

Tứ Niệm Xứ

Kalama tri ân bạn thuongthoicogidau ghi chép.

[09/03/2026 - 08:45 - thuongthoicogidau]

Xin hỏi trong lớp này có bao nhiêu người? Có bao nhiêu bà mẹ? Rồi xin hỏi trong lớp này có bao nhiêu người là vợ? Xin hỏi trong lớp này có bao nhiêu người là chị gái, em gái?

Đó chính là buổi bắt đầu của lớp học chiều nay. Tức là cũng cái người đó thôi. Nhưng mà trong cái vai, trong một cái trường hợp nào đó họ ở cái vai trò người mẹ, vai trò người vợ, vai trò người chị gái, vai trò người em gái, cháu gái, con gái, bác gái phải không ta? Bà gì, bà mẹ, bà thiêm thì cũng cái người đó thôi nhưng họ có thể cùng một lúc họ có thể đứng vào nhiều cái vai trò khác nhau. Bà con còn nhớ mình học về cái cấu trúc của chúng sinh Gồm có hai phần hồn và xác đúng không?

Thì phần xác thì đơn giản nó chỉ là bốn đại thôi nhưng phần hồn thì nó có hai cái thiện và ác đúng không ta? Thì cái phần ác là $1 + 13 + 14$ còn phần thiện là $1 + 13 + 25$.

Tất cả phạm phu luân hồi trong muôn cõi, từ vô lượng kiếp. Chỉ vì không biết rõ rằng mình vốn dĩ được cấu tạo ra sao. (do các duyên mà có). Ko hiểu rằng mọi hiện hữu chỉ là sự hiện hữu của sáu căn. Vậy mọi hoạt động chỉ là hoạt động của sáu căn. Tất cả buồn vui sướng khổ đều do hiểu lầm mà có. Thay vì thấy rằng mọi thứ chỉ là những chớp tắt. Thì ta lại chọn lựa trong đó. Lại chọn lựa trong đó những thứ đẹp xấu, thích ghê.

Tu tập tứ niệm xứ là sống chánh niệm trong từng giây phút thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ. Nhờ sự tỉnh thức này, ta mới có cơ hội thấy ra những điều vừa nói ở trên.

Đức Phật đã tùy thuộc vào căn cơ của chúng sinh mà dạy pháp môn tứ niệm xứ để qua đó chúng ta hành giả có cơ hội thấy được sự hiện hữu của mình chỉ là sự hiện hữu của sáu căn. Đời sống của mình chỉ là hoạt động của sáu căn. Sự hiện hữu đó chỉ là gánh nặng, sự chịu đựng nhiều hơn là thưởng thức, hưởng thụ.

Số một, là thân quán niệm xứ: Những hành giả nhiều tham ái nhưng trí chậm thì nên quan sát bản thân mình thông qua khía cạnh vật chất. ở đây chúng ta có nhiều chọn lựa:

Tỉnh thức trong các hoạt động của cơ thể: chánh niệm tỉnh giác trong lúc đi đứng nằm ngồi ăn uống tắm rửa... Trong những giây phút này hành giả tuyệt đối không phân tích, suy nghĩ, lý luận mà chỉ đơn giản sống hết mình với từng động tác, cử chỉ lớn nhỏ của mình. Người có đủ duyên lành ba la mật, sẽ tự thấy ra bốn đế và một khoảnh khắc nào đó. Thấy rằng bất cứ một ham thích nào cũng đều là tập đế, cội nguồn của tất cả đau khổ. Thấy rằng ngoài tập đế toàn bộ đều là khổ đế. Hai nhận thức này chính là đạo đế. Khi ta chứng thánh sẽ thấy diệt đế là gì? Hành giả sẽ thấy rằng tất cả ác pháp đều là khổ.(14) . Riêng tham ái vừa là khổ vừa là nguồn khổ. Tất cả thiện pháp (25), cũng đều là khổ. cũng đều là khổ. Riêng bát chánh đạo vừa là khổ vừa là con đường thoát khổ.

Người được hướng dẫn trực tiếp từ hiền thánh thì có thể không cần học giáo lý trước. Nhưng người thời nay thì bắt buộc phải học giáo lý trước khi thực tập tứ niệm xứ. Điều quan trọng là hành giả phải đủ tỉnh táo để biết rõ thế nào là thánh trí chứng ngộ và thế nào là sự ám ảnh của kiến thức. (Có nghĩa là mình chưa có đắc mà tự nhiên mình cũng hiểu đây là khổ tất cả ác đều là khổ riêng tham ái đều khổ là mình chưa đắc mà tại do mình thuộc bài á cái tưởng đắc).

Cho nên cái tốt nhất tu nó có hai cách. Một là tu của người đồ rác là người lụm ve chay. Tu của người đồ rác là thấy phiền não thì ghi nhận là phiền não. Còn cái gì ngoài ra không quan tâm. Cứ ghi nhận đây là tham, đây là sân, đây là si, đây là ganh tỵ, đây là bùn xỉn, đây là nhó mọn, đây là ích kỷ, đây là hờn giận, đây là sợ hãi. Chỉ tập trung nhiều đó thôi. Đó là tu kiểu đồ rác. Còn tu cái kiểu mà lượm ve chai là thấy cái gì hay cái ngòi thưởng thức. Mà Phật tử bây giờ là đa phần tu kiểu lượm ve chai. Tức là tu được ba mớ thì cái đảo mắt dòm quanh coi cái đĩa nào ngòi không được thẳng lưng như mình, đĩa nào ngòi nhúc nhích, đĩa nào ngòi sột soạt rồi đó tu thời gian thấy mình là mình hay nhất đại khái như vậy.

Thân quán niệm xứ là cơ hội để hành giả thấy ra bản chất của chính mình thông qua hai khía cạnh, bản chất và hoạt động.

Thông qua bản chất là thấy rằng tâm thân này được tạo nên từ bốn đại, từ các uế vật bất tịnh. Khi chết rồi thì thân này chỉ còn là xương trắng. Cuối cùng là bột vôi. Thấy ra hoạt động của thân là

hiểu rằng toàn bộ sinh hoạt lớn bé của ta từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi chết chỉ là hoạt động của sáu căn nhằm vào mục đích trốn khổ niềm vui phải thỏa mãn các nhu cầu của bản thân. Ở điểm này người và thú không hề khác nhau. ở đây không hề tồn tại một nền tảng nào cho các khái niệm thân phận, thân thể, sang hèn vinh nhục.... Hành giả thấy rằng trên đời không hề có hạnh phúc phải mà chỉ có các giải pháp cho đau khổ mà thôi.

Trên đời này không có hạnh phúc, chỉ có các giải pháp là sao? Như ta ăn ngon nhờ ta đói. Êm ấm là nhờ lạnh lẽo, đi mỗi được ngồi là sung sướng, Nhớ thương được gặp mặt là sung sướng, chán trường ly dị được là sung sướng. Nhớ thương cưới được là sung sướng. Khát nước uống được là sung sướng. Uống no không bị ép là sung sướng. Không có gì ón cho bằng cơm nếp, nó ón rồi mà nó đề nó bắt quắt thêm tô nữa mà hồi nãy chính cái tô cơm nếp đó mình rất là thèm đúng không? Soi mặt ai cũng thèm nhưng mà tới một lúc nào đó là mình đã ón rồi hồi mới yêu thấy đó là chim sa cá lặn chán nhau rồi thì cơm chiên cá mặn. Cũng con người đó thôi. Cho nên trên đời này vốn không có hạnh phúc mà nó chỉ có giải pháp cho đau khổ. Chỉ là giải pháp cho đau khổ không hề có hạnh phúc.

(Biết tôi biết nói cái này bà con sóc Nhưng mà bữa nào bà con về ngồi nghiêm lại coi đúng không? Không hề có. Tất cả những cái chuyện mà ăn ngon, mặt đẹp, chăn êm, nệm ấm toàn bộ là những giải pháp cho đau khổ. There is no any happiness but resolution for suffering. Tất cả cái gọi là hạnh phúc nó chỉ là những resolution không hề có hạnh phúc.) Nghĩ kỹ coi, đang lạnh mà ấm là hạnh phúc cũng cái mền đó nhưng mà sẽ có lúc nó thành cực hình có đúng không ta? Có không? Tôi mới tháo áo jacket nè, nữa đi bộ về nóng le lưỡi mà hồi nãy rời khỏi nhà đó, không có áo là tôi chết rồi, lạnh cóng không biết tại sao nó lạnh lạnh kinh khủng mà hồi đêm này tôi ngủ qua đóng cửa sổ và dưới bàn Phật không có đóng cửa cái cho nên hồi tối này tôi hoàn toàn ở trong tình trạng tu hành thả cửa. Tu thả cửa. Cửa bàn Phật không có đóng, cửa sổ không có đóng. Không hiểu tại sao ban đêm lạnh quá trời lạnh luôn.)

Thân quán niệm xứ gồm có 14 Đề mục: chánh niệm tỉnh giác trong các sinh hoạt lớn nhỏ, quán niệm 32 thể trực trong thân: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu. Quán sát bốn đại trong thân, quán sát hải cốt của người khác để liên tưởng đến thân mình. Quán niệm hơi thở vào ra (cùng lúc thực tập cả bốn niệm xứ). Số Hai, Thọ quán niệm xứ. Hành giả tham ái nhiều. Nhưng trí tuệ nhanh nhạy thì thích hợp với niệm xứ này. Đó là luôn luôn tỉnh thức, nhận diện cảm giác nào nổi bật nhất ở thân tâm của mình. Như biết rõ sự khó chịu đang có mặt trong nội tâm, trong nội thân, sự dễ chịu trong nội tâm, nội thân. Biết rõ sự dễ chịu hay khó chịu này bắt nguồn từ 14 hay 25 vậy sẽ dẫn đến 14 hay 25. ở thọ quán niệm xứ ta có chín trường hợp để lưu tâm

Số ba, tâm quán niệm xứ. Hành giả nhiều tà kiến nhưng trí chậm thì thích hợp với đề mục này. Ở thọ quán niệm xứ, hành giả chánh niệm trong từng cảm xúc của mình. Vậy thì ở tâm quán hành giả chánh niệm trong từng tâm trạng của mình. Hành giả biết rõ tâm tham đang có mặt tâm sân đang có mặt, trí tuệ đang có mặt, hoài nghi đang có mặt... Ở tâm quán niệm xứ ta có 16 trường hợp để lưu tâm.

Số bốn, pháp quán niệm xứ: Hành giả nhiều tà kiến nhưng trí tuệ nhanh nhạy thì thích hợp với niệm xứ này. Pháp quán niệm xứ là sự tổng hợp của cả ba niệm xứ trước nhưng chuyên nghiệp hơn và sâu sắc hơn hành giả đang tu tập thọ quán niệm xứ chỉ ghi nhận Thọ khổ đang có mặt, thọ hỷ đang có mặt. Nhưng hành giả tu tập pháp quán niệm xứ thì lại thấy rằng sân triền cái đang có mặt, tham triền hỷ thọ đang có mặt, Hỷ giác chi đang có mặt...

Ở pháp quán niệm xứ, hành giả có năm trường hợp để lưu tâm.

Bây giờ bắt đầu nghe giảng. Chúng ta luân hồi là bởi vì chúng ta không có biết cái thân này nó được cấu tạo ra sao. Cho nên mình thấy nó là ghê gớm, nó là quan trọng. Thứ hai, mình không biết rằng mọi hoạt động của mình nó chỉ là hoạt động của sáu căn. Mà sáu căn nó vốn là mù sương, mắt, tai, mũi, lưỡi. có đó mắt đó. Sáu trần có đó mắt đó. Nhưng mà vì mình không có thấy cái này cho nên là mình mới đi xác định cái này mình thích cái kia mình ghét. Và chính vì có cái thích cái ghét cho nên chúng ta mới trốn cái ghét mà đi tìm cái thích đúng không? Mà trong lúc đi trốn cái này tìm cái kia đó là chúng ta làm hai thứ nghiệp đó là nghiệp 14 và nghiệp 25. Mà mỗi cái 14 hoặc là mỗi cái 25 đó đó nó lại tạo ra hai thứ quả đó là quả tái sinh và bình sinh. Cứ như vậy là trong cái khổ này là

mình lại đi tạo ra cái khổ khác. Và tôi nhắc lại một lần nữa chính vì không hiểu mọi thứ nó là chớp nhoáng cho nên mình thấy cái chuyện mà sở hữu, hiện hữu và hưởng thụ nó là cái gì đó rất là hay. Nhưng mà nếu mình hiểu những cái mình thấy nó là ngọt ngào á, đó là do hiểu lầm thì tình hình nó khác đi nhiều lắm. Có đúng không ta? Thí dụ như mình đang bị ung thư mà bác sĩ đưa mình một loại thuốc nó rất là thơm, nó rất là ngọt thì mình có nên thưởng thức nó như người ta đang uống một thứ nước ngon không? Tại sao vậy? Thứ nhất là mình nhớ cái ung thư. Thứ hai nó cái ngọt cái thơm này là của thuốc. Có phải không?. Thì nếu mà hoặc là mình ăn cái bữa cơm cuối của tử tù mà họ cho mình ăn toàn bộ bữa ăn đắt tiền không mình có thấy ngon không? Những thứ mình thích nhất. KO. tại sao vậy? hiểu không? Đó mà chính vì mình không có hiểu được hai cái đó cho nên là cả đời này mình cứ thích cái này, ghét cái kia thật ra đối với người tử tù trong mâm ăn đó bây giờ mình để bù lon con tán họ cũng không giận nữa vì họ có ăn đâu hiểu không? Bây giờ mình để nguyên cái mâm toàn là bù họ cũng không giận. Bây giờ lúc đó hơi sức đâu mà giận. Biết các vị có giận không chứ tôi lúc tôi giận tôi đi không nổi mà các vị biết báo công an họ đang là tất cả những tay giang hồ cộm cán, có số má đó mà khi mà đi trả án lúc mà còn bắn chửi chưa chích thuốc độc toàn là xóc nách không quý vị biết không. Xóc nách mà coi như cái chân nó cào cào nó đi bằng cái chân nó lạng gừa không á. Tức là xóc rồi lê không mà có tên là coi như nó phóng uế luôn vậy đâu có biết mà trước đây đó là nó kinh khủng đó nó xâm tùm lum trên người đó rùng rợn phượng đại bàng rồi mấy cái con dữ dẫn gần như nó xâm hết á mà tới cái lúc đó tự nhiên là nó phóng uế ướt hết trơn vậy đó, mà coi như có nhiều tên nó xiêu luôn, còn có nhiều tên mất lơ đờ, còn có nhiều cừ tên là báo Công An đang đó là chỉ biết làm một cái việc rất là bậy đó là năn nỉ cái người sắp xóc ông ơi tha cho con mà nó biết là cái tiếng năn nỉ đó hoàn toàn không có giá trị. Lúc bởi vì lúc đó trên 100 triệu người Việt Nam lúc ai có thể cứu? Chủ tịch nước, chủ tịch nước chỉ có một ông đó thôi chứ tổng bí thư không có chỉ một ông chủ tịch nước thôi. Vậy mà lúc đó nó chỉ nó chỉ xin một cách rất là tuyệt vọng vô vọng ông ơi tha cho con mà cái tên mà mà xóc đó nó nó cũng đâu có quyền hành gì nó cứ tới giờ nó xóc đi thôi. Thì tại sao tôi nhấn mạnh cái việc đó là cho các vị thấy một cái vị hành giả miên mật thì luôn luôn sống trong cái tâm trạng như vậy. Luôn luôn sống trong cái tâm trạng biết rằng mình đang bị xóc nách. Khiếp lắm quý vị, khiếp lắm. Quý vị có biết rằng khi mà ở trên băng ca mà nó đẩy vô nó có phòng mổ là tất cả bà con bạn bè đứng hết bên ngoài chứ đâu có cho vô. Mà cái ca mổ đó là mình phải hiểu là ung thư mà thập tử nhất sinh nó y như hàng tử tù có điều tâm trạng nó hơi khác thôi chứ nó y như vậy có vô mà không có ra. Có nhiều khi vô đó nó mê luôn rồi nó ra nó đem qua phòng hồi sức nó mê ba 4 ngày hoặc một hai tuần vậy đó rồi nó đi luôn. Và tất cả mọi người ngồi trước mặt tôi nếu không phải là chết do tai nạn thì tôi nghĩ ít nhất là phải 80 cho đến 90% đều phải chết trong đau đớn. Chỉ có 5 10% là nghe mệt mệt rồi cái vô nằm đi luôn. Thì tôi nghĩ cái đó chỉ có 5 cho đến 10% thôi. Còn lại bao nhiêu đó là nếu không bị tai nạn thì còn lại là đều chết trong cái tình trạng hôn mê giãy dụa, quằn quại, sợ hãi và tiếc nuối, hôn mê, lú lẫn. Tôi không có dọa nó có thật không. Cho nên ý là Đức Phật ngài xét thấy cái căn cơ của chúng sinh ngài thấy rằng là muốn cho nó tu là phải nói cho nó biết sự thật. Nhưng mà khổ một chỗ là mỗi người nó có một cái nhân duyên riêng. Có người thì ngài dạy họ quan sát cái cảm xúc, của thân, của tâm. Cứ quan sát hoài suốt ngày như vậy thì sẽ thấy là nhiều chuyện lạ lắm. Nếu mà mình để mình để yên mình quan sát cái thân tâm này thì mình thấy cái dễ chịu với khó chịu của nào nhiều. Đó là quả. Còn giờ nói tới nhân khi mình quan sát cái thân tâm mình thấy cái bất thiện, cái thiện nào nhiều, thấy chưa? Nó rất là khoa học. Hễ bất thiện nhiều thì cái khó chịu nó cũng nhiều theo. Nó rất là khoa học. Cái đại kỵ nhất là đi theo Phật pháp mà tin mấy cái mà mình không có được giải thích lý do thuyết phục. Còn học Phật pháp là phải học cái gì mà bản thân mình phải gặt á thì mới học. Còn cái nào lác là không học. Thì nói là tại sao mình khổ nhiều thì dễ lắm là tại vì nó ác nhiều. Nó ác nhiều thì dĩ nhiên nó phải khổ nhiều mà kiếp trước nó ác nhiều cho nên kiếp này cứ ngồi yên lại là nó khó chịu nhiều đúng không? Đó là sự thật. Sự thật thứ hai có được bao nhiêu người tắt thở trong sự thoải mái? Tức là sống thì đã thấy không thoải mái rồi. Sống là khổ nhiều vui ích mà chết cũng khổ nhiều vui ít. Và chết rồi đi về cái giới khác chắc hình như cũng vậy phải không? Cũng là khổ nhiều vô ích. Thấy được cái này hành giả mới thấy ngán.

Đấy cho nên bây giờ trường hợp một thân quán niệm xứ là sao? Tức là có những hành giả họ phải tu tập cái gì mà nó cụ thể nó điển hình nó rõ ràng, dễ thấy thì đó chính là thân quán niệm xứ. Đó là

mình hợp với cái nào trong 14 cái đó. Thí dụ như mình suốt ngày chỉ biết một chuyện thôi. Chánh niệm tỉnh giác trong các sinh hoạt lớn nhỏ đừng có suy nghĩ nhớ học cho biết chứ thật ra lúc đó không có nên suy nghĩ, học cho biết thôi chứ mà lúc đó không có nên đem kiến thức mình nhét vô trong lúc đó không có nên, đi biết là đi, ngồi biết là ngồi, nằm biết là nằm, rồi khi nào mà nó bực mình thì mình chỉ biết là ở đây là tâm sân. Hết chứ không có không có suy nghĩ thêm chỉ nhận diện thôi nha rồi hoặc là có những hành giả họ không hợp với cái này thì họ hợp với cái khác có nghĩa là họ ngồi yên lại họ cái này bắt buộc phải là quán niệm rồi họ ngồi yên là họ quán niệm hoặc họ nằm yên họ quán niệm từ trên đầu xuống tới gót chân mình gồm tất cả những cái món rất là bản. Ba ngày không vệ sinh mình còn chịu không nổi nói chi là người khác. Hành giả thấy rằng đẹp cỡ nào xấu cỡ nào chẻ đôi nó ra thì ai cũng thế thôi. Đẹp xấu cỡ nào, lột cái miếng da đầu lên thì cái hộp sọ là cái nắp chao. Lật nắp chao ra trong đó toàn là chao không. Chao mà thứ chao nôm nôm nôm chưa tới, chao loạn. Hành giả phải thấy như vậy. Khi mà hành giả thấy rằng mình là con số không mình là cái thứ bất tịnh thì cái khả năng chịu đựng trước cuộc đời rất tốt và cái khả năng can đảm trước lúc cận tử rất tốt. Hiểu không? Khi mình thấy mình không ra gì đó thì cái khả năng chịu đựng thị phi rất tốt, chịu khổ rất tốt và khả năng bình tĩnh lúc cận tử rất tốt mà tui mà được ba cái tốt nữa rồi còn cái gì bằng mà người ta không có tin và thấy ủa tại sao mà nhìn cái thân này là bất tịnh mà tại sao mình được quá nhiều lợi ích như vậy. Cứ thử đi không tin thôi chứ bây giờ người ta đã nói cận lời mà không chịu thực tập cứ ngồi lý luận không ví dụ như giờ quý vị kêu tôi chạy bộ kêu tôi ăn kiêng mà quý vị nói vậy là khỏe thì tôi nói tôi không biết khỏe cái gì thì bây giờ tôi phải thử thôi, chứ bây giờ hỏi chạy bộ ăn kiêng mà khỏe là khỏe cái gì. Tôi phải ăn yên ăn sâu ăn nhưng nó mới bổ chứ, mới khỏe chứ tự nhiên cái chạy bộ ăn kiêng cái nó khỏe à. Tôi không tin. Không tin thì mình làm chứ còn không có làm sao mà ai, không có một cái lời Phật nào, không có lời thánh nào mà chỉ nghe xong rồi hiểu khó lắm. Trừ ra mình đã tu 800.000 kiếp chứ tất cả đều phải trải qua sự thực tập hành trì nha. Rồi thì vậy tu tứ niệm xứ là trường hợp một là quan sát cái bản chất của thân tâm, của đời sống thông qua cái bản chất và hoạt động của của tâm thân sinh lý này.

Trường hợp hai là thọ quán niệm xứ là hành giả không có làm cái gì hết, chỉ việc là quan sát cái cảm xúc, cái cảm giác của thân và tâm. Cứ ngài Valga gọi đó là scan, có nghĩa là quét thì cái tôi nhắc Đức Phật không có đề nghị kỹ thuật đó. Đây chỉ là kinh nghiệm cá nhân. Ngài chỉ nói là mình tỉnh thức quan sát. Còn cái chuyện mà mấy cái cách diễn tả của các thiền sư thì mình ghi nhận để tham khảo thôi nha. Tôi không có chê, không có khen mà tôi chỉ nói đó là những kinh nghiệm cá nhân của mỗi thiền sư nha. Có nghĩa là hành giả chỉ làm một việc quan sát cái cảm xúc của mình. Cứ sinh hoạt bình thường nhớ nha. Tu tứ niệm xứ là sinh hoạt bình thường chứ không có làm chậm đi, làm giảm cái tốc độ sinh hoạt cái đó là sai. Có hiểu không? Xưa giờ các vị sinh hoạt với tốc độ nào thì hôm nay vẫn giữ lại cái nhịp điệu nhịp điệu tốc độ đó. Nhưng mà mình thay thế tòi đó giờ mình ăn mà mình không biết mình đang ăn hoặc mình vừa ăn mà vừa giận ai đó. Mình vừa ăn mà mình vừa nhớ thương ai đó một cảnh vật nào đó thì bây giờ mình thay đổi lại bằng cách là không có nghĩ đến cái gì khác. Ngoài ra là cái chuyện hoàn toàn tỉnh thức trong cái chuyện ăn. Hoàn toàn tỉnh thức có nghĩa là các vị nghe ngoài đời có cái chữ ý tứ không? Ý tứ thí dụ như là trước mặt người lạ hoặc cô dâu nhà chồng thì ý tứ nghĩa là mình ăn uống mình luôn luôn thận trọng và nhớ rõ mình đang làm cái gì. Nhớ thì cái đó gọi là niệm

Hoặc là ban đêm mình đưa cái bàn chân trần, bàn chân trần của mình, bàn chân không có dép ấy, không giày, đem đưa cái bàn chân mình xuống dưới cỏ mà mình không biết cái gì ở dưới phải không? Thì mình sẽ đưa cái bàn chân xuống với tất cả sự cẩn trọng thì sự cẩn trọng đó nó có cái tên gọi là niệm. Hoặc là bây giờ mình thấy ở trên cái nắm cửa nó hơi bị dơ, nó bị dầu nhớt thì khi mình đưa cái tay vô mình vặn nó mình phải có cái sự ý tứ, ý tứ đó được gọi là niệm. Hoặc là trong kinh đó Phật dùng cái ví dụ nữa là có một người tử tù bị người ta ép phải đội trên đầu một cái thau dầu đây. Hai bên là mỹ nhân tuyệt đẹp. Thì Đức Phật ngài hỏi chư tăng này các Tỳ kheo, các người nghĩ thế nào cái người mà tử tù đó nó có dám liếc nhìn mấy cô gái hai bên hay không? Bởi vì vua nói chỉ cần đổ một giọt dầu chỗ nào sẽ bị chém ngay chỗ đó. Thì người tử tù đó có dám nhìn mấy cô gái đẹp hai bên không? Tại sao vậy? Thì cái sự cẩn trọng đó được gọi là NIỆM. Bây giờ hiểu chưa? Mà dĩ nhiên ở đây bà con không có quen tu mà con quen hưởng thụ quen giàu sang, bà con nghe cái

pháp môn này bà con thấy nó kỳ nhưng mà không cứ tập thay vì người ta chánh niệm 100% thì mình chánh niệm 60 thôi, 40 thôi.

Chánh niệm là sao? Mỗi lần nổi giận biết rằng mình đang nổi giận, mỗi lần mình đang sợ hãi biết rõ mình đang sợ hãi. Và biết cái này là giả, biết nó là gì xong rồi biết luôn cái thứ hai biết nó là giả. Thí dụ như mình giờ mình bị lên máu đi, thì nếu người không biết đạo là sợ lắm. Nhưng mà người biết đạo biết rằng cái sợ này là giả. Biết là rằng mình đang sợ và biết cái sợ này là giả. Giả là sao? Một là nó đến rồi nó đi trong vòng chớp tắt. Hai là nếu bây giờ mình có ra đi thì trong vòng dù mình sợ cỡ nào nhưng mà trong thời gian rất là ngắn mình cũng sẽ kết thúc cái thân này. Hiểu không? Nếu đó là tình huống xấu nhất. Còn không nữa nếu mà mình không có chết thì cái sợ này rồi nên nó cũng thoáng qua nó nhường cho những cảm xúc, những tâm trạng khác. Cho nên lúc nào cũng vậy đó hành giả nghe một tim nghe lên máu, nghe tuột đường thì hành giả vẫn phải uống thuốc nha. Phải uống thuốc chứ không phải ngồi là niệm là tôi không chịu trách nhiệm nha. Phải uống thuốc nhưng mà biết rõ rằng cơn sợ này, cơn đau này là giả nhớ. Cái đó rất là quan trọng. Đây, thọ quán niệm xứ là vậy đó. Rồi tâm quán niệm xứ là hành giả biết rõ rằng mình đang sống ở tâm trạng nào phải chưa? Dò dò lại cái bài mà mới vừa viết á. Nhìn nhìn coi tôi giảng coi đúng không? Rồi rồi tới tâm quán là biết rõ đây là bunn xin nè. Làm ơn phân biệt giùm tiết kiệm không phải là bunn xin, hào sảng không phải là hoan phí, khiêm tốn không phải là tự ti, tự tin không phải là tự cao, hiểu không? Phải nhớ cái đó, chứ còn không có phân biệt được mấy cái này thì không có tu tâm quán niệm xứ được. Biết rõ cái gì là cái gì. Kể cả trường hợp mình thấy nó hợp lý nhưng mình phải vẫn phải có cái gan thấy đó là phiền não. Thí dụ như tự nhiên mình đang đi vậy cái mình nghe nói thấy ghét mình biết nó chửi mình ấy mà mình dĩ nhiên mình bực thì nói theo pháp luật, nói theo xã hội cái bực mình nó nó rất là hợp lý đúng không? Nhưng mà đối với hành giả tứ niệm xứ phải hiểu rằng đó là tâm sân hoặc là mình đi với bà xã mình mà nó buông lời cợt nhả bả là dĩ nhên trên nguyên tắc là mình mình có quyền mình nổi điên. Nhưng mà đối với hành giả tứ niệm xứ mình biết rằng mình đang nổi điên. Cái này rất có lợi các vị ở đây không có tin nhưng nó rất có lợi. Kể cả lát nữa mình có đề nó ra mình đập đi nữa mình đập bằng chánh niệm nó vẫn chính xác hơn. Đánh cứ nào đúng cứ đó. Lúc đó đánh trúng không có đánh lộn. Đánh là phải đánh chính xác. Ra đòn là thẳng đó là về là đớp cháo. Làm gì làm trong mọi tình huống chánh niệm vẫn là tốt. Và các nhân viên cứu hộ trên toàn thế giới đều cho ra một cái lời khuyên cáo bằng vàng như sau. Trong mọi tình huống nguy cấp, người bình tĩnh luôn có cơ hội sống sót cao hơn người hoảng loạn có đúng không? Kể cả ruột mà nó lòi ra một chùm thì cái tên bình tĩnh nó cái cơ hội sống sót nó cao hơn là cái tên mà lảng xảng hốt hoảng là cái khả năng rất thấp, thấp lắm nhưng mà cái tên bình tĩnh thì nó biết lúc đó nên làm cái gì lúc đó nên lấy tay bùm hay là nhét vô thí dụ vậy cho nên là trong mọi tình huống chánh niệm là rất cần thiết nhớ nha. Rồi tiếp theo cái cuối cùng cái này mới khó nói nè. Cái pháp quán niệm xứ là sao? Cái người tu thân quán niệm xứ đó thí dụ như tu cái này mục chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt nghe cho kỹ nè. Họ làm gì thì biết vậy. Cái người mà tu thọ quán ý thì đang sống với cảm xúc nào họ biết rất rõ. Còn cái người tu tâm quán thì họ đang có tâm trạng nào họ biết rất rõ tâm trạng đó. Nhưng mà riêng cái pháp quán nó hơi khó ở chỗ này nó đòi họ phải có kiến thức giáo lý. Tôi xin nói rõ, tôi không phải là người giỏi, cũng phải là người trí nhưng mà tại vì tôi có biết chút giáo lý cho nên tôi thích tu cái pháp quán niệm xứ. Thí dụ như tôi đang ngồi mà tôi nghe gió mát, tôi dễ chịu, tôi biết đó là tham triền cái. Tôi mở cái trang kính ra tôi đọc mà tôi thấy cái chỗ đó tôi vừa ý quá, tôi biết đó là hỷ giác chi. Thì cái chỗ này mình sẽ học trong cái buổi sau. Hỷ giác chi là cái niềm vui của cái người mà đang sống trong pháp thì gọi là hỷ giác chi. Hiểu không? Mà thay vì lúc Tôi đang tu bên thọ quán niệm xứ á thì tôi chỉ biết đây là niềm vui thôi. Còn nếu tôi tu bên tâm quán tôi biết đây là tâm thiện thôi. Nhưng mà ở bên pháp quán niệm xứ thì tôi lại gọi đích danh nó bằng một cái từ rất là chuyên nghiệp đó là hỷ giác chi. Ví dụ Bà má làm bếp á thì mới nghe cái tiếng chuông cửa bả mới kêu mấy đứa con bả nói tụi bay ra coi ai vậy? Thì cái ông bốn tuổi đi ra trở vô nói má ơi cái ông nào đen thui à. Cái đó có phải là một thông tin không? Phải không? Phải nhưng mà nó mơ hồ. Thì cái thằng 8 tuổi nó mới nhào ra nói ông hàng xóm má ơi ông Mỹ đen hàng xóm là cái info rõ hơn đúng không? Đây nhưng mà tới cái thằng 15 tuổi Nó ra nó nói cái ông nha sĩ má ơi hiểu không? Là cái thông tin nó rõ hơn đúng không? Mà nó muốn nói được cái chữ nha sĩ nó phải có kiến thức đúng không? Còn cái ông mà 4 tuổi làm sao biết nha sĩ là cái gì ông không có

biết. Và ông cũng không có biết hàng xóm là cái gì luôn. Ông chỉ biết là ông nó đen thui à má ơi. Nhưng mà tới cái ông 15 tuổi ông mới biết ông nha sĩ ông mà nhỏ răng cho má tuần trước hiểu không? Đây thì ở đây cũng vậy. Ở thợ quán, ở tâm quán nó rất là đơn giản. Tôi chỉ so sánh cái chỗ đơn giản thôi nha. Chứ tôi không có nói là cái người mà tu hai cái kia là bốn tuổi tám tuổi không có nha. Tôi chỉ đang chỉ nói cái chữ đơn giản thôi. Chỉ ghi nhận rất là đơn giản. Chỉ đơn giản là đây là thợ cảm giác gì, tâm trạng gì. Nhưng mà riêng cái pháp quán nó chuyên nghiệp hơn. Đây nó chuyên nghiệp hơn. Mà để có một cái ghi nhận chuyên nghiệp này bắt buộc chúng ta phải có kiến thức có học. Nhớ ha.

Rồi bây giờ quay trở lại cái vụ hơi thở mới mệt nè. Ở trong cái thân quán niệm xứ nó có đề mục hơi thở phải không? Thì Đức Phật ngài dạy rằng đó một cái người mà gọi là thuần thực nếu mà trí tuệ thuần thực trong nhiều đời hoặc là ngay đời này mà giới giáo lý đó thì họ hoàn toàn có thể tu tập cùng một lúc cả bốn niệm xứ. Cả bốn niệm xứ. Ví dụ Hành giả Thở vào biết rõ đang thở vào, thở ra biết rõ đang thở ra, hơi thở gấp biết là đang thở gấp, hơi thở dài biết rõ là hơi thở dài. Đó là thân quán niệm xứ. Nhưng lúc đó có một cái cảm giác nào đó khó chịu của thân thì hành giả biết rõ rằng hơi thở ra đang đi cùng với khổ thọ, thở vào mà nó khó chịu thì mình ghi nhận hơi thở vào đang đi cùng với khổ thọ đó là nói theo A tỳ đàm mà nói theo cái từ bình dân nè ta đang thở ra bằng sự khó chịu ta đang thở vào bằng sự khó chịu. Rồi như vậy thì biết rõ hơi thở là thân quán nhưng mà biết rõ cái khó chịu đi kèm đó là thọ quán. Rồi ta đang thở ra bằng tâm hờn giận ta đang thở vào bằng tâm hờn giận Bây giờ là tâm kết hợp với tâm quán. Ta đang thở ra bằng hỷ giác chi. Ta đang thở vào bằng hỷ giác chi pháp quán niệm xứ. Phải biết cái đó mới tu thiền mới tu tập. Và tôi nhắc lại lần nữa, nếu bà con có nhu cầu thì tôi sẽ quay lại cái đề tài bốn niệm xứ này trong mấy buổi học kế tiếp. Còn bà con thấy tự làm được thì cứ làm. Nhưng mà tôi nhắc lại lần nữa mấy Chuyện rất là quan trọng sau đây.

Chuyện đầu tiên tu hành không phải để được cái gì mà là để bỏ được bao nhiêu. Có hiểu được cái này không? Cái này rất là quan trọng. Tu hành phải để đắc cái gì mà là để bỏ cái gì? Thí dụ như mình cứ tập chú tu thiền mà cứ mong rằng thế nào cũng đắc. Sớm muộn gì cũng đắc đó là thua. Bởi vì sao? Vì sao là thua? Bởi vì đâu biết cái đắc đó nó vuông tròn dài ngắn ra làm sao thấy lạ lạ tưởng đắc là chết. Nên hành giả chỉ nghĩ đến chuyện là bỏ thôi. Tu là để bỏ cái phàm, tu là để không còn là phàm nữa chứ không phải là tu để chứng thánh. Nhớ cái đó. Tu nó có hai: tu để chứng thánh nó nguy hiểm hơn là tu để hết còn phàm. Bởi vì cái phàm mình biết rõ cái mặt mũi nó ra làm sao. Còn mà tu để chứng thánh thì khó lắm sao biết cái thánh nó ra sao. Cứ thấy lạ lạ là tưởng thánh là chết. Hiểu không? Tôi nói hoài mà ta không chịu. Thật ra tu mà tu mà thành ớn thấy bà nội biết thánh nó ra làm sao. Phàm chắc ăn hơn tu để không còn là phàm cứ nghe mà thấy nó tanh là biết phàm nó còn đấy. Cho nên đó tôi có một cái đề nghị mà đó cũng kinh nghiệm của tôi là có người nói với tôi sư ơi con giáo lý dốt quá Bây giờ con phải tu sao cho nó gọn. Thì tôi nói thưa bà con chứ không có cái pháp môn nào là gọn hết á. Nhưng mà có cái này tôi thấy có lý. Ăn rồi chỉ nhìn cái 14 thôi. Hiểu không? Thì cái cô đó nhảy lên nói còn 25 tính sao sư? Cái mặt của cô làm gì có 25. Hiểu không? Tin tôi đi. Đẹp cái 25. Ở đây nghe kỹ không ta? Người ta Trí nhanh niệm vững thì người ta mới 14 25. Còn mình cái mặt của mình xin lỗi nhìn nó muốn ói làm gì có 25. Cho nên ăn rồi là cứ tập trung cái 14 cho tôi, không tôi không có giỡn. Tôi đang nói nghiêm túc cực kỳ cứ ngồi yên hít vào biết rõ là đang thở vào, thở ra đang thở ra thấy phiền não biết là phiền não, còn giờ này mà kiếm cái 25 nó hiếm hoi như sao trời đó làm sao mà mà có, cho nên một ngày chỉ làm chuyện thôi đừng nhìn cái 25, nhìn cái 14 thôi. Mà nó có cái mẹo, khi ta nhìn cái 14 có nghĩa là ta đang sống bằng cái 25. Nhưng mà khi ta đi tìm cái 25 thì không thấy nằng đâu cả. Và người ta nói hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là cái thứ mà bạn càng có ý đi tìm bạn sẽ không bao giờ thấy nó có đúng không? Mà hạnh phúc nó là cái gì đó có mặt khi không có đau khổ và để nó tự tới thì nó có. Còn mà đi tìm, tìm em như thể tìm chim, em bay biển Bắc tôi tìm biển Đông là không thể tìm ra. Thì ở đây Phật pháp cũng vậy. Đừng có ý đi tìm với trí tuệ giác ngộ. Đây là cái chuyện rất là quan trọng. Đừng có ý đi tìm cái thánh quả thánh trí đẹp không có tìm cái gì hết. Biết cái gì đâu mà tìm. Cái quan trọng nhất là nhìn thẳng vào cái tâm phàm của mình thì sẽ có một ngày cái phàm nó ít đi, nó mỏng đi nữa. Hiểu không? Thì tự nhiên lúc đó là mình mới biết cái thánh nó ra làm sao. Còn bây giờ chưa gì hết mà cứ muốn lên là lên ngay là không có. Mà đó chính là bản thân của tôi cũng là như vậy. Tôi chỉ thấy tôi

muốn nhìn cái phàm của tôi thôi. Và nó phàm tới mức nào chắc ăn hơn nha. Cái đó chắc ăn nhất. Và đó như vậy thì cái chuyện quan trọng mà tôi nói ở đây đó là chuyện đầu tiên. Tu tập không phải để đạt cái gì, để được cái gì mà là bỏ được cái gì. Đó là chuyện thứ nhất.

Chuyện thứ hai, cái này quan trọng nè. Các vị tự hỏi lòng mình có cái gan làm người khác đối với bản thân hay không? Cái này hơi bị khó. Ta phải nhìn ta như là ta nhìn một người khác. Tu tứ niệm xứ gồm có mấy điều tâm niệm sau đây. Một là tu để bỏ chứ không phải để được. Cái thứ hai là phải có đủ cái bình tĩnh để làm khách đối với chính mình là mình phải có cái gan mình nhìn mình như là một nhìn một người khác. Và cái này kinh nói chứ không phải tôi. Đây các tỳ kheo, vị tỳ kheo quan sát thân tâm mình như một người đang ngồi mà nhìn người khác đang đứng, như một người đang đứng nhìn một người khác đang nằm, giống như một người đang nằm nhìn một người khác đang ngồi.

Điều thứ nhất đó là tu để buông chứ không phải tu để được. Cái điều thứ hai phải có đủ cái bình tĩnh khách quan để nhìn mình như là nhìn một người khác.

Và cái thứ ba sự vắng mặt của 14 chính là 25 và sự vắng mặt của 25 chính là 14. Tạm thời hiểu như vậy nha. Cứ nhớ sự vắng mặt của 25 chính là 14 phàm phu mình á mà vắng mặt 14 chính là 25. Tính chất của mỗi thứ trong 25 luôn khắc chế. Luôn khắc chế những phiền não nào đó trong 14 và tính chất của từng phiền não trong 14 cũng sẽ khắc chế những thiện pháp trong nhóm 25. Tức là khi có cái này tự nhiên cái kia là không, thì có bị hỏi kinh nào kinh nào? Dạ ở trong tâm chỉ nói như vậy. Nghe kỹ nè này các tỳ kheo. Khi ánh sáng có mặt thì cái gì vắng mặt? Bóng tối. Khi trí tuệ có mặt thì vô minh vắng mặt. Có nghĩa là này các tỳ kheo khi ánh sáng có mặt thì lập tức bóng tối vắng mặt. Vì sao? Là vì cái tính chất của ánh sáng nó khắc chế cái bóng tối. Và khi cái bóng tối nó có mặt thì ánh sáng nó vắng mặt là vì cái tính chất của bóng tối nó khắc chế cái ánh sáng hiểu không? Cho nên chúng ta không cần phải đi tìm, chúng ta không có cần đi tìm cái 25 mà cũng không có đi trốn chạy cái 14. Cứ yên tâm sống tỉnh giác thì tự nhiên nó sẽ nảy ra cái chuyện 25 có mặt và 14 vắng mặt. Nhớ không cố ý đi tìm

Thứ tư hành giả không cố ý đi tìm cái này và trốn chạy cái khác. Mong sự nóng nực sớm qua đi thì sẽ thấy nó ở lại lâu hơn, Có lòng mong đợi một làn gió mát thì nó sẽ lâu đến hơn. Đây là những nguyên tắc hành giả phải nhớ. Cứ trông đợi tiếng chuông hết giờ thiền tọa thì sẽ thấy thời gian là vô tận. Và cuối cùng ghi cái câu này, cái câu này mới ghê nè. Thay vì trốn chạy và mong đợi thì ta phải can đảm nhìn thẳng vào chúng : biết rõ sự nóng nực đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt, sự trong đợi đang có mặt, sự bất mãn đang có mặt.

Nhưng mà bà con đã có khái niệm về tứ niệm xứ chưa?

Có nghĩa là để biết rõ một khu đất thì ta có nhiều cách để đi vào bên trong. Cách một là nhảy dù từ trên trời xuống, đi đường hầm từ dưới đất lên. Hoặc là đi vào từ các hướng đông tây nam bắc. Hoặc là còn nhiều cách nữa. Đi vào bằng xe lăn, đi vào bằng xe hai bánh, ba bánh, bốn bánh, nhiều bánh hiểu không?

Cái quan trọng nhất là cái cách đi đó, cái phương tiện đó nó thích hợp với mình. Mình có một chân mà đi hai bánh hơi bị khó. Cho nên nhiều người thấy rằng tương tợi như vậy làm sao ngồi xa lăn. Tôi phải là đi Honda. Mà dưới một tay, dưới một chân mà trên một tay thì Honda chạy kiểu gì? Mà rất nhiều người ở đây Phật Pháp thiếu, ba la mật thiếu, chúng ta toàn là một tay một chân, có người thêm có một mắt nữa. Hiểu không?

Tôi đang nói nghiêm túc về hình thể sinh học chúng ta rất là toàn vẹn nhưng mà về đời sống tâm linh rất khó biết ai ở đây là người chột, ai là người mù, ai là hai tay, ai hai chân và ai là người khuyết tật. Rất là khó nói. Cho nên chúng ta phải tùy thuộc vào cái điều kiện cụ thể của bản thân mà chúng ta đi vào cái khu đất đó bằng cái phương tiện mà mình thấy là thích hợp nhất. Thích hợp ở đây nó có hai trường hợp:

Thích hợp là vì khi tu tập cái pháp môn đó chúng ta cảm thấy dễ chịu và tiến bộ thì đó là sự thích hợp thứ nhất.

Trường hợp thứ hai, mai này ta chứng thánh bằng cái đề mục nào thì đề mục đó cũng gọi là đề mục thích hợp.

Có nghe kịp không? Các vị có đồng ý với tôi có những cái món ăn, có những cái nơi chốn mình không có thích nhưng mà nó có lợi ích cho mình có không?

Như vậy nó cũng là thích hợp phải không ta? Thích hợp chứ. Tôi nghe tôi nói nè, có những món ăn, có những nơi chôn, có những con người mình không có thích lắm nhưng mà nó lại giúp cho mình được tốt hơn. Có không cái đã? Tôi hỏi các vị có đưa nít nào mà khoái thầy giáo không?

Gặp cái mặt ông là mình đã ớn rồi, đang đi chơi mà gặp ông là mình muốn quẹo rồi. nhưng mà ông nó lại là cái ông giúp mình đấy. À rồi món ăn bà con có biết là cái chuyện ăn kiêng đó trời ơi nó ớn dữ lắm luôn vậy đó ăn kiêng nhưng mà Mỹ nó có một câu hay dữ lắm luôn “hãy làm trước khi phải làm” , “ nên làm trước khi phải làm” “to do before must do” nên làm trước khi phải làm. Có nghĩa là sao? Chưa bị gì là nên ăn kiêng. Trước khi bị bác sĩ ra lệnh phải kiêng. Có hiểu không? Hiểu hả?

Mình nên lịch sự trước khi bị người ta chửi vô mặt. Hiểu không? Tức là nên làm trước khi phải làm. Hiểu không? Thì có nhiều người họ chỉ trở nên dễ thương sau một thời gian ăn cơm tù áo số. Có cái đó không? Cha mẹ dạy không được, thầy cô dạy được. Phải đời dạy. Mà đời dạy không xong thì là quản giáo dạy. Quản giáo dạy không xong để bạn tù dạy. Sau một thời gian cơm tù áo số nó bèn khôn ra. Thì đó là trường hợp mà người Mỹ họ nói là nên làm trước khi phải làm là chỗ đó. Và có một câu nữa đó là rượu mời không uống lại uống phạt. Hiểu không? Thì cũng vậy, đừng có đợi đến lúc già bệnh cận tử mới tu. Lúc đó là must, đó là phải rồi. Mình nên làm trước khi mà phải làm. Hiểu không? Và tàu có một câu rất là hay. “Phục dược bất như thực dược. Ăn thuốc tốt hơn là uống thuốc”. Uống thuốc không có tốt bằng ăn thuốc. Có khi chưa bệnh cái gì á, chưa bị bệnh là mình đã nên ăn uống cẩn thận. Có hiểu không? Cái đó gọi là thực dược. Còn phục dược là uống thuốc take medicine. Cái đó không có tốt. Còn cái kia là cái gì? Là gọi là healthy food, healthy thinking. Một cái là phục dược là take medicine là uống thuốc. Còn một cái là healthy thôi, healthy food, healthy drinking. Thì cái healthy food, healthy drinking nó hay hơn chứ. Còn cái take medicine là quá tệ rồi nha. Cho nên phục dược bất như, bất như là không có bằng phục dược, bất như thực dược. Có nghĩa là uống Thuốc không có hay bằng ăn thuốc. Có nghĩa là nó lại cái câu đó của tàu nó lại ứng với câu của Mỹ nên làm trước khi phải làm. Đó thì cái chuyện rất là quan trọng và tôi mong là bà con cứ ghi hết mấy cái này về đó là bà con có nhiều cái để chiêm nghiệm.