

NGŨ UẨN 04 (04)

Thức là gì? Là sự rõ biết. Nhãn thức là gì? Là sự rõ biết các sắc pháp. Do duyên mắt và các sắc khởi lên sự rõ biết các sắc pháp. Do duyên có con mắt, có sắc, chúng ta có cái thấy. Cái thấy đó, sự thấy đó đúng theo nghĩa của nó là sự rõ biết hình ảnh sắc pháp. Ví dụ, chúng ta thường hay nói là tôi thấy, tôi thấy cảnh nơi này... nhưng thực sự vấn đề này chính là đang có sự rõ biết cảnh nơi đây. Nói đang có sự rõ biết cảnh ở đây là chính xác hơn. Sự rõ biết cảnh nơi đây, hay từ mà chúng ta quen dùng là "thấy", có phải chúng ta đang thấy cảnh ở đây không? Và điều đó cũng có nghĩa là cảnh ở đây đang được rõ biết. Đang có sự rõ biết cảnh. Sự rõ biết cảnh nơi đây được gọi là sự thấy, cái thấy hay nhãn thức.

Như vậy, những cái gì trước mặt mà chúng ta đang rõ biết, cái đó được gọi là nhãn thức, là sự thấy, là cái thấy. Gọi chính xác vấn đề để khi cần giải thích ra thì đó là gì? Là sự rõ biết cảnh sắc. Bây giờ, có phải chúng ta đang nghe âm thanh tụng Kinh ở đâu đó xa xa đúng không? Sự nghe âm thanh đó được gọi là sự nghe, cái nghe mà từ ngữ chúng ta thường dùng là "lắng nghe". Thực chất của vấn đề đó là gì? Có phải âm thanh này đang được rõ biết đúng không? Chúng ta hay dùng là nghe, nhưng thực chất là gì? Là âm thanh đó đang được rõ biết. Và sự rõ biết âm thanh ngay trong hiện tại, do duyên có lỗ tai và có những âm thanh bên ngoài thì không chỉ rõ biết âm thanh đó mà chúng ta

còn rõ biết cả âm thanh lời con nói và còn rõ biết cả âm thanh khi có những tiếng động của việc lật tập vở, chúng ta rõ biết hết. Âm thanh đó là một đối tượng nằm trong vòng của sự rõ biết. Sự rõ biết đó rất rộng lớn, không phải chỉ nằm trong một giới hạn âm thanh của tiếng tụng Kinh đó không. Sự rõ biết đó được gọi là sự nghe, cái nghe hay là nhĩ thức. Như vậy, mỗi khi chúng ta ngồi trong sự im lặng hay ngồi trong sự an tĩnh ở một nơi nào đó mà chúng ta nghe những âm thanh gì đó, nếu chúng ta ngồi ở nơi thanh tịnh, nghe cả tiếng rột rột hay tiếng nhái kêu ở những vùng đồng quê. Trong sự nghe đó, chúng ta thâm biết rằng: À, sự nghe này là nhĩ thức. Trong khi có sự nghe như vậy hoặc là thực hành, nếu chúng ta thực hành về chỗ thanh tịnh thân tâm để tập nhận diện nhĩ thức như thế nào thì chúng ta sẽ tập nghe cả hai cái. Còn bây giờ, khi đang tập chú tâm vào việc nghe pháp, dòng tâm ý, ý căn của chúng ta lúc này hướng vào trong lời con nói. Khi đó có sự đề ý lời con nói, cho nên ý căn hướng về phía con. Khi đó, ý căn hướng về chỗ này, nên sự nghe hướng vào âm thanh phía bên này không phải phía trên. Và chúng ta cần phải biết là có sự đề ý nằm trong sự nghe của mình.

Tỷ thức là sự ngửi mùi hương. Do duyên có lỗ mũi và có hương phía bên ngoài, sanh khởi ra sự rõ biết mùi hương đó. Sự rõ biết mùi hương đó được gọi là tỷ thức.

Khi chúng ta ăn một món ăn vào trong miệng của mình, khi lưỡi tiếp xúc với vị sanh ra sự rõ biết hay sự biết vị đó.

Khi thân xúc chạm với quần áo hay xúc chạm vật chất tứ đại bên ngoài sanh ra sự rõ biết sự xúc chạm giữa thân và tứ đại. Ví dụ, giữa tay và bàn chẳng hạn. Sự xúc chạm đó được thức rõ biết. Chúng ta giải thích cho rõ ý nghĩa, không phải rõ biết thân mà là rõ biết sự xúc chạm, sự rõ biết sự xúc chạm giữa thân và tứ đại.

Do duyên ý và do duyên các pháp, các pháp ở đây là thọ, tưởng, hành, duyên ý tiếp xúc với những tư tưởng, tình cảm, suy nghĩ, cảm xúc bên trong sanh ra sự rõ biết những pháp đó. Sự rõ biết thọ, tưởng, hành, sự rõ biết đó được gọi là ý thức.

Chúng ta có tất cả sáu thức. Chúng ta đang nghe lời cháu nói đúng không? Đó được gọi là nhĩ thức. Vừa rồi, khi nghe âm thanh tiếng chuông điện thoại, ai trong chúng ta có khởi lên cảm thọ? Ai khởi lên cảm giác? Ai tâm dao động trong khi nghe tiếng chuông điện thoại vừa rồi? Nghe tiếng chuông điện thoại vừa rồi, tâm ai dao động, tâm ai khởi lên suy nghĩ, tâm ai khởi lên cảm giác?

Việc thực hành năm uẩn là để chúng ta nhận diện mình trong từng giây từng phút. Câu hỏi vừa rồi, ai khởi lên sự mắc cười? Chúng ta có thấy cảm giác mắc cười khác với cảm giác không mắc cười không? Đó được gọi là gì? Cảm giác cười vừa rồi là thọ. Hiện tại, bây giờ cảm giác cười trong ai vẫn còn? Cảm giác cười là một cảm giác dao động. Vậy ai thấy cảm giác động đó trong mình vẫn còn? Ai thấy cảm giác cười trong người hết rồi? Bây giờ có thấy cảm giác cười trong mình không? Thấy phải

không? Tập nhận diện nó nha. Khi mình cười, tập nhận diện cảm giác cười trong người mình như thế nào.

Việc học năm uẩn của chúng ta là để chúng ta nhận diện mình trong từng giây, từng phút trong khi căn, trần tiếp xúc với nhau. Mình nhận diện nội tâm của mình. Khi chúng ta không học nhận diện được như vậy, lúc nào tâm của chúng ta cũng chỉ biết chạy ra bên ngoài mà không xoay lại mình. Cho nên, việc cháu hỏi như vậy là những cơ hội để chúng ta tập nhận diện lại mình. Sau khi rời khỏi buổi học này, chúng ta sẽ biết tập nhận diện lại mình trong từng giây phút của cuộc sống. Chỉ một tiếng cười trong chúng ta thôi mà bao nhiêu những cảm giác, những cảm xúc, những tư tưởng sanh khởi. Và khi cười còn là gì nữa? Ngoài vui, thoải mái, khoan khoái, dễ chịu, mát mẻ, tim đập mạnh thì còn một cái nữa? Trong vấn đề cười này, chúng ta thấy trạng thái tâm hứng khởi hứng thú và dao động trong đó.

Tâm hứng khởi là trạng thái tâm hướng lên trên và nó muốn dao động, kích động trong đó. Cho nên, khi cười, những tế bào của cơ thể, tế bào thần kinh giãn ra. Chính vì vậy, chúng ta có những cảm giác thoải mái, khoan khoái, dễ chịu. Những sự co cứng, những sự căng thẳng trong cơ thể chúng ta được buông ra, được nhẹ ra, được xả ra. Chính vì vậy, cười làm cho sự thoải mái, nhẹ nhàng của thân và tâm diễn ra. Cho nên nói: "Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ" là như vậy. Đó là ví dụ để cho chúng ta thấy việc tập nhận diện ngũ uẩn có những lợi ích như thế nào.

Bây giờ, chúng ta thực hành. Chúng ta ngồi yên và xem lại hơi thở của mình. Sau đó, chúng ta cho con biết là khi xem lại, chúng ta thấy được cái gì trong đó... Vị nào thử trình bày.

Chú Vinh: Cảm nhận thấy hơi thở, nhận diện nó lên xuống, bắt đầu, có lẽ do thói quen, chú tâm vào bụng.

Cô: Tất nhiên lúc vừa rồi là chú có sự chú tâm vào cảm giác của bụng đúng không? Với lại hơi thở. Có gì khác nữa không? Chú có tập nhận diện gì trong việc quay về trong sự chú tâm đó không? Cảm giác thân và tâm như thế nào?

Chú Vinh: Mình thấy cảm giác trong người an lạc, trong tâm thì thấy nó rất thoải mái.

Cô: Dạ tốt lắm. Còn tưởng?

Chú Vinh: Về tưởng thì không thấy gì, trong tâm trí không thấy gì cả.

Cô: Câu nói vừa rồi đúng không? Không đúng chỗ nào? Trong lúc đó có tưởng không?

Chú Vinh: Có.

Cô: Tưởng đó như thế nào?

Chú Vinh: Hình ảnh lên xuống của cái bụng.

Cô: Như vậy, tưởng lúc đó là có cái gì? Có hình ảnh của bụng và hơi thở. Lúc đó đang có tướng đó hiện hữu, chúng ta rõ không? Cho nên, nếu nói không có tướng là không đúng. Bây giờ làm lại một lần nữa, và trong sự quay về theo dõi hơi thở để nhận diện năm uẩn, nhận diện năm uẩn là tập hiểu biết về bản thân, hiểu biết tự thân, hiểu biết thân và tâm của chính mình. Nếu chúng ta không hiểu biết được tự thân mình thì những thứ chúng ta đang học, đang hành, đang tu tập đều là những thứ được làm trên ngọn. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được tự thân mình thì sự tu tập của chúng ta mới tận đến gốc rễ của tự thân, của thân tâm. Nếu không hiểu được tự thân mà tu tập thì bất cứ thứ gì cũng là ngọn. Hiểu được tự thân rồi, tu tập cái gì cũng là gốc, cũng là chánh cho nên hiểu tự thân là rất quan trọng. Hiểu tự thân rồi, ngồi thiền trở thành Chánh định, niệm Phật trở thành Chánh niệm. Khi không hiểu tự thân, chúng ta ngồi thiền, thiền đó trở thành tà định, niệm Phật trở thành tà niệm. Cho nên, việc hiểu tự thân là quan trọng nhất. Hiểu tự thân còn mang ý nghĩa thành tựu được Chánh kiến. Khi thành tựu Chánh kiến, làm việc gì cũng đúng. Bây giờ chúng ta tiếp tục thực hành trở lại, theo dõi hơi thở, nhìn nhận hơi thở, về với hơi thở, nhận diện thân tâm và xem lại khi đó chúng ta nhận diện năm uẩn được cái gì. Con mời chúng ta thử chia sẻ giùm con phần vừa rồi chúng ta thấy gì.

Phật tử: Chị thấy chân chị bị lạnh, cảm giác được hơi thở của mình nó về phía dưới, tâm thì an, nó bình thường...

Cô: Như vậy, vừa rồi chị không nhận diện năm uẩn?

Phật tử: Chị bị lạnh chân, thấy thọ khổ.

Cô: Cảm giác lạnh đó đưa đến cho chị một sự khó chịu không?

Phật tử: Nó hơi lạnh lạnh, nó không dễ chịu lắm mà cũng không thiệt là khó chịu.

Cô: Nó lạnh chỉ thuần là mình rõ biết cảm giác đó thôi hay là có sự khó chịu?

Phật tử: Rõ biết cảm giác đó thôi.

Cô: Rõ biết, như vậy nó không thuộc khổ thọ. Khi nào trong sự cảm thọ đó có một sự bức xúc, khó chịu thì nó mới là khổ thọ. Như vậy, cảm giác đó mới nằm ở chỗ thọ không khổ không lạc. Khi nào chị có sự bức xúc, khó chịu trong đó mới là khổ thọ. Vậy chúng ta nhìn trong pháp này, "thấy cái chân nó lạnh", điều này chúng ta vẫn thường hay thấy phải không? Chúng ta vẫn thường hay thấy cái chân lạnh phải không? Như vậy, năm uẩn hoạt động như thế nào trong khẩu hành này? Tại sao cháu phân tích kỹ như thế này? Để tập cho mình nhận diện được sự vận hành của thân hành, khẩu hành, ý hành trong mình là cái gì. Hàng ngày, chúng ta nói, chúng ta làm mà chúng ta không biết vì sao có sự vận hành đó trong mình đúng không? Cho nên, ngày mà cháu chia nhỏ buổi của chúng ta ra được gọi là buổi gì? Thực hành nhận diện năm uẩn và sự thực hành này chính là sự

nhận diện hoạt động trong đời sống của chính mình. Mà chúng ta không hiểu nó thì chúng ta được gọi là sống ở đâu? Trên trời đúng hay không? Phần mình không thấy được, tối ngày cứ phóng quanh chiếu kiến phía bên ngoài mà không chiếu kiến ngũ uẩn. Cho nên Bát Nhã Tâm Kinh nói mình là gì? Chiếu kiến ngũ uẩn trước đi, rồi chữ giai không đó sau, nhưng chữ giai không đó lâu lắm. Chiếu kiến ngũ uẩn trước, thuần thực rồi mới giai không; chưa thuần thực thì khoan niệm đến chữ giai không, "Quán tự tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời," chiếu kiến ngũ uẩn giùm đi, đừng tụng phần sau tại vì phần sau chúng ta chưa tới. Mà làm phần sau thành ra mình đi quá đà so với địa vị của mình, vị trí của mình. Cho nên, chiếu kiến ngũ uẩn giùm, giai không khoan động. Bây giờ, chúng ta đang chiếu kiến ngũ uẩn. Chiếu kiến ngũ uẩn là nhìn lại tự thân của mình. Như vậy, trong câu phát ngôn vừa rồi chính là sự phát ngôn của ngũ uẩn. Vì vậy, hãy tập nhận biết ngũ uẩn. Nếu không nhận biết ngũ uẩn thì chúng ta nói, làm, suy nghĩ, hành động đều là làm ở trong mộng, không thực và không thấy được tự thân.

Như vậy, vừa rồi theo như cô nói, thấy là tướng, lạnh là thọ, thấy là tướng đúng không? Cái thấy này đồng nghĩa với sự rõ biết cảm thọ đó. Sự rõ biết nên nó được gọi là gì? Là thức. Cái chân là gì lúc này? Cái chân lúc này mới là tướng. Khi mình thấy cái chân lạnh thì thật ra cái chân lúc này hiện trong đầu của mình. Chúng ta thấy đúng không? Một hình ảnh cái chân chụp chòn trong đầu mình, cái đó mới là tướng. Và khi chúng ta nói

thấy cái chân, tất nhiên là có sự rõ biết hình ảnh cái chân và rõ biết cảm giác. Hai sự rõ biết này kết hợp với nhau mới đưa ra ý hành trước, rồi mới ra khẩu hành. Khi chỉ phát biểu là thành khẩu hành, nó nằm ở bên trong đó là ý hành. Chúng ta hiểu chỗ này không?

Giờ anh vẫn ngồi. Anh ngồi nhìn lên cái bàn của mình đi. Anh nhìn nhẹ nhàng lên cái bàn. Lúc này bàn chân của anh có lạnh không? Không lạnh hả? Vậy bàn chân anh như thế nào? Ấm hả? Không ấm hả? Bình thường? Không có cảm giác lạnh hả? Anh vẫn tiếp tục nhìn lên cái bàn đi. Anh đang cảm nhận được lòng bàn chân của mình đúng không? Có phải lúc này hình ảnh lòng bàn chân đang hiện lên trong anh không? Hình ảnh đó là cái gì? Là tướng. Và hình ảnh đó, chính hình ảnh đó mình mới phát biểu là tôi thấy lòng bàn chân của tôi bình thường. Cảm giác lòng bàn chân của anh đang hiện khởi đúng không? Hình ảnh lòng bàn chân đang hiện khởi đúng không? Và đang có sự rõ biết cảm giác và hình ảnh đó đúng không? Đang có sự rõ biết hình ảnh và cảm giác đó đúng không? Rõ biết đó là thức. Thức là gì? Là sự rõ biết cảm giác đó và hình ảnh đó đang chấp chờn trong tâm mình. Như vậy, cái thấy này chúng ta hay nói là thấy. Khi thấy, tất nhiên là thấy cái gì? Thấy ở đây là thấy hình ảnh của cái chân và cảm giác của cái chân đang hiện khởi. Điều đó còn gọi là rõ biết hình ảnh của cái chân và cảm giác của cái chân. Sự thấy này là thấy về tâm cho nên là chúng ta dùng cái thấy nội tâm. Như vậy, sự rõ biết vậy được gọi là gì? Là ý thức. Vậy

trong một câu nói, chúng ta nhìn rõ được thọ, tướng, hành, thức chưa? Nhưng khi phát biểu, chị còn lòng thêm một chữ nữa? Chữ gì ở đầu? Chị đã lòng chữ chị vào. Như vậy, bản ngã đã được lòng vào trong đây. Và qua cái nào mà bản ngã đã lòng vào trong đây? Qua cái sắc, hay qua cái thọ, hay qua cái tướng, hay qua cái hành, hay qua cái thức mà bản ngã nó lòng vô qua cái thức? Bắt đầu chúng ta đã từ từ thấy rõ chân tướng bản thân mình. Như vậy, bản ngã lòng vào là qua thức. Nếu có sắc mà không có thức thì có bản ngã không? Đâu có bản ngã. Do có thức mà có bản ngã sanh khởi. Giờ con thử mời chúng ta trình bày câu này.

Chị	thấy	cái chân nó	lạnh.
↓	↓	↓	↓
Cái ngã	rõ biết	hình ảnh	cảm giác

Phật tử: Chị thấy cái chân nó lạnh. Thấy là sự rõ biết, là thức. Cái chân là hình ảnh, là tướng. Lạnh là cảm giác, là thọ. Trong đó có chữ chị là cái ngã. Cái ngã đó hiện khởi là do thức.

Cô: Thử một người nữa nha.

Cô Diệu Hạnh: Diệu Hạnh trình bày nhận thức của mình từ khi mới vô tới bây giờ để cô có thể phân tích giùm. Trước khi vô, tại vì cảm thấy sợ bị trể cho nên cứ hồi hải, lo sợ rồi đi cho nhanh để tới đây dự cho kịp với tất cả các bạn. Khi Diệu Hạnh tới đây, sau vài giây phút ngồi trong sự yên lặng, cảm thấy thân thể được thư giãn, nhẹ nhàng, thấy thoải mái lắm, rồi thấy vui.

Tiếp tục học, tìm hiểu kiến thức từ nãy đến giờ cảm thấy thân tâm được an lạc, vui.

Cô: Để cháu nói lại lời cô coi đúng không. Hồi nãy, trước khi vô vì sợ đi trễ cho nên cô hồi hải, lo sợ, đi nhanh để kịp đến lớp. Tới nơi ngồi, cô cảm nhận được sự yên ổn, im lặng cho nên thân thể cảm thấy an lạc. Học nãy giờ thì cô cảm thấy an lạc, thấy vui.

Cô Diệu Hạnh: Theo Diệu Hạnh nghĩ là nhận rõ mình sợ trễ quá, mình đi cho nhanh để tới cho kịp thì tự nhiên thấy tim đập mạnh thì có phải là do sự...

Cô: Sợ trễ làm tim đập mạnh. Đúng rồi, nhưng đó là mới trên bề mặt vấn đề tim đập mạnh thôi. Còn nếu phân tích về ngũ uẩn thì việc sợ đi trễ là cái gì?

Cô Diệu Hạnh: là thọ.

Cô: Thọ. Rồi gì nữa? Tưởng. Tưởng như thế nào trong đó?

Cô Diệu Hạnh: Tưởng trễ.

Cô: Tưởng trễ như thế nào? Hình ảnh gì ở trong tưởng đó? Hình ảnh lớp học hiện ra trong tâm mình với hình ảnh người ta ngồi rồi, mình chưa đến nên sự sợ trễ là có tưởng khởi. Tưởng khởi nên sanh ra cảm giác sợ, cảm giác dao động trong người, nó bức xúc, hồi hải. Lúc đó thêm cái tưởng về lớp khởi, kết hợp với ý hành là trễ. Như vậy, thọ, tưởng, hành lúc đó khởi và sự rõ biết những vấn đề đó là thức. Cái cảm giác, cái thọ, cái tưởng đó cho nên sanh ra cái gì? Sự lo nghĩ đó thuộc về tâm dẫn đến cảm giác thuộc về thân. Nó làm ra sự dao động, kích động của thân nên

tim đập mạnh, được gọi là thọ của tâm ảnh hưởng, làm sanh khởi ra thọ của thân. Sự lo sợ trỗi, hồi hã có ý hành không? Có. Ý hành suy nghĩ: lẹ lên, lẹ lên. Sau đó hành động của thân là đi cho nhanh để kịp đến lớp. Rồi tới nơi, cảm thấy sự yên lặng, ngồi hít thở lại thì thân thể thấy an tịnh, an lạc đúng không? Như vậy, khi chúng ta đến nơi ngồi yên rồi theo hơi thở thì có sự ổn định lại thân tâm. Thật ra, trong sự trình bày của cô này giờ thì cô vẫn chưa thấy được năm uẩn. Nhưng trong khi ngồi, cô nghe con chia sẻ và cô cảm thấy được an lạc, vui là vì ngay thời điểm con chia sẻ, cô hiểu được vấn đề. Phần nhiều khi con chia sẻ, chúng ta hiểu lập tức ngay trên sự chia sẻ của con, nhưng khi rời sự chia sẻ của con ra, lập tức chúng ta cảm thấy trở nên lộn xộn, vẫn chưa rõ ràng được đúng không? Chúng ta bị cái đó nhiều lắm đúng không? Vì sao cô ngồi cô nghe được sự chia sẻ của con, cô cảm thấy được sự an lạc? Là vì trong mỗi lời cháu nói, mỗi lời cháu chia sẻ, cô đều tiếp nhận lời nói lời đó bằng sự thấy biết rõ của tâm mình nên cô vui. Sở dĩ sau đó chúng ta lại thất lạc trở lại là vì cái thấy biết của mình sao? Có nghĩa cháu nói tới đâu, chúng ta hiểu tới đó nhưng khi cháu mời nói trở lại, chúng ta trở nên giống như là cảm thấy nó loạn, nó rối lên, không rõ được đúng không? Vì sao? Cái chính của nó là gì? Là do không tập thường xuyên, không thiền thường xuyên. Việc tập thường xuyên là điều quan trọng. Đó là một trong những lý do. Lý do nặng và quan trọng nhất là gì? Là khi buông nó ra, buông lời của con ra, cách sự nghe lời con nói thì lập tức trạng thái tâm vô

minh, tâm hỗn độn của mình khởi liền. Chính vì vậy mà buông ra là thấy giống như mình chưa được học gì. Và trường hợp đó là rất nhiều, buông ra một cái, khi con dừng thì lập tức trạng thái tâm mình trở nên là thấy không nhớ, không biết gì hết. Là vì trạng thái vô minh quá nhiều. Khi buông những lời nghe này, ngay lập tức vô minh xâm chiếm trở lại, chiếm hết tâm. Trạng thái tâm trở nên rối loạn như trước. Chính vì vậy, đòi hỏi chúng ta tu là phải tập, học là phải hành. Không hành thì con ngồi chia sẻ như vậy cho đến trọn đời. Vì vậy, chúng ta nhớ là phải thực hành. Giai đoạn đầu thực hành, có thể nó khó khăn. Chúng ta thấy nó lộn xộn, nó không ra cái gì hết nhưng mà chúng ta thực hành rồi chúng ta trình bày, chúng ta hỏi trở lại người chia sẻ để người ta giải thích cho mình. Phải làm như vậy, từ từ cái Trí đó mới sáng lên được. Vô minh được chúng ta đẩy từ từ, tẩy từ từ. Và chúng ta học mà chúng ta không hành nữa, trong khi cái vô minh, Đức Phật nói là một vật rất to lớn trong nội tâm của mình. Bây giờ, việc học như vậy là chúng ta tiếp xúc với một chút ánh sáng của Trí tuệ. Mà ánh sáng nó mới ngoi lên được một chút, vô minh to bằng căn nhà thì chúng ta nghĩ nó làm sao? Cho nên khi buông ra, con dừng chia sẻ, lớp này vừa chấm dứt tiếng chuông, chúng ta liền trở về trong vô minh. Và khi hỏi gì trở lại là chúng ta không biết. Mà ngay khi con ngồi đây, nói tới đâu, chúng ta hiểu tới đó mà mời trình bày trở lại là chúng ta rơi trở lại trong vô minh. Nó kinh khủng như vậy đó.

Tại vì sao? Trạng thái tâm vô minh là trạng thái tâm si ám, trạng thái tâm vừa dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Những sự nhiễm trong tâm mình quá nhiều, nước quá đen, quá bẩn trong nội tâm. Bây giờ, một chút ít xà bông nhỏ vào trong này thì làm sao rửa sạch được nội tâm, cho nên chúng ta phải tu tập, phải tích tụ những miếng xà bông từ từ vô và chúng ta làm vệ sinh thêm cho nội tâm của mình. Chính vì vậy, sự thực hành là rất cần thiết.

Con mời chúng ta thử nhận diện năm uẩn trong câu đó như thế nào để tự thân mình được thấy vấn đề đó. Phật tử: Cảm giác cái chân lạnh, mình thấy cái chân lạnh, tức là mình đã có cái tưởng thấy cái chân lạnh, cái lạnh, cảm giác lạnh đó, nó vừa là cảm thọ, vừa có nhận biết rõ cái lạnh thì mình ý thức được. Thành ra, Diệu Hạnh nghĩ nhiều đó. Cô: Sự rõ biết cái lạnh đó là thức. Cái lạnh đó là gì? Là cảm thọ. Hình ảnh cái chân là tưởng. Bây giờ chúng ta tiếp theo lời của chị nói vừa nãy: "cảm giác cái lưng dựa vào thành ghế". Thọ là chữ nào trong câu này? Cảm giác. Cái lưng là tưởng, thành ghế là tưởng. Cái lưng dựa vào thành ghế là thân thức - sự rõ biết được cái lưng đang dựa vào thành ghế, sự xúc chạm của lưng và ghế, sự rõ biết đó là thân thức. Như vậy là có mấy pháp rồi? Có thân, có xúc, có thân thức, đúng hay không? Cho nên sanh khởi ra cảm giác, có cảm giác. Cảm giác đó là thọ. Như vậy, vừa rồi là gì? Sự xúc chạm đó. Rõ biết sự xúc chạm giữa lưng và thành ghế, đó là thân thức. Bây giờ, rõ biết cảm giác cái lưng dựa vào thành ghế là cái gì? Là ý thức. Vậy chúng ta phân biệt được hai thức chưa? Lúc này có

hai thức: ý thức là sự rõ biết cảm giác và sự rõ biết cái lung dựa vào thành ghế lúc đó là thân thức. Sự biết đó là thân thức. Biết là biết cái gì? Biết đang có sự xúc chạm giữa lưng và thành ghế.

Bây giờ, chúng ta quay về trong hơi thở, miệng thầm niệm Phật. Sau đó cho con biết năm uẩn như thế nào trong lúc đó. Vừa rồi, chúng ta quay về với hơi thở, theo dõi hơi thở, rõ biết năm uẩn. Sự nhận diện đó là nhận diện năm uẩn trong lúc ngồi thiền. Nhưng mới có một phần thôi, một bài thôi mà vẫn chưa phân tích hết. Con thử mời chúng ta thực hành thêm là trong khi ngồi niệm Phật, có sự niệm Phật diễn ra thì năm uẩn như thế nào? chúng ta có thấy được năm uẩn như thế nào không? Như vậy chúng ta có được bốn ví dụ.

Thứ nhất khi niệm Phật, thấy hình ảnh ba tượng Phật hiện ra. Như vậy, lúc đó đang niệm Phật là cái gì? Chính là hành. Ngồi đây niệm Phật như vậy, Nam Mô A Di Đà Phật. Nam Mô A Di Đà Phật là gì? Là hành. Hành đó là gì? Ý hành. Sự niệm Phật đó chính là ý hành. Đó là ý đang hành và ý đó không phải là ý vắng lặng mà là ý đang hành, ý đang hoạt động. Như vậy, trong khi ý đang hành thì tâm vị này thế nào? Nghe tiếng động ở trên là tâm động, chạy theo ở trên. Nhưng đầu tiên hết của việc này là gì? Niệm Phật A Di Đà, thấy ba tượng Phật là sao? Ý đang hành, tưởng đang hoạt động. Và tưởng này là tưởng về hình tượng của ba vị Phật. Mà tưởng ba vị Phật đó ở đâu? Do đã nhìn thấy ở ngoài rồi nên bây giờ niệm Phật là những hình ảnh đó chập chờn

trong đầu. Cho nên là tưởng hoạt động, hành hoạt động trong lúc đó. Tiếp theo, nghe tụng Kinh ở trên rồi nghĩ đến bạn đạo đang tụng Kinh ở trên. Là đang vừa tưởng, vừa hành. Tưởng về hình tượng Phật, hành là ý đang niệm câu niệm Phật thì sao? Lại nghe câu tụng Kinh ở trên cho nên chỉ nói đúng là gì? Nhĩ thức. Nghe lời tụng Kinh ở trên, tiếng tụng Kinh ở trên được là âm thanh. Do có lỗ tai, có âm thanh sanh ra sự nghe. Khi nghe như vậy, vị này không có sự tu tập về tâm nên tâm lập tức chạy lên trên đó liền, chơi ở trên đó. Tâm như vậy là chưa có sự tu tập nên tâm không kìm hãm được và tâm không biết cần phải an trú ở đâu, nghe cái gì chạy theo cái đó. Đó là tâm thường hay động theo sáu trần, nghe âm thanh chạy theo liền. Và khi nghe âm thanh ở phía trên, lập tức cái gì hiện khởi đối với vị này? Do duyên có lỗ tai, có âm thanh và có sự nghe âm thanh đó rồi vị này khởi lên cái gì? Tưởng. Tưởng đó sanh khởi do duyên gì? Do duyên xúc. Do duyên hình thành của ba pháp là lỗ tai, âm thanh và thức, ba pháp này hình thành nên gọi là xúc hình thành. Xúc là gì? Là sự giao thoa của việc nghe đó nó đang diễn ra. Sự giao thoa của cái nghe và âm thanh đang diễn ra trong sự giao thoa đó là xúc. Và trong cái xúc đó thì tưởng bạn đạo lập tức hiện khởi. Như vậy, lúc này vị này có hình ảnh của cái gì? Thấy cảnh đó là gì? Vừa thấy người mà vừa thấy cảnh ở trong đó. Như vậy, lúc đó tưởng về ba vị Phật còn không? Bây giờ tới tưởng gì? Tưởng cảnh ở trên hiện ra, tâm đi du hí. Như vậy, tưởng ba vị Phật mất rồi, diệt rồi. Bây giờ thành ra thấy tưởng

bạn ngồi ở trên. Khi tưởng bạn ngồi ở trên thì tiếp tục trong tưởng này pháp gì lại hiện khởi? Bạn đạo đang tụng Kinh, còn mình đang học thiền. Như vậy, lúc đó cái gì sanh khởi? Hành hoạt động trong khi nghe âm thanh đó. Trong sự xúc chạm, giao thoa giữa sự biết về âm thanh đó thì vị này sao? Tưởng, hành hoạt động. Cái hành lúc này hoạt động thì câu Nam Mô A Di Đà Phật còn không? Hết rồi. Như vậy, khi vị đó đang tưởng về cảnh ở trên là nghĩ người ta ngồi ở trên tụng Kinh, còn mình ngồi dưới này thiền. Suy nghĩ đó khởi lên thì lời nói niệm Phật trong vị này còn không? Có khi nó còn, có khi nó hết. Nó còn rồi nó hết là khi nào? Con nghĩ lúc đó là hết, tại vì thời gian con cho thực hành rất ngắn nên trạng thái tâm còn chịu ảnh hưởng sự tỉnh thức khi nghe con nói trước giai đoạn đó. Trạng thái tâm mê cũng chưa nhiều. Nhưng nếu ngồi một mình niệm Phật thì chắc chắn một lát sau vừa niệm Phật vừa suy nghĩ luôn. Lúc đó có tới hai dòng hành không phải một. Nam Mô A Di Đà Phật mà lại vừa có một suy nghĩ âm thầm bên cạnh, có thể là nói chuyện với ai đó. Như vậy, lúc đó là gì? Trạng thái tâm mê nhiều rồi. Cái hành kia khởi thì cái hành ở dưới này mất.

Cho nên, trong khi Niệm Phật có cần rõ biết năm uẩn không? Rất là cần rõ biết năm uẩn. Nhờ rõ biết năm uẩn mới không phóng tâm. Niệm Phật mà rõ biết năm uẩn, biết là ý đang hành, tâm hướng về vấn đề niệm Phật thì niệm tới đâu sẽ rõ biết tới đó. Nếu chỉ nhớ tới Phật thôi, hình ảnh của Phật chiếm hết tâm thì gọi là tưởng chiếm toàn tâm. Nếu sự niệm Phật mà chỉ có hình

Phật là tướng đã xâm nhập và chiếm hết trong tâm. Cho nên, lúc đó phải có sự tỉnh giác, rõ biết bằng không nếu tướng mạnh quá thì sẽ dễ bị phía bên ngoài người ta lợi dụng, thâm nhập. Có những người tướng mạnh quá thì nguy hiểm chứ không phải là tốt. Việc niệm Phật đòi hỏi phải chánh niệm tỉnh giác. Như vậy, chúng ta đã thấy được năm uẩn hoạt động như thế nào trong sự niệm Phật của mình. Và trong khi ngồi niệm Phật, đòi hỏi trạng thái tâm của mình nhất thiết phải có sự tỉnh giác, có sự rõ biết và đừng để cho tướng hoạt động quá mạnh. Tại vì những hình tượng Phật ở ngoài là mình đã thấy rồi và bây giờ nó hiện khởi lại trong tâm, mình nhận diện được đó là tướng. Phải biết đó là tướng và đừng để cho tướng đó xâm chiếm hết tâm, mà mắc vô đó là tiêu. Cho nên, phải có thức rõ biết là đang có tướng hiện khởi. "Sau đó mình cảm thấy trống rỗng và chỉ thấy Phật thôi", cảm thấy trống rỗng thì lúc đó là nói về thọ. Lúc này chỉ thấy Phật thôi là đã về lại được, là buông được cái thọ, tướng phía trên và về lại ở dưới rồi. Như vậy, "lúc này chỉ thấy Phật thôi" bây giờ, trong tâm vị này có tướng hiện khởi. Cần phải nhận diện cho rõ năm uẩn trước. Nhận diện được, mình làm gì cũng là chân chánh. Không nhận diện được, mình làm gì cũng là tà.

Tới phần của chị Diệu Hoa là niệm Phật chỉ có chữ Phật thôi, thấy hơi thở rồi sau đó vì chị không muốn tiếp tục ở chỗ thấy hơi thở, chị dừng chỗ thấy hơi thở để trở về việc niệm Phật. Sau đó lại thấy hơi thở, tất nhiên là hình ảnh hơi thở trở lại, chen vào việc niệm Phật làm cho chị thấy hơi thở tiếp và nghe tiếng tụng

Kinh trên lầu. Thứ nhất, niệm Phật là gì? Bốn chữ A Di Đà Phật. Đó là gì? Là ý hành, tâm hành, là ý hành đang hoạt động. Chỉ có chữ Phật thôi là gì? Là tướng. Tướng như thế nào? Tướng về chữ đó thôi. Vị này trong việc niệm Phật thì hình ảnh ba tượng Phật chấp chờn trong đầu. Vị này khi niệm Phật thì sao? Hình ảnh mấy chữ Nam Mô A Di Đà Phật hiện lên trong đầu hay bốn chữ A Di Đà Phật này hiện chấp chờn trong đầu. Đối với vị này, ý hành kết hợp với tướng về chữ. Vị này ý hành kết hợp với tướng về tượng. Như vậy, lúc đó vị này là đang như thế nào? Đang hành với tướng. Còn thức là sự rõ biết về vấn đề đó. Trạng thái thọ của chị lúc đó như thế nào trong khi niệm Phật? Vị này không nhắc đến thọ cho nên vị này không thấy được cảm giác trong lúc đó của mình như thế nào. Và trong khi đang niệm Phật, thấy hơi thở là sao? Tướng về hơi thở, tướng này nó làm như thế nào? Tướng nào mất rồi? Tướng về chữ A Di Đà Phật mất rồi và tướng hơi thở chen vào. Lúc đó vị này gọi là gì? Thất niệm. Đối với vị này là thất niệm. Tại vì niệm đó của vị này là vị này muốn cho hình ảnh chữ A Di Đà Phật liên tục nhưng vị này giữ không được và hình ảnh của hơi thở chen vào, làm cho vị này thất niệm. Sự đến với tướng hơi thở đó không phải là chánh niệm mà là thất niệm tại vị này không có chủ niệm trong vấn đề đó. Tại sao tướng hơi thở hiện khởi? Vì vị đó trước đây đã có sự thực tập về vấn đề này thì nó trở lại là điều thứ nhất. Điều thứ hai, do sự vận hành về hơi thở trong thân là một pháp thực có ở trong hiện tại nên nó rất dễ dàng sanh khởi. Như vậy lúc đó vị này có hai

tưởng là tưởng về A Di Đà và tưởng về hơi thở. Mà đối với vị này, tưởng hơi thở hiện khởi lên là vị này không giữ được chủ ý mình muốn, như vậy là hành và tưởng hoạt động trong vị này. Và vị này không nhận diện được cảm giác trong khi niệm Phật là gì. Có những cảm giác trong khi niệm Phật, chẳng hạn cảm giác trong người thấy thích thú khoan khoái hay cảm giác thấy bình thường hay thấy người trợ trợ, không cảm giác được gì trong câu niệm đó. Phải nhận diện được dòng cảm giác đó. Đối với những dòng cảm giác thích thú, khoan khoái trong sự ngân nga lời niệm Phật, phải nhận biết trạng thái đó là ái. Khi nghe âm thanh đó, mình ái, mình khoái, mình thích. Phải nhận diện được điều đó. Và ái có tốt không? Có nên nuôi dưỡng không? Cái ái đó khởi thì sẽ có những cái khác khởi. Mà một khi ái khởi được thì sân khởi được. Một khi ái khởi mình không kiềm chế được thì sân khởi mình không kiềm chế được. Khi ái khởi mà mình để cho nó dẫn mình đi du dương trong lời đó thì khi nào cái ghét khởi lên, mình cũng bị dẫn dắt đi luôn. Cho nên, sự tu là để đi đến chỗ tỉnh giác thấy được thân tâm và nhiếp phục con người của mình, không buông lỏng cho chỗ thương, ghét, ái ô đó.

Tới vấn đề của cô, niệm Phật là nghĩ tới Phật đang ngồi trên tòa sen. Vậy có tưởng không? Tưởng như thế nào? Chúng ta phải biết đó là tưởng, và việc niệm Phật đó chính là ý hành. Cô phải nhận diện được năm uẩn như thế nào trong việc niệm Phật đó của mình. Thật ra, trong khi chúng ta làm bất cứ một hành động

nào về tâm hành, thân hành, hay khẩu hành đều là sự vận hành của năm uẩn thôi, đâu có cái gì khác ngoài năm uẩn. Niệm Phật cũng là năm uẩn niệm Phật. Ngồi thiền là năm uẩn ngồi thiền. Phải nhận diện được năm uẩn đang niệm Phật như thế nào, năm uẩn đang ngồi thiền như thế nào. Nhờ biết được nó, mình mới có Trí về nó và mới đạt được đến chỗ Chánh kiến của sự tu học và giải thoát. Nếu không thì cứ lòng vòng ở trong năm uẩn. Năm uẩn hoạt động cái này, cái nọ, cái kia mà không biết, toàn xung là mình. Nhưng tất cả đều là sự vận hành, hoạt động của năm uẩn thôi. Sau đó, có sự nghe tiếng chuông, nghe tiếng động xung quanh. Việc nghe đó là gì? Nhĩ thức. Như vậy, việc thực hành của cô vừa rồi là khá tốt, trạng thái tâm cô không bị dao động nhiều. Vì theo cô kể thứ nhất, cô niệm Phật nghĩ tới Phật đang ngồi trên tòa sen, và nghe tiếng chuông, tiếng động xung quanh và cô chỉ có những vấn đề này, ngoài ra cô không khởi lên suy nghĩ nào khác, không có tư tưởng nào khác chen vô để phá tan vấn đề này của cô. Cho nên, trạng thái tâm cô không bị nhiều sự loạn động phía bên trong. Cô nghe tiếng chuông, tiếng động xung quanh thôi. Còn nếu như trong khi nghe, cô nghe tiếng chuông, cô nói "Ủa chuông reo rồi", hay nghe tiếng động, cô nói "Ủa, ai đang tụng Kinh trên lầu vậy" thì đó mới là động, là chạy theo. Còn cô chỉ nghe thôi, như vậy là rất tốt.

Tới chỗ vị cuối, nghe chuông, tâm lắng xuống và bắt đầu niệm Phật. Khi nghe tiếng chuông, vị này rõ được trạng thái thân có sự lắng dịu xuống, sau đó vị này niệm Phật. Hình ảnh của Phật

và chữ Nam Mô hiện ra trong tâm, đúng không cô? Như vậy, lúc này vị này như thế nào? Lúc này có tưởng không? Tưởng gì? Hình ảnh Phật hiện ra với chữ Nam Mô. Trong cô có hình ảnh Phật ở trên, chữ Nam Mô ở dưới hay chữ Nam Mô ở trên, hình ảnh Phật phía dưới? Hình ảnh ở trên, chữ ở dưới. Phải nhận diện cho rõ sự vận hành của tướng đó. Chính vì vậy chúng ta thấy sao? Bốn người niệm Phật mà không giống nhau. Cho nên, khi niệm Phật như vậy, mình cần rõ biết là tướng và hành đang hoạt động, nghe tiếng chuông, tâm lắng xuống bắt đầu niệm Phật. Lời niệm Phật âm thầm trong đầu là ý hành. Nghe tiếng chuông tâm lắng xuống là thọ. Tại sao vị này biết tâm lắng xuống? Vì vị này thấy cảm giác trong người đang dịu xuống, nhẹ xuống, dễ chịu xuống. Qua cảm giác đó, vị này không biết gọi là thọ, vị này gọi là tâm. Như vậy, chúng ta đã biết được sự lắng xuống này chính là cảm giác đó. Thấy tâm nhẹ nhàng, thanh thản, thư thái là cái gì? Là thọ. Vị này có lạc thọ nằm trong đó. Như vậy, chúng ta đã thực hành nhận diện được bốn trường hợp niệm Phật. Xin chúng ta dành một chút thời gian, nghe tiếng chuông rồi hồi hướng.