

NGŨ UẨN 05 (05)

Trong buổi hôm nay, cũng như buổi chia sẻ cuối cùng của chúng ta ở khóa 2014 - 2015. Buổi hôm nay cũng là buổi thứ năm chúng ta thực hành về nhận diện Năm uẩn. Vị nào nói lại giùm con, thế nào là hành? Và có bao nhiêu hành?

Phật tử: Đó là sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

Cô: Đúng rồi. Nói một cách dễ hiểu theo ngôn ngữ Việt, sắc tư là gì?

Phật tử: Những suy nghĩ về sắc.

Cô: Đúng rồi. Khi người ta nói mình lời nặng, lời nhẹ mà mình suy nghĩ về lời nói đó thì đó là thanh tư. Mình gặp một người, gương mặt họ có một điểm mà khi về mình cứ nhớ hoài thì đó là gì?

Phật tử: Sắc tư.

Cô: Suy nghĩ về hình tướng đó được gọi là sắc tư. Suy nghĩ về lời nói được gọi là thanh tư. Hành ở đây có nghĩa là gì? Những tư duy, những suy nghĩ về sáu trần. Như vậy, mọi dòng suy nghĩ của chúng ta đều không ngoài sáu trần hoặc là chúng ta suy nghĩ về sắc, hoặc là chúng ta suy nghĩ về thanh, hương, vị, về xúc, về pháp.

Ví dụ mình nắm bàn tay một đứa trẻ, mình thấy nó mềm, sự xúc chạm với nó khoan khoái, dễ chịu quá. Mình về mình suy nghĩ,

mình kể với ai đó: "*Hồi nãy tôi gặp con của người đó, tôi nắm tay con nít thấy thật là thích*" chẳng hạn, đó được gọi là xúc tư. Chúng ta suy nghĩ về những tư tưởng, những hình ảnh khởi lên trong nội tâm của mình, chúng ta suy nghĩ về những cái tưởng, những tư duy, suy nghĩ về những suy nghĩ của mình nữa. Đó được gọi là pháp tư.

Có bao nhiêu loại cảm thọ? Ai nói sáu thọ, giơ tay lên dùm con. Sáu thọ đúng rồi. Ai nói ba thọ? Đúng luôn rồi. Còn ai nói mấy thọ nữa? 36 thọ đúng không? Rồi còn mấy thọ nữa? 108, đúng rồi. Ít nhất là mấy thọ? Đúng rồi, hai thọ, thọ về thân và thọ về tâm. Chẳng hạn khi chúng ta bị nhức răng mà cái răng làm chúng ta nhức nhối, đau đớn quá thì chúng ta quán, chúng ta nói rằng "*Cái này là thân đau mà tâm không đau*". Như vậy, chúng ta đã phân biệt được thọ về thân là đau nhưng thọ về tâm có đau không? Không đau. Như vậy, lúc này chúng ta nói về hai thọ, thọ về thân và thọ về tâm. Và khi nói nhiều nhất là 108 thọ, thông thường là ba thọ. Khi nói về sáu căn thì có sáu thọ. Tại sao có sáu thọ? Do duyên có mắt và do duyên sắc, do duyên sự rõ biết sắc pháp đó cho nên trong xúc đó sanh ra những cảm giác như vậy. Cảm giác đó được gọi là thọ do nhãn xúc sanh. Do duyên lỗ tai, âm thanh và có sự rõ biết âm thanh nên sanh ra cảm thọ, cảm thọ đó được gọi là thọ do nhĩ xúc sanh. Như vậy, thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh rồi thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh và thọ do ý xúc sanh. Như vậy, có tất cả sáu thọ. Cho nên tùy theo pháp mà chúng ta có những loại cảm

thọ mình nói đến là khác nhau nhưng thông thường, chúng ta phải nhớ ba loại cảm thọ và trong sự tu tập, chúng ta cần phải biết hai loại cảm thọ - thọ về thân và thọ về tâm để chúng ta có thể tách mình ra khỏi những cảm thọ đó.

Chẳng hạn như khi đau đầu, nhức đầu, chúng ta thàm quán là cái đầu nhức chứ tâm đâu có nhức đúng không? Mà khi chúng ta không quán được như vậy thì đầu nhức, tâm nhức luôn. Tại vì chúng ta chỉ có một khái niệm là: Ô! Nhức đầu quá!. Lúc đó, tâm của chúng ta đã hòa nhập vào trong thọ của cái đầu mà chúng ta không biết nhận diện rõ thọ này là của cái đầu chứ không phải của tâm. Như vậy, cái đau của chúng ta càng nặng nề hơn.

