

NGŨ UẨN 02 (02)

Dạ, trước nhất, con xin cảm ơn các cô chú, các anh chị đã dành chút thời gian cùng đến để chia sẻ với con về Kinh Nikaya trong buổi hôm nay ạ.

Hôm nay là chủ nhật, 22 tháng 3. Tiếp theo chương trình hôm trước, chúng ta đang ôn sơ lại về tinh thần Năm uẩn. Sau đó, chúng ta sẽ thực hành. Vừa rồi, chúng ta được tiếp xúc với hai bài kinh là **Kinh Thủ Chuyển** và **Kinh Đáng Được Ăn**. Hai bài Kinh này đã cho chúng ta những định nghĩa căn bản về Năm uẩn. Như vậy, vừa rồi chúng ta đã chia sẻ với nhau về vấn đề cảm thọ.

Về cảm thọ, thứ nhất, chúng ta cùng nhau xem bài **Kinh Đáng Được Ăn**. Kinh Đáng Được Ăn này là một bài Kinh nói về Năm uẩn nhưng nói về tính chất của sắc, thọ, tưởng, hành, thức hay thực chất của năm pháp đó là gì.

Đối với sắc, thứ bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn, những thứ đó được gọi là sắc.

Nói về thọ, được cảm thọ thì gọi là thọ. Được cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Danh từ này chúng ta cũng thường hay nghe là cảm thọ bất khổ bất lạc, hay còn gọi là không khổ không lạc thọ.

Xét về cảm giác, hay còn gọi là thọ, chúng ta thường hay có ba loại cảm giác của thân và của tâm. Trong khi Căn tiếp xúc với Trần, chúng ta sanh ra ba loại cảm giác:

1. Cảm giác dễ chịu, khoan khoái, thích thú – những cảm giác như vậy được gọi là lạc thọ.
2. Khi thấy hay nghe điều gì đó, chúng ta có những cảm giác khó chịu, bức xúc trong thân hay trong tâm, đó được gọi là khổ thọ, vì cảm thọ đó đưa đến cho mình sự không an ổn, không vui trong lòng nên được gọi là khổ thọ. Tất nhiên, khi người ta nói một câu gì đó, mình nghe thấy trong người bức bối, bức xúc, khó chịu, làm mình không yên được. Cảm giác như vậy được gọi là khổ thọ.
3. Loại cảm giác thứ ba, được nói trong bài Kinh, cảm giác này khá nhiều phương diện nhưng đại khái, cụ thể nhất là mình hay nói là cảm giác bình thường. Cảm giác bình thường hay cảm giác trơ trơ hay là cảm giác mờ mờ lung, không rõ ràng, không biết mình thích hay mình ghét. Người ta hỏi ăn món này thấy được không, thấy ngon không, thích không, mình nói: được, cũng không thấy thích hay ghét gì hết. Như vậy, đó được gọi là thọ thứ ba.

Và thọ thứ ba này rất phức tạp. Chúng ta thấy nó đơn giản nhất nhưng lại phức tạp nhất. Tại vì hai dạng thọ đầu của con người, chúng ta dễ nhận ra vì nó có những sự nổi trội. Chẳng hạn, thấy dễ chịu quá, khoan khoái quá, chúng ta nhận ra liền; hoặc thấy

khó chịu, bức bối, bức bối quá, chúng ta nhận ra liền. Nhưng riêng dòng cảm thọ thứ ba thường người ta rất hay quên.

Và chính vì quên, không nhận diện, không thấy, không biết dòng cảm thọ thứ ba này và không phá được trạng thái không tỉnh giác, vô minh của mình. Và dòng cảm thọ thứ ba là dòng cảm thọ thường hay sanh khởi trong thân và tâm của mình nhiều nhất.

Khi ngồi ở nhà hay khi đi làm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, mình thường có cảm giác thường thường trong người. Nếu cái thường thường đó mình không nhận diện và không phân biệt được, không nhìn nó với một trạng thái tỉnh giác là lập tức chúng ta đã rơi vào trạng thái sống với vô minh.

Sống với vô minh, tất nhiên là đang có cảm giác đó mà mình không thấy, không biết nó thì đã được gọi là sống với vô trí rồi. Cho nên, dòng cảm giác thứ ba này rất vi tế. Và khi nhận ra nó rồi, sau này chúng ta sẽ nhận ra nhiều vấn đề.

Vì sao chúng ta bị phóng tâm hay bị hôn trầm trong khi ngồi thiền?

Muốn nhận diện những cảm giác đó thì phải thấy được thọ thứ ba. Chúng ta ngồi thiền, nếu muốn nhận diện được trạng thái gì diễn ra trước khi mình phóng tâm hay trạng thái gì diễn ra trước khi mình hôn trầm thì phải nhận diện được thọ thứ ba này. Cho

nên, chúng ta thấy được tầm quan trọng của việc nhận diện cảm giác thứ ba trong người mình.

Ngoài ba loại cảm giác này, chúng ta còn thấy mình có cảm giác gì nữa không? Hết rồi.

Câu hỏi: Có phải cảm thọ không vui không buồn là nó không rõ ràng?

Cô: Cảm thọ thứ ba là cảm thọ không dễ chịu, không khó chịu. Chúng ta nói là vui buồn thì phải phân định kỹ. Trong sự vui có sự hứng khởi, nhưng cảm thọ dễ chịu diễn ra trước sự vui, sự hứng khởi đó. Cho nên, phải nhận diện rõ từng dòng cảm giác của mình.

Ví dụ, mỏi lưng quá, nằm xuống giường. Mình thấy cảm giác dễ chịu xảy ra liền đúng không? Điều đó cũng chưa hẳn là vui. Cảm giác dễ chịu lúc nằm xuống giường khi mỏi lưng, sự dễ chịu đó được gọi là lạc thọ, là cảm giác dễ chịu. Trước khi vui, nó có dòng cảm giác của tâm ở trong đó rồi. Và lạc thọ là cảm giác của thân trước. Chúng ta cố gắng sau này phải phân biệt được hai loại cảm thọ đó của thân và tâm.

Trước hết, nói về thọ của thân, cảm giác dễ chịu của thân; sau đó đến tâm dễ chịu khoan khoái, rồi mới vui. Cho nên, những dòng diễn tiến của tâm rất vi tế. Còn thọ thứ ba không phải là không vui không buồn mà thọ này không dễ chịu, không khó

chịu. Mình xác định từ cho đúng để sau đó Trí của mình mới sanh khởi theo đúng vấn đề.

Còn bằng không, chỉ cần lệch ngôn ngữ một chút, sự nhận diện pháp cũng sẽ bị sai lệch. Và khi nhận diện pháp bị sai lệch, mình sẽ không có cơ hội để thấy được sự thật về pháp. Điều này rất quan trọng.

Như vậy, chúng ta thấy rõ ràng, hàng ngày ngoài ba cảm giác này, chúng ta đâu còn cảm giác gì khác. Mọi cảm giác của chúng ta đều nằm trong dễ chịu, khó chịu hay là những cảm giác trợ trợ, bình thường hay mê mê, mờ mờ, mịt mịt hay không rõ biết là mình thích hay không thích.

Những cảm giác như vậy, đôi khi nó rơi vào trong những cảm giác mộng lung, nên chúng ta cần phải nhận diện được ba loại cảm giác này.

Như vậy, chúng ta thấy rõ ràng cuộc sống này, nếu xét về cảm giác, ngoài ba cảm giác này, không còn gì khác nữa.

Đó là vấn đề thứ hai chúng ta tiếp xúc với thọ. Đây chỉ là sơ lược vào trong vấn đề về thọ. Đầu tiên, khi nói về thọ, chúng ta biết có ba loại thọ hay còn gọi là ba loại cảm giác. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai, đi sâu hơn một chút, chúng ta sẽ phân biệt ba loại thọ này, nhưng nó có thêm thọ thuộc về thân và thọ thuộc về tâm.

Ví dụ, trong lạc thọ, có nghĩa là trong cảm giác dễ chịu, chúng ta thấy có cảm giác dễ chịu của thân và lại có cảm giác dễ chịu của tâm. Cho nên, khi đi học, được học và thực hành, khi tiếp xúc với thực pháp rồi, chúng ta sẽ nhận diện được hai dòng cảm giác này rất rõ ràng.

Nhưng đầu tiên, chúng ta nhận diện về lạc thọ trước. Kế tiếp, nhận diện khổ thọ rồi nhận diện thọ không khổ không lạc. Sau đó, chúng ta tập nhận diện thế nào là cảm giác của thân và thế nào là cảm giác của tâm. Chúng ta sẽ nhận diện từ từ.

Như vậy, khi phân ra hai phần thân và tâm thì nó trở thành sáu thọ.

Câu hỏi: Lãnh cảm thuộc về loại nào?

Cô: Lãnh cảm nằm trong thọ thứ ba. Nhiều khi tiếp xúc với nhau, mình thấy không có cảm giác cảm xúc gì. Nó nằm trong thọ thứ ba. Nhiều khi mình nói, “Tôi không thấy tôi có cảm giác cảm xúc gì hết.” Nói như vậy là mình nói “Tôi không thấy có” nhưng không phải là không có. Trong sự xúc chạm đó, mình có chứ không phải không, nhưng nó sanh khởi một cảm giác trơ trơ. Và cảm giác trơ trơ đó, nếu không thấy không biết thì mình đã bị vô minh rồi.

Cho nên, trong lãnh cảm đó có thọ, mà thọ đó là thọ trơ trơ, cảm giác thứ ba. Chúng ta cứ đặt câu hỏi để vấn đề này được rõ ràng, sâu sắc hơn, vì đời sống của chúng ta chính là đời sống của những vấn đề này, ngoài ra không có gì khác. Mà khi không thực hiểu, không thực thấy nó, chúng ta muốn tu tập, muốn thấy được những sự thật của cuộc sống này, chúng ta không thấy được. Như vậy, đó là về phần cảm thọ.

Câu hỏi: Cho cô hỏi, người bị nghiêng qua thọ không khổ không lạc có phải là từ chỗ họ quá lạc thọ rồi họ bị nghiêng qua thọ không khổ không lạc, hoặc họ bị khổ quá họ cũng đi qua chỗ không khổ không lạc luôn đúng hay không?

Cô: Vấn đề cô hỏi rất hay. Chính xác của nó là thế này: ví dụ như khi quá lạc thọ, đại khái là gì? Tất nhiên là quá sung sướng, quen ở trong cảnh sung sướng. Sau khi quen rồi, cảm giác đó bị lờn cho nên không sanh được cảm giác lạc thọ đó nữa, mà cảm giác trở thành bình thường. Và nó rơi vào trong cảm thọ thứ ba.

Tại vì sung sướng riết quen rồi, không còn nhận ra sự sung sướng của mình nữa nên cảm giác trở thành trơ trơ hay chai lì. Trơ hay chai lì là nó chuyển sang dòng cảm giác thứ ba.

Khổ quá cũng vậy. Ví dụ sống khổ quá riết rồi quen, nên bây giờ sanh ra cảm giác trơ, không còn cảm thấy khổ nữa. Cho nên, chúng ta nhận diện ra được như vậy là rất tốt. Đó là những ví dụ chúng ta có thể đưa ra để hiểu vấn đề. Như vậy, cảm giác của mình vẫn chỉ nằm trong ba dòng cảm giác đó thôi.

Câu hỏi: Dạ diễn tiến của cảm thọ, thường thường nó từ thân trước rồi mới đi đến tâm chứ không đi đồng thời phải không ạ?

Cô: Nó không nhất thiết là thân trước đi đến tâm, mà đôi khi tâm trước đi đến thân. Có khi nó từ thân đi qua tâm.

Chẳng hạn, mỏi lưng: lưng mỏi quá, nằm xuống, lưng dễ chịu, thấy trong người mình, tâm mình khoan khoái, mình nở nụ cười. Như vậy, là thọ từ thân chuyển qua thọ về tâm.

Còn thọ về tâm chuyển qua thọ về thân là gì? Hôm nay, trong lòng mình cảm thấy khỏe khoắn, không bị vọng tưởng nhiều, trạng thái tâm an lạc. Trạng thái an lạc này làm cho thân mình cũng được nhẹ nhàng. Hay khi người ta nói có một chuyện gì vui xảy ra thì vui rồi tự nhiên mình thấy thân cũng nhẹ nhàng theo.

Như vậy, thọ từ thân làm sanh khởi thọ tâm hay thọ từ tâm làm sanh khởi thọ thân.

Dòng cảm thọ sanh khởi là có nguyên nhân. Nguyên nhân sanh khởi ra thọ là gì? Là xúc, tức là do sự thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và sự rõ biết.

Sự tiếp xúc của ba pháp gì sanh ra xúc?

- Căn - Trần - Thức tiếp xúc với nhau.

Trong khi Căn - Trần - Thức tiếp xúc với nhau, sự hội tụ của ba pháp đó đã là xúc rồi. Và trong xúc đó, thọ sanh khởi. Cho nên, mình phải biết được nguyên nhân làm thọ sanh khởi.

Nguyên nhân đó thuộc về tâm hay thuộc về thân, mình phải rõ biết.

Biết để làm gì? Biết để có đầy đủ Chánh kiến, đầy đủ Trí đúng như sự thật về vấn đề đó. Sau khi biết, đã có Trí tuệ chân chánh đó rồi thì tập từ từ, không để tâm bị chi phối, bị nhiếp phục bởi nó.

Ví dụ cảm giác dễ chịu, khoan khoái, thích thú, hưng phấn trong người khởi lên, nếu không hiểu biết, nó sẽ chi phối mình. Nếu ngày đó vui mà không kìm hãm được cái vui của mình, thì bây giờ một cảm giác buồn, đau khổ khởi lên nguyên một ngày, mình không kìm hãm được cái buồn đó. Như vậy, sự hiểu biết đó đưa đến kiểm soát được con người của mình, làm chủ được con người của mình. Đó là lý do vì sao mình cần phải biết về thọ.

Như vậy, chúng ta thấy rằng việc hiểu biết về dòng cảm giác của mình là rất quan trọng. Nếu muốn tu tập, muốn làm chủ con người của mình, muốn khắc phục được tự thân của mình, thì chúng ta cần phải hiểu biết về những dòng cảm giác. Nếu không hiểu biết, chúng ta chỉ có thể nhiếp phục, chế ngự vấn đề trên bề mặt thôi. Một khi hiểu biết rõ về những cảm giác như vậy, chúng ta sẽ nhiếp phục, giải quyết vấn đề đến tận gốc rễ của nó.

Ví dụ bây giờ giận quá. Chúng ta nói: "Ráng ráng. Thôi kệ! Đừng nghe, đừng nói. Mắt mù, tai điếc hết đi." Mình ráng kiềm chế, nhưng bên trong là một sự bức tức khởi lên mà chúng ta dùng tâm kiềm nén, chế ngự sự bức tức đó; nhưng chúng ta không thể thấy được dòng cảm xúc bức tức đó đang hiện khởi như thế nào trong người, mình không thật thấy sự bức tức đó. Nó không lộ rõ. Mình không thấy rõ hoàn toàn chân tướng của nó là điều thứ nhất. Điều thứ hai là nguyên nhân vì sao cảm giác bức tức này sanh khởi, mình không thật thấy, thật biết. Và việc không thấy được nguyên nhân của sự bức tức là một, không thấy được toàn bộ chân tướng, chân dung của sự bức tức là hai. Cho nên, khi cái bức, cái giận khởi lên, mình chỉ dùng về mặt ý thức để chế ngự nó mà thôi. Và khi chế ngự như vậy, mình rất khổ. Đôi khi mình chế ngự được, đôi khi không chế ngự được. Sau đó, cho là mình thắng, mình về nhà, nó khởi trở lại, cảm giác bức khởi tiếp. Như vậy, mình lại bị nó dẫn dắt, hành hạ. Lời người ta nói chỉ có một câu, câu đó diễn ra trong vòng năm giây,

chưa tới năm phút, nhưng sự đau khổ đó dần vặt, hành hạ mình có khi một tuần, một tháng, một năm và đôi khi cả đời.

Đó là vì sao? Vì mình không nhìn thấy được cảm thọ và không nhìn thấy được những nguyên nhân sanh khởi cảm thọ đó. Và mình không biết cách để nhiếp phục, thay đổi, chuyển hóa tâm chấp thủ của mình trong những nguyên nhân đó. Chính vì vậy, sự đau khổ, sự chấp trước, đôi khi chỉ là một lời nói của ai đó mà mình đau khổ suốt cả đời.

Cho nên sự hiểu biết về cảm thọ là rất quan trọng, quan trọng kinh khủng. Và hiểu biết nó rồi thì khi sân hận, mình nhìn được trọn vẹn sự sân hận, nguyên nhân của sự sân hận và cách giải phá sự sân hận đó. Khi tham ái, mình nhìn được trọn vẹn sự tham ái, nguyên nhân của tham ái và cách giải phá được lòng tham ái này của mình. Một điều nữa, khi mình ở trong trạng thái tâm si, vô minh, si ám, mình nhìn nhận ra được dòng tâm si ám đó để nhiếp phục, để chuyển hóa trạng thái si ám đó.

Muốn như vậy phải thấy dòng cảm thọ thứ ba. Tất nhiên là phải thấy được thực tướng, thấy được gương mặt thật của nó. Khi nó đang có, đang xuất hiện, phải thấy được nó như thế nào thì mới làm việc được với nó. Nếu bây giờ không thấy vô minh, không thấy tâm si mà nói tu để tẩy sạch tham, sân, si làm sao chúng ta tẩy được? Tại vì tâm si có mặt nhưng mình không thấy nó, nhưng mình tẩy tâm si là tẩy trên cái gì? Không tẩy được. Bây giờ, nói tu là để nhìn thấy tham, sân, si và tẩy sạch tham, sân, si

ra khỏi con người của mình. Ngoài ra, mục đích tu của chúng ta đâu còn gì khác. Nhưng để tẩy được tham, sân, si thì phải thấy được gương mặt của tham, sân, si.

Chúng ta không thấy được sự vận hành, sự hoạt động, sự chi phối, sự ám ảnh, sự dẫn dắt của nó. Tham diễn ra như thế nào, mình không thấy, không biết, làm sao nhiếp phục đây? Sân diễn ra như thế nào, không thấy, không biết, làm sao nhiếp phục được? Bây giờ trạng thái tâm si đang diễn ra như thế nào, không thấy, không biết, làm sao mà nhiếp phục?

Cho nên, bước đầu tiên của một người tu là phải nhìn thấy được tự thân mình, thấy được sự hoạt động trong nội tâm của mình, thấy được tham, sân, si của mình. Người thấy được tham, sân, si của mình vận hành mà vẫn làm theo thì thực sự chưa phải là người thấy được tham, sân, si. Chỉ thấy được trên bề mặt của tham, sân, si thôi, chưa thấy được chân tướng thật sự của tham, sân, si, chưa thấy được cội gốc của tham, sân, si.

Còn một người khi thấy rồi thì chắc chắn người này sẽ đi đến sự nhiếp phục nó. Người có tâm thiện, họ muốn nhiếp phục được tham, sân, si nhưng chưa thấy được hết chân tướng của tham, sân, si, nhưng họ nhiếp phục tham, sân, si vẫn chỉ trên bề mặt của tham, sân, si thôi. Và người thấy tham, sân, si mà có tâm ác, họ không muốn chuyển biến nó, thì sự thấy đó của họ vẫn chỉ là thấy trên bề mặt của tham, sân, si, vẫn chưa thấy được thực sự trọn vẹn về tham, sân, si.

Trên nguyên tắc về chân lý, người thấy được trọn vẹn chân tướng của tham, sân, si rồi, người đó đã được gọi là vị thành tựu Chánh kiến. Mà vị thành tựu Chánh kiến đã là vị thành tựu được Thánh quả thứ nhất. Vị này thấy được rồi nhưng chưa điều khiển nổi nó. Cho nên, trong hành xử có thể vị này vẫn bị nó sanh khởi những cảm giác tham, sân, si, thì nó vẫn tiếp tục nhiếp phục vị này.

Sự khác nhau của một người thấy, thành tựu Chánh kiến và một người phạm là ở chỗ: sau khi vị này bị nó chi phối và hành xử theo nó, vị này hồi hận kinh khủng, và bằng mọi cách vị này tìm cách để nhiếp phục nó. Phương pháp này không được thì phương pháp kia. Phương pháp kia không được thì phương pháp nọ. Vị này không chịu thua là vì khi một người đôi mắt đã được sáng tỏ, mắt mù không thấy rác, không thấy trong nhà mình có đồng phân. Nhưng đôi mắt đã được chữa sáng tỏ, thấy trong nhà có một đồng rác chình ình hồi thôi thì làm sao chịu nổi. Người này sẽ tìm mọi cách để tẩy sạch nó. Đó được gọi Trí bậc Dự Lưu là như vậy.

Trí bậc Dự Lưu là gì? Là người đã thấy được đồng rác trong nhà mình. Thấy thôi, chưa hết rác nhưng thấy trọn vẹn đồng rác trong nhà mình. Người này bắt đầu đi lấy ki, lấy chổi, lấy máy hút bụi v.v... những phương tiện làm vệ sinh sạch sẽ, người này làm theo từng công đoạn: quét lại trước, gom lại từ từ, rồi mới hốt đem đi đổ; phần còn lại hút bụi cho sạch. Sau đó, lấy nước

lau. Chúng ta làm nhiều công đoạn phải không? Cũng giống như vậy, một người sau khi thấy được trợn vện tham, sân, si của mình, đâu phải dùng một cái người này hết. Mà người này phải tiến hành công việc vệ sinh tâm của mình. Vệ sinh bằng cách nào? Vệ sinh bằng nhiều phương diện.

Ví dụ thấy được sân tâm của mình, người này dùng từ tâm để tẩy sạch nó; thấy những tham ái của mình, người này dùng sự vô thường và đau khổ để tẩy sạch nó; thấy được cái tâm không vui, những cảm giác thường hay buồn chi phối, làm cho mình lang thang, không định được thì dùng trạng thái tâm hỷ tẩy sạch nó. Thấy thảnh thỏang mình vẫn còn khởi lên những trạng thái tâm nhiều khi bức, ghét hay là muốn cho người này không tốt, người kia không tốt. Nhìn thấy như vậy, mình dùng tâm bi, tâm muốn sự tốt lành cho người ta để xả cái tâm đó. Người này sẽ dùng những phương pháp thích hợp để tẩy rác trong nhà mình và phải thực hiện nó. Sau một thời gian, rác bót, tham, sân, si mới giảm được.

Cho nên, thứ nhất là phải có Chánh kiến, thấy biết đúng, thấy biết chân thực, thấy biết rõ ràng về tham, sân, si. Còn một người thấy mà không chuyển hóa, điều đó không có. Thật ra chúng ta ngồi đây, khi con nói về tham, sân, si, chắc chắn ai cũng bảo là mình thấy tham, sân, si của mình. Đâu ai bảo là mình không thấy. Khi sân, tôi biết chứ. Mình tham là mình biết. Như vậy, ai cũng biết. Mà chúng ta thành tựu Chánh kiến chưa? Ai cũng

thấy mà, vì sao? Chúng ta đâu phải bị thần kinh mà khi sân, chúng ta không biết; khi tham, chúng ta không biết. Chúng ta thấy biết hết nhưng thấy biết không đầy đủ, thấy biết không trọn vẹn, thấy biết được một chút về nó thôi.

Cho nên điều đó chưa đủ làm chúng ta đi đến tâm cương quyết tẩy sạch nó được. Khi nào mình thấy trọn vẹn nó rồi, lúc đó mới khởi được tâm cương quyết tẩy sạch nó. Cho nên từ chỗ thấy được nó rồi sanh khởi tâm cương quyết, sống chết để tẩy sạch nó. Đó mới gọi là bậc Dự Lưu. Bậc Dự Lưu là bậc quyết chắc đi đến sự tẩy sạch tham, sân, si, nhưng vị đó chưa hết tham, sân, si.

Vị nào nói không muốn tu là sao? Chưa thấy rác, chưa thành tựu được Chánh kiến làm sao muốn tu? Còn một người thành tựu Chánh kiến, tại sao họ phải tu? Tại sao một người thành tựu, không ai bắt họ tu nhưng họ phải tu là vì vậy. Khi mình khởi lên một dòng tâm. Ví dụ, mình thấy mình bực bội, tức tối ai đó chẳng hạn, mình nhận diện, mình rõ biết dòng tâm đó của mình liền. Và sau khi thấy nó rồi, mình buồn. Tại sao như vậy? Tại sao tu hành tới thời điểm này rồi còn bực bội người ta? Người ta sai, người ta quấy là người ta có những nhân duyên, nghiệp của người ta. Vì ngu si, vì vô minh, người ta hành xử khiến cho người khác ghét. Một người sống không hiểu biết, làm những hành nghiệp đưa đến đau khổ cho tự thân mình như vậy, làm hại mình như vậy. Tại họ làm người ta ghét, họ sẽ có rất nhiều điều không tốt lành xảy ra. Một người sống không hiểu biết, làm hại

mình, làm cho người khác bức bối như vậy mà bây giờ mình bức người đó thì có xứng đáng không? Mình sẽ tự xét là mình không xứng đáng khi giận những người không hiểu biết. Như vậy, mình có tiếp tục để cho mình không xứng đáng vậy hoài không? Không thể nào. Thế là mình nói, không được! Người ta không hiểu biết, người ta mới sống dở như vậy, để ai cũng ghét. Bây giờ mình ghét người đó nữa thì mình cũng quá tầm thường, cũng không hiểu biết như những người khác. Bây giờ mình phải tu tập từ tâm, tâm hiểu thương chúng sanh. Vì những tập khí, nghiệp lực họ hành xử như vậy. Và mình bắt đầu tu tập từ tâm. Nhờ tu tập từ tâm đó, cảm giác ghét đối với người kia sẽ được tẩy sạch. Như vậy, một người thật sự thấy rồi thì không thể nào làm biếng tu, không muốn sửa đổi. Người thấy đống rác trong nhà mà bỏ chạy thì thật ra chỉ đi tới đi lui chút đỉnh thôi rồi không làm. Nhưng chúng ta ở đây, thực sự xét vào trong nguyên tắc về tâm của mình, thấy rác trong tâm mình rồi, thật sự thấy rõ rồi thì sẽ đi đến chỗ tiến hành tẩy sạch nó thôi.

Cho nên mới gọi là Dự Lưu. Lưu là dòng chảy hay là dòng Trí, Dự là tham dự. Dự Lưu có nghĩa là đã tham dự vào dòng Trí thấy được rác và sẽ đi đến chỗ tẩy sạch được rác.

Con chia sẻ như vậy để chúng ta có sự rõ biết, biết được rõ ràng về vấn đề cảm thọ để mình tu tập. Nếu không hiểu biết về cảm giác, mình sẽ rất khó tu. Ví dụ, chúng ta ngồi đây sẽ có những cảm giác đồng ý hay rất đắc ý với những lời con nói. Chúng ta

phải nhận diện đó là một loại cảm giác. Cảm giác đó thuộc vào cảm giác lạc thọ. Và khi ngồi nghe con nói, chúng ta có một cảm giác muốn nói trở lại, muốn chống đối, chúng ta phải nhận diện ra đó là một cảm giác đối nghịch, một cảm giác bất ổn của mình diễn ra thì mình cũng cần nhận diện được dòng cảm giác đó. Hoặc ngồi nghe mà chúng ta cảm thấy bình thường, không có gì đặc ý hay không có gì cảm thấy không thích, mình phải chánh niệm tỉnh giác nhận rõ dòng cảm thọ đó. Nếu không chúng ta sẽ bị buồn ngủ, sẽ bị vô minh liền. Tất nhiên là ngồi nghe cũng ổn ổn, không có gì hay hay dở gì. Vậy là cứ ngồi im im, một lát sau là buồn ngủ, không còn thấy gì hết.

Và một lát khi rời nơi đây, hoặc là đi đứng, nói chuyện với nhau, chúng ta cũng sanh khởi một trong ba cảm giác này mà thôi. Cho nên, cần phải nhận diện nó và chính từ đó mới làm ra những phản ứng về thân hành, khẩu hành và ý hành của chúng ta. Đó là nói về thọ. Có ba loại thọ. Con mong chúng ta nhận diện thật kỹ ba loại thọ này. Tại vì sao? Ba loại cảm thọ này sẽ tố cáo mình rất nhiều. Trong dòng cảm thọ lạc sẽ tố cáo tâm chúng ta tham ái, dính mắc, chấp thủ cái gì. Ví dụ, nghe người ta nói gì đó và mình thích, người ta khen mình một câu, mình thấy mình thích, thấy khoan khoái. Qua đó, dòng cảm thọ tố cáo tâm của mình là ghét chê, thích khen, thích những lời ngọt ngào. Tâm của mình dính mắc, chấp thủ. Và như vậy là thể hiện sự chấp thủ cái thân kiến của mình ra. Cho nên, một dòng cảm giác sẽ cho mình biết rất nhiều điều.

Khi chưa thành tựu Trí về Năm uẩn, chúng ta sống với ngã, đôi khi chúng ta không nhìn ra. Có nhiều khi chúng ta nói: tôi giờ là vô ngã, tôi giờ là không chấp. Nhưng khi nói được như vậy nhưng chúng ta không thành tựu được Trí về tự thân, tất nhiên là Trí về Năm uẩn thì lời nói đó thực sự vẫn là một lời nói trong ảo tưởng của mình, chứ không thật có. Chỉ khi nào chúng ta nhìn nhận rõ được thọ, tưởng, hành, thức trong mình hoạt động như thế nào, mình mới thấy như thế nào là vô ngã.

Khi có những cảm giác bức bối, khó chịu thì nó cũng sẽ tố cáo cho mình biết điều gì, chấp trước cái gì, thích ghét cái gì ở trong đó, dính mắc cái gì ở trong đó. Cho nên mỗi một dòng cảm giác lập tức tìm nguyên nhân. Con đến với sự tu tập, thực hành này cũng khá lâu. Thời gian trước, nhiều khi đi làm, tiếp xúc, nghe những người làm chung nói những câu vầy khác. Họ nói những lời mình thấy khó chịu, mình bức. Bức trong người khởi lên, ngay lập tức, vẫn ngồi làm việc và con quán cảm giác đó, tìm nguyên nhân. Có khi tìm ra nguyên nhân, thấy rồi! Chấp trước đúng sai. Do mình nghĩ như vậy là đúng, như kia là sai. Người ta làm sai ý mình nên mình thấy đó là làm sai, mình bức. Như vậy, đó là chấp trước đúng sai sanh ra cảm thọ này. Khi một chuyện khác mình bức lại, tìm nguyên nhân, mình nói: à, tại người ta đụng tới bản ngã. Do người ta đụng tới bản ngã nên giờ mình bức. Nhưng mà sao? Lúc đó tiếp tục quán. Tại vì đầu tiên hết, khi một cảm giác bức trong con khởi lên, con phải tìm nguyên nhân. Chúng ta phải tẩy được cái gốc mới hết được,

không tẩy gốc nó sẽ sanh hoài. Và khi tìm nguyên nhân, thấy do bản ngã, do mình có cái ta, cái tôi, người ta nói nặng, mình giận; nói nặng mình một câu và mình giận chẳng hạn, hoặc người ta nói một câu không khả ái, một câu xằng giọng, một câu rất khiếm nhã, mình thấy mình giận. Như vậy, cái giận đó là gì? Xem thường mình quá! Tất nhiên là gì? Cái tôi của mình bị xúc phạm. Khi đó, lập tức con ngồi quán. Dùng rất nhiều phương pháp, quán bản ngã này chính là con rắn độc. Chính vì mình không nhìn thấy, mình bị con rắn độc này cắn chết hoài. Mỗi một lần bản ngã khởi lên, mình bực bội, sân hận rồi mình hành xử, phản ứng để làm gì? Mình lại thấy nhục, mình tu hành mà không nhiếp phục được mình. Và đôi khi hành xử sai lầm để rồi phải hối hận trong những hành vi của mình. Do việc hành xử bị bản ngã thúc dục trong đó. Thế là con ngồi, vẽ trước mặt hình đầu lâu ngoài biển người ta cắm có chữ gạch chéo. Nó thể hiện là nguy hiểm chết người. Con quán chiếu thật sâu rằng, bản ngã này là thứ nguy hiểm chết người, là con rắn độc mình cần phải nhiếp phục, không để nó được sanh khởi. Hãy tránh xa nó ra. Và khi dùng những phương pháp như vậy nhiếp phục cho bản ngã lắng dịu.

Bản ngã lắng dịu là cái gì lắng dịu trong con người của mình? Khi bản ngã của mình sanh khởi là cái gì sanh khởi? Khi bản ngã của mình bị xúc phạm, mình tức giận, lúc đó mình sanh khởi một cảm giác tức giận vô cùng. Vấn đề của mình là làm sao nhiếp phục được dòng cảm giác sân, khổ thọ, bực bội này

trong mình đây? Lúc đó, mình dùng Trí Tuệ quán chiếu, quán chiếu đúng thì nó mới tan. Còn quán chiếu không đúng thì nó tiếp tục tồn tại và tiếp tục chi phối mình. Cho nên, mình quán chiếu sao để có thể phá tan tành được dòng cảm giác đang chấp trước của mình. Điều này là khó vô cùng. Và sử dụng rất nhiều phương pháp. Do đó, sự tu tập đầu tiên là phải nhìn thấy cảm giác, phương pháp sử dụng. Ví dụ con nói vừa rồi: thứ nhất, tìm được nguyên nhân. Phải tìm ra chính xác nguyên nhân rồi uống thuốc cho đúng bệnh. Bây giờ bị cảm phải uống thuốc cảm, đau bao tử phải uống thuốc đau bao tử, nhức đầu phải uống thuốc nhức đầu.

Khi mình có những cảm giác bức bối trong người khởi lên, đầu tiên phải nhận diện được là mình đang bị cảm hay nhức đầu. Nhận diện trạng thái thân bây giờ không bình thường, có cái gì đó. Tất nhiên là nhận diện lại, đang có dòng cảm giác đó xuất hiện. Sau khi nhận diện, câu hỏi thứ hai đặt ra là tại sao sanh khởi cảm giác này? Dòng tâm ý nào ngấm ngấm đằng sau đó để sanh khởi cảm giác này? Mình bắt đầu tìm nguyên nhân.

Nếu tìm nguyên nhân và mình thấy là do mình chấp đúng sai chẳng hạn, ngay sau đó, mình dùng Tuệ quán chiếu, mình nói là: trên đời này, thật sự cũng không có gì là hoàn toàn đúng hay sai. Các pháp do nhân duyên sanh, do tập khí, do nghiệp lực đưa đẩy và bây giờ mình chấp như vậy là đúng, kia là sai. Mình sân hận như vậy là không được. Như vậy, cảm giác này sanh khởi là sự

chấp trước này là không đúng. Thôi! Mình đừng chấp trước nữa! Người ta có tập khí, tập nghiệp của người ta. Mình đừng bị dính mắc.

Sau khi quán chiếu như vậy, dòng cảm giác của mình từ từ lắng dịu lại. Bây giờ, khi tìm nguyên nhân thứ hai, nếu thấy không phải là nó chấp đúng sai mà do bản ngã thì mình quán: Bản ngã là một sự khổ đau, bản ngã là con rắn độc, bản ngã là chỗ nguy hiểm chết người, mà để cho nó sanh khởi, chi phối rồi nó nhiếp phục con người mình là điều không nên. Như vậy, mình cần phải xả bỏ, từ bỏ bản ngã này: thôi! cảm giác hãy lắng dịu đi! Mình nói dòng thọ của mình: ta biết, dòng thọ này sanh khởi là do bản ngã bị xúc phạm. Nhưng thôi, ta hiểu người rồi, ta hiểu người tức giận.

Phương pháp tu của chúng ta phải khéo. Đôi khi, chúng ta vượt ve ngọt ngào dòng cảm thọ trước. Sau đó chúng ta phá tâm chấp trước sau. Có những sự sân, nếu chưa quen, đây là kinh nghiệm con chia sẻ, nếu chúng ta chưa quen trong sự tu tập, bước đầu phải vượt ve nó trước. Mình thấy dòng cảm giác bực khởi lên, mình nói: thôi! hiểu rồi! bực ha! bực vì bị xúc phạm ha. Hiểu. Hiểu rồi. Nhưng mà thôi, cái gì rồi cũng sẽ vô thường, thôi buông xả đi chẳng hạn. Mình khéo nói chuyện như vậy thì dòng cảm giác đó lắng dịu lại.

Khi dòng cảm giác đó lắng dịu lại rồi, sau đó, từ từ mình sẽ tiếp tục quán chiếu để phá tận gốc rễ của sự tức giận. Cho nên, phải

biết bởi vì có nhiều người nói rằng: Có khi đang bực người nào đó, mình đến nói người ta: thôi! quán tâm từ cho nó đi. Đừng có giận nó. Bây giờ con hỏi, mình đang bực một người nào đó, một người khác đến nói: Thôi mày có từ tâm với nó đi. Đừng có giận nó nữa. Được không? Lời nói đó hợp lý không? Đó được gọi là nói không đúng chỗ, không đúng thời.

Vì sao? Khi mình đang bực, cảm giác sân của mình chình ình ra mà kêu quán tâm từ. Từ tâm ở đâu có để quán? Tình thương ở đâu mà hiểu thương được người kia đây? Cho nên, nói: "Thôi! Trời ơi! Nó khổ mà mày giận nó làm chi? Quán tâm từ với nó đi." Thế là sao? Lửa từ bên trong táp luôn người kia.

Cho nên, khi chúng ta chế nước vô không đúng thì coi chừng. Thế là có sự cãi lại: "Mày nói cái gì?"... Người ta sân luôn với mình. Như vậy, lúc sân đó là sao? Cảm thọ trong người chúng ta đang bốc lên, cảm giác đang dâng tràn lên, có từ tâm gì hiện khởi lúc đó không? Không có. Lúc đó chỉ là những dòng cảm giác bực tức đang sanh khởi trong đó thôi. Lúc đó, từ tâm đã diệt mất. Bây giờ kêu quán tâm từ thì giống như đổ dầu vào lửa.

Cho nên, lúc đó phải hiểu biết. Giờ mình lại nói với người ta cái gì? Hoặc là bỏ đi, hoặc là ngồi yên. Còn một cách nữa, nói ngọt với họ: "Biết rồi. Anh giận nó quá. Nó làm anh vậy, anh tức là đúng rồi. Gặp tôi là tôi cũng tức." Mát lại chưa? Mát rồi phải không? Đúng rồi. Nó nói như vậy không giận sao được? Gặp tôi là tôi cũng giận. Anh giận vậy đúng rồi. Muốn đánh người đó

không, tôi đánh cho. Nhưng nhiều khi câu nói chơi đó làm người ta mát ruột và người ta thấy bớt. Người ta có một sự đồng cảm, có một sự chia sẻ với dòng cảm xúc đó, dòng cảm giác sân đó, hình như nó đã tuôn ra và được sẻ chia ra bên ngoài nên nó dịu lại.

Sau khi người đó hết sân rồi, mình mới nói: "Ồ! Nhưng thực sự ra, nó nói như vậy nhưng anh cũng hiểu vì nó ngu si nó mới hành xử như vậy. Nếu nó khôn nó đâu làm vậy. Cho nên thôi, anh giận nó chi? Thôi anh quán tập khí của nó như vậy, nó có tập khí đó thì nó khổ chứ ai khổ. Cho nên thôi, tội nghiệp nó lắm anh. Chính nó làm nó khổ, làm người ta ghét nữa. Thôi! Mình hãy thương nó đi." Lúc đó, người ta thương không? Người ta thương.

Cũng giống như vậy, khi sân, bước đầu tiên mình phải nhìn nhận rõ cơn sân của mình. Sau đó, mình hãy nói ngọt ngào với cơn sân này: "Hiểu rồi! Đúng rồi! Người ta đụng đến bản ngã không sân sao được." Là mình đang ngọt ngào, thông cảm với dòng cảm giác này rồi. Cho nên, chúng ta đừng nghĩ sân là mình. Sân là một pháp sanh diệt trong tâm mình. Nó không phải là mình. Khi mình nói chuyện với nó như một người thứ hai thì nó sẽ lập tức lắng dịu và tan biến. Khi nó tan biến rồi, mình bắt đầu phá gốc rễ.

Như vậy, chúng ta thấy việc nhận diện những cảm giác này rất vi tế, con mong chúng ta thử thực hành. Nhất là những người bị

tập khí về sân hận quá nhiều, nóng giận quá nhiều hay có những người bị các triệu chứng về suy nhược thần kinh, không kiềm chế được con người của mình. Và khi tức giận lên rồi, họ la hét, họ như vậy như khác. Thật sự ra, những lúc đó mình sân lại với họ là bậy vô cùng. Tại vì người ta bị suy nhược thần kinh, người ta không kiềm chế được con người của mình. Những lúc đó mình phải có từ tâm.

Mà muốn có từ tâm phải nuôi dưỡng Trí tuệ. Vì từ tâm, thực sự đến từ Trí tuệ không phải từ tham ái. Trí tuệ là gì? Thấy biết được. À, người này thần kinh suy sụp nên người này không kiểm soát được những phản ứng của mình. Đụng một cái là họ sân. Khi nhìn thấy như vậy thì chúng ta thấy thương họ quá. Từ tâm đó đã được nuôi dưỡng trước bằng Trí Tuệ, bây giờ gặp mới tiếp tục thông cảm được và đến gần nói, "Ừ hiểu rồi! Thương rồi! Hiểu rồi! Bực đúng rồi" để làm người kia lắng dịu lại. Và từ từ, chúng ta giúp cho họ thoát khỏi cơn sân đó.

Trí tuệ phải được tu tập, thực hành, nên sự tu chính là sự tập. Mà chúng ta không tập thì làm sao chúng ta tu? Như vậy, trong phần thọ, chúng ta được rõ một chút. Mọi người nhớ quán thử nha.

Nếu không áp dụng, không thực hành thì uổng lắm. Uổng một kiếp người này chúng ta được gặp nhau. Uổng một kiếp người này chúng ta được học Phật pháp. Cho nên, bằng cái tâm chân thành, con rất mong mọi người thực hành chúng ta sẽ thấy. Và

nhờ thấy, chúng ta sẽ trao đổi, sẽ hỏi nhau được nhiều vấn đề hơn và sẽ có nhiều vấn đề hơn nữa được sáng tỏ. Còn ở đây, con chỉ đưa ra một vài trường hợp thôi. Nếu chúng ta thực hành, chúng ta sẽ chia sẻ với nhau thêm nhiều vấn đề và những người khác ngồi bên cạnh sẽ được học hỏi rất nhiều. Sau đó, chúng ta biết cách áp dụng trong đời sống của mình. Như vậy, thứ hai là trong phần về thọ.

Thứ ba về tướng. Phần tướng là phần hơi khó, xét về mặt ngôn ngữ trong câu này: "Thế nào gọi là tướng? Nhận rõ, nên gọi là tướng. Nhận rõ gì? Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ, nhận rõ màu trắng. Nhận rõ, này các Tỳ kheo, nên gọi là tướng." Như vậy là định nghĩa về tướng. Chúng ta đọc thêm định nghĩa về thức rồi cháu kết hợp lại giải thích thì chúng ta sẽ rõ hơn. Thứ nhất là tướng, gọi là "nhận rõ" nhưng về thức thì định nghĩa như thế nào? "Rõ biết", nên gọi là thức.

Chúng ta thấy có gì khác nhau không? Chúng ta cố gắng phân biệt hai pháp tướng và thức. "Rõ biết, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, đắng, cay, ngọt, rõ biết chất kiềm, rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỳ kheo, nên gọi là thức." Trong sự rõ biết này, rõ biết chua, đắng, cay, ngọt, chất kiềm,... rõ biết thôi. Ví dụ, khi mình ăn vị chanh vào, mình rõ biết vị đó thôi chứ chưa nói vị chanh này ngon hay dở; cho nên chưa có sự phân biệt trong đó. Và tất nhiên, bây giờ ném vị chanh vào, rõ ràng mình rõ biết vị đó. Sự

rõ biết đó gọi là thức. Chúng ta cố gắng khéo phân biệt tướng và thức.

Bây giờ, con đưa một ví dụ để chúng ta hiểu và phân biệt được hai pháp nhận rõ và rõ biết. Ví dụ chiều hôm qua chúng ta ăn gì? Chiều hôm qua ăn cơm với cải. Có phải bây giờ trong tâm chú đang nói về đĩa cơm này và chú đang có hình ảnh này hiện khởi không? Khi hình ảnh của đĩa cơm với cải đó hiện lên trong tâm chú, sự hiện khởi của hình ảnh đó được gọi là nhận rõ. Nếu đĩa cơm và cải đó không hiện lên, được gọi là chú không nhớ ngày hôm qua ăn gì.

Bây giờ, mình nói "Tôi nhớ ngày hôm qua tôi ăn đĩa cơm". Mọi người phân tích, thức trong câu này nằm ở đâu? Cái "tôi" đó là thức đó. Mà cái tôi đó là thức, là cái ngã nhưng cái ngã này lỏng ở trong thức. Và cái "tôi" này thể hiện như thế nào? Mình nghe tiếp vấn đề này. Tất nhiên, bây giờ có phải là trong tâm mình đang hiện khởi hình ảnh đĩa cơm không, là pháp thứ nhất hiện. Pháp thứ hai, có phải đang có sự rõ biết hình ảnh của đĩa cơm đó không? Con nói mọi người nghe kỹ vì đây là sự vận hành nội tâm của mình, mà mình không thấy, không biết nó thì mình còn làm gì đây? Tu tập được cái gì nữa? Đây là sự vận hành nội tâm của mình trong thực tế hàng ngày, mình đang sống với sự vận hành này. Nó điều khiển, chi phối, dẫn dắt mình trong thân hành, khẩu hành, ý hành mà mình không thấy biết thì làm sao tu tập? Cho nên, cần phải thấy biết nó. Cháu nhắc lại, có phải hình ảnh

đĩa cơm khởi lên trong tâm chú và mọi người đúng không? Có thể đĩa cơm mọi người khởi lên không giống đĩa cơm chú ăn đâu, tại vì đâu có ai thật biết ngày hôm qua chú ăn đĩa cơm như thế nào. Nhưng mọi người đều đồng khởi lên hình ảnh đĩa cơm. Khi hình ảnh đĩa cơm đó khởi lên, sự kiện đó được gọi là nhận rõ đĩa cơm, là tướng. Và trong tướng là hình ảnh đĩa cơm này đang có sự rõ biết hình ảnh của đĩa cơm đó.

Mắt nhìn xuống và nhìn vào trong tâm của mình. Có phải là đang có hình ảnh đĩa cơm hiện khởi trong tâm cô không? Và có phải cô đang có sự rõ biết hình ảnh đĩa cơm đó không? Sự rõ biết đó là thức. Và hình ảnh đĩa cơm đó là tướng. Làm sao khéo phân biệt hai pháp này, chúng ta sẽ từ từ nhận ra được nội tâm của mình. Nếu không nhận diện được Năm uẩn này, chúng ta sẽ không thể nào thấy được tâm của mình. Mà không thấy tâm thì làm sao tu? Và khi chúng ta phát biểu "Tôi nhớ ngày hôm qua tôi ăn cơm", tại sao chữ "tôi" đó lồng vào? Là do có thức, do có sự biết. Do có sự biết như vậy, sanh khởi bản ngã lồng trong cái biết đó và chính cái biết đó tự xưng là mình, là tôi, nguyên nhân sanh khởi của ngã. Pháp này rất vi tế, từ từ thực hành chúng ta sẽ thấy. Tại vì, biết rõ hình ảnh đĩa cơm đó là thức. Nhưng kết hợp với cái tâm ý ở trong đó, ý hành ở trong đó thì chúng ta đưa một ý thức về tự ngã vào trong thức đó. Một cái ý đưa vào tự ngã trong thức đó cho nên phát biểu là "tôi nhớ".

Thật ra, Đức Phật, khi Ngài thuyết pháp, Ngài cũng xưng là Ta vậy nhưng chữ Ta đó, Đức Phật xưng với chữ "tôi" chúng ta xưng khác nhau chỗ nào? Khi chúng ta xưng là tôi, chữ tôi này của chúng ta lồng vào trong đó, kết hợp với tâm chấp thủ thức là mình, thọ, tưởng, hành thức là mình. Nó lồng trong cái tâm chấp thủ mà mình xưng là tôi. Và Đức Phật cũng xưng là tôi, nhưng chúng ta xưng khác nhau chỗ nào? Khác ở chỗ Đức Phật sử dụng danh từ của thế gian mà không dính mắc, chấp trước trong đó. Ngài nói là Ngài chỉ sử dụng danh từ của thế gian để tạm sử dụng cho thân xác còn tồn tại, đi đứng, Ngài mượn danh từ "Ta" đó, nhưng Ngài không chấp thức là Ngài, thọ, tưởng, hành là Ngài, không chấp xác thân này là Ngài. Do không chấp nên tâm Ngài an tịnh và giải thoát. Còn chúng ta cũng xưng tôi, nhưng chúng ta chấp nên chúng ta không an tịnh và không giải thoát.

Khi nào có thức? Ví dụ bây giờ, khi mình phát biểu câu "Tôi nhớ ngày hôm qua tôi ăn đĩa cơm", thức là sự rõ biết hình ảnh đĩa cơm đó khởi lên. Và khi phát biểu ra thì nó có một dòng tâm ý là ý hành nằm trong đó. Như vậy, sự phát biểu đó xuất phát từ bên trong là đã có một dòng tâm ý, ý hành về vấn đề đó rồi mới nói ra. Cho nên, các pháp rất vi tế. Khi mình mở miệng nói một câu thôi, nếu một người hiểu Năm uẩn sẽ có thể thấy được rõ ràng sự vận hành Năm uẩn trong chính câu nói đó của người kia là gì. Cho nên, sự thấy của Trí về Năm uẩn này rất quan trọng cho chúng ta. Thứ nhất, mình thấy được tự thân của mình. Thứ hai, khi tiếp xúc với người, muốn giúp cho người, độ người thấy

được tham, sân, si của họ, mình cũng thấy được lời nói của họ đã biểu lộ tham, sân, si đối với Năm uẩn của họ là như thế nào. Nhờ vậy, mình chỉ cho họ thấy rồi họ tu được.

Tưởng "lông rùa sừng thỏ" có tưởng không? Có tưởng. Có nghĩa là tưởng tượng ra con rùa có lông, con thỏ có sừng phải không? Nhưng ở thực tế không có vấn đề đó xảy ra. Một ví dụ nữa để nhận diện. Cháu hỏi ngày hôm qua chú ăn gì, thế là bây giờ chú ngồi không nhớ ngày hôm qua ăn gì hết. Như vậy, lúc đó có tưởng không? Tưởng đó là gì?

Ví dụ ngày hôm kia chú ăn gì, chú nhớ không? Không nhớ phải không? Bây giờ chú xem lại tâm. Ví dụ một ngày nào mà chúng ta không nhớ, đừng nói ngày mình nhớ; nhớ là khởi lên liền. Bây giờ, ví dụ cháu hỏi hai tuần rồi mọi người ăn gì, chắc không nhớ đâu, trừ hôm đó là ngày đặc biệt, sinh nhật hay ngày gì đó.

Ví dụ thứ hai vừa rồi, mọi người ăn gì? Lục lại tâm mình đi. Vừa rồi có tưởng không? Có. Tưởng gì? Hình ảnh trống không. Tất nhiên là trong tâm hiện ra hình ảnh trống không, hình ảnh trống không đó được thức rõ biết. Sự trống rỗng đó hiện ra trong tâm. Sự trống rỗng đó là tưởng. Chúng ta thấy vi tế không? Vậy mà mình nói là không có tưởng. Có! Nhưng đó là một hình ảnh trống không, trống rỗng hiện ra trong tâm. Nhìn lại không thấy gì hết nên nói tôi không nhớ. Như vậy, chúng ta nhận diện được thọ, tưởng, hành, thức vận hành như thế nào trong nội tâm của mình. Và chúng ta đã hiểu được như thế nào là tưởng và thức.

Nói về phần hành, Đức Phật nói rằng, "Thế nào gọi là hành? Làm cho hiện hành hữu vi nên gọi là hành. Làm cho hiện hành hữu vi gì? Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh, làm cho hiện hành thọ với thọ tánh, làm cho hiện hành tưởng với tưởng tánh, làm cho hiện hành các hành với hành tánh, làm cho hiện hành thức với thức tánh. Làm cho hiện hành hữu vi, này các Tỷ kheo, nên gọi là hành."

Khi nói về vô vi là gì? Vô là không, vi là thấy; vô vi là không thấy. Cho nên, khi nói về vô vi, tất nhiên là những pháp không thể thấy biết.

Hữu vi là gì? Hữu là có, vi là thấy. Hữu vi là có thấy, tất nhiên là làm cho hiện hành những pháp có thể thấy biết. Hữu vi là những pháp có thể thấy biết được. Và những pháp gì là pháp hữu vi, là những pháp có thể thấy biết?

Chúng ta nhớ một điều, phải nắm thật vững những Trí Tuệ căn bản, sau này khi nói về pháp hữu vi, lập tức là ngũ uẩn thôi, không có gì khác. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đó được gọi là pháp hữu vi.

Như vậy, làm cho hiện hành pháp hữu vi nên gọi là hành. Làm cho hiện hành pháp hữu vi gì? Hiện hành sắc với sắc tánh, thọ với thọ tánh, tưởng với tưởng tánh, hành với các hành tánh, và thức với thức tánh. Làm cho hiện hành hữu vi nên gọi là hành. Câu này ý nghĩa là gì? Chúng ta thử đọc kỹ câu này. Đầu tiên,

mình xem xét câu này có nghĩa là gì? Trở lại định nghĩa về hành trong Kinh Thủ Chuyền: "Hành là gì? Có sáu tư thân này, sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Đây các Tỷ kheo, đây gọi là hành." Định nghĩa ban đầu này dễ hiểu.

Như vậy, hành là gì? Sáu dòng suy tư về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp được gọi là hành. Khi nói về hành, ở đây là nói về tâm hành. Tâm hành là nói về những dòng suy nghĩ, suy tư trong tâm. Đầu tiên, khi nói về hành là nói về tâm hành, là nói về những dòng suy nghĩ bên trong. Mà chúng ta có bao nhiêu dòng suy nghĩ bên trong? Có bao nhiêu dạng dòng suy nghĩ? Có sáu dạng dòng suy nghĩ. Những suy nghĩ về sắc là một dòng suy nghĩ, được gọi là sắc tư. Những suy nghĩ về lời nói, âm thanh được gọi là thanh tư. Suy nghĩ về mùi hương được gọi là hương tư. Vị tư là những suy nghĩ về ăn uống ngon dở. Những suy nghĩ về những sự xúc chạm của thân mình và bên ngoài được gọi là xúc tư. Và những suy tư về những vấn đề vầy khác trong cuộc sống hay về nội tâm của mình được gọi là pháp tư. Như vậy, dòng suy nghĩ của con người, mình nhìn ra thì nói nhiều vô số kể. Nhưng khi gom vào trong từng vấn đề, mình thấy có sáu dòng suy nghĩ nên gọi là có sáu tư thân này, tất nhiên là thân năm uẩn này có sáu dòng tư duy. Như vậy, chúng ta nắm hiểu ý nghĩa thứ nhất, thế nào là hành. Sáu dòng suy tư trong tâm mình được gọi là hành.

Quay trở lại định nghĩa kinh Đẳng Được Ăn. Định nghĩa này hơi khó hiểu, làm cho hiện hành hữu vi nên gọi là hành: hiện hành sắc với sắc tánh, thọ với thọ tánh, tưởng với tưởng tánh, hành với hành tánh, thức với thức tánh. Làm cho hiện hành như vậy được gọi là hành. Làm cho hiện hành hữu vi nên gọi là hành. Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh, thọ với thọ tánh.

Ví dụ nói về sắc: nhà cửa, cây cối là sắc; sắc tánh là nói về tánh chất vô thường, sanh diệt của sắc pháp. Hiện hành thọ với thọ tánh: thọ là những loại cảm giác; thọ tánh là tánh chất của các cảm thọ là vô thường. Tánh chất của sắc pháp là vô thường, khổ, vô ngã mà khi chúng ta chấp trước cho nó là mình thì khi nó biến đổi, mình khổ. Nếu cho thân này là mình, khi thân này già bệnh chết, mình khổ. Cho nên, bản tánh của sắc pháp là vô thường, vô ngã, không phải là mình, không phải của mình và khổ là như vậy. Bản tánh của thọ, tưởng, hành, thức là như vậy. Cho nên, sắc với sắc tánh, thọ với thọ tánh là như vậy.

Nhưng làm cho hiện hành những sắc pháp này có nghĩa là gì?

Ví dụ bây giờ trong người con đang có dòng cảm giác thấy tim hơi mệt. Có phải bây giờ cháu nói ra mọi người đều thấy pháp này không? Mọi người thấy biết là do cháu nói ra. Cháu nói ra, tất nhiên cháu đã hành rồi. Cháu lôi nó ra để mọi người thấy biết nó và cháu gọi tên nó để mọi người cùng thấy, cùng biết nó. Như vậy, việc tâm ý cháu nói ra đã làm cho pháp bên trong đã hiện hành, đã lộ ra. Làm cho hiện hành, mỗi một dòng suy nghĩ

khởi lên là một vấn đề hiện hành và vấn đề đó có nằm ngoài năm uẩn không? Như vậy, mỗi một dòng suy nghĩ khởi lên là làm cho hình thành một vấn đề, một pháp nào đó. Chính dòng suy nghĩ đó làm hiện hành pháp đó, mà pháp đó chính là năm uẩn. Cho nên, được gọi là làm cho hiện hành các pháp hữu vi là như vậy.

Khi mình suy tư, suy nghĩ bất cứ cái gì cũng là suy tư, suy nghĩ về Năm uẩn mà thôi. Mà khi mình khởi dòng suy nghĩ đó lên là mình đã làm cho pháp đó trở nên hiện hữu và thực có trong nội tâm của mình. Ví dụ, bây giờ mình suy nghĩ là "hôm nay đi gặp cô đó, hay chú đó hay bác đó nói chuyện sao dễ thương quá." Dòng suy nghĩ đó khởi lên có phải là mình đã làm cho hiện hành sắc với sắc tánh không? Sắc pháp đó đã được hiện khởi trong tâm mình rồi. Và một điều nữa làm cho hiện hành là từ những dòng suy nghĩ này đưa đến thân hành, khẩu hành để xây dựng ra nhà cửa. Cái kia là về tinh thần, cái nọ là về vật chất. Do những dòng suy tư nên mới chế tạo ra cái này, cái nọ, cái kia. Như vậy là làm cho hiện hành các pháp hữu vi.

Khi ngủ, mình rơi vào trong trạng thái hôn mê sâu, là trong trạng thái của vô thức, trong vô minh chính thức. Trạng thái ngủ là chìm sâu vào trong trạng thái của vô minh, nhưng vô minh đó đâu phải yên hoàn toàn. Ngủ có khi còn mơ mộng nữa. Trong vô minh đó còn có sự vận hành, hoạt động của tâm mê nữa. Khi ngủ, trạng thái tâm của mình chìm vào trong trạng thái vô minh

sâu, hay còn gọi là chìm vào trong trạng thái tâm si nặng. Và trong đó, nhiều khi nó vẫn tiềm tàng, vẫn khởi lên những hình ảnh vầy khác. Vì sao? Là trạng thái tâm mình vẫn hoạt động nhưng nếu im thật im là nó chìm vào trong vô minh, mà nó hoạt động chút đỉnh là nó có sự vận hành của tướng và hành trong lúc đó.

Khi ngủ, mình nằm mơ thấy mình đi chơi ở đâu đó trong giấc mơ, tâm đó vẫn được gọi là tâm hành, mà hành trong trạng thái ngủ được gọi là hành trong trạng thái tâm si gọi là tâm hành. Tâm hoạt động trong trạng thái si. Và tâm hành đó cũng tương tự như trạng thái đang ngồi thiền mà vọng tưởng, suy nghĩ một hơi rồi tỉnh. Hành trong trạng thái tâm si và hành trong trạng thái ngồi thiền mở mắt mà vọng tưởng suy nghĩ, hai cái hành này tương tự với nhau. Nhưng cái hành kia rơi vào trong trạng thái đang mở mắt rồi mê đi luôn, tất nhiên là đang ngồi thiền, mở mắt nhưng vọng tưởng, mê một hồi. Còn cái kia là rơi vào trạng thái tâm si, là cái tâm tiếp tục vận hành, hoạt động trong đó. Chính vì vậy, khi thân hoại mạng chung, thân này hoại diệt nhưng trạng thái tâm của mình bị vô minh và bị trạng thái ám ảnh hoạt động như vậy. Nó kết hợp với nghiệp lực. Nghiệp lực đẩy tâm ám ảnh, dao động, hoạt động đó đi đến chỗ tái sanh tương ứng.

Điều chúng ta học ở đây, thứ nhất là chúng ta tiếp xúc với những lời dạy chân thực của Đức Phật. Còn đem những định

nghĩa của triết lý, những nhận thức, ý thức, suy tư của vị này, vị kia ra, chúng ta sẽ làm vấn đề loạn lên hết. Việc tu học trong tinh thần này, thứ nhất con muốn chia sẻ sách vở với chúng ta tinh thần lời dạy của Đức Phật. Nếu thích tìm hiểu, hiểu biết cho rộng ra vấn đề thì chúng ta lên mạng, có đầy hết. Và trong những sự nhận thức, chia sẻ vấn đề đó, có vị họ biết cũng rõ ràng, nhưng có những vị biết cũng rất lan man và có những vị biết theo dòng tư duy, tưởng tượng của mình ra thôi. Chính vì vậy, càng lên mạng xem, chúng ta càng dễ chạy theo chữ nghĩa nhiều hơn trong cái thực. Mà khi đi vào trong cái thực, mình lại không nhìn thấy thực pháp. Cho nên, trong sự chia sẻ của con là ngay trong từng lời Kinh, kết hợp thực hành, hướng dẫn cho chúng ta thực hành thực tế để thấy pháp, không mượn những danh từ của những nhà triết học này, triết gia kia chúng ta bị loạn hết. Mà chúng ta muốn biết những tư tưởng đó thì lên mạng xem, càng xem thì càng chấp trước nhiều những tư tưởng. Và trong tâm của chúng ta, tâm hành càng nhiều, tất nhiên là chấp trước nhiều quá rồi dòng tư duy của mình lúc nào cũng chạy. Đôi khi nó chạy riết như vậy, chúng ta không tiếp xúc được với cái thực của người đang nói. Cho nên, nhiều khi cháu đang nói đây nhưng nếu chúng ta ngồi dưới, chúng ta đã từng lên mạng coi cái này, coi cái kia thì trong khi con nói, khi con mời thực hành, chúng ta không thực hành mà lúc đó, tâm chúng ta đang vừa nhớ lại những gì mình đã xem vừa nói về những điều đó. Cho nên tâm vừa tưởng, hành liên tục trong lúc con đang mời

mọi người thực hành mà người đó lại bỏ mất cơ hội thực hành của mình. Rồi sau khi thực hành xong, nhiều khi lại phát biểu những điều không hợp lý. Cho nên, đó là chỗ mà nhiều khi người học cần phải nhận thức, lúc nào nghe là mình nghe, lúc nào tư duy, xem xét là mình xem xét, khi nào mới thực hành là phải cùng thực hành thì mới nhận diện được. Khi mới thực hành mà không thực hành thì không thấy, mà khi đã không thấy, chúng ta sẽ nói theo dòng tâm vừa có tướng, hành đang hoạt động và chất chứa trong đó của mình. Cho nên, mình phải nhìn cái tâm của mình. Và chỗ con mới lúc vừa rồi là nhằm đến chỗ nói tới đâu thì cho người thực hành thấy đến đó chứ không sử dụng ngôn ngữ quá nhiều. Con rất tránh việc sử dụng nhiều ý tưởng trừu tượng để giải thích một sự việc. Việc đó chỉ làm cho nó trở nên mơ hồ lung và rắc rối mà thôi. Cho nên, con rất thích đi vào những phần Kinh Nikaya là như vậy, thực tế, cụ thể, rõ ràng chính xác, không lan man. Việc thực hành của chúng ta rất rõ ràng như vậy.

Và ở đây, thực sự ra trong cái hành vừa rồi, chúng ta chưa đề cập đến vấn đề thấy là thực hay thấy là mơ mà chỉ nhằm ở chỗ chỉ cho chúng ta thấy được cái tâm nó có hành hoạt động lúc đó hay không thôi. Lúc nằm mơ, thấy mình đi đây, đi đó, đi kia. Tất nhiên là chúng ta ngủ mà cái tâm này có yên không? Không yên. Cái tâm này vẫn đang hoạt động, nên được gọi là tâm hành mà hành trong trạng thái si ám. Bây giờ, đang ngồi thiền, trạng thái phóng tâm có phải là si không? Vọng tưởng, phóng tâm là si ám

mà tâm vẫn hành. Cho nên, nó được gọi là trạng thái si ám mà tâm vẫn hành liên tục. Nó vẫn nói chuyện này, chuyện kia. Nó vẫn vẽ hình ảnh cái này, cái nọ, cái kia. Nhiều khi đang ngồi thiền mà tưởng đến cả việc mình đi chơi hay là mình đang đi ở ngoài đường nữa. Cho nên đó là hành, đó là tâm hành. Mà những dòng suy nghĩ đó làm cho các pháp tuần tự hiện ra trong cơn vọng tưởng đó không? Hình ảnh ông đó, bà đó, những cảm xúc, những lời nói khởi ra hết. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai, chính những tâm tư, suy nghĩ này. Thứ nhất, làm xây ra căn nhà, nhà cửa, vật chất v.v...; thứ hai, nó làm hiện khởi ra những khái niệm về được mất, hơn thua, nhục vinh, phải quấy. Dòng tâm tư, tâm hành này nó nói, nó phát biểu, làm hiện khởi ra những pháp gì? Được mất, hơn thua, nhục vinh, phải quấy. Điều đó ở đâu mà ra? Có phải do từ trong tâm ý này đã nói ra, đã làm ra, đã xây dựng ra những pháp đó không? Như vậy, chúng ta thử quán sát đi, trong trạng thái tâm hành này của mình, nó làm hiện khởi ra những pháp hữu vi, và chính là sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Chúng ta nhớ một điều như vậy, trạng thái tâm của chúng ta được gọi là tâm lậu hoặc. Tâm lậu hoặc là gì? Tâm của chúng sanh được gọi là tâm bị lậu hoặc. Tâm bị nhiễm. Nhiễm bởi cái gì? Thứ nhất là dục, gọi là dục lậu. Thứ hai là hữu lậu. Thứ ba là vô minh lậu. Con hay đưa ra ví dụ dòng sông Đồng Nai bị nhiễm nước thải của bột ngọt Vedan. Nhà máy bột ngọt Vedan

sản xuất và thải ra chất thải. Chất thải trong quá trình sản xuất đó đã đổ thẳng vào trong sông Đồng Nai và sau đó sông Đồng Nai đã bị nhiễm. Nước sông bị dòng chảy này chảy ra và nhiễm nguyên nguồn nước ở đó. Nước chỗ này bị nhiễm gì? Vừa nhiễm hóa chất, vừa nhiễm chất dơ, vừa nhiễm những cặn bã của chất thải đó.

Ví dụ, nó có ba loại nhiễm:

Thứ nhất là nhiễm hóa chất.

Thứ hai là nhiễm chất dơ, cái dơ của nước.

Thứ ba là nhiễm những vật linh tinh có trong dòng nước thải đó. Như vậy, dòng nước đó bị nhiễm bởi ba thứ. Cũng giống như vậy, cái tâm này bị nhiễm ba thứ.

Thứ nhất nó bị nhiễm dục, trạng thái tâm của mình bị dục nhiễm, cho nên sanh ra, lớn lên là dục, ái, tham, sân, si khởi từu lum, dục về nam nữ, dục về ăn uống, dục về ngủ nghỉ, dục về danh dự, dục về được mất, dục về sắc đẹp, dục về nhà cửa...Những ý muốn đó sanh khởi là vì sao? Là vì trong nội tâm của mình đã tiềm ẩn sự dính nhiễm những lòng dục, những ước muốn ở trong đó, những sự thúc dục ở trong đó. Nó không yên được. Cho nên, đứa nhỏ sanh ra đã thể hiện cái dục là muốn chơi, muốn đồ chơi. Mua về bao nhiêu cũng không đủ. Đó là lòng dục của một đứa trẻ.

Thứ hai là hữu lậu. Hữu lậu là trạng thái của tâm, không có cái này thì có cái khác, có liên tục ở trong đó. Có là có cái gì? Có suy nghĩ, có vọng tưởng, có thành kiến, định kiến, có chấp thủ,...Nó luôn luôn có những suy nghĩ như vậy. Đó chính là sự dao động chấp thủ của mình.

Thứ ba là vô minh lậu. Vô minh lậu là gì? Là trạng thái tâm bị nhiễm sự không trong sáng, trạng thái tâm của mình không trong sáng, không tỉnh giác hoàn toàn mà nhiều khi chúng ta ăn ở trong hôn mê, vừa ăn vừa suy nghĩ, vọng tưởng tùm lum. Đó được gọi là ăn trong vô minh, ăn trong hôn mê. Chúng ta vừa đi vừa suy nghĩ, không chánh niệm tỉnh giác được. Đó được gọi là đi trong vô minh, đi trong hôn mê, trạng thái tâm không tỉnh giác. Sự không tỉnh giác đó được gọi là vô minh lậu. Do tâm mình có ba sự nhiễm ô là dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu, nên nó làm cho mình trôi lăn trong luân hồi sanh tử. Do tâm bị ba loại nhiễm đó, nó không thanh tịnh, trong sạch nên nó làm cho mình đi hoài trong vòng luân hồi sanh tử. Khi nào tâm này được tẩy sạch hoàn toàn trạng thái dục nhiễm, tẩy sạch hoàn toàn trạng thái hữu nhiễm, tẩy sạch hoàn toàn trạng thái vô minh nhiễm, tâm được hoàn toàn thanh tịnh, trong sạch, khi đó, mình đi đến chỗ tâm thanh tịnh giải thoát như Đức Phật.

Mình nên hiểu rõ như vậy: khi tâm thanh tịnh, trong sạch là sự giải thoát, như vậy là được rồi, chứ mình đừng tưởng tượng ra hiện hữu vậy khác. Lúc đó là tưởng hoạt động, hành hoạt động.

Lúc đánh thuốc mê, mình rơi vào trong trạng thái hôn mê sâu. Và sau khi hết trạng thái hôn mê sâu đó rồi, tâm như thế nào?

Tức nhiên là khi chích thuốc vào thì tâm mình đi vào trong hôn mê. Ví dụ mình đang nói về lúc đang sống, hôn mê rồi tỉnh lại hay là cô đang nói hôn mê rồi chết luôn?

Mình nói trường hợp hôn mê rồi tỉnh lại trước. Bây giờ, chích thuốc tâm rơi vào trạng thái hôn mê sâu. Nếu không nhìn thấy những hình ảnh vầy khác thì rơi vào trong vô minh lậu sâu. Sau khi hết chất thuốc đó, vì tâm này có hữu lậu, tất nhiên là nó hoạt động liên tục, nó không dừng được. Sau khi chất thuốc này tan ra rồi, trạng thái hữu lậu hoạt động lại, dục lậu hoạt động lại, vì nó nhiễm ở trong đó.

Còn trường hợp chích rồi chết luôn. Cũng vậy thôi. Sau khi chết luôn, thân này dừng sự hoạt động hoàn toàn. Mình rơi vào trạng thái hôn mê sâu của vô minh lậu. Sau khi nó hết rồi, dục lậu hoạt động lại, hữu lậu hoạt động lại. Mà do còn dục, còn hữu, kết hợp với nghiệp lực thì đi tái sanh.

Câu hỏi: Ví dụ, khi mình tu tập, quý Thầy thường hay khuyên mình sống trong chánh niệm tỉnh giác. Vậy theo những lời Kinh này giờ có nghĩa là mình sống với cái thức của mình, tức là mình rõ biết phải không?

Cô: Đúng rồi. Mình sống với thức của mình nhưng khác như thế nào ở trong vấn đề này? Tất nhiên, một người không biết thức thì khi đó, sự chánh niệm tỉnh giác của họ nằm trong vòng của thức mà họ không hay biết. Còn đối với một người biết Năm uẩn, sự chánh niệm của họ, thức của họ hiện hữu và sanh khởi dưới hình thức là thức nào, họ đều rõ biết điều đó. Đó được gọi là sống với Trí Tuệ. Còn khi mình vẫn chánh niệm tỉnh giác mà không nhận diện được lúc đó là thức nào đang hiện hữu, sanh diệt thì vẫn nằm trong vòng của thức, vẫn là vô minh. Khi nào chị biết nó là thức, chị thấy nó là thức rõ ràng, Trí Tuệ rõ biết điều đó, lúc đó mới là sống với Trí Tuệ.

Như vậy, chúng ta đã rõ được về năm uẩn này. Thật ra, khi con giải thích, chia sẻ với mọi người là những phần rất căn bản và ít ỏi trong Trí về Năm uẩn. Khi thực hành, chúng ta sẽ thấy biết được nhiều hơn nữa. Khi chia sẻ, thời gian giải thích sơ để thực hành mà vẫn không thể đủ, vì khi đi vào vấn đề này, mỗi người nhận ra một chút nào đó. Chúng ta lại tiếp tục làm cho rõ vấn đề đó. Chẳng hạn như có những câu hỏi cô thắc mắc thì mình phải tiếp tục giải thích cho rõ, cho nên không đủ thời gian. Nhưng

nếu chúng ta thực hành, tự thân mình nhận diện được mình, chúng ta sẽ thấy rõ nhiều hơn nữa.

Câu hỏi: Thiền tập của chúng ta là gì?

Cô: Mọi người còn nhớ bài Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm không? Thiền tập của chúng ta thực hành bốn câu đầu. Hai câu đầu tiên là thở vô dài hay là thở vô ngắn, cảm giác cả toàn thân và an tịnh thân hành. Sự thiền tập của chúng ta sẽ dừng lại ở bốn câu này. Hai câu đầu mang đến cho chúng ta sự thực hành tỉnh giác trong khi hít thở, rõ biết hơi thở của mình là sự tỉnh giác. Câu thứ ba là cảm giác cả toàn thân để mình tiếp xúc với thực tại của thân. Và câu thực hành thứ tư là để làm cho mình lắng dịu thân tâm, để tâm mình đi đến chỗ định là như vậy. Cho nên thiền tập đầu tiên là thiền này, đâu có thiền nào khác. Về với hơi thở, cảm giác toàn thân và an tịnh thân tâm để tâm đi đến định. Sau đó mới đi đến những sự thực hành khác. Và trong bốn sự thực hành này thôi, nó có sự hiện hữu năm uẩn như thế nào? Khi chúng ta thực hành rồi, mới giải thích sâu hơn được. Như vậy ngồi theo dõi hơi thở, tỉnh giác thân tâm để định tâm. Thiền để đưa đến định là như vậy. Định sẽ đưa đến Tuệ, là chỗ nhờ định mà thấy được sự vận hành của thân tâm.

Câu hỏi: Làm sao biết là định?

Cô: Tất nhiên là trong khi tâm đang an tịnh, rõ biết hơi thở, cảm giác cả toàn thân, an tịnh thân hành là thân tâm định hoàn toàn,

không bị vọng tưởng xen vào, không bị thất niệm, không bị mất đối tượng là sự an tịnh của tâm, không có phóng tâm. Đó là định.

Câu hỏi: Làm sao định được vì tư tưởng chạy không ngừng?

Cô: Thực hành là sẽ làm được. Dòng tư tưởng không ngừng là cái gì hoạt động? Tâm hoạt động? Tâm đó là cái gì hoạt động? Tư tưởng chạy không ngừng đó là hành. Chính xác là cái gì? Tâm bị gì trong ba loại nhiễm? Tâm bị hữu lậu, tất nhiên là một trạng thái tâm hoạt động liên tục mà không kiểm soát, không dừng được. Sự tu tập của mình là đi đến chỗ nhằm kiểm soát được nó, làm cho nó an tịnh, làm chủ được nó.

Câu hỏi: Làm thế nào mới cho nó dừng được?

Cô: Chính là tập thiền định. Mượn hơi thở thực hành thường xuyên, cô thực hành thử đi. Nếu một ngày cô thấy khó, cô ngồi thiền ba lần. Trong mỗi lần thực hành, cô cố gắng ngồi thiền một tiếng đồng hồ. Trong vòng một tháng, cô sẽ thấy trạng thái dao động của tâm cô bớt. Ví dụ, người thường thường, tâm sẽ dao động. Nhưng cô thực hành sẽ thấy nó giảm. Càng ngày về sau, cô sẽ thấy nó càng giảm sự dao động, sự cọ quẹt của tâm yếu dần, yếu dần và đi đến chỗ lắng dịu từ từ và an tịnh. Với sự an tịnh đó, cô thấy được bản thân, thấy tham, sân, si để cô tự thanh lọc những thứ đó rồi cô trở thành thanh tịnh, trong sạch và cô thoát ra khỏi những thứ khổ đau của thế gian.

Ví dụ bây giờ khi sân, cô muốn kiểm chế cơn sân của cô mà cô làm không được phải không? Để kiểm chế cơn sân của cô, cô phải có định và cô phải có Trí Tuệ về cơn sân đó. Như vậy, mục đích của mình là nhằm đến chỗ nhiếp phục tham, sân, si của chính mình. Mà khi tham, sân, si hết rồi thì tâm an tịnh. Khi thấy, khi nghe người ta nói những lời trái tai gai mắt mình không bực tức.

Khi mình chưa đạt được trạng thái thanh tịnh, có rất nhiều người thắc mắc như cô. Người ta hỏi, trạng thái tâm đó là giống như tôi không có cảm xúc, không buồn không vui; vậy là tôi giống như là vậy khác, cảm thấy sự tồn tại của mình là vô nghĩa, đúng hay không? Không ích lợi gì hết. Nhưng thật sự khi thực hành, chúng ta mới thấy nó lợi ích như thế nào. Con đưa một ví dụ, như Đức Phật, khi Ngài đạt được trạng thái tâm thanh tịnh, trong sạch, hết lậu hoặc. Nhờ vậy Trí Tuệ Ngài trong sáng và Ngài thấy được trạng thái tâm lậu hoặc là gì và phương pháp tu tập, rồi Ngài hướng dẫn cho bao nhiêu người tu tập. Bản thân mình trong sự tu tập, mình cũng giúp cho những người thân của mình được như vậy. Và một khi cô thấy người sân mà họ không nhiếp phục thì họ khổ đến cỡ nào. Chẳng những như vậy, họ còn làm những hành động gây đau khổ người khác. Có những người quá sân hận, giết vợ giết chồng, chặt vợ chặt chồng ra từng khúc. Sự đau khổ đó, họ chịu đựng không phải là tù đầy ở kiếp này mà còn bao nhiêu kiếp khác nữa, họ phải chịu sự khổ đau. Như vậy, trong cơn sân hận, người ta khổ như thế nào. Chính vì vậy mà

mình tu tập. Mình hướng dẫn cho những người xung quanh tu tập, họ tẩy xóa được những cơn sân hận như vậy thì họ đạt được an lạc và hạnh phúc. Mình đạt được và họ cũng đạt được nữa. Đó là lợi ích của sự tu.