩa là không bỏ sót một giây phút nào. Còn Tỉnh-giác là không quên mình phút nào. Còn Chánh-niệm là luôn luôn ghi nhận cái gì đang xảy ra.

Tinh-cần, Tỉnh-giác và Chánh-niệm phải không?

Tu tập Thân Quán, Thọ Quán, thì bữa hôm, tôi đã định nghĩa rồi.

Tu tập Thân Quán là thông qua cái hình hài vật chất này, thông qua cái bản chất và hoạt động của nó để hiểu được mình là đồ giả. Do "duyên" mà có.

Còn Thọ Quán Niệm-xứ là chỉ tập chú vào cái feeling, cái emotion của mình để biết rằng: "Mọi cảm giác của Thân-Tâm đều là giả".

Cái thứ ba là Tâm Quán Niệm-xứ là biết rõ tâm trạng nào đang có mặt, đang hiện hữu, đang tồn tại ở mình. Đó là Tâm-quán Niệm-xứ. Chỉ tập trung có cái này thôi. Hiểu được nó là sẽ hiểu được "Vạn pháp". Biết rõ mình đang sống bằng tâm trạng gì?

Và cuối cùng Pháp Quán Niệm-Xứ là gom chung ba cái Niệm-Xứ kia lại tu cùng một lúc một cách chuyên nghiệp và hàn lâm, thì cái đó được gọi là pháp Quán-Niệm-Xứ. Hiểu không ta? Làm ơn ghi cái đó giùm.

Thân-quán là tu một mình cái thân. Thọ là một mình Thọ. Tâm là một mình Tâm. Còn Pháp Quán Niệm-Xứ là một lúc gom ba ông đó lại một cách chuyên nghiệp.

Hôm qua tôi giới thiệu đó. Ví dụ như bên Tâm Quán biết đây là Tâm Tham, bên Thọ Quán biết đây là Thọ Hỷ. Nhưng mà ở bên – ví dụ như bên Thân-Thọ-Tâm là mình ăn, cái mình chỉ làm ba Niệm-Xứ khác nhau. Đang ăn biết là đang ăn, rồi ngon mà thấy vui thì biết đây là vui, tâm tham biết là tâm tham. Như vậy ba cái:

1- Ăn biết là đang ăn, đó là "Thân".

2- Vui biết vui, đó là "Thọ".

3- Tâm tham biết là tâm tham, đó là "Tâm".

Còn Pháp Quán nó gom chung luôn, đang ăn mà thấy vui thì nó biết liền đây là... (Học viên: Hỷ-giác-chi). No. Bất thiện sao Hỷ-giác-chi? Đang ăn mà nó thích, nó vui, thì mình chỉ ghi nhận chung, gom chung lại, đây là Dục-ái Hỷ-thọ. Hết. Dục-triền trong 5 Triền. Tại vì Pháp Quán Niệm-Xứ nó gồm có 5 đó là: Triền cái, 5 Uẩn, Giác-chi, 4 Đế, 12 Xứ. Đúng không? Đấy. Thì lúc đó là gom cả ba cái trước lại tu chung mà một cách chuyên nghiệp. Giống như... Tôi nhớ cái ví dụ mà ba thằng bé nhớ không? Đó. Tức là cũng cái người đó thôi, nhưng mà mình biết rõ đây là ông Mỹ đen, hàng xóm, mà lại là dược sĩ, và mình còn biết thêm là từng nhổ răng cho Má của mình. Thí dụ như vậy. Hiểu không? Cũng cái ông đó thôi. Còn mà ghi nhận đơn giản nè. "Ông Mỹ đen". Hết. "Hàng xóm". Hết. "Dược sĩ". Hết. Hiểu không? Còn cái này là mình gom chung luôn. Mình biết đây là ông dược sĩ da đen, ông nha sĩ da đen. Hiểu không? Thì ngay ở trong cái chữ "nha" đó, là bao nhiêu kiến thức mà liên hệ cái "nha" đó, nó nằm gọn ở trong đó. Hiểu không? Đó. Nó chuyên nghiệp là chuyên nghiệp chỗ đó đó. Cho nên cái Pháp Quán này phải là người trí nhanh mà lại giỏi giáo lý, còn ba cái kia thì không cần. Nhưng mà nói gì gì nói, cái người không học giáo lý mà vẫn tu đắc được thì phải:

1- Duyên lành sâu dày

2- Người hướng dẫn phải là Hiền-thánh

Chứ còn người như chúng ta bây giờ bắt buộc phải học giáo lý. Vì có kiến thức mới có nhận thức, có nhận thức mới có hành trì, có hành trì mới có thực chứng. Phải không? Chứ đừng có nghe, đừng có đọc trong Kinh mà thấy ông nội nào không có học rồi đắc mình cũng bắt chước khởi học luôn. Hoặc là nghe nói ông nào nó bỏ dở dang Đại học thành Tỷ phú mình cũng bắt chước, mình cũng bỏ Đại học ngồi ngâm cây tằm, đưa võng đong đưa, ngồi chờ thành Tỷ phú. Bởi vì tôi nhớ có một cuộc phỏng vấn vui lắm. Có ông nhà báo lại phỏng vấn một ông đại gia dưới miền tây, ông nói: "Thưa Ngài, xin Ngài cho biết, nghe nói Ngài học mới có lớp ba, mà lại từng bán vé số rồi đi làm thuê, mà tại sao bây giờ Ngài thành Đại gia ở miền Tây, Ngài xin cho biết quá trình làm giàu của Ngài". Thì ông nói rằng: "Tôi hả? Quá trình hả? Phụ hồ, giữ vương tằm, ao cá cho người ta, đào mướn, vắc thuê, chạy xe ôm, tổng cộng là 18 năm. Năm thứ 19 mua vé số trúng, thành đại gia". Có hiểu không mà cười?