Khi thấy trong người mình khó chịu quá, chúng ta quán như thế nào? Thân khó chịu mà tâm không khó chịu. Còn khi tâm khó chịu, dính vô thì là khổ thọ thuộc về tâm sanh khởi. Như vậy, nếu không quán được thân khó chịu mà tâm không khó chịu thì lúc này, thân và tâm đều bị cảm giác đó thu hút vào, dính mắc vào và đồng hóa trong cảm giác đó. Còn khi chúng ta quán được thân khó chịu mà tâm không khó chịu thì lúc này, có một sự định tĩnh, tỉnh giác tách mình ra khỏi cảm giác. Chúng ta phân biệt được hai loại cảm thọ này chưa? Cho nên, trong sự tu tập là sự thực hành quán chỗ "thân bệnh mà tâm không bệnh" là rất quan trọng để sau này khi chúng ta đau bệnh hay khi chúng ta sắp đến những giờ phút cuối trong đời sống của mình, chúng ta có đủ những sự định tĩnh, quán chiếu để đi ra khỏi. Bằng không, chúng ta dính mắc ở

trong đó và bị tham ái chi phối thì chúng ta trở nên điên đảo trong giờ phút cuối của mình. Như vậy, đó là về thọ.

Về tướng, chúng ta có bao nhiêu tướng? Sáu tướng, tất nhiên là bóng dáng của sáu trần hiện khởi trong tâm mình, đó được gọi là tướng. Tất cả gồm có sáu tướng. Khi chúng ta nhớ lại lời người đó nói mình một cách móc lò, hoặc chì chiết, trong lúc này chúng ta có mấy tướng? Sắc tướng, thanh tướng. Cho nên, khi nói về tướng, chúng ta đừng nghĩ nó chỉ nhận diện đơn thuần một tướng dễ thương nào đó, đôi khi là tướng chồng ở trong tướng. Trong sự thực tập, khi thực hành quen, chúng ta sẽ thấy nhiều khi ngồi niệm Phật, chúng ta chỉ muốn tướng đến một hình tượng Phật. Nhưng nếu chúng ta khéo nhìn nhận, nhận diện kỹ thì một lát sau, chúng ta thấy người thực hành niệm Phật lại thất niệm đúng không? Trước khi người này thất niệm, tướng niệm Phật của người này đã bị biến chuyển hoặc tướng niệm Phật đó có thêm một tướng khác xuất hiện mà người này không nhận ra; hoặc tướng niệm Phật đó đã nằm ở trong trạng thái tâm mê, không còn rõ ràng mà người này không nhận ra. Như vậy, do những nguyên nhân là trạng thái tâm vô minh trong cái tướng đó, hoặc là trạng thái tâm xuất hiện thêm những tướng khác mà người này không nhận ra, tất nhiên có thể là hai tướng, ba tướng một lúc mà người này không nhận ra. Cho nên, một lát sau, trạng thái tâm lúc này thất niệm và phóng tâm nên việc Niệm Phật đó trở nên là niệm trong mê, nhiều khi vẫn vừa niệm Phật mà vừa tướng gì đó, vừa suy nghĩ tùm lum phải không? Như vậy, đó được gọi là lúc đó

không phải một tướng niệm Phật nữa. Nếu chúng ta đạt được một tướng niệm Phật thì đó được gọi là nhất tâm. Khi chúng ta ở trong một tướng niệm Phật mà có hai, ba tướng chen vào trong đó thì chúng ta đã niệm Phật trong loạn tâm, tâm mê.

Như vậy, khi này, khi cháu đưa ví dụ là chúng ta nhớ lời người nào đó nói lời khó chịu hay dễ thương thì trong đó, chúng ta có bao nhiêu tướng? Hai tướng: sắc tướng, thanh tướng. Đại khái, như vậy là thọ, tướng, hành rồi.

Bây giờ đến thức. Chúng ta có cần nhắc lại thức không?

Phật tử: Có sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

Cô: Chị giải thích thêm

Phật tử: Sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần tạo nên sáu thức.

Cô: Vậy chúng ta rõ thức này không? Nguyên nhân của thức sanh là gì? Do duyên căn, trần gặp nhau sanh ra thức. Thế nào là nhãn thức? Sự rõ biết sắc cảnh. Bây giờ, chúng ta đang rõ biết cảnh sắc ở đây đúng không? Điều này, chúng ta hay nói là "thấy", "sự thấy", "cái thấy", "tánh thấy" gì đó đều là thấy, đúng không? Và đó được gọi là sự rõ biết sắc cảnh, sắc trần đúng không? Có phải chúng ta đang rõ biết cảnh ở đây không? Sự rõ biết đó là nhãn thức. Bây giờ, chúng ta đang rõ biết âm thanh của cháu phải không? Nếu xung quanh có tiếng động, tiếng lật tập, chúng ta cũng rõ biết luôn đúng không? Đó là gì? Sự rõ biết đó là thức.

Thức đó là nhĩ thức. Khi có một mùi hương sanh khởi, chúng ta sanh khởi sự rõ biết mùi hương đó. Sự rõ biết đó là tỷ thức. Khi lưỡi xúc chạm với thức ăn, nước miếng, hay nước uống, chúng ta rõ biết vị đó, được gọi là thiệt thức. Khi thân chúng ta ngồi, mông chúng ta xúc chạm với ghế, chúng ta rõ biết đúng không? Sự rõ biết đó là thân thức, rõ biết sự xúc chạm giữa mông với ghế.

Bây giờ, trong nội tâm của mình, mình đang rõ biết nội tâm của mình là đang lắng dịu, dễ chịu, khó chịu hay thế nào đúng không? Sự rõ biết đó là ý thức. Và con người mình, hàng ngày mình sống, mình đi, mình đứng, mình nói, mình cười, mình thương, mình ghét... tất cả những điều đó chính là sự vận hành, sự hoạt động của Năm uẩn. Đó là sự thể hiện Năm uẩn đi, đứng, nói, cười, thương, ghét mà thôi. Chúng ta cần phải nhận ra nó là vì cái thân con người này của chúng ta được sanh khởi là do tâm si mê, chấp thủ đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức mới sanh ra cái thân chúng ta ngồi đây. Cho nên, mỗi sự vận hành, hoạt động của chúng ta chính là sự vận hành, hoạt động của Năm uẩn nên chúng ta cần phải nhận diện được Năm uẩn, tất nhiên là nhận diện được bản thân mình, hiểu được con người của mình. Rồi từ đó, chúng ta mới có con đường đi đến giải thoát. Có thể là từ từ nhưng để có Trí về tự thân mình trước thì phải là Trí quán sát về Năm uẩn. Rồi từ đây, chúng ta mới có Trí sáng hơn nữa. Đó là con đường đi đến sự thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Muốn thoát khỏi luân hồi sanh tử thì phải hiểu mình. Không hiểu mình thì làm sao mình thoát được? Có nhiều vị nói là tôi không cần giải thoát, tôi chỉ cần tìm hiểu Năm uẩn chơi chơi chút thôi, chưa hẳn có ý giải thoát thì cũng đã tốt rồi. Chúng ta cứ nuôi dưỡng trước cái tâm tìm hiểu Năm uẩn. Tìm hiểu Năm uẩn là chúng ta tìm hiểu được chính mình. Khi chưa hiểu chính mình, chúng ta làm gì cũng là làm ở trong mơ hồ. Khi đã hiểu được chính mình, chúng ta làm gì cũng là làm trong Trí tuệ rõ biết.

Con mời chúng ta cùng nghe tiếng chuông, thực hành ba phút thanh tịnh, quay về với hơi thở trong sự tỉnh giác nhìn nhận Năm uẩn. Sau ba phút đó, con mời chúng ta trình bày lại. Chúng ta cần phải rõ biết trong ba phút này chúng ta làm cái gì, tâm ý của chúng ta quán sát cái gì, để ý cái gì, ở trong cái gì, chúng ta cần phải rõ biết. Nhờ biết như vậy, chúng ta biết được con người của mình. Con mời chúng ta nghe tiếng chuông, thực hành trong ba phút.

Cô: Con mời chúng ta cùng chia sẻ trở lại ba phút vừa rồi chúng ta như thế nào? Cô được không?

Phật tử: Theo dõi hơi thở, cái bụng mình phồng xẹp rồi mình thở chậm, thở ra thì hơi thở ra, bụng hóp vô. Mình cứ theo dõi như thế.

Cô: Tất nhiên là lúc đầu cô ngồi, cô nghĩ rằng mấy hôm nay mình vắng mặt cho nên bây giờ hơi khó phải không?

Phật tử: Cũng hơi khó, nhưng mà câu thứ nhì thì mình nghĩ: đừng có nghĩ gì hết, được hai cái đó là tốt rồi. Vô thường. Có thời gian thì quay trở lại. Thế thì mình biết theo hơi thở, quán niệm hơi thở và khi thở ra thì mình thở ra rất là chậm.

Cô: Dạ. Cháu ghi đúng ý của cô không? Tuy cô vắng nhưng cô có thể theo kịp, cũng không có gì đâu. Bây giờ, xem xét lại, cô sẽ nhận diện được thôi. Tất nhiên là sau khi nghe tiếng chuông, cô có suy nghĩ đó đúng không? Vậy lúc đó cô có ý hành trong đầu không? Lúc này cái gì là hành? Suy nghĩ sau khi nghe tiếng chuông, cô suy nghĩ "*Ồ! Máy hôm nay mình nghỉ cho nên không có học mấy buổi nhận diện Năm uẩn nên giờ hơi khó*". Đúng hay không? Suy nghĩ đó trong đầu chúng ta được gọi là hành, là nói thầm. Sự nói thầm này chính là ý hành. Sau đó, cô quay về trong hơi thở và cô thở sâu vào, đuổi hành ra đúng không? Lúc này cô có tưởng không? Tưởng gì trong này? Tưởng như thế nào trong này? Sắc tưởng và pháp tưởng ở trong đây. Cô đang ngồi, nhưng thật ra cái áo che cái bụng, cô đâu thấy phải không? Hình ảnh cái bụng bên trong hiện ra.

Phật tử: Mà mình còn có xúc tưởng nữa. Tại vì nếu để...

Cô: Cô để tay ngay đây và tâm cô có sự rõ biết đó nữa, đúng hay không? Có xúc tưởng về bàn tay của cô. Như vậy, lúc đó là cái tưởng về gì? Thứ nhất, tưởng về hơi thở của cô, hơi thở sâu, tút ở dưới. Hình ảnh đó là tưởng. Và nếu cô có hình ảnh cái bụng phía

bên ngoài là sắc tướng nữa. Nhưng cái tay cô để sự xúc chạm đó, cô có nhìn xuống không hay cô chỉ rõ biết nó thôi?

Phật tử: Mình chỉ rõ biết thôi, vì nhìn xuống.

Cô: Chỉ rõ biết thôi thì cái đó là xúc tướng. Tại vì cô để hai tay cô áp vào nhau như thế này, cô không nhìn rõ nhưng trong tâm cô vẫn thấy hình ảnh đó hiện ra đúng hay không? Cô có xúc tướng. Rồi bây giờ thức như thế nào?

Phật tử: Lúc này là mình có thân thức.

Cô: Còn có thức gì nữa? Lúc này thân thức là sự rõ biết sự xúc chạm giữa hai bàn tay với nhau. Còn có thức gì nữa? Thức gì rõ biết hơi thở vào ra?

Phật tử: Ý thức.

Cô: Đúng rồi. Đó là ý thức. Nhưng lúc này cô có thọ không? Lúc hơi này, vừa rồi đó?

Phật tử: Chắc là cũng có...

Cô: Đúng rồi. Thọ khởi. Hễ thọ khởi, chúng ta để ý.

Phật tử: Có thọ, nhưng mình cố ý đem cái thọ vào, tại vì mình nhớ đến câu, mình quán câu thiền của Thầy Nhất Hạnh: "Thở vào tâm an tịnh, thở ra miệng mỉm cười."

Cô: Như vậy, lúc đó cô có thực hành câu đó của Thầy Nhất Hạnh hả? Có nhắc lại trong đầu mình không? Sự nhắc lại đó là gì? Đó là hành. Hành này có tướng không? Tướng đó như thế nào?

Phật tử: Những lời nói của Thầy Nhất Hạnh

Cô: Những lời nói đó ra sao? Cô đọc lại câu của Thầy Nhất Hạnh đi.

Phật tử: Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười.

Cô: Tưởng lúc này là gì? Hình ảnh của những chữ đó. "Thở vào tâm tĩnh lặng", phải hình ảnh đó hiện ra không? Tùy trường hợp, nếu người đó đã từng nghe âm thanh lời nói của Thầy Nhất Hạnh mà còn vang vọng trong tâm mình thì lúc đó là thanh tướng. Bây giờ chỉ nhớ cái ý và cái chữ hiện ra thì lúc này là sắc tướng. Chữ hiện ra - thở- t -h- ơ, đúng không? Đó là sắc tướng. Như vậy, khi cô nhớ tới câu đó nữa là cô có cái hành khác nữa, là cô có cái tướng khác hiện khởi nữa. Cần phải tu tập nhận diện rõ nội tâm của mình là như vậy. Chỉ trong ba phút thôi mà mình thấy nó vận hành hoạt động cái gì. Nếu mình không hiểu được nó, làm sao mình hiểu mình đây? Hàng ngày, mình đi đứng, mình nói, mình cười, mình giao tiếp, mình vui, mình buồn, nhưng nếu mình không hiểu được những điều đó thì toàn là tập khí và tâm mê. Cho nên phải hiểu được nó thì mới thấy được mình. Khi nhớ lại câu nói đó của Thầy Nhất Hạnh còn có thể có thêm tướng gì nữa? Thầy Nhất Hạnh. Con nói lúc đó có thể có, nhưng bây giờ cũng có thể có một số người có tướng về Thầy Nhất Hạnh đúng không?

Do lời nói của con, mọi người nghe. Chúng ta cũng phải nhận ra. Lúc đó có thể cũng có hoặc có thể cô không có mà chỉ thuần là cô nhớ về câu đó thôi nhưng pháp hiện khởi như thế nào, phải được mình rõ biết. Đó là pháp tướng, nhưng pháp tướng này có gì? Sắc tướng ở trong đó nữa. Cho nên, cái tâm này hoạt động rất, rất là vi tế. Trong một tướng lúc này, lúc đó không phải chỉ thuần là một tướng mà còn có thêm hai tướng, ba tướng. Chúng ta cần phải nhớ. Lúc đó mình nhớ lời nói là lại có thanh tướng nữa. Chúng ta thấy nội tâm mình hoạt động vi tế không? Cho nên cần phải nhìn nhận nó là như vậy. Và con hỏi lại câu khi nãy, lúc đó cô có thọ không?

Phật tử: Thọ thân.

Cô: Thọ thân như thế nào? Bây giờ con hỏi chung mọi người là trong việc theo dõi hơi thở khi nãy, chúng ta có thọ không? Có thọ. Thọ của mỗi người sẽ khác nhau. Vị nào chia sẻ giúp con, thọ khi nãy của mình như thế nào? Mời chị.

Phật tử: cái thọ chị không có gì hết, không khổ không lạc.

Cô: Chính thức, thọ đó là gì? Chưa được rõ lắm. Được, nhưng phải nói chính xác. Tại vì em muốn hỏi chính xác chút nữa coi chị giải thích được không. Mời chú.

Chú Vinh: Mắt nhìn thẳng, bao quát 180° nhìn lơ mờ nhưng sao cái tâm thì thấy hơi thở lên xuống chứ không còn nghĩ gì hết, thì cái đó gọi là cái thọ.

Cô: Chú trả lời giùm cháu là chú thấy hơi thở lên xuống hay rõ biết hơi thở lên xuống?

Chú Vinh: Gọi là rõ biết tại vì nó từ nội tâm.

Cô: Trong khi chúng ta đang quay về theo dõi hơi thở, con mắt nhìn xuống, chúng ta chỉ thuần thấy hình ảnh hơi thở lên xuống, chỉ thuần như vậy thôi thì lúc này chúng ta rơi vào trong tưởng. Mà tùy theo chữ thấy. Nếu trong khi ngồi tập thực hành, chúng ta thấy hơi thở lên xuống trước mặt mình thì chúng ta đã thở trong tưởng. Chúng ta cũng có thể dùng chữ "thấy" cũng được, nhưng nói là thấy rõ hơi thở vào ra phía bên trong này thì đó là thực sự rõ biết. Đó là thức. Còn chỉ thuần thấy hơi thở không là chúng ta rơi vào trong tưởng. Cho nên, nhiều khi ngồi thiền như vậy, chúng ta ở trong tưởng không à. Rất ít khi ở trong thức. Chỉ khi nào nhận diện được, phân biệt được, tỉnh giác được trong từng giây phút, khi đó chúng ta mới thức. Còn bằng không, chúng ta ở trong tâm mê - tưởng.

Phật tử: Làm sao để trị cái tưởng?

Cô: Để đối trị cái tưởng đó, thứ nhất, cần phải xác định là hơi thở bên trong mình chứ đâu ngay trước mặt. Thấy ở trước mặt, tất nhiên đã là tưởng. Điều thứ hai, để đối trị trạng thái rơi vào trong tưởng về hơi thở, chúng ta thực hành sự tỉnh giác ở con mắt, nhãn thức nhìn trước mặt trong sáng, rõ ràng. Nếu bất cứ hình ảnh nào khởi ra phía trước thì biết nó là tưởng, đó là trạng thái tâm không tỉnh giác thì lập tức mình thực hành sự tỉnh giác thân và tâm.

Phật tử: Khi mình ngồi, mình nhắm mắt, nhìn nhận, mình nói là mình thấy hay mình không thấy, mình rõ biết một sự, một cái gì đó mà mình không nhận biết được cái đó vẫn lộng hành. Làm sao mình đối trị được?

Cô: Như vậy, con thường hay khuyên chúng ta những người mới tu tập, khi chưa đạt được, chưa thành tựu Trí về Năm uẩn rõ ràng thì trong khi thiền nên mở mắt. Tại vì khi chúng ta nhắm mắt như vậy, chỉ cần vài giây sau thôi, chúng ta đã rơi vào trong tưởng. Cho nên, đối với người mới tu, trạng thái tâm si chưa phá sạch, trạng thái vô minh chưa nhận ra thì cần phải mở mắt. Cần phải mở mắt trước, để làm gì? Đầu tiên là đối trị với trạng thái tâm si và vô minh của mình. Khi nào con mắt của chúng ta trở nên lơ đãng, nhìn không rõ, hơi mờ mờ, có những sáng trắng hiện ra, làm cho không rõ ràng trước mặt thì lập tức lúc đó là vô minh, là si mê, là không tỉnh giác. Chúng ta phải trấn tĩnh lại để cho con mắt mình nhìn rõ ràng, tỉnh giác trong ngoài như vậy. Cho nên, người mới vô ngồi thiền mà nhắm mắt thì đi chơi nhiều lắm, đi dạo cảnh nhiều lắm. Nên mới hành thiền, cần phải xác định là tôi còn vô minh, tôi còn tâm si thì khi hành thiền, tôi sẽ không nên nhắm mắt. Vì nhắm mắt là chúng ta lọt vào tưởng. Và khi lọt vào tưởng rồi, những trạng thái vô minh, là ngà, lơ đãng, hơi mập mờ, chúng ta không phát hiện được. Tại vì sao? Trong trạng thái vô minh, mập mờ, không tỉnh hoàn toàn, chúng ta vẫn có ý thức, chúng ta vẫn biết cho nên chúng ta nghĩ là tôi tỉnh, tôi biết. Lúc đó, tôi nhắm mắt, tôi biết chứ đâu phải tôi không biết, nhưng tôi thấy vậy, tôi thấy

khác. Nhưng chúng ta không biết lúc đó là chúng ta rơi vào trạng thái tâm mê mê nhẹ, chứ không phải mê sâu. Cho nên, lúc đầu phải mở mắt.

Phật tử: Ví dụ như cô, bắt đầu cô nghe tiếng chuông, cô có nghĩ tới âm thanh của tiếng chuông tới khi nói nhỏ dần, nhỏ dần rồi nó dứt. Cô thấy cái đó. Cái đó cô không biết là cô tưởng hay cô rõ biết. Cô vẫn bị mập mờ trong hai cái đó. Và sau đó cái tưởng khởi lên là cô nhớ lại lời dạy là phải quán sát những ngũ uẩn sẽ xảy ra trong lúc đó. Lúc đó rất là nhiều điều xảy ra. Cô cảm thấy rằng, cô có sự nhận biết cái chân của mình nó cứng. Cô nghĩ cô buông thả nó ra thì hình ảnh đó là cô tưởng hay cô rõ biết ? Tất nhiên là cô cảm thấy cô không có thả lỏng người ra thì...

Cô: Cô mới buông cái chân ra cho nó nhẹ nhàng. Thì trạng thái cô cảm thấy người cô căng thẳng đúng hay không? Sự căng thẳng đó chính là thọ. Hình ảnh của cái chân là tưởng. Sự rõ biết thọ và tưởng đó, cái đó mới là thức.

Phật tử: Nhưng cô không biết rằng nhận thức của cô lúc đó là sự rõ biết của cô hay cái tưởng của cô. Cô không biết chỗ đó. Cô vẫn bị mập mờ chỗ đó.

Cô: Bây giờ cô xem lại, chúng ta xem lại. Tất nhiên là chúng ta để ý lại cái chân của mình. Cô xem lại cái chân của cô đi. Xem lại cái chân của mình. Lúc này trong tâm mình có hình ảnh của cái chân đúng không? Và đang có sự rõ biết hình ảnh của cái chân đúng

không? Sự rõ biết hình ảnh của cái chân, sự rõ biết đó là gì? Là thức. Hình ảnh của cái chân là tướng.

Phật tử: Tôi xin hỏi, hồi nãy cô ấy nói rằng khi có cái tướng hiện lên, làm sao mình nhìn để đối trị được cái tướng. Tôi nghĩ là cái tướng nó không có đối trị đâu vì tướng là một hình ảnh xuất hiện ra khi mình nghĩ đến cái gì đó thì trong tâm mình, cái thức làm việc, nó biết cái đó là hình ảnh. Cái tướng đó là do một ký ức nó ra, nhưng mà có cái là mình thấy nó hiện ra chứ mình đừng có hòa theo nó, mình dừng lại ở đó thôi, mình cũng không bị ảnh hưởng.

Cô: Khoan. Để cháu nói chỗ này. Câu đầu của chú nói là cái tướng nó hiện ra nhưng mình không đối trị nó đúng không? Nếu nó thuần là những tướng đang thực có, đang hiện hữu trong thân thì chúng ta chấp nhận tại vì khi chúng ta quay về trong hơi thở, hình ảnh nó vào ra, chúng ta rõ biết đó là tướng. Tướng đó chúng ta chấp nhận, chúng ta cần phải duy trì nó trong cái thức, trong sự tỉnh giác thì chúng ta trở thành nhất tâm. Nhưng nếu tướng hơi thở chen vô hình ảnh gương mặt của cô nào đó, chú nào đó thì tướng này cần phải được loại bỏ. Tướng về hơi thở, chúng ta chấp nhận tại vì đó là cái tướng hiện thực về thân và chúng ta duy trì nó trong ý thức, trong sự tỉnh giác thì nó trở thành nhất niệm, nhất tâm, định tâm. Nhưng trong tướng này, nếu không thuần là như vậy, không tỉnh giác, không trong sáng, có thêm một tướng khác hiện vô thì khi đó trở thành tâm mê, vọng niệm, vô minh, lậu hoặc. Và đôi khi, chúng ta rõ biết nó mà chưa chắc gì chúng ta

đẹp được cái tướng bên ngoài này. Chưa chắc gì. Nhiều khi đẹp không được. Khi đó, đòi hỏi chúng ta chánh niệm tỉnh giác, trấn tĩnh thân tâm, cần phải có một sự tác ý mạnh mẽ để tâm quay về trong chánh niệm, không chạy theo, không sanh khởi những dị tướng như vậy chen vào. Có những tướng mình phải duy trì, phải nuôi dưỡng, chẳng hạn như những tướng về hơi thở hay tướng về sự vô thường, quán chiếu về vô thường hay tướng về cái chết, chúng ta cần phải duy trì như vậy để tâm mình nhả ra lòng tham, lòng sân, lòng si mê, chấp trước; nhưng có những tướng ngoại lai, những cái tướng không cần thiết, những cái tướng hoang mang, những cái tướng đưa đến tham, sân, si thì cần phải loại bỏ nó. Những cái loạn tướng thì cần phải trấn tĩnh nó. Trạng thái tâm mê, trạng thái phóng tâm là gì? Tâm đó có những cái loạn tướng chen vào.

Phật tử: Những lúc ấy thì mình loại nó như thế nào?

Cô: Loại ra bằng sự trấn tĩnh thân tâm. Tùy theo mức độ tâm của người đó. Ví dụ như trạng thái tâm người này nhẹ nhàng, không loạn nhiều, không mê nhiều, chỉ có thêm một tướng nữa xuất hiện, chúng ta trấn tĩnh lại thì cái tướng này tan. Mà nếu trạng thái tâm người này lúc đó ngồi thiền mà bắt đầu bị hôn trầm, tâm mê nhiều, có một số tướng ám ảnh thì đòi hỏi chúng ta phải trấn tĩnh thân tâm cho đầu óc trong sáng, mạnh mẽ, giải tỏa những sự co rút lại của thần kinh. Thân tâm tỉnh lại thì chúng ta mới phá được

trạng thái mây mù đó trong nội tâm của mình. Còn tùy theo từng loại tướng mà chúng ta sử dụng những phương pháp thực hành.

Phật tử: Thưa cô, theo Diệu Hạnh nghĩ, khi mà cô ấy tướng lung tung như vậy, đó là cô ấy quay về hơi thở của cô ấy. Nếu cô ấy muốn trấn tĩnh cái tướng đó, cô ấy trở về quan sát hơi thở, cô ấy có thể bỏ bớt.

Cô: Cũng tùy, tại vì trong khi người ta mê, không phải người ta về hơi thở được. Lưu ý trở lại là phải mở mắt. Mà khi thấy mình ở trong cái tướng lan man là trấn tĩnh thân tâm chứ khoan về trong tướng hơi thở. Tại vì tâm lúc đó mê, về hơi thở là sẽ mê tiếp. Sau một vài hơi thở là tiếp tục mê. Cho nên, khi trạng thái tâm mê thì phải trấn tĩnh trở lại, hướng tâm vào trong nhãn thức để cho có sự rõ biết trước mặt thật mạnh, để giải phá được trạng thái mê của thân trước. Cái đầu tỉnh táo thì trạng thái tâm cũng tỉnh theo. Thật ra, ngồi thiền lúc nào chúng ta cũng theo dõi hơi thở, nhưng một lát sau là mê, đúng hay không? Tại sao trong khi đang theo dõi hơi thở mà mê? Con giải thích rồi. Ai giải thích lại giúp con đi. Tại sao chúng ta ngồi thiền, về với hơi thở, theo dõi hơi thở rồi mê là sao? Tại sao trong khi theo dõi hơi thở chánh niệm rồi mê? Đầu tiên, đó chính là do trạng thái tâm lậu hoặc. Và bây giờ, tại sao trong khi đang theo dõi hơi thở rồi phóng tâm ở trong mê? Toàn là theo dõi hơi thở không à, nhưng mà nó mê rồi nó về, rồi nó mê rồi nó về, rồi nó mê nó về, rồi nó phóng tâm xong rồi nó hôn trầm, nó làm đủ thứ, rồi nó cũng về rồi nó đi, là vì sao? Lậu hoặc, nhưng

chính xác hơn một chút? Lậu hoặc là đúng, không có gì sai nhưng có nhiều cách để mình nói một vấn đề. Nói lậu hoặc là đúng trong pháp môn đó nhưng còn những pháp môn khác, chính xác hơn nữa thì mình có thể nói là gì? Lậu hoặc là cái gốc, là đầy đủ, viên mãn nhất rồi nhưng mà trả lời logic của cái tâm trước.

Phật tử: Không thường thực hành, không thường tu tập, thói quen.

Cô: Cũng đúng. Nhưng theo logic tâm thì nó là như vậy: khi chúng ta đang theo dõi hơi thở là tâm chúng ta đang hướng về tướng về hơi thở, mà nếu chúng ta không xác thực cái tướng đó nằm trong thân, chúng ta không kết hợp với một ý thức mạnh mẽ và một sự tỉnh giác thì một lát sau chúng ta thuần ở trong tướng hơi thở, chứ không có thức, không có sự tỉnh giác. Khi chúng ta thường ở trong tướng đó thì lúc đó là chúng ta mê. Mà trong cái mê đó, bắt đầu chúng ta xuất hiện thêm những cái tướng khác chen vào. Khi xuất hiện thêm những cái tướng khác chen vào thì chúng ta sẽ trở thành phóng tâm. Mà nếu chúng ta ở trong thuần cái tướng đó mà trạng thái tâm mê đến thì chúng ta thế nào? Kéo xuống thì hôn trầm, dẫn lên thì phóng tâm. Nếu chúng ta thường ở trong tướng hơi thở không mà trạng thái tâm trì trệ thì dẫn đến chỗ mê, hôn trầm, chịu không nổi, không giật ra nổi luôn, tùy theo mỗi người. Mà nếu ở trong cái tướng đó mà nó thêm một vài tướng nữa thì trở thành phóng tâm. Như vậy, nguyên nhân chúng ta, trong sự tránh niệm về hơi thở dẫn đến phóng tâm là gì?

Không ở trong thức mà chỉ ở trong tưởng và không có sự tỉnh giác ở trong đó.

Như vậy, khi quay về hơi thở, không phải thuần là quay về trong hơi thở, còn phải có ý thức, chánh niệm tỉnh giác nữa thì như vậy chúng ta mới không ở trong tâm mê về tưởng. Ngay cả niệm Phật cũng vậy. Niệm Phật phải niệm trong sự tỉnh giác. Chúng ta niệm thuần trong tưởng về Phật hay tưởng về chữ thì cũng ở trong tưởng. Mà ở trong tưởng một lát sau thì sẽ phóng tâm. Vì sao niệm Phật ít bị hôn trầm hơn ngồi thiền? Do ý hành liên tục và ý hành chạy theo ngôn ngữ cho nên dễ dàng phóng tâm hơn là hôn trầm.

Vì sao ngồi thiền dễ hôn trầm? Là vì ngồi thiền, trong khi theo dõi hơi thở là theo dõi cái tưởng, không có cái hành là chủ động lời nói trong đó. Ban đầu là thanh tịnh, nhẹ nhàng nhưng một lát trở thành mờ mờ, mê mê, mịt mịt thì hôn trầm. Vì vậy, trong ngồi thiền có hôn trầm nhiều hơn mà trong niệm Phật thì phóng tâm nhiều. Tại vì ý hành kết hợp với tưởng mà tưởng đã sanh khởi rồi thêm một số tưởng mập mờ khởi lên mà ý hành liên tục, không nhìn thấy những tưởng mập mờ này, thành ra dễ phóng tâm hơn là ngồi thiền. Cho nên, mỗi một pháp, chúng ta cần phải biết vấn đề là gì. Và trong yêu cầu hai pháp hành này, đòi hỏi chúng ta phải chánh niệm tỉnh giác, niệm trong sