

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (3)

09.09.2016

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

[12/11/2025 - 04:55 - anhlibrary]

Bữa nay chúng ta sẽ học dứt điểm cái Thọ Quán Niệm Xứ. Hôm qua chúng ta kết thúc ở cái chỗ gọi là bảy cái bước, bảy cái bước cần nhớ của hành giả tu tập với Thiền sư chứ không phải trong Chánh Tạng. Tuy nhiên không phải người ta muốn nói gì người ta nói, mà người ta cũng có cái ý cú trong Kinh điển rồi cộng với kinh nghiệm bản thân. Cái điều quan trọng nhất là chúng ta nghe, và chúng ta thử nghiệm, hành trì, chúng ta thấy con số 7 là OK không có gì để bàn hết. Bây giờ chúng tôi đọc tiếp cái phần còn lại.

Cái con đường giác ngộ của Đức Phật từ lúc còn là Bồ Tát, các vị nghe rõ? từ lúc còn là Bồ Tát cho đến khi thành đạo cũng đã phải trải qua bảy bước vừa kể. Và Ngài cũng xác định cái tính thân đó trong cái Kinh [pali] chính cái này gọi là cảm thọ, ta nhận diện ra chúng theo cách mà xưa nay chưa từng được nghe hay biết tới. Ngài dạy rằng những ai không biết qua những cái vấn đề đó của cảm thọ đó, tức là không biết cảm thọ là gì? ở đâu tới? cách nào để dàn xếp nó, cách nào để sống chung với lũ, cách nói của Việt nam trong nước là mình cả đời mình chìm đắm ở trong...chìm đắm hoặc là bị giam hãm ở trong cái sự chi phối của các cái cảm giác mà mình không hề biết. Thì cứ như vậy là mình vô tình, mình tiếp tục, đầu tư tiếp tục gây tạo cái nhân sanh tử. Cho nên Ngài dạy rằng khi mà mình hiểu được những cái vấn đề cảm thọ là mình mới có thể tu tập tốt được.

Lý do tại sao một người phạm phu thì trong tâm khảm của họ luôn tìm ẩn những khả năng sâu kín của các thứ phiền não, tiếng Pali gọi là anusayakilesa, cái khả năng sâu kín có nghĩa là có thể ngay bây giờ nè quý vị trong room rất là dễ thương, người rất là mát mẻ, nhưng mà cái khả năng mà sân si của quý vị đó thì coi như nó vẫn nguyên vẹn đó nó không mất đi đâu đâu, mai này chỉ cần mà ai đó mà chạm đúng chỗ rồi thì là mới thấy quý vị là mọc nanh, mọc sừng. Còn khi mà chuyện chưa tới thì mình tưởng mình ngon, có rất nhiều người tu hành nói chung và hành giả nói riêng là bị mắc vào cái này, cứ thấy mình giỏi Phật Pháp quá, tinh tấn Thiền chỉ, Thiền quán quá rồi tưởng mình ngon, nhưng mà chưa đâu, chưa gặp cái cảnh đâu, Tàu có một câu là ma nào Phật nấy có nghĩa là sao? hoặc là Phật nào ma nấy có nghĩa là cái chữ Phật và chữ ma ở đây ám chỉ cho cái Tâm giải thoát, cái Tâm tu hành đó và cái Tâm phiền não.

Phật nào ma nấy có nghĩa là chúng ta tu cỡ nào thì cái phiền não có cũng có cái điểm tương ứng với cái phiền não đó. Thí dụ như bây giờ mình là một Thiền sư mà chỉ cần mình còn là phạm thì cái Chánh Niệm và cái Trí Tuệ của Thiền sư thì hơn cái người bình thường rồi đó. Nhưng mà cái phiền não của vị đó nó cũng sâu kín theo, thậm chí nhiều khi vị đó có những cái ngộ nhận, có những cái tăng thượng mạn mà bản thân vị đó không ngờ được, bởi vì cái phiền não của một người có tu hành thì nó cũng lém lỉnh, nó lém lỉnh lắm để cho bản thân người đó không nhận ra và nhờ cái không nhận ra họ mới tiếp tục là phạm phu nha. Không biết quý vị còn nhớ cái chuyện tôi kể là một cái vị trưởng lão, một vị trưởng lão mà Ngài Mahanacca đắc tứ thiền ngũ thông, một lòng Tam Tạng chú giải trong suốt một thời gian dài tâm tư thanh tịnh cứ tưởng là mình là một vị La Hán. Một ngày kia, một người học trò đến thăm thì mới biết vị Thầy của mình vẫn là phạm thì vị này mới có một cái đề nghị, muốn sư phụ...hỏi sư phụ vậy chứ con đường tu hành của sư phụ bây giờ đã đến mức độ nào, thì sư phụ nói ta đã đi đến cuối đường rồi, chuyện nên làm ta đã làm thì người học trò mới đề nghị xin sư phụ cho con thấy hình ảnh một con voi thật là to, voi rừng nó đang chạy tới chỗ mình được hay không? Sư phụ nói chuyện đó đơn giản lắm con, thì vị đó chỉ cần trong nháy mắt là thực hiện thần thông tức là nhập định rồi xuất định chú nguyện thì lập tức một con voi rừng to như cái núi đâm xam tới chỗ hai thầy trò đang đứng. Thì theo nguyên tắc thì mình hóa hiện ra cái gì thì mình hoàn toàn mình có khả năng control cái mà mình hoá hiện ra. Nhưng mà đằng này vị đệ tử giỏi hơn, là một vị A La Hán thứ thiệt, cho nên Ngài mới đề...thay vì con voi nó dừng lại như ý của Thầy, thì nó lại đâm thẳng tới luôn, thay vì nó dừng trước đó từ xa thì đằng này nó lại cứ đâm thẳng tới thì người Thầy mới hoảng sợ mới nắm tay học trò kéo qua một bên để tránh con voi, thì lúc đó

người học trò mới nhẹ nhàng thừa với sư phụ: Thừa sư phụ, vị La Hán không còn sợ hãi nữa. Lúc đó ông Thầy mới nhận ra, mới nhận ra là mình vẫn còn là phàm phu, từ chỗ đó ông Thầy mới tu tập tinh tấn trong mấy giây, mấy phút rồi chứng La Hán, lần này đặc biệt.

Cho nên nhớ nha, cái đó gọi là khả năng sâu kín phiền não là vậy đó. Nhiều khi tưởng mình ngon lành, nhưng mà thật ra chưa đâu, nó chưa có gặp cảnh đâu. Hoặc là bây giờ mình thấy mình khỏe, mình sáng suốt, mình ngon lành nhưng mà bây giờ chỉ cần bác sĩ phán là mình ung thư một cái, lúc đó nó mới lòi ra cái bản năng sợ chết của mình, cái bản năng tham sống của mình, vừa tiếc nuối, vừa sợ hãi tùm lum hết, nó mới lòi ra. Còn bây giờ đang ngon lành mà, mình đang ngon mình không thấy đâu, nhưng khi gặp chuyện, mà chuyện sốc, mà sốc lớn thì lúc đó mình mới biết.

Một khi không hiểu rõ những khía cạnh đó của cảm thọ thì lúc 6 Căn với 6 Trần sẽ trở nên tham hay giận. Phiền não ở phàm phu giống như lửa lúc bình thường ta không biết lửa ở đâu, nhưng mà khi nhân duyên hội đủ thì lửa nó tự nhiên có mặt. Phiền não ở một phàm phu cũng vậy khi Căn, Cảnh, Thức gặp nhau thì hình thành nên 6 Xúc. 6 Xúc là điều kiện cho 6 Thọ và người không hiểu biết gì về 6 Thọ qua các khía cạnh vừa nói thì 6 Ái hay là Sân Tâm sẽ có mặt lập tức. Đối với họ thì cảm giác nào cũng có thể là duyên cho phiền não. Cái cảm giác càng mãnh liệt thì phiền não càng mãnh liệt. Cái cảm giác mờ nhạt thì phiền não cũng vi tế.

Phiền não càng mạnh thì đau khổ càng nhiều dầu đó là tham, giận, thích thú hay bất mãn.

Về kỹ thuật tu tập pháp Thọ Quán, bước đầu hành giả phải thành tựu giới hạnh vì đó là điều căn bản để ổn định cảm thọ trước khi đủ bình Tâm và sáng suốt để quan sát cái cảm Thọ, cảm giác của mình. Người có Tam nghiệp bất tịnh sẽ thường xuyên sống trong cái sự áy náy, bồn chồn, tiếng Pali gọi là vippatisara là cái sự bất an, bất ổn, khi mà...cái đó [tiếng Pali gọi là trạo hối], ở tiếng Hán gọi là trạo hối, tiếng Pali gọi là vippatisara. Khi mà trạo hối có mặt thì Hỷ Duyệt vắng mặt. Hỷ duyệt là [pali] có nghĩa là cái niềm hân hoan, niềm vui nó không có, cái này phải là người có hành trì mới có kinh nghiệm này, bởi vì mình nghĩ rằng là giới mình lắm lem là chuyện khác, cái chuyện mà mình phạm giới là chuyện của tháng trước, còn bây giờ mình đang tu Chánh Niệm bây giờ thì mắc gì cái chuyện tháng trước. Nhưng mà xin thưa, cái chỗ này chỉ có hành giả mới biết cái này.

Thí dụ như đối với một vị Tỳ kheo mà phạm trọng giới mà chưa có sám hối thì ngay trong thâm tâm vị đó sẽ có một cái sự áy náy, một cái sự ray rứt khôn nguôi, nó cứ tiềm ẩn ở trong đó, trong những cái góc khuất, cái góc tối của tâm hồn mà chính mình không biết, mà cho nên khi mà mình tu Chỉ tức là Định, tu Quán hay là tu Niệm đó thì khi cái Tâm mình nó lắng thì cái dấu ấn mà bất thiện kia đó, cái chuyện mà mình phạm trọng giới nó sẽ xuất hiện, nó sẽ xuất hiện. Chứ còn nếu mà mình không biết cái này đó thì mình sẽ nói như một con kết, con vẹt vậy đó, ở mình nói Giới là nền tảng của Định mình cứ nói như vậy đó, nói nhưng mà thật ra mình không hề biết rằng khi mà cái giới của mình, ngũ giới, bát giới hoặc là Sa di giới, Tỳ kheo giới của mình mà nó không có thanh tịnh thì lúc cái Tâm nó lắng thì cái bất tịnh nó mới lòi ra nha. Cái ấn tượng, cái dấu ấn, cái ám ảnh đó nó sẽ xuất hiện làm cho Tâm mình không được an lạc, không an lạc, đây là một cái điều mà nó thuộc về kinh nghiệm, chứ không có thể nào, nó không phải là vấn đề kiến thức nữa nha. Cái này không phải là kiến thức mà là cái kinh nghiệm các cái vị đi trước. Khi mà không có giới thì mình sẽ có trạo hối, mà các vị biết rồi, dầu tu Chỉ hay Quán thì cũng đại kỵ 5 cái Triền Cái.

Sẵn đây tôi nói luôn, trên lý thuyết từ đó giờ mình học, mình cứ bị ám ảnh là 5 Triền Cái là vấn đề của Thiền Chỉ, muốn đắc Sơ Thiền là anh phải trấn áp được 5 cái Triền Cái và anh thành tựu 5 cái Thiền chỉ tức là 5 chỉ thiền đó thì anh mới đắc Thiền chỉ, nhưng mà thật ra bên Thiền Quán cũng vậy. Một cái người muốn tu tập thiền quán mà bị ám ảnh bởi 5 Triền Cái, nói 5 Triền Cái cho nó sang chứ thật ra nói chung nó là phiền não đó, mình bị ám ảnh bởi 5 Triền Cái thì tu Thiền Quán cũng không được. Cũng như nhiều người từ đó giờ cứ học A Tỳ Đàm bị ám ảnh cái chỗ là nhân sanh sắc Pháp gồm có bốn:

- Nghiệp
- Tâm
- Nhiệt lượng
- Và dưỡng tố.

Nói theo cái từ cũ là Nghiệp, Tâm, Âm Dương và vật thực. Mình học từ đó giờ mình quen, mình cứ tưởng bốn cái đó là bốn nhân sanh Sắc Pháp, chứ thật ra bốn cái đó là nhân sanh cho cả Danh Sắc.

Bốn cái nhân sanh Sắc Pháp ta vẫn học cũng chính là nhân sanh Danh Pháp. Còn nhớ không ta, sẵn đây tôi nói luôn nha, có nhiều người ám cái này, cứ nhớ, cứ ám ảnh cái này cứ bốn nhân sanh Sắc Pháp là Nghiệp, Tâm, Âm Dương và vật thực mà mình quên rằng cái nhân sanh Danh Pháp cũng là bốn cái này.

Cũng giống như mình nghe loáng thoáng, mình nghe không có tới, mình nghe nói là bài bạc là nhân sanh nghèo khổ, bài bạc là nhân sanh nợ nần. Nhưng mình quên rằng chính cái bài bạc nó còn để ra cái chuyện tù tội nữa và bao nhiêu cái rắc rối trên đời này nó cũng đi ra từ cái bài bạc, thí dụ như vậy. Nhưng mà mình bữa hôm mình chỉ nghe có câu thôi, bài bạc nó sanh ra nghèo khổ, bài bạc sanh ra nợ nần chứ mình đâu có nghe nói nó sanh ra cái chuyện tù tội. Nhưng theo tôi biết thì nhiều người lắm, rất là nhiều người từ cái bài bạc là nó làm ra tan nhà nát cửa, thậm chí họ giết người, họ trộm cướp, họ đục khoét của công, tham nhũng, biển thủ, lừa đảo, lừa Thầy, phản bạn cũng từ cái bài bạc, chứ không phải bài bạc là nghèo không, nhớ nha.

Khi mà Giới mà nó không có tịnh thì mình sống trong Trạo Hối, mà Trạo Hối là một trong 5 Triền Cái. Mà 5 Triền Cái nó là trở ngại lớn nhất cho Thiền Chỉ và Thiền Quán, Samatha lẫn Vipassana mà khi mà có Trạo hối là Tâm nó cứ ray rút thì cái niềm vui trong cái tu tập nó không có nữa, mà khi không có cái hỷ lạc thì không có khinh an.

Khinh an là sự nhẹ nhàng, sự yên sâu lắng của Tâm, mà khi không có sự sâu lắng của Tâm thì không có Định được. Bởi vì Định nó chỉ có được khi mà cái lòng nó được lắng dịu nha và tôi nhắc lại một lần nữa, đây cũng là một ám ảnh nữa, cứ học A Tỳ Đàm mình cứ nghe nói Định là mình cứ nghĩ là Samatha không, xin thưa, khi nào mà người mù tịt không biết gì về A Tỳ Đàm, không biết gì về Tứ Niệm Xứ thì cái Định đúng, nó là Thiền Chỉ. Nhưng mà đối với một người mà có học về A Tỳ Đàm, một người có biết về Vipassana, Tứ Niệm Xứ thì phải hiểu rằng Định nó là Thiền Chỉ mà nó cũng là nền tảng của cả Tuệ Quán nữa. Cho nên cái gì nó là trở ngại cho Định thì nó cũng chính là trở ngại cho Tuệ, mà cũng trở ngại cho Vipassana nhớ cái đó.

Cho nên Ngài Xá Lợi Phất Ngài nói rõ trong Kinh Trạm Xe, Ngài nói cái hành trình giải thoát có nhiều cách phân tích, có nhiều cách trình bày nhưng mà ở trong đó thì Ngài trình bày qua 7 cái chặng đường mà Ngài gọi là 7 cái trạm xe trong Trung Bộ Kinh. Trong đó Ngài gọi 7 chặng đó là Thất tịnh, mà cái Tịnh đầu tiên là Giới Tịnh. Giới mà nó không có Tịnh thì nó không có Tâm Tịnh, Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, không có những cái Tịnh sau.

Thất Tịnh là 7 sự trong sạch mà một hành giả buộc phải có để chứng Thánh gồm: Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh.

- Giới Tịnh tức là giới xuất gia hay là giới cư sĩ của mình phải sạch.

- Tâm Tịnh có nghĩa là có Định, Tâm Tịnh là phải có Định.

- Kiến Tịnh ở đây là cái biết căn bản về Danh Sắc, về Tam Tướng để không thấy rằng có cái tôi bị khổ rồi cái khổ là của tôi. Mà mình phải hiểu rằng chỉ có cái cái sự khổ, chỉ có cái sự vui rồi mấy cái này là do duyên mà có, có rồi bị mất, chỉ có món phụ tùng chứ không có xe. Xe và các món phụ tùng không có rời nhau thì cái biết đó được gọi là Kiến Tịnh.

- Mà từ cái Kiến tịnh đó nó mới dẫn tới cái Đoạn Nghi Tịnh có nghĩa là không còn thắc mắc, hoang mang nghi hoặc về cái gọi là tôi trong đời này và kiếp khác, kiếp tương lai và quá khứ, hiện tại.

Mình không còn có hoang mang có nghĩa là không biết mình là ai? Mình ở đâu trong cái trời đất này và mình sẽ đi về đâu? Bởi vì sao? Vì mình có cái Kiến Tịnh rồi, mình biết rõ do vô minh trong bốn Đế mới có ba Hành. Do có ba Hành nó mới có 32 Thức, 32 Thức nó mới dẫn đến là 19 tái tục.

Tâm tái tục, Tâm đầu thai. Rồi chính vì có cái 19 Tâm đầu thai nó mới có Danh Sắc đầu đời.

Từ cái Danh sắc đầu đời mình mới có đủ 6 Căn hay là không đủ 6 Căn.

Và từ cái chỗ có 6 Căn thì nó mới có Xúc, Thọ rồi nó mới có Thọ, rồi có Ái, có Thủ, có Hữu, rồi có tái sanh rồi mới có luân hồi tiếp tục, mình biết như vậy để cho mình không có còn hoang mang nghi hoặc về bản thân mình nữa. Thì cái đó gọi là Đoạn Nghi Tịnh.

- Rồi từ cái chỗ thành tựu của Đoạn Nghi Tịnh đó thì hành giả mới đi qua một bước là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh có nghĩa là khi mà hành giả đạt tới cái cái trình độ mà Đoạn Nghi Tịnh rồi thì ngay ở trong cái đời sống tu tập, hành giả sẽ thấy ra những cái dấu hiệu rất là lạ mà đó giờ mình không có biết.

Thí dụ như mình thấy làm như có hào quang vậy đó hoặc là mình thấy sao mà nó an lạc mà chưa từng có trong cuộc đời hoặc là mình thấy cái khả năng tinh tấn, cái khả năng Trí tuệ hoặc là mình thấy cái niềm tin của mình bây giờ đột nhiên nó không phải là của mình trước kia nữa mà nó hùng hực, nó lừng lững. Nó hùng hực, nó lừng lững mà nó vững mạnh như là thác đổ vậy, rồi mình tưởng lầm là mình đắc cái này, đắc cái kia. Nhưng mà nhờ cái Đoạn Nghi Tĩnh nó mạnh cho nên Đạo Phi Đạo có nghĩa là biết đúng và sai. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh lúc mình biết à không phải, không phải, mấy cái này nó là Tùy phiền não thôi là [Vipassana...] thôi, cái chuyện mà bây giờ mình nghe nó nhẹ hều, nó mát lạnh, mình nghe bây giờ cái trí mình ngon hơn, mình tin tấn hơn, đức tin mình ngon lành hơn, mấy cái này là tại vì nó là cái chuyện tự nhiên, đến cái mức độ này, giai đoạn này tự nhiên mình thấy cái đó thôi. Chứ cái đó là không phải là đắc chứng gì hết trơn. Cái biết đó gọi là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh. Rồi từ cái chỗ đó mình mới đi đến mấy cái Tĩnh sau đó là Đạo Lộ Tĩnh và cái Tri Kiến Tĩnh.

- Đạo Lộ Tĩnh có nghĩa là sao? Là từ đó, từ khi mà vượt qua được cái Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh không bị mắc kẹt trong 10 cái Tùy phiền não, hồi này tôi nói 10 cái cảm dỗ đó, khi không kẹt cái đó thì tự nhiên nó mới đi thêm cái bước nữa đó là mình thấy rõ cái sự sanh diệt của Danh Sắc. Trước đó mình có thấy nhưng cái thấy đó phần lớn là do Trí Văn, rồi khá hơn chút là do Trí Tư. Trí Văn có nghĩa là do mình học đạo, còn Trí tư là do mình suy gẫm, mình thâm thía.

Còn Trí Tu là nó đến do cái biết trực quan của cái giây phút quán chiếu. Cái biết này không dựa trên suy tưởng mà nó do sự cảm nhận thực thụ nha.

Rồi từ cái chỗ thấy Danh Sắc rõ hơn đó mình mới trải qua các giai đoạn như là vì thấy rõ quá cho nên sanh Tâm sợ hãi, cái Tam Tướng của Danh Sắc. Rồi cái sự sợ hãi này mà khi nó đạt đến đỉnh điểm nó sẽ chuyển qua cái sự nhàm chán, thì ngay cái giây phút mà sợ hãi Tam Tướng này nè mà đến mức đỉnh điểm thì gọi nó là Kinh Úy Tuệ là cái Tuệ sợ hãi.

- Rồi cái Tuệ sợ hãi nó chín mùi nó sẽ chuyển qua cái Yếm Ố Tuệ có nghĩa là sao? Hết sợ bây giờ nó qua cái chán, bởi vì cái sợ so với cái chán nó là còn trẻ con, nó còn là nông nổi, nó còn là bông bột, nó còn là non yếu, nó còn là chập chững. Nhưng mà khi mà từ sợ nó chuyển qua chán thì tình hình nó khác rồi, lúc đó mình già dặn, chững chạc rồi. Cái chán này nó kéo dài ít lâu, quý vị hỏi tôi lâu là bao nhiêu? Tôi nói, dạ khó nói lắm. Ít lâu đây có thể nó kéo dài khoảng chừng, tối thiểu khoảng 1 giây hoặc 1 phút là mình chứng Thánh rồi. Và có khi nó kéo dài nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm, rồi nó mới đi qua đến giai đoạn cuối cùng đó là sự hững hờ, lãnh đạm thì cái đó gọi là Hành xả Tuệ.

- Hành xả Tuệ ở đây có nghĩa là không chán nữa, không sợ nữa mà nhìn nó giống như cái cảm giác một ông già mà 90 tuổi mà còn tinh táo vậy đó.

Hồi mình còn trẻ đó mình ngon lành, mình sung sức, rồi tới hồi mình gặp phải những cái chuyện đời mình sợ hãi, mình bị sốc nặng. Rồi sau cái giai đoạn sốc đó, đến cái tuổi trung niên thì những cái sốc, sốc của tuổi trẻ nó không còn, bây giờ thì còn chán, nhưng mà sống thêm nữa đi thì cuối đời mình qua khỏi cái sợ, qua khỏi cái chán, lúc bấy giờ nó hờ hững kệ nó, đời nó phải vậy mà. Nắng gió mưa sương là những hiện tượng thiên nhiên của đời sống. Thì cái nhân tình thế thái nó là cái chuyện bình thường. Cho nên trong cái đầu của cái người mà 90 đó nó giống...mình tạm thí dụ như Hành Xả Tuệ không còn sợ, không còn chán mà chỉ còn sự hững hờ lãnh đạm thì trên cái nền tảng hững hờ lãnh đạm này nè, hành giả nếu đủ Ba La Mật, cái phước duyên giải thoát đầy đủ thì hành giả mới bắt đầu trải qua các cái giai đoạn chuẩn bị Cận Hành, Thuận Thứ chuyển tộc tức là [pali] rồi chứng Thánh.

Thì đó là tôi vừa kể cho các vị nghe cái giai đoạn chứng Thánh nó gọi là Tri kiến Tĩnh. Như vậy là chúng ta đã học đủ 7 Tĩnh. Nhớ quan tâm cái bài Thất Tĩnh, mà tôi nhớ là Thất Tĩnh là tôi có giảng rồi, có đúng vậy không? nay ôn lại thôi.

Trong pháp môn Tuệ Quán nói chung và phép Quán Thọ nói riêng thì phân tích rộng rãi chỉ là cái hành trình tu tập Bát Chánh Đạo hoặc là nói rộng hơn là 37 phẩm trợ Đạo. Nhưng trong thực tế hành giả chỉ tập chú vào hai mũi nhọn công phu là Chánh Niệm và Tỉnh Giác như Đức Phật đã vô số lần nhấn mạnh.

Này các Tỷ Kheo cách duy nhất để chạy đua với thời gian là sống Chánh Niệm và Tỉnh giác. Đây là lời giáo giới của ta cho các người, rồi có Pali luôn [pali].

Chạy đua với thời gian vì mình không biết mình chết lúc nào. Cách Duy nhất để chạy đua với thời gian tức là sống Chánh Niệm, Tỉnh Giác. Đây là lời giáo giới của ta cho các người.

Chạy đua với thời gian ở đây có nghĩa là chờ chết là sống nốt quãng đời còn lại trước khi tắt thở. Ai trong đời này cũng phải có lúc chết nhưng mà có đến hai cái kiểu chờ chết.

- Thanh thân, an lạc chờ nó đến.

- Hay lo lắng sợ hãi trước khi nó xảy ra.

Trong tiếng Pali có cái động từ [pali] có nghĩa là chết, là mệnh chung từ trần, khuất núi, quá vãng. Nhưng nghĩa đen của động từ này có nghĩa là đóng lại cái dòng chảy của thời gian. Ta có sống đến bao lâu đi nữa thì chính cái chết sẽ khiến mọi thứ trước đây trở nên vô nghĩa như là chưa từng xảy ra và người học Phật ai cũng phải hiểu rằng bất cứ giây phút buồn vui, thiện ác nào trong đời cũng chỉ xảy ra một lần duy nhất mà thôi.

Cái sau mà nó có xảy ra thì nó nhiều lắm nó cũng chỉ giống cái trước thôi chứ nó không phải là cái trước, nhớ nha. Cho nên phút giây nào cũng là phút giây cuối cùng hết, không biết trong room có nghe kịp chỗ này không?

Phút giây nào cũng là phút giây cuối cùng hết là vì sao? Là vì tất cả thiện ác, buồn vui nó chỉ xảy ra đúng một sát na rồi nó biến mất, rồi một sát na khác tiếp tục, tiếp tục và tiếp tục. Tôi nhắc lại, cái sau nó nhiều lắm là nó chỉ giống cái trước chứ không bao giờ mà nó có một cái gì đó mà nó kéo dài thời gian quá một sát na, chuyện đó không bao giờ có nhớ nha. Mỗi thứ nó chỉ xuất hiện một sát na thôi. Thiện ác, buồn vui chỉ một sát na thôi, đấy.

Cảm giác hay tâm trạng nào cũng chỉ tồn tại trong một sát na nên giây phút nào trong đời cũng là giây phút đầu tiên và cuối cùng. Đầu tiên có nghĩa là nó chưa từng xuất hiện và nó cũng sẽ không xuất hiện nữa, nó chỉ có một lần này thôi. Cho nên sát na nào cũng là đầu tiên và cuối cùng, cái chết là một kết thúc đáng sợ đối với nhiều người vì dầu ta muốn hay không? nó vẫn phải xảy đến.

Nhưng người học đạo thì phải nhìn về cái chết bằng một nhận thức khác, khi họ hiểu rằng mình thật ra đang chết trong từng giây, từng giây từ Danh đến Sắc. Người không hiểu rõ buồn vui là gì? Sống và chết là hai chuyện hoàn toàn khác nhau, trong khi đó đời sống thực ra là một hành trình của vô số lần chết. Nếu không phải là cái chết của vị La Hán thì sự mệnh chung ở kiếp sống này cũng được tiếp nối với kiếp sống khác bằng một sát na Tâm giống hệt như sự tiếp nối của những khoảnh khắc buồn vui trong đời sống này cũng luôn được tiếp nối bằng một hay nhiều sát na Tâm trung gian. Vì không hiểu được điều này nên ta thường sợ hãi cái chết cuối đời hơn là cái chết giữa đời đó là sao?

Có nghĩa là theo trong A Tỳ Đàm từ cái giây phút thiện mà nó chuyển qua bất thiện nó có những cái sát na hữu phần nó độn chính giữa, từ cái giây phút mình thấy rồi mình chuyển qua cái nghe thì hai cái tiến trình này, cái process này nè tiếng Pali kêu là [pali] này nè nó cũng phải có những cái sát na Tâm Bhavanga nó độn chính giữa, nó có độn. Có nghĩa là từ thiện qua ác, từ buồn qua vui, từ thấy qua nghe, từ nghe qua nghĩ thì nó luôn luôn là nó gồm nhiều cái trập, mình gọi là nhiều cái chập hay là nhiều cái chặn hay là nhiều cái process. Cái process này nó tiếp nối cái process kia bằng ít hay là nhiều cái sát na Tâm hữu phần mà Tâm này nó chính là Tâm Quả chứ nó không có thiện ác gì hết, nhớ nha. Ai học trong A Tỳ Đàm thì hiểu cái này.

Còn chết là sao? Nếu không phải là vị A La Hán thì cái Tâm mạng chung, Tâm tử nó xuất hiện thì sau, ngay sau khi cái sát na tử nó biến mất thì cái Tâm tái tục tức là Tâm đầu thai nó xuất hiện để cho mình có mặt trong một cảnh giới nào đó. Mà mình nghe như vậy, mình cứ tưởng là có một người nào đó đi từ cõi này qua cõi kia, không có. Không hề có cái chuyện người đi từ cõi này qua cõi kia, cách nói trong Tạng Kinh kể chuyện này, chuyện kia mình nghe mình hình dung hình như nó giống như vậy, nhưng mà không phải.

Theo A Tỳ Đàm thì mọi thứ nó đã kết thúc trong mỗi sát na rồi, có một điều là cái Thiện Tâm, ác Tâm lúc này nè nó sẽ tạo ra một cái Tâm đầu thai cho kiếp khác, quý vị hỏi tôi bây giờ nó nằm ở đâu? Chưa có duyên thì mình chưa có thấy được nó, khi nào mà đến cái lúc mà nó trở đó thì chính cái Tâm đó nó sẽ...chính cái Tâm thiện ác bây giờ nè, lúc đó Tâm thiện ác xuất hiện bây giờ nó sẽ âm thầm kín đáo tạo ra một cái Tâm tái tục mà khi duyên đủ thì cái Tâm tái tục đó nó xuất hiện và nó chỉ xuất hiện đúng một sát na thôi.

Cũng giống như khi mà lửa mà nó chưa đủ duyên, lửa mà nó chưa đủ duyên, bánh xe thép, viên đá lửa, rồi xăng, rồi ga nó chưa có một cái sự gọi là kết hợp nhau đó thì mình không biết lửa nằm ở

đâu? ở đây cũng vậy nha. Có nghĩa là lúc đó chúng ta có thể vừa trải qua một cái đời sống là thanh tu khổ hạnh, vô cùng trong sạch nhưng mà nhằm cái lúc mình tắt thở là một cái ác quả trong quá khứ nó nhằm lúc nó trở sinh, cho nên mình tu một đời đến lúc chết mình bị đọa là chuyện rất là bình thường mà cả đời mình là đâm cha, chém chú mà tới hồi mình tắt thở rồi mà mình vẫn sanh thiên, vẫn trở lại thân người thì đó là chuyện bình thường bởi vì vấn đề là sau khi cái mà cái Tâm mạng chung mà nó xuất hiện đó thì ngay lúc đó cái quả nào trong quá khứ nó trở thì mình sẽ theo cái quả đó mình đi, các vị nghe kịp không? nếu mà nói chuyện trước mặt nhau thì tôi có một tờ giấy hoặc có một tấm bảng, tôi vẽ các vị thấy ngay.

Tức là quý vị có tu gì đi nữa, nhưng mà lúc mà mình tắt thở đó, thì ngay lúc đó cái nghiệp nào trong quá khứ nó cho quả thì mình sẽ theo cái đó mà mình tính.

Thí dụ như bây giờ mình trồng trong vườn của mình 30 loại trái, thì bây giờ khi mà mình có siêng hay có làm biếng, mình có cần cù hay là mình có ăn chơi gì tôi không cần biết mà tôi chỉ biết đúng cái ngày đó mà quý vị nằm ngủ đi nữa thì tự nhiên ớt nó cũng ra hoa, ra trái và ngay cái ngày đó, tháng đó thì tự nhiên trái cả nó ra hoa, ra trái, dầu quý vị có nằm ngủ thì những cái gì quý vị đã gieo, đã trồng thì đúng cái ngày đó nó ra. Cho nên nhiều khi tôi đó là cách đây 5, 3 năm trở lại tôi chỉ thú làm ăn mà trong năm nay là trong vườn tôi không có cái trái gì để tôi ăn hết vì nó chưa có trở, còn quý vị 5,3 năm trở lại đây quý vị làm biếng như là cái gì vậy đó, nhưng có một điều là 10 năm trước, 15 năm trước quý vị đã có trồng chôm chôm, nhãn, sầu riêng, măng cụt rồi. Cho nên mấy năm nay quý vị làm biếng thiệt. Nhưng mà năm nay nè là sầu riêng, nhãn, bòn bon, măng cụt, dâu nó trở ra ào ạt ăn không kịp.

Tôi nhắc lại mấy năm nay quý vị làm biếng như con trâu nhót vậy đó, mà trong khi tôi đó thì mấy năm nay tôi rất là cần mẫn, chỉ thú làm ăn mà trong khi năm nay đó là tới cái mùa trái bên quý vị đó là bên đây tôi chỉ có nhìn rõ giải thôi, chứ còn tôi không có gì tôi ăn hết là vì sao? Là vì đồng ý là mấy năm nay tôi siêng thiệt nhưng mà những trái mà tôi trồng nó chưa tới lúc nó ra trái, nhớ nha nó chưa có ra trái.

Cho nên mình thấy có nhiều người trời ơi đất hỡi mà phước họ hưởng không kịp, còn có người tu hành mà mình nhìn họ mình muốn hôn cái chân của họ luôn nhưng mà coi như tai bay họa gửi dồn dập chết thì... sống không đủ ăn, bệnh hoạn mà chết thì coi như chết tức tưởi, chết thảm, máu me, thương tật, bệnh hoạn tùm lum hết là tại vì nhằm lúc họ hái cái trái đắng, chỉ vậy thôi, nhớ nha.

Cho nên, tôi đọc lại, đời sống thực ra là một hành trình của vô số lần chết nếu không phải là cái chết của vị La Hán thì sẽ mệnh chung ở kiếp này cũng được tiếp nối ở kiếp sống khác bằng một sát na Tâm giống hệt như sự tiếp nối của những khoảnh khắc buồn vui trong đời sống này cũng luôn được tiếp nối bằng một hay nhiều sát na trung gian, vì không hiểu được điều này nên ta thường sợ hãi cái chết cuối đời hơn là cái chết giữa đời, tức là từ lúc mình sinh ra đến lúc mình tắt thở mình chết nhiều lần lắm mà mình không biết.

Từ đó cái lòng tham sống sợ chết, tiếng Pali gọi là jivitanikanti

Hồi nãy là kalamgacchati là chạy đua với thời gian hay là sống cho hết quãng đời còn lại.

Còn bây giờ cái tham sống sợ chết tiếng Pali gọi là jivitanikanti. Từ đó cái lòng tham sống sợ chết do tác động của hữu ái. Hữu ái là mong mình có mặt và mong mình tồn tại, nhớ nha, mong mình có mặt và mong mình tồn tại. Ngay đến một người dầu đang sống trong tình trạng tột tệ đến mấy thì cũng luôn yêu thích sự sống hơn là ý muốn tìm đến cái chết, ta thử làm một cái tỷ lệ xem coi trong một biển người mê mông của hành tinh này nó có bao nhiêu người sẵn sàng hướng đến cái chết dầu điều kiện sống của ta có tột tệ đến mấy đi nữa, dầu còn lại 5, 3 phút chúng ta cũng gắng gượng hơi tàn để mà sống chứ không ai mà... hiếm lắm, hiếm có người nào mà nghĩ đến cái chết. Nếu có chẳng qua do họ trong lúc mà bốc đồng, nóng nảy, bùng bột thì họ nghĩ liều vậy đó chứ thật ra cho họ có thời gian suy nghĩ lại thì tôi nghĩ hiếm lắm, ai cũng tham sống sợ chết đó là cái bản năng tự nhiên của phàm phu.

Phần lớn trong chúng ta nếu không phải vì một lý tưởng hy sinh ghê gớm nào đó thì đa phần thì cũng phải là những người đã chán chường cuộc sống đến mức cùng tột mới nghĩ đến cái chết. Theo Phật pháp mà nói sự chán chường nó đi ra từ một ngã chấp, tôi đang bị thế này, cuộc đời đang đối xử với tôi như thế kia, họ không muốn sống chỉ vì họ không biết rằng cái gì sẽ chờ mình sau cái

chết. Họ không muốn sống chỉ vì họ muốn chạy trốn cái gì đó đang diễn ra trước mắt, đang đè nặng trên đầu của họ và họ không thật sự hiểu đó là gì?

Còn riêng sự chán ngán Danh Sắc của hành giả thì lại khác hoàn toàn, họ chán chường trong sự đằm tỉnh và đầy hiểu biết, không biết các vị có nghe kịp không? mình nghe nó chán tưởng nó giống nhưng mà nó khác. Một cái chán có hiểu biết.

Thí dụ như mình thấy cái cảnh mà đành dửng, đua chen rồi đầu tắt mặt tối, tàn tảo một nắng hai sương mà cuối cùng thì cái đời sống nó cũng chẳng ra cái gì hết, mình chán nó khác, cái chán nó khác, còn cái chán của một cái hành giả mà họ thấy rằng Danh Sắc nó xuất hiện và nó sanh diệt chớp nhoáng. Họ thấy rằng là có sống làm ông hoàng đế 9 tỷ năm trong cái hành tinh này thì sống chỉ là sống mà thôi, ăn chỉ là ăn mà thôi. Cái mục đích rốt ráo của đời sống là cái gì? Chỉ là để có mặt để mà ăn cho nó mập cái thân như vậy để mà hưởng thụ cái này cái kia mà cái ý nghĩa xa hơn nữa, sâu hơn nữa, cao hơn nữa là cái gì? Không có, không có.

Tôi nhắc lại không có, dầu có là Phạm thiên đi nữa, dầu có là Phạm thiên Vô Sắc, Phi Tướng Phi Tướng đi nữa thì có mặt trên đời này để làm cái gì? Đây là một vấn đề rất là lớn, người không có đạo...

Tôi nhớ có một lần đó tôi vô facebook tôi thấy ai trong room của mình post lên một đoạn, một bài giảng của chúng tôi về cái sự mà vô vị của cái dòng luân hồi thì tôi có được cái comment của người ta bên dưới, người ta để thế này: đời đã buồn mà đọc thêm mấy cái này thêm hư não. Các vị nghe rõ không? tôi hiểu cái đó, tại sao chư Phật không có ra đời vào cái thời những thời kỳ giống như thế này là bởi vì cái số lượng chúng sanh mà biết sợ sanh tử không có nhiều, hôm nay chúng ta nói sợ đời là khổ, chúng ta đi tu chứ thật ra cái khổ mà mình sợ chỉ là cái sợ cái Khổ Khổ thôi, mình chỉ chạy trốn cái gì nó làm cho mình khó chịu, nó làm cho mình đau đớn thôi. Chứ thật ra, gọi là biết chán cái sự hiện hữu, biết thấy cái sự vô vị, tẻ nhạt, vô nghĩa đó để mà cầu giải thoát thì có thể nói là 0,1%, chỉ 0,1% thôi. Bởi vì đó phải là bậc đại trí thượng thừa đó thì may ra chứ còn không thì...tôi đã nói với quý vị rất là nhiều lần, tôi chỉ sợ vì tôi sợ cái sa đọa, tôi sợ những cái thảm cảnh luân hồi mà tôi muốn giải thoát. Chứ còn thật ra nếu luân hồi mà đừng có bị sa đọa, đừng có bị thảm cảnh thì tôi yêu cái cuộc luân hồi dữ lắm, tôi chưa đủ cái trí tuệ để mà chán sợ cái vị ngọt đầu quý vị. Tôi kể nha, tôi sợ nhất là cái chuyện mà thương phải xa, cái cảm giác đó nó dễ sợ lắm quý vị, dễ sợ lắm, thương mà phải xa, muốn mà không được, ghét mà phải gần. Sáng nay chúng tôi tình cờ đọc được một bài báo có một cái bà cụ ở Việt Nam. Việt nam mình không phải là một đất nước “pháp trị” mà chỉ là “tiền trị”, cho nên ai mà có tiền là cha chú. Một cái bà cụ chín mươi mấy tuổi mà thời gian nhiều năm nay bà cứ đêm đến bà ngủ không được là vì sao? Là vì cái quán karaoke gần nhà nó cứ hát suốt luôn, cuối cùng là bà phải qua ngủ nhờ bên cái đồn công an, cái đồn cảnh sát chứ còn ở nhà bà ngủ không nổi, nếu mà ở trong cái xứ sở mà không có nằm kế đồng rác thì cũng nằm kế những cái tiếng ồn thì như vậy mình chịu không có nổi. Chứ bên mấy cái xứ mà văn minh cái đó cảnh sát họ đã can thiệp rồi, nhưng mà bên những cái xứ như mình thì mình...mấy cái đó mình chịu thua.

Thì trong vòng luân hồi mấy cái chuyện đó làm cho tôi cũng sợ, sợ chỗ là phải sống trong cái cảnh bất toại mà mình bất lực không biết làm cái gì hoặc như có một lần tôi đọc cái phỏng vấn mà bà mẹ của nhạc sĩ Nguyễn Trung Cang, bà kể khi nhạc sĩ Nguyễn Trung Cang mà hấp hối bà biết chỉ cần có 800 đồng Việt Nam lúc đó để mua cái viên thuốc suyền là cứu được rồi. Bác sĩ nói giờ có cái viên đó là Nguyễn Trung Cang sống, cái viên đó, lúc đó bà hỏi bác sĩ bao nhiêu, bác sĩ nói 800 đồng, đó là sau 75. Mà lúc bà mẹ Nguyễn Trung Cang không có khả năng, bởi vì 500 đồng của Việt Nam Cộng Hòa đổi ra nó có 1 đồng của chế độ mới, mà bây giờ người ta cần tới 800 đồng để đưa cho Nguyễn Trung Cang cái viên thuốc cho ông thở, mà các vị biết là làm gì có, cuối cùng thì không có gì nó tan nát cho bằng bà mẹ để con nó chết trên tay mà một lý do rất là vô lý đó là một lý do mà lý do vô lý đó chỉ vì không có tiền chứ không phải con mình nó là nan y tuyệt chứng, không phải là thầy chạy, bác sĩ chê, không phải, mà hoàn toàn cứu được mà chỉ vì một chuyện nhỏ xíu thôi đó là mình không có tiền. Hoặc là có những cái dòng luân hồi mà mình bị án oan mà mình phải bị tử hình hay là bị nhốt ở trong cái hầm sâu, ngục tối. Rồi có những kiếp luân hồi mà coi như mình bị phải ngồi xe lăn, bị tiêu tiểu tại chỗ rồi vợ bỏ, chồng bỏ, rồi con cái thì lưu lạc tha hương, gái làm điếm, trai làm cướp, có những dòng luân hồi, có những lần trong dòng luân hồi mà chúng ta phải

chứng kiến bao nhiêu là cái tử biệt sanh ly muốn mà không được, thương phải xa, ghét phải gần v.v.. sợ luân hồi là sợ cái đó, sợ những cái chuyện mà tôi vừa kể đó, chứ còn kiêu mà sống như mấy lần tôi mô tả đó mình có khả năng bay nhảy trong khắp vũ trụ đi ghé qua các cái hành tinh, bay đi như bướm, như là chim muốn gì được nấy, không biết đói, không biết lạnh là gì hết, chỉ tung tăng vui chơi trong gọi là nhiều tỷ năm như vậy thì tôi nghĩ mình dựa vào đâu để mà mình chán. Nhưng bậc đại trí lại khác, họ sẽ tự hỏi, bay hoài vậy hả trời, ăn hoài vậy hả, rồi sống vậy để làm cái gì? Đó là bậc đại trí họ mới có những cái tự vấn như vậy. Còn người bình thường họ không biết sợ. Rồi khi mà mình không biết sợ thì mình sống dốc sức cho cái niềm đam mê trẻ con và khi mình dốc sức đam mê mà tới lúc mình bị sốc thì cái sốc của mình nó gọi là không tưởng nổi. Cái buồn của mình, cái đau của mình, cái giận của mình, cái sợ của mình không tưởng nổi đâu.

Cho nên ngày hôm qua tôi có nói một chỗ là muốn lìa khổ phải chán vui là chỗ đó thưa quý vị, ai mà ham thích lời khen, tới hồi mà bị chê, bị chửi nó sốc gấp ngàn lần cái người bình thường. Tôi nhắc lại, ai mà càng khoái được khen chừng nào, tới hồi mà bị chê đó sốc dữ dội lắm, ai mà khoái sống hưởng thụ chừng nào, tới hồi mà bị...gọi là phải chịu đựng cái gì đó là dễ sợ lắm họ chịu không nổi, họ khổ cái khổ của họ nó nhân gấp mấy lần, vừa là khổ do thực tế một phần, vừa là khổ do tâm lý nha, mấy cái này phải nhớ.

Ta không muốn sống chỉ vì muốn chạy trốn cái đang diễn ra trước mắt đang đè nặng trên đầu vì chúng ta không thực hiểu nó là gì?

Còn riêng sự chán ngán Danh Sắc của hành giả thì lại khác, họ chán Danh Sắc trong sự điềm tĩnh và đầy hiểu biết, họ không tha thiết sự tồn tại của Danh Sắc vì họ hiểu rõ chúng thật ra là gì.

Ở đây ta phải thấy rõ sự khác biệt rất lớn giữa sự chán ăn của một người bệnh và sự kiêng ăn của một người hiểu rõ các món ăn.

Các vị có nghe rõ không? có người nói với tôi là mỗi lần tôi đọc thì âm thanh nhỏ. Mà tôi mới vừa đọc đó các vị nghe nhỏ hay lớn?

Quý vị có để ý thấy Đức Phật dùng chữ anupassana có nghĩa là:

- Passana: có nghĩa là sự quan sát.

- Anu: có nghĩa là liên tục.

- Anupassana có nghĩa là sự quán sát liên tục, sự nhìn ngắm không gián đoạn, sự lặp lại nhiều lần cái việc quan sát trên 4 cái thể tài Niệm Xứ.

Niệm Xứ ở đây có 4, là 4 cái đối tượng mà hành giả phải liên tục trong từng ngày, từng giờ, từng phút, dùng Niệm và Tuệ để quan sát. Bốn Niệm Xứ chính là cảnh Danh Sắc được chia nhỏ ra giúp hành giả quan sát Danh Sắc từ thô đến tế.

- Thô là quan sát Danh Sắc qua từng hơi thở, từng động tác, tư thế sinh hoạt.

- Còn tế tức là mình quan sát nó qua những cái tâm trạng cảm xúc diễn ra trong lòng mình hay qua 6 Căn của mình. Hành giả phải trao dồi Niệm và Tuệ chẳng những thường xuyên mà còn là thường trực.

Các vị có phân biệt được chữ thường xuyên và thường trực không ta? Đó trong tiếng Mỹ nó khác nhau một cái là often, một cái là always. Cái thường xuyên là often, còn cái thường trực là always. Thường xuyên thí dụ như là ngày nào tôi cũng làm hết trơn gọi là thường xuyên.

Nhưng mà thường trực thì phải xét lại nha.

Chẳng những thường xuyên mà còn là thường trực để luôn sống trong một nhận thức rõ ràng và tỉnh táo rằng đây là Danh, đây là Sắc, đây là Cảnh Danh Sắc. Sự ghi nhận này là Danh Pháp.

Danh Pháp đang quan sát Danh sắc ở đây không có ai làm việc quan sát cũng không có ai là đối tượng bị quan sát, chỉ có Danh Pháp đang quan sát Danh Sắc mà thôi.

Trong sơ giải Kinh Đại Niệm Xứ có nói đến bốn thứ tỉnh giác [pali] hay [pali] để hướng dẫn và mô tả đời sống tỉnh thức liên tục của một hành giả Tuệ Quán.

1/ Một là [pali] khả năng tỉnh thức liên tục để biết rõ những sinh hoạt hay hoạt động nào là thuận tiện, thích hợp lợi ích cho công phu tu tập. Nếu mà nó lợi ích cho tu tập thì mình tiếp tục, còn thấy nó không có lợi cho người tu tập, nhất là nó có hại cho cái Chánh Niệm, cho cái Tuệ Quán thì mình không tiếp tục nữa.

2/ Cái thứ hai là...Cái thứ nhất là [pali] là biết cái chuyện có lợi. [pali] là biết cái nào nó thuận tiện cho mình trong chuyện tu tập.

3/ Cái thứ ba là [pali] cho mình biết rõ cái môi trường sống, cái đối tượng tiếp xúc, đối tượng mình làm việc, nó có hại cho cái công phu hay không?

4/ Cái thứ tư [pali] liên tục sống ở trong một cái nhận thức rằng là không có ai ở đây hết chỉ có Danh Sắc làm việc với nhau.

Đối với một hành giả tu pháp Quán Thọ tức là Thọ Quán Niệm Xứ thì cũng cứ theo những gì vừa...nghĩa là thay vì cảnh đề mục là Thân hay Tâm thì ở đây thu gọn trong cảm thọ, nhớ nha. Bây giờ tôi phải dừng lại chỗ này một chút.

Dầu quý vị hành giả có tu đề mục nào đi nữa thì căn bản vẫn là tu Niệm Xứ nào thì căn bản vẫn dựa trên Thân Quán tức Thân Quán mà phải mở ngoặc đơn (chủ yếu là Quán oai nghi) có nghĩa là sao ta? Có nghĩa là mình vẫn sinh hoạt bình thường, tức là không phải là Thiền có nghĩa là mình dẹp hết, mình không có thêm ăn uống, đi đứng, tiêu tiểu, tắm rửa, không phải. Mình là hành giả mình tu Tâm chứ đâu phải là mình trở thành một quái nhân, một quái kiệt đâu nha. Cho nên mình vẫn đi đứng sinh hoạt bình thường. Nhưng mà nếu mà mình chỉ là người tu Thân Quán Niệm Xứ thì đi biết là đi, ngồi biết là ngồi, thở ra biết thở ra, thở vô biết thở vô, khi không có việc gì để làm thì mình quay về hơi thở hoặc là mình chọn đề mục bất tịnh, đề mục tử thi, đó, nhớ nha. Bây giờ tôi đang nói cái kỹ thuật của Ngài chứ không phải của tôi. Tôi biết cái gì mà có kỹ thuật.

Tôi nhắc lại, dầu tu bốn Niệm Xứ nào thì chuyện đầu tiên đó là vẫn phải là Thân Quán Niệm Xứ. Nếu mà mình đang chọn Thân Quán Niệm Xứ thì làm cái gì biết cái đó. Thí dụ như bây giờ không có việc gì để làm thì mình quay về với đề mục gốc của mình cũng trong Thân Quán. Thí dụ như quay về đề mục gốc là quay về với hơi thở, hoặc là quay về với đề mục thể trước, quay về với đề mục Quán chiếu bốn đại nha.

Còn mà lúc đó mà nó lại xảy ra cái chuyện gì đó cần mình phải ra tay giải quyết, thí dụ như mình ngứa, mình gãi, rồi cái mình biết ngứa biết đang gãi, rồi bây giờ có việc có ai kêu cửa nè, có ai bấm chuông kia ta, rồi cái mình đứng dậy, mình biết mình đứng dậy. Đi biết đi, thì đó gọi là Thân Quán. Nhưng mà nếu mình tu Thọ Quán thì sao? Cũng y chang như vậy, nhưng mà cái chú ý chủ yếu của mình đó là cảm giác, đang ngồi biết là đang ngồi nha, rồi đang ngồi, đang ngồi rồi biết đang ngồi lúc đó, rồi bây giờ hồi này nói rồi, không có việc gì để làm thì ta sao? Ta quay về với hơi thở, rồi lúc đó thở ra bằng cảm giác gì tôi biết rõ, thở vào bằng cảm giác gì tôi biết rõ. Lúc đó có tiếng chuông bấm cửa nè, nếu mà Thân Quán thì tôi chỉ biết đứng lên, ngồi xuống, bước đi chạm tay vô cửa hoặc là hé cái màn coi ai, nha. Thiền gì thì Thiền cũng phải sinh hoạt cẩn thận nha giống người ta chút, có nghĩa là trước khi mở cửa cũng phải hé coi người nào, như nó đâm vô nó lụi cho cái chết sao? Thân người khó được, Phật pháp khó gặp mà sống ngu quá, sống bất cẩn, chết uổng cái mạng mình nha, cho nên là cũng phải vén cái màn coi ai cái đã, lúc vén biết rõ nha. Đó là Thân Quán.

Còn Thọ Quán là lúc bước đi, mà khó chịu biết khó chịu.

Còn nếu Tâm Quán thì mình vừa đi vậy đó, mà khó chịu mình biết đây là Tâm Sân.

Còn khi mà Thọ Quán khi mình bước đi mình biết đây là khó chịu.

- Tu Tâm quán thì biết đây là Tâm Sân.

- Tu thọ Quán thì biết đây là Thọ Ưu.

- Tu thân Quán thì chỉ biết đang bước đi.

- Tu Pháp Quán thì biết đây là Sân Triền Cái. Hay Thân Xứ trong 12 Xứ. Hay biết đây là Khổ Đế.

Đó là Pháp Quán.

Đây là tôi đang tả cái lúc mà mình từ ở trong cái chỗ ngồi thiền mình bước ra mình mở cửa nha.

Lắng nghe cho kỹ nha, chứ còn tôi ón nhất mấy cái bà con Việt Nam mình ầu, mai mốt đi kể lại ông nói tu Pháp Quán nghĩa là biết đây là Tâm sân thôi là chết tôi nha.

Tôi đang tả cái quá trình, cái Tâm, cái quá trình tu tập của mình từ cái lúc mình đang ngồi tôi đang tả cái chỗ mà mình đang ngồi thiền mình nghe chuông cửa mà, đó, thường mình nghe tiếng chuông mình không có vui, thường là vậy trừ phi là mình biết mình đang có cái hẹn với cái người mình thương, mình thích thì thôi. Chứ thông thường là bản thân tôi, thì tôi nghe chuông cửa tôi khó chịu lắm là bởi vì đó là:

- Một là mấy người đưa thơ, mà thơ quý vị biết không? thơ mà để cho mình vui là hiếm lắm, thường là ba cái quá đơn bên đây nó kêu là bill, còn không là ba cái quảng cáo tầm bậy, tầm bạ gì đâu không, cho nên bên đây nghe bấm chuông bức lắm. Một là nghĩ đến ông đưa thơ.

- Hai là ai đó, hàng xóm họ thấy cái gì đó bên đất của mình họ qua họ kêu. Còn không nữa là những cái người quen mà họ đến mà họ không có báo trước thường là khách không có vui không à, mấy cái khách tào lao, nha, cho nên nói chung nghe bấm chuông cửa tôi không có vui. Cho nên tôi mới lấy cái chuyện đó tôi mới mô tả cái quá trình tu bốn Niệm Xứ đó.

Đang ngồi nếu mà tôi là người tu Thân Quán 100% thì tôi đang ngồi thì tôi nghe bấm “kín coong” là tôi biết đang nghe.

- Rồi bắt đầu tôi mới đứng tôi mở cái chân tôi ra tôi biết đang mở chân.

- Đứng lên tôi biết tôi đang đứng lên.

- Rồi tôi bước, tôi biết tôi đang bước.

- Tôi vén cái màn, hé hé nhìn biết đang vén màn, biết đang nhìn.

- Rồi tôi mở hay không mở tôi biết.

Đó là tu thuần túy Thân Quán.

Còn Thọ Quán có nghĩa là khi tôi nghe bấm “kín coong” như vậy tôi khó chịu, tôi biết ở đây là Thọ Ưu nha.

- Đứng lên vẫn Thọ Ưu mà.

- Rồi tôi bước đi trong cái Thọ gì dễ chịu phải không. Rồi biết đây là dễ chịu mà vẫn tiếp tục khó chịu phải không? ở đây là khó chịu. Đó là Thọ Quán.

Còn tu Tâm Quán là sao? tôi cũng đang ngồi đó, tôi nghe “kín coong” biết ở đây là Tâm Sân.

Hoặc là tôi biết cái người bấm chuông là cái người mà tôi đang rất là muốn gặp thì tôi biết ở đây là Tâm Tham. Các vị nghe kịp không?

Cho nên tu cái gì thì cũng phải là lấy cái Thân Quán làm nền nha, vẫn phải lấy Thân Quán làm nền là vì sao? Là vì mình là nhân loại, mình là con người, mình phải sinh hoạt chứ. Còn cái chuyện mà anh là Thọ Quán, anh là Tâm Quán, anh là Pháp Quán là chuyện của anh, nhưng mà căn bản anh phải là người sinh hoạt bình thường. Và trên cái nền đó nếu mà Thân Quán thì chỉ biết các đề mục của thân thôi.

Còn nếu mà anh chọn cái đề mục Thọ Quán thì anh vẫn sinh hoạt bình thường nhưng mà cái mà anh đề ý đó chính là cái cảm giác.

Còn nếu anh là người mà chuyên chú trong cái Tâm Quán thì anh vẫn sinh hoạt bình thường, anh vẫn Chánh Niệm nha, anh vẫn sống Chánh Niệm của Thân Quán nha. Anh vẫn đi biết là đi, ngồi biết là ngồi. Mà trong lúc đi đó mà có Tâm thiện, tâm ác gì đó là anh biết nó, nó đây, đây Tâm Sân, rồi, rồi. Tâm thiện đây, đây là Tâm thiện thọ hỷ nè. Đây đó là Thiện thọ hỷ.

Đây là Tâm tham thọ hỷ nha. Ở đây là Tâm tham thọ hỷ, biết, thì đó gọi là tu Tâm Quán.

Còn Pháp Quán thì mình sẽ học sau. Nhưng mà ở đây tôi vẫn nhắc, không nhắc quý vị cũng âm ức mơ hồ biết nó là cái gì. Tu Pháp Quán chính là cùng lúc tu cả bốn Niệm Xứ, cái này nó hơi ghê chỗ đó. Nó ghê mà nó cùng lúc nó tu cả bốn Niệm Xứ mà nó lại là chuyên nghiệp hơn, đòi hỏi anh trí anh phải nhanh và anh phải có một cái nền tảng kiến thức thật là vững.

Thí dụ như anh đang bức mình, bên Thọ Quán anh chỉ biết đây là sự khó chịu. Bên Tâm Quán thì anh biết đây là Tâm Sân nhưng mà ở bên cái Pháp Quán anh biết đây là Khổ Đế, hoặc là anh biết đây là Sân Triền cái, hoặc anh biết đây là Ý Xúc, đây là Ý Xứ, nó ghê là ghê chỗ đó. Tức là bên mấy cái kia đó, mấy cái Quán, bên mấy cái Pháp Quán kia, mấy cái Niệm Xứ kia, mình ví dụ thôi nha, ví dụ thôi, chứ đừng có ôm cái này là chết, mình chỉ biết đó là ông A, bà B thôi, biết đó là đàn ông, đàn bà biết đó là con nít, biết đó là người già đủ rồi.

Nhưng mà bên Pháp Quán thì mình biết đó là ông kỹ sư về hưu, biết đó là cái anh lao công bị đuổi việc, mình biết đó là nhà Sư hệ phái Bắc Tông. Đó, thí dụ như vậy, cái biết nó phải chuyên nghiệp hơn, nó đòi hỏi đến kiến thức, nó chi tiết hơn, nhớ nha. Đây là ví dụ thôi, tôi ớn nhất là mấy cái bà con...bữa hôm có cái bà con nào mà tôi nghĩ tại sao cái người đó sống chỉ cho nó chật đất, họ đi gọi phone cho một vị Sư họ nói Sư Giác Nguyên giảng là mình tu hành có ba đường để mình đi:

- Một là sanh tử.

- Hai là giải thoát.

- Còn cái con đường thứ ba là con quên rồi, quý vị nghe trên đời này có cái người mà nó ác như vậy đó. Tức là tôi không biết là họ đã nghe cái gì mà tới hỏi họ nhớ là họ nhớ như vậy đó, họ nhớ là Sư Giác Nguyên nói là tu ở đời mình có ba đường đi: một là giải thoát, hai là sanh tử, còn đường thứ

con quên rồi thì cái vị đó gọi phone hỏi tôi, tôi nói đường thứ ba là đường về nhà bà đó, nha. Đường thứ ba là đường về nhà bà tại vì nó không có cái đường nữa, tức là tôi đoán nếu không lầm là bà nghe tôi giảng về ba Hành đó. Giảng ba Hành có nghĩa là:

- Phúc Hành là mình làm phước mình sanh về các cõi Phạm Thiên sắc và Dục Thiên.
- Còn Phi Phúc Hành là mình đi bốn cõi dục.
- Còn Bất Động Hành là mình đi về các cõi Vô sắc.
- Còn người mà chứng giải thoát thì Niết bàn đó là bốn.

Nói vậy cũng được. Còn nói ba đó là: một là đi về cõi lành, hai là đi về cõi dữ, ba là giải thoát, đằng này thì bà nhớ lung tung beng bậy giờ bà nhớ là Sư nói một là Niết Bàn, hai là sanh tử, còn cái thứ ba không biết đi về đâu. Có nhiều người mình thấy, mình gặp mấy người đó mình biết tại sao mà có cái chạt đất thiệt. Nó uống cơm cha mẹ thiệt, OK.

Đối với một hành giả tu pháp Quán Thọ thì cũng theo những gì mà nói mà tu tập và cứ theo những gì vừa nói mà tu tập, nghĩa là thay vì Chánh Niệm một là Thân hay Tâm thì ở đây cũng thu gọn trong cảm Thọ và vẫn y cứ những gì đã trình bày. Chẳng hạn như nói bốn pháp Tỉnh Thức vừa nói là vị ấy luôn biết rõ cái gì có thể giúp ích cho phép Thọ Quán, cái gì có thể hỗ trợ cho phép Thọ Quán, người nào, chỗ nào thích hợp cho phép Thọ Quán. Thọ uẩn không phải là của ai, nó là một trong 5 Uẩn, hiện giờ Niệm và Tuệ đang quan sát cảm thọ, ở đây không có ai quan sát cả cảm thọ là cái được quan sát và Tâm quan sát cảm thọ đều không phải là tôi hay của tôi hay bất cứ...các vị nghe không rõ...

Tôi đọc lại...

Đối với một hành giả tu pháp Quán Thọ thì cũng theo những gì vừa nói mà tu tập nghĩa là thay vì cảnh đề mục là Thân hay Tâm thì ở đây thu gọn trong cảm giác, cảm Thọ thôi và cũng vẫn y cứ theo những gì trình bày. Chẳng hạn như với bốn pháp Tỉnh Thức vừa nói thì vị đó luôn biết rõ cái gì có thể giúp ích cho Quán Thọ, cái gì có thể hỗ trợ cho phép Thọ Quán, người và người nào, chỗ nào thích hợp cho phép Thọ Quán. Thọ uẩn không phải là của ai nó là một trong 5 Uẩn, hiện giờ Niệm và Tuệ đang quan sát cảm thọ, ở đây không có ai quan sát cả cái cảm thọ là cái được quan sát và Tâm quan sát nó cũng đều là không phải là tôi hay bất cứ ai.

Tôi nhắc lại không hề có chiếc xe trong cái đồng phụ tùng. Mà không hề có cái đồng phụ tùng trong chiếc xe vì sao? Vì chính cái này nó là cái kia, mình cứ tưởng là tôi tu tập có nghĩa là mình tách cái tu tập riêng, mà tôi riêng mà chính là lúc này là lúc đang có Niệm, có Tuệ thì mình chỉ biết Niệm Tuệ đang có mặt chứ mình không nên hiểu là tôi đang có Niệm, tôi đang có Tuệ là vì khi mình nghĩ như vậy đó có nghĩa là cái tôi nó riêng, rồi cái Danh Sắc, cái Danh Pháp nó riêng không phải nha, nhớ cái đó.

Cho nên cái Cảm Thọ mà mình đang quan sát và ngay bản thân cái sự quan sát đó, cả hai cái đó, đó chính là cái mà mình hiểu lầm là tôi và của tôi nha.

Nói chung quy về kỹ thuật, đại khái thì việc Quán Thọ hay đối với các Niệm Xứ khác hầu như là giống nhau, có điều là vì bản thân các đề mục Niệm Xứ có chút sai biệt khác nhau nên kỹ thuật áp dụng cho từng Niệm Xứ cũng có chỗ khác nhau.

Chẳng hạn như ba sự quán xét sau đây cũng có thể áp dụng cho các Niệm Xứ khác với những thay đổi cần thiết.

1/ Một, hành giả biết rõ có tất cả ba loại cảm thọ: Thọ Xả không phải Thọ Lạc mà Thọ Lạc không phải Thọ Khổ, cái này nghe huề vốn phải không? nhưng mà rất quan trọng, vô cùng và vô cùng quan trọng. Hành giả phải biết rõ cái đang có mặt nè trước đây nó không có và lát nữa nó sẽ không có và cái chưa có hiện giờ là không có, cái đã có hiện giờ là không có, hiện giờ chỉ có cái đang có, nghe huề vốn không? nhưng mà chính cái quán sát này nè, nó cho mình thấy thật sự là Danh Sắc nó vô thường, cái này nó có mặt bằng cái sự biến mất của cái khác. Cái này nó phải biến mất để nhường chỗ cho cái khác có mặt.

Tôi nhắc lại, không có tu, không có học thì nghe mấy cái này nó huề vốn nhưng mà thật ra nó vô cùng sâu sắc và vô cùng quan trọng phải nhớ rõ cái này.

Tôi nhắc lại một lần nữa mình không có tu mình cứ nói là thằng Tào hồi đó nó còn nhỏ, bây giờ nó lớn rồi, năm nay nhìn nó dậy thì, nó trở mã. Đó là cách nói của mình. Nhưng mà trong A Tỳ Đàm trong Tứ Niệm Xứ thì không hề có cái vụ mà thằng Tào nó lớn là không có đúng, bởi vì thằng Tào

nhỏ là nó đã chết ngắt rồi, nó đã không còn nữa, rồi cái thằng Tèo lớn này là một cái thằng mới, nhớ nha theo tinh thần của Tứ Niệm Xứ phải hiểu như vậy, anh phải hiểu như vậy.

Cho nên hành giả phải luôn luôn nhớ rằng:

- Cái cảm giác dễ chịu này trước đây không có và lát nữa cũng sẽ không còn.
- Những cái nào đã xuất hiện thì không phải đang có mặt và sẽ có mặt.
- Những cái đang có mặt không phải đã và sẽ có mặt.
- Những cái sẽ có mặt không phải đã và đang có mặt.

Có nghe kịp không ta? Cái đó rất là quan trọng, rất là quan trọng phải nhớ như vậy đó, nhớ nha.

Cho nên việc đầu tiên hành giả phải biết rõ cái gì đã có thì không phải là đang mà cái gì đang thì nó không phải là đã, không phải là sẽ.

- Cái này là Lạc Thọ thì nó không phải là Khổ Thọ.
- Mà Khổ Thọ thì nó không phải là xả Thọ.

Nghe nó huê vốn mà tôi nhắc lại nó quan trọng là vì sao? Vì mình phải in trong đầu mình như vậy.

- Xả Thọ... cái sự hờ hững nó không phải là sự háo hức.
- Mà sự háo hức nó không phải là cái sự khó chịu.
- Mà cái sự khó chịu nó không phải là háo hức.
- Mà háo hức nó không phải là hờ hững.

Tại sao có Tâm niệm như vậy? vì phải Tâm niệm đọc như một con kết như vậy đó để mình hiểu rằng thì ra cái con người mà háo hức hờ hững hồi nãy nó đã chết rồi, nó đã biến mất khỏi cái vũ trụ rồi. Cái con người hiện giờ là đang là con người hờ hững nha, là Thọ Xả.

Rồi bây giờ tôi đang khó chịu thì mình phải hiểu rằng con người khó chịu, cái sự khó chịu đang có mặt, còn cái sự mà háo hức, hờ hững hồi nãy mất tiêu rồi. Hiện giờ là cái háo hức, hờ hững nó đã được thay thế triệt để, háo hức và hờ hững được thay thế triệt để bởi cái sự khó chịu, tức là Khổ Thọ, nhớ cái đó. Cái đó quan trọng lắm, phải biết rõ cái con người vui vẻ hồi nãy bây giờ đã không còn nữa, mất sạch rồi, chết rồi, biến mất một cách triệt để hoàn toàn rồi, triệt là tuyệt đối rồi nha, phải nhớ cái đó không có tồn ten dây nợ gì con người cũ nữa hết. Mình thấy như vậy mình mới thấy là mình sanh diệt, mình sanh tử trong từng phút.

2/ Thứ hai, ôn lại cái thứ nhất là biết rõ Thọ này không phải là Thọ kia. Rồi cái thứ hai hành giả phải biết rõ các Thọ dựa vào Xúc mà có. Xúc ở đây có nghĩa là sự gặp nhau giữa Căn và Cảnh.

Không có đá lửa, không có bánh xe thép thì không có cái xẹt lửa được, nhớ nha.

Mà tại sao phải quán chiếu cái này? Để thấy rằng là mọi cảm giác của mình là đồ tạm, đồ giả nha, tức là không có hành trì nghe mấy cái này không có phê, phải nói là xài cái chữ nó hơi kỳ, không có phê nghe không có hiểu. Ủa cái này nó thường quá mà tại sao cứ nhấn mạnh hoài ta, nó rất là quan trọng, là phải thấy, phải thấy ồ nó là hàng giả đó ta. Có nghĩa là Thọ Lạc không phải là Thọ Khổ có nghĩa là hiện giờ cái con người dễ chịu bây giờ nó không phải là cái khổ hồi nãy nữa. Rồi tiếp theo biết rõ rằng cái sự dễ chịu này nè là nó do duyên mà có, đá lửa, bánh xe phải gặp nhau, nó xẹt ra rồi nó phải gặp ga hay là gặp xăng, gặp dầu nó mới cháy, chứ còn bây giờ mà đá với bánh xe nó chạm nhau, nó xẹt mà không có ai, không có xăng, không có ga thì nó cháy cái gì, nó cháy cái gì, nó xẹt cho vui vậy thôi nha.

Cho nên là nó phải có đá lửa nè, có bánh xe thép nè, rồi nó phải có ga, có xăng thì mấy ông này cộng lại nó mới ra lửa thì cái cảm giác dễ chịu hay khó chịu nó cũng y chang như vậy. Nó phải có Căn tức là phải có thần kinh thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, rồi nó phải có cái Cảnh để mình biết, tức là phải có cái để mình nhìn, mình nghe, mình ngửi, mình nếm. Rồi hai ông đó mới gặp nhau, cái cảnh đó cộng với thần kinh đó thì nó mới ra Xúc. Gọi cho đủ là Căn-Cảnh-Thức, nhưng mà tại vì quý vị trong room này chắc phần lớn không học nên tôi né, tôi không có nói cái Thức chỉ cho nó như cái đầu. Cho nên nói Căn với Cảnh thôi. Hai cái đó gặp nhau thì nó ra Xúc. Và từ Xúc nó mới có Thọ, có nghĩa là cảm giác dễ chịu hay khó chịu rồi từ cái cảm giác này nó mới có cái Tham hay là Sân, Si nha, nhớ nha cái đó. Cho nên có ba điều mà hành giả phải biết khi tu Thọ Quán.

Một là biết rõ Thọ này không phải Thọ kia. Thứ hai, biết rằng Thọ nào cũng phải dựa vào Xúc mà có.

3/ Và cái thứ ba hành giả phải biết rõ rằng lục Căn là vô thường, các Cảnh Trần là vô thường nên 6 Xúc cũng vô thường. Mà 6 Xúc vô thường thì 6 Thọ là vô thường mà cái gì vô thường thì nó cũng là vô ngã, nhớ nha.

Tức là bánh xe là vô ngã, vô thường, viên đá lửa là vô thường, vô ngã, cái đóm lửa mà nó xẹt, cái tàn lửa mà nó xẹt ra nó cũng vô ngã, vô thường. Và từ đó cái ngọn lửa mà cháy được nó cũng vô thường, vô ngã, nhớ như vậy đó, nhớ như vậy đó. Và cái gì mà xây bằng cát trên một cái nền cát thì làm sao mà nó lâu bền cho được. Lát nữa thủy triều lên thì bao nhiêu lâu đài, bao nhiêu thành quách, bao nhiêu tượng hình trên biển mà mình vừa tạo ra, mất sạch vì căn bản những thứ mà chúng ta vừa xây nó là cát trên một nền cát mà nền cát đó lại chính là bờ biển, lát nữa thủy triều đến không còn sót một thứ, nhớ nha.

Cho nên hành giả biết rõ là Thọ cảm giác này không phải là cảm giác kia, cái con người dễ chịu hồi này bây giờ đã chết rồi. Đó là một.

Cái thứ hai hành giả phải biết rằng những cảm giác đó là đồ lắp ráp, đồ giả hợp, đồ giả lập do cộng hưởng cái này cái kia mà có. Do cộng hưởng do tổng hợp mà có.

Thứ ba hành giả phải biết rằng những cái điều kiện, những yếu tố nào đã tạo nên những cảm giác đều là vô thường. Mà nếu yếu tố, điều kiện mà vô thường thì sản phẩm mà nó tạo ra cũng là vô thường. Bản thân cát là rã rời, là ly tán. Cho nên cái lâu đài bằng cát cũng là ly tán rã rời và cái nền cát mà cái lâu đài đó an vị cũng là rã rời và ly tán, nghe kịp không? có nghĩa là cái rã rời và ly tán nằm trên cái ly tán, rã rời thì nó tạo ra cái gì cũng là rã rời ly tán, nhớ cái đó.

Những nhận thức này buổi đầu có thể là mơ hồ, mờ nhạt nhưng theo thời gian thì nó sẽ ngày một rõ ràng cụ thể hơn vì như tôi đã nói từ đầu, thì Tâm an tịnh được bao nhiêu thì Hỷ duyệt kinh an nhiều bấy nhiêu.

- Mà hỷ duyệt kinh an là sự nhẹ nhàng của Thân Tâm nhiều bấy nhiêu thì cái khả năng Định Tâm sẽ mạnh bấy nhiêu.

- Mà Định mạnh bao nhiêu thì Trí Kiến tức là Trí Tuệ sẽ sáng bấy nhiêu.

- Mà Trí Kiến, Trí Tuệ mà nó sáng bấy nhiêu thì cái việc quan sát 6 Xúc, 6 Thọ, 6 Ái nó cũng là rõ ràng bấy nhiêu. Đó là càng lúc mình càng tiến gần tới cái khả năng chứng Thánh.

Tiếp theo là cái tác dụng của cái Thọ Quán Niệm Xứ đó phiền não. Khi mà hành giả sống quán chiếu các Thọ của Thân Tâm qua khía cạnh Tam Tướng...

[Tôi sợ tôi đọc một buổi, tôi nói một buổi, rồi bây giờ phán là không có nghe, quý vị biết cái cảm giác đó nó kỳ dữ lắm quý vị biết không? nó cũng giống như tôi ngồi tôi róc mía cho bà con ăn, tôi róc xong tôi để nguyên một tô bà con nói là quên đem theo cái răng giả, quý vị nghĩ tôi còn cái gì mà nó hận hơn nha, OK].

Khi mà hành giả sống quán chiếu các Thọ của Thân Tâm qua khía cạnh Tam Tướng trong một thời gian dài thì điều tự nhiên sẽ thấy ngay hai khía cạnh đặc biệt của cảm thọ là Thọ nào cũng do duyên tạo và có rồi phải bị mất. Từ đây niềm đam mê đối với các Thọ không còn chỗ dựa nữa, cái tham ái mà tiềm tàng là khuynh hướng tâm lý ham thích Trần Cảnh cũng dần dần bị hao mòn. Ta cũng nên biết thêm rằng ham thích và bất mãn là một cặp phiền não nuôi dưỡng lẫn nhau nha.

Tôi nhắc lại ham thích và bất mãn là một cặp phiền não nuôi dưỡng lẫn nhau, có thích mới có ghét. Đôi khi từ cái chỗ mình có thích cái vật đó rồi sau đó mình mới ghét nó cũng có hoặc chính vì có thích cái này mới có ghét cái kia bắt buộc hai cái trường hợp này bắt buộc phải có trong đời.

Khi hai thứ phiền não này bị bào mòn thì cũng có nghĩa là Vô Minh cũng bào mòn. Bởi vì Vô Minh là Si, Vô minh và mấy thằng này là bộ ba: Tham-Sân-Si là bộ ba. Các Thọ tức là các cảm giác trong nhận thức của Hành giả lúc này không có gì khác nhau bởi cái nào cũng đang sanh và đang diệt, cái chỗ này quan trọng nha, quan trọng dữ dội. Chưa có thuần thực thì mình còn thấy rõ lắm, thấy rõ lắm, thấy cái thằng này nè là dễ chịu nè, cái này là khó chịu nè, rồi sao nữa? mong cái dễ chịu đến dừng đi, và mong cái khó chịu cứ đi đi và đừng bao giờ đến nha. Buổi đầu đó, nhìn, quan sát cảm Thọ, mình quan sát kiểu đó. Đang ngồi thiền, trời ơi sao gió nó mát, gió nó mát quá mát quá, mình thích, Quán Niệm cái Lạc Thọ hơn Khổ Thọ. Cái này phải ghi, phải ghi thôi, chỗ này không ghi là không được.

Lúc đầu thích quan sát sự dễ chịu hơn là sự khó chịu, luôn trông đợi sự dễ chịu và có ý chạy trốn sự khó chịu. Khi đã thuần thực thì thấy chúng gần như giống nhau vì chỉ thấy chúng vừa xuất hiện đã

biến mất. Khi ta theo kịp được tốc độ sanh diệt chớp nhoáng của Danh Sắc thì ta không còn thời gian để sợ hãi hay khổ nữa, làm được điều này là do Định và Niệm đã quá vững vàng, có nghĩa là khi Niệm và Định của mình...

Tôi giảng tới đây tôi nói thật là tôi đang nổi da gà, tôi đang nổi da gà cái chỗ này mặc dù đó là cái câu nói từ cửa miệng của tôi. Tôi nhắc lại, buổi đầu khi mà Niệm và Định mà nó còn yếu thì mình thấy cái khổ nó kéo dài, thấy cái khó chịu nó dài thòn mà thấy cái dễ chịu nó cũng dài thòn. Mà chính vì thấy nó dài thòn cho nên là mình mới có cái ý chạy trốn cái này và theo đuổi cái kia.

Nhưng khi mà Niệm và Định mà nó quá ngon lành rồi thì lúc đó mình sẽ theo kịp cái tốc độ thật sự, cái tốc độ thật sự của Danh Sắc, cái tốc độ của Danh Sắc trong cái sự mà ghi nhận của hành giả có hai:

- Lúc đầu ta thấy nó chậm và rõ vì Niệm và Định của ta còn yếu.

- Sau đó ta mới thấy chúng sanh diệt ngày một nhanh hơn. Tốc độ đó không phải là do chúng mà do khả năng quan sát của ta.

Cái này quan trọng vô cùng. Sáng nay quý vị có thể không nghe gì hết, quý vị phải nghe chỗ này nè, tức là buổi đầu mình mới vô tu tại sao mình nghe đau? Là bởi vì cái Niệm mình nó yếu quá, cái Định của mình nó yếu quá cho nên là mình thấy làm như cái khổ nó lâu, rồi cái cảm giác mà gió thổi nó lâu quá đi, nó lâu, vì chính mình thấy nó lâu cho nên mình mới thích cái mát mà mình sợ cái nóng. Nhưng mà khi cái Niệm, cái Định của mình mà nó vững vàng, nó ngon lành rồi thì kéo theo cái trước cũng nhanh Niệm Tuệ và Định nó cũng nhanh theo. Mà muốn có ba cái ông này nhanh là phải có sự tinh tấn, phải tinh tấn, phải chịu khó buổi đầu.

Cho nên bây giờ mình chỉ nói gọn lại là khi mà Niệm và Định nó nhanh rồi thì nó sẽ theo kịp cái tốc độ thật sự của Danh Sắc thì lúc đó ta không còn thời gian để mà ta khổ nữa, lúc đó ta thấy nó sanh diệt, sanh diệt,..., sanh diệt, sanh không còn biết đó là cái gì nữa, chỉ còn thấy nó lên xuống, lên xuống, có mất, mất có, có mất. Tôi nhắc lại có hai thứ tốc độ của Danh Sắc:

- Tốc độ một là tại vì lúc đó Niệm mình còn yếu cho nên mình thấy nó dài thòn, thấy nó lâu, nhưng mà khi mà cái Niệm và cái Định của mình mà nó ngon lành rồi đó thì mình mới thấy cái tốc độ thật sự của Danh Sắc mà khi mình thấy tốc độ thật sự đó thì lúc đó mình không còn cần thiết phải...mình không còn thời gian để mình thương thức hay chịu đựng nữa nha, nhớ nha.

Khi mà đạt tới một tốc độ nào đó thì ta không còn thời gian để mà thương thức hay chịu đựng nữa mà lúc đó chỉ biết thấy, thấy, thấy thôi, nhớ nha, cái này quan trọng vô cùng, và vô cùng, vô cùng quan trọng chỗ này.

Nên nhớ thích, ghét, tham và sân nó là một cặp phiền não nuôi dưỡng lẫn nhau có thích mới có ghét, khi hai cái này bào mòn cũng có nghĩa là Vô minh, cái Si nó cũng bào mòn, nhớ cái chỗ này.

Sáng nay tôi rất là ngại là chỗ tôi giảng cái chỗ này, giảng cái nó rất là khô. Thật sự tôi...mà sáng nay tôi mới đã nè thì lại là lúc tôi ngại bà con vì sáng nay tôi giảng mấy cái chuyện rất là kỳ. Nhưng mà cái đó mới là cái ruột của A Tỳ Đàm, cái ruột của Tứ Niệm Xứ khổ vậy đó. Đúng là thời mạt pháp mà phải nói là mạt pháp thì là cái người giảng không có tin, không có tin là người ta nghe nổi cũng buồn.

Như một người mà đang ngồi trên chiếc xe chạy nhanh thì bất cứ cái lá cây nào cũng lướt qua nhanh.

Bây giờ tôi nhắc lại lần nữa nha, tại sao mà chúng ta thương, thích, ghét, sợ cái này, cái kia?

- Một là do không có học đạo, không biết bản chất của mọi thứ là luôn vô thường và do duyên giả hợp mà có, nhớ nha.

- Cái thứ hai khi đã học đạo rồi mà tại sao lúc tu Thiền mà buổi đầu tại sao mình cứ thấy nó đau quá đau, tại sao mình thấy nó...trời mình thấy nó mát mẻ nó dễ chịu tùm lum hết, tại sao? tại vì lúc đó cái Niệm với cái Định của mình, cái Trí của mình, ba thứ Niệm-Định-Tuệ của mình nó yếu quá đi. Cho nên là vô số cái khổ nó xuất hiện tiếp nối, tiếp nối mà lúc đó mình chỉ thấy là một khối thô, là một đồng thô. Từ chỗ đó mình mới có thích trong cái dễ chịu và sợ ghét ở trong cái khó chịu. Khi mà Niệm Tuệ mà nó đã ngon lành rồi thì mình chớ nhỏ nó ra mình thấy cái khối này nó không phải là nguyên một đồng mà nó là sanh diệt, sanh diệt, sanh diệt, chớp nhoáng, chớp nhoáng. Thì lúc mình theo dõi cái chớp nhoáng đó thì mình không còn thời gian để mà hưởng thụ hay là thương thức hoặc cũng không còn thời gian để mà chịu đựng hay là khó chịu nữa, nhớ nha, cái đó quan

trọng lắm. Tại sao mà hành giả càng lâu, tại sao cái khả năng ngồi của họ nó lâu. Tu nhiều thì khả năng ngồi lâu là bởi vì khi nó đạt đến cái mức nào đó, họ theo dõi nó còn muốn không kịp, muốn hột hơi, bỏ hơi tại thì làm sao mà còn có thời gian để mà khổ nữa nha. Không có thời gian để thưởng thức, cũng không có thời gian để chịu đựng, nhớ nha. Cho nên bây giờ mình đọc tiếp.

Khi mà theo dõi được kịp thời, theo dõi được kịp thời được cái sự sanh diệt của các cảm giác, cảm thọ thì hành giả không còn có cái lòng mà nắm níu, bám víu đặc biệt nữa mà bởi vì lúc đó hành giả chỉ thấy cái sự sanh diệt mà thôi. Sau đây là ba điều quan trọng mà hành giả nên nhớ:

1/ Một là khi quán Tam Tướng trên các cảm Thọ đó thì hành giả không có còn thương thích, mà hể mà người mà người không có tu tập thì nhìn cái nào vừa ý thì nó thích. Cho nên khi mà quán Tam Tướng Vô thường, Khổ, Vô ngã trên các cảm giác để chịu số một thì hành giả sẽ không còn thương thích.

2/ Số hai là khi mà đối với hành giả khi mà nhìn thấy...khi mà nhận diện được cái cảm giác khó chịu của thân chẳng hạn thì cái cảnh khó chịu nó không phải là cái điều kiện để cho Tâm sân thứ hai nó tiếp nổi xuất hiện, nhớ nha.

Cho nên đối với hành giả mà tu tập Tứ Niệm Xứ Thọ Quán thì thứ nhất là không có bị cái cảm giác dễ chịu nó làm nền cho Tâm tham xuất hiện. Rồi không có bị cảm giác khó chịu nó làm nền cho cái Tâm sân xuất hiện.

3/ Còn cái thứ ba đối với người không có tu tập thì cái cảm giác mà hờ hững xả thọ nó rất dễ làm nền tảng cho Si.

Chẳng hạn như, khi mà mình hôn trầm, đã đuối, thì lúc đó hôn trầm nó nằm bên Tâm tham, đứng. Nhưng mà chính cái hôn trầm đã đuối nó rất dễ dẫn tới cái phóng dật. Khi nào ngủ thì thôi mà hể thức dễ phóng dật, mà phóng dật chính là Si, nhớ nha. Tức là khi không có cái vui đặc biệt, không có cái giận đặc biệt, không có sự khó chịu đặc biệt, không có sự dễ chịu đặc biệt, không có cái sự nào cảm giác nổi bật thì mình dễ bị rơi vào cảm giác phóng dật. Phóng dật cũng là Si nha.

Trong cái hận thức của hành giả tu tập pháp môn Thọ Quán thì toàn bộ Thân Tâm chỉ là 6 Xúc và 6 Thọ. Cái này quan trọng nha. Đối với hành giả tu tập Thọ Quán thì toàn bộ vũ trụ này, hành tinh này, đất nước này, châu lục này, ngôi nhà này, miếng đất này, căn phòng này, tất cả chỉ là 6 Xúc và 6 Thọ, không có cái gì khác. Đối với hành giả tu tập Thọ Quán Niệm Xứ là như vậy, nhớ nha. Lúc đó là họ chỉ thấy thế giới này gồm có 6 Xúc và 6 Thọ.

6 Xúc là gì? Là sự gặp nhau giữa lục Căn và lục Trần. Rồi từ cái sự gặp nhau, tức là từ cái 6 Xúc đó nó ra những cái cảm giác dễ chịu hay khó chịu chỉ vậy thôi nha. Bây giờ từ từ mình siết, mình siết cái cái vòng dây lại. Bây giờ lúc này hành giả không còn nhớ cái gì trong đời này, chỉ nhớ một chuyện thôi khi mà lục Căn gặp lục Trần thì nó tạo ra cảm giác, còn cái cảm giác đó dễ chịu hay là khó chịu là vì nhiều nguyên nhân, hể mình nó lục Căn, lục Trần gặp nhau mà nếu lục Trần nó là cái mình thích thì nó sẽ tạo ra cái sự dễ chịu. Còn nếu mà mình gặp cái Cảnh mà mình ghét thì nó tạo ra cái sự khó chịu và cả thế giới này từ một cái ông vua cho tới con chó, con mèo, con chuột, con rắn, con chim là như vậy hết. Cả thế giới này chỉ là vậy thôi. Chúng ta có là bác sĩ, chúng ta có là người mù chữ cũng như vậy thôi. Có nghĩa là suốt ngày và suốt đời chỉ vậy thôi. Có nghĩa là 6 Căn là 6 giác quan mà nó biết được cái gì mà nó khó chịu thì nó bực dọc, nó sợ, nó ghét, nó giận. Còn hể mà lục Căn, 6 giác quan mà nó biết cái gì mà như ý của nó, như ý sở thích của mình thì mình cảm thấy dễ chịu, cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc và cả đời của mình, mọi nỗ lực của mình từ lúc ở trong nôi cho đến lúc đi vào đời trong giảng đường đại học, trong công sở, trên ghế tổng giám đốc, chủ tịch hội đồng quản trị cho đến chuyện mình về già trong nhà già, trong viện dưỡng lão, trong bệnh viện, trong lúc nằm trên giường hấp hối thì tất cả những giây phút đó đều chỉ là những giây phút hiện hữu của 6 Căn, 6 Trần, 6 Xúc và 6 Thọ chỉ vậy thôi, nhớ nha.

Mỗi khi Căn tiếp xúc với Trần Cảnh thì đã là một thứ Xúc, và Xúc ở đâu thì Thọ cũng ở đó. Như vậy ta hoàn toàn chính xác khi hiểu rằng thân tâm chỉ này chỉ là thế giới của cảm Thọ. Còn có mặt trên đời thì không ai có thể sống tách rời các cảm thọ, cảm giác và trách nhiệm của hành giả tu tập Thọ Quán chỉ quan sát sự đến và đi của các cảm giác.

Giáo lý Duyên khởi dạy cho ta biết rằng toàn bộ đời sống của mỗi chúng sinh chỉ là sự hiện hữu của 6 căn. Khi 6 Căn làm việc thì cùng lúc 6 Xúc, 6 Thọ cũng có mặt và như vậy quan sát 6 Thọ cũng là quan sát toàn bộ đời sống của mình nha. Khi nào 6 Căn không còn nữa thì 6 Xúc mới biến mất mà

điểm tựa của 6 căn chính là Danh sắc mà Danh Sắc chỉ biến mất khi điểm tựa của nó là Thức không còn nữa. Mà Thức không còn nữa khi ba Hành không tồn tại và ba Hành sẽ chấm dứt khi Vô minh được chấm dứt. Và làm thế nào để chấm dứt Vô minh như đã nói hành giả quán chiếu thấy được bản chất Tam Tướng của Danh Sắc mà ở đây là các Thọ thì tham tiềm tàng, Sân tiềm tàng, Si tiềm tàng sẽ được bào mòn rồi chấm dứt. Tiến trình này sẽ hiểu được qua hình ảnh một ngọn đèn dầu:

- Phiên nào như dầu.
- 6 căn, 6 Xúc như tim đèn.
- Ngọn lửa như các Thọ.

Các món này phải dựa vào nhau để làm việc chỉ cần thiếu một trong số đó thì ngọn đèn không còn là ngọn đèn nữa. Cứu cánh Niết bàn trong trường hợp này không phải ở đâu xa mà nằm ngay trong chính nhận thức của quý vị. Quý vị có tu tập tại đây hay vượt ngàn dặm để đến một nơi nào khác thì sự giải thoát cũng chỉ có thể tìm thấy ngay trong chính nhận thức của quý vị mà thôi. Không thích nữa nghĩa là không còn Tập Đế thì ngay cái sự vắng mặt của Tập Đế chính là Niết bàn nha, OK.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh Đức Phật đã dạy rằng chúng ta không thể và cũng không cần chinh phục vũ trụ bằng đôi chân của mình, nhưng ta không thể hoàn toàn mù tịt về bản chất vũ trụ mà có thể chấm dứt đau khổ. Trong chú giải có nói rõ đoạn kinh này như sau:

- Tất cả thế giới là Khổ Đế.
- Tất cả niềm đam mê của chúng sanh đều là Tập Đế.
- Sự vắng mặt của tập Đế là Diệt Đế.
- Và Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến Diệt Đế.

Tứ Đế chính là bản chất của tất cả vũ trụ ta có thể ngồi yên một chỗ không đi đâu hết nhưng hiểu được lý Tứ Đế cũng là hiểu được tất cả vũ trụ. Chính sự hiểu biết này giúp ta giải thoát sanh tử.

Pháp môn Niệm Xứ chính là hành trình khám phá bản thân của mỗi người, Danh Sắc của mỗi người là cả một thế giới. Tất cả đau khổ đều bắt đầu từ nhận thức sai lầm của chúng ta đối với Danh Sắc và con đường giải thoát chính là hành trình giải thoát chỉ là nhận thức về Danh Sắc mà thôi. Chúng ta phải hiểu rằng bản thân Danh Sắc là Khổ Đế, niềm đam mê trong Danh Sắc là Tập Đế. Như vậy nguồn khổ chính là sự đam mê trong bản thân cái khổ. Do đam mê trong khổ ta mới đầu tư cái khổ mới. Do đam mê trong Danh Sắc hiện tại ta mới tạo ra Danh Sắc tương lai. Tu tập Đạo Đế tức là khả năng nhận thức Khổ Đế và Tập Đế thì sẽ giúp ta chấm dứt hai Đế đó. Ngay bây giờ không có Tập Đế thì tương lai sẽ không có Khổ Đế, hiểu được Khổ Đế thì mới trừ được Tập Đế. Như vậy trong tương lai sẽ không có Khổ Đế nữa.

Để làm được điều này chỉ có pháp môn Tứ Niệm Xứ, một con đường hành trì đòi hỏi cùng lúc cả tám chi Đạo. Nói vậy có nghĩa là tu tập Tứ Niệm Xứ chính là phát triển Đạo Đế để chấm dứt Tập Đế, kết thúc Khổ Đế bằng cách chúng ngộ Diệt Đế. Mà Niệm Xứ ở đây là Thọ Quán Niệm Xứ, sống chuyện Tâm quan sát các cảm giác, cảm Thọ để thấy chúng do Duyên mà có, có rồi phải mất đó chính là hành trình Đạo Đế vậy.

Trí Tuệ Thiền Quán có được từ việc tu tập Niệm Xứ cũng được chia thành hai cấp độ:

1/ Cấp độ một, quý vị phải có được quyển sách này, quý vị phải có mà báo cho quý vị biết cái phần mà giảng về cái Thọ quán Niệm Xứ này nó chỉ là một phần nhỏ nhỏ của cuốn sách, cuốn sách dự trù là 600 trang, mà cái này để tôi đếm coi bao nhiêu? Cái này nó chỉ có mấy chục trang thôi. Có nghĩa là trong quyển đó quý vị sẽ bắt gặp vô vàn cái vấn đề mà tôi phải nói rằng tôi mong bà con lật lưng cái cuốn này nha, bà con phải lật lưng cái cuốn này, một là ở tại cái địa phương của mình như đang ở Mỹ, ở Âu hay là ở Việt nam. Nhưng đặc biệt nếu mà có dịp qua Miến Điện, qua Thái Lan, nhất là Miến Điện, đứng trước cái Thiền viện nào, mình móc cái cuốn đó ra, mình lật lật, rồi cái này Thiền viện nào ta? Cái dòng này là dòng Thiền, cái dòng này là dòng Thiền của U Pandita, cái dòng này là...bên đó nhiều dòng thiền lắm, dòng thiền sulun, dòng Pa-Auk, dòng thiền Mogok, dòng thiền Mahasi v.v.. nhiều lắm thì mỗi dòng thiền như vậy, à cái đường lối của dòng thiền này là như vậy, như vậy và bằng tiếng Việt mới ghê chứ, bằng tiếng Việt. Còn dĩ nhiên trong room có người nói ô tôi biết đọc ngoại ngữ mà, tôi biết đọc tiếng Anh, tôi biết đọc tiếng Đức, tôi biết đọc tiếng Pháp. Nhưng nó khô một chỗ đó nó rải rác tùm lum mà khi quý vị cần quý vị kiếm ở đâu? Nó khô như vậy đó. Ráng kiếm dùm cuốn này. Trí Tuệ Thiền Quán chúng tôi dự trù sẽ in vào đầu năm 2017. Bây giờ chúng tôi đang dò lại, dò lại bản thảo.

Trí Tuệ thiên quán có được từ tu tập Niệm Xứ được chia làm hai cấp độ. Cấp độ một là giai đoạn nhận thức bằng trí tuệ phàm phu mà xưa nay ta vẫn gọi là các tầng Thiền Tuệ qua các giai đoạn. Sản đây cho tôi ngừng lại tôi nói một chút. Cái Thiền Tuệ là cái gì? Đó là các cái giai đoạn nhận thức, các cái cấp độ nhận thức của chúng ta.

Thí dụ như buổi đầu nó còn non thì mình thấy nó không có rõ hời nầy tôi đã nói rồi. Buổi đầu mình thấy cái trí mình nó chậm cho nên mình thấy, phải ghi cái này thôi.

Lúc đầu Niệm và Định còn yếu ta thấy Danh Sắc là những vệt dài. Sau đó thì thấy chúng chỉ là những chấm nhỏ kết nối nhau, có phân biệt được cái này không? Lúc đầu Niệm và Định còn yếu ta thấy Danh Sắc là những vệt dài.

Vệt dài là sao? Thí dụ tôi thấy rằng cái sự khó chịu nó kéo dài 1 phút, 2 phút thí dụ như vậy. Rồi từ cái chỗ nó là vệt dài nên tôi mới có đủ cơ hội, mới có đủ thời gian, mới có đủ cái điều kiện tâm lý để mà tôi thường thức hay chịu đựng. Nhưng mà về lâu về dài khi mà Niệm và Tuệ mà nó mạnh rồi đó thì mình thấy Danh Sắc nó là cái dot, cái chữ nầy tôi...cái ông mà Steven Job của Apple ông nói rằng thế giới này nó chỉ là những cái dot thôi, nó chỉ là dot. Tức là buổi đầu mình thấy là những cái vệt dài, những cái line. Nhưng mà sau cùng mình thấy nó chỉ là những cái dot chấm chấm, chấm chấm, chỉ vậy chấm chấm. Khi mà mình thấy Danh Sắc chỉ là chấm chấm thì mình không có thời gian và không còn cái điều kiện tâm lý để mà thích hay ghét nữa vì nó chỉ là chấm thôi, chấm mà thích cái gì.

Thí dụ như bây giờ tôi yêu màu tím, ít ra tôi phải thấy màu tím trên một cái hoa, tôi thấy màu tím trên một cái tà áo, tôi thấy màu tím trên một cái cây trâm cài đầu, tôi thích màu tím ở trên một cái gì mà nó hơi dài dài, nó hơi lớn lớn chứ còn bây giờ nó... quý vị lấy một cái tấm nhang quý vị chấm một miếng mực tím chấm lên trên cái tờ giấy trắng quý vị kêu tôi thích thì thích cái nời gì? Nó nhỏ xíu mà thích cái gì. Tôi biết trong room này nè, tôi nói cái này chắc quý vị, có người sẽ giạt mình. Các vị có biết là một trong những loại hoa mà kỳ lạ mà đẹp nhất trên đời này là hoa xương rồng không? Kỳ lạ là sao? Kỳ lạ là có nghĩa là mình hiếm bao giờ mình thấy nó mà vì hiếm khi thấy nó cho nên mình không có ngờ là nó đẹp như vậy, nó độc đáo như vậy mà lý do tại sao nó độc đáo là bởi vì nó nhỏ xíu, thưa quý vị. Nó nhỏ lắm, cái hoa xương rồng tôi không biết xương rồng trên thế giới nó tới mấy trăm, mấy ngàn loại tôi không biết mà tôi biết xương rồng ở Việt Nam mình, cái bông nó chùt chùt, nó nhỏ quá đi cho nên mình nhìn nó mình thấy toàn là gai không hà. Và có những lần mà chúng tôi tình cờ chúng tôi thấy những tờ lịch mà người ta in hình hoa xương rồng, họ phóng lớn nó ra đẹp quá, mà tôi nghĩ cái bông gì mà ngộ, bông gì mà đẹp quá, lạ quá, dài, cánh, nhụy rất là lạ mà mình chưa từng thấy trong đời. Tôi mới dòm kỹ đọc cái hàng chữ nó chú bên dưới nó đề là hoa xương rồng, à thì ra tại vì hồi xưa giờ nó nhỏ quá mà gai nó nhiều quá, cho nên tôi nhìn vào tôi chỉ thấy gai thôi chứ tôi đâu có thấy cái hoa.

Thì cũng vậy, khi mà hành giả mà chăm chú vào Danh Sắc buổi đầu, quán chiếu Danh Sắc thì hành giả thấy rằng những cái khó chịu, dễ chịu nó là những cái vệt dài cho nên mình mới có đủ cái điều kiện tâm lý và đủ thời gian để thích hay ghét. Nhưng khi mà bà con nhìn kỹ một chút bằng Niệm và Tuệ mà nó sắc xảo, sắc bén thì bà con sẽ thấy nó chỉ còn là những cái chấm nhỏ li ti, li ti thì lúc bấy giờ nó sự sanh diệt nó quá nhanh và cái khối lượng, trọng lượng của nó quá nhỏ, quá ít thì nó không đủ để mà mình thích ghét mà nó chỉ là những chấm nhỏ, nhỏ thôi, nhỏ nha, cái này quan trọng kinh khủng nha.

Cho nên là cái Trí Tuệ Quán có hai cấp độ.

- Cấp độ một là bằng Trí văn hay là Trí Tư có nghĩa là cái nhận thức vay mượn từ sách vở và khá hơn một chút là trên nền tảng kiến thức mình có suy tư rồi cộng thêm cái tưởng tượng này nọ.

- Nhưng mà cái cấp độ hai đó là cái sự thâm thía bằng cái Trí Tuệ tu tập nha, đó hai cái đó.

Cho nên đừng có nghĩ rằng ông nói cái gì mình nghe mình cũng hiểu vậy là mình giỏi, chưa đâu quý vị, cái đó mới thôi, mới là cái biết ngoài da, ngoài vỏ thôi nha. Còn cái thâm thía thật sự đó, chẳng hạn như tôi nói tôi có khi giảng về Thọ Quán có rất nhiều chỗ mà tôi nổi óc mà tôi gần như muốn ngừng lại để tự tôi enjoy với tôi. Chẳng hạn như là cái chỗ mà nói rằng buổi đầu Danh Sắc chỉ là một vệt thôi, những vệt dài thôi, những vệt dài sanh diệt tiếp nối nhau, nhưng mà về lâu về dài, về sau thì nó không phải là những vệt nữa mà nó là những chấm. Còn những người hoàn toàn không biết đạo thì họ không có ngờ là Danh Sắc họ không thấy được nó là vệt mà họ tưởng nó là

một cái đường thẳng vô tận và chính vì họ thấy mọi thứ là một đường thẳng cho nên nó mới có tôi và của tôi các vị nghe kịp không? mới có tôi và của tôi, trong khi đó là khi mình tu mình có học mình biết à nó chỉ là những cái vệt thôi, những cái vệt dài hay ngắn thôi, rồi tu nữa, tu tiếp tục mình sẽ thấy nó không phải là vệt dài, vệt ngắn mà nó chỉ là cái chấm thôi, chấm nhỏ bằng cái kim may. Chấm, chấm lên thôi. Khi nó nhỏ quá thì nó không có đáng nữa. Giống như vàng, ai thấy cũng ham, nhưng mà vàng ít ra cũng phải là 5 phân, 1 chỉ trở lên nhìn nó mới khoái, chứ còn cái vàng mà vàng sa khoáng quý vị mà múc cho tôi một muống tôi nhìn tôi năn năn lắm nha, nhìn tôi năn năn lắm. Trong room mình biết vàng sa khoáng không ta? vàng sa khoáng là cái vàng cát, vàng nó lẫn ở trong cát, OK, đó là vàng sa khoáng.

Nhiều người hiểu lầm có 4 loại Niết bàn khác nhau cho 4 tầng Thánh. Cái vụ này mới là đặc biệt nè, không biết bữa nay học hết không ta? Thôi còn dài lắm, ngày mai mới hết mà bây giờ đã 11 giờ trưa rồi quý vị, hồi này tôi bắt đầu lúc 9:00, bữa nay tôi giảng...bữa nay tôi vào trễ có mấy phút mà trong khi đó là tôi kéo dài quá lâu. Tại sao phải ham học chi cho nó nhiều. Ngày mai học nó thông thả hơn, bữa nay tôi giảng đã 2 tiếng đồng hồ rồi, OK. Chúc các vị một ngày vui và nghe kỹ lại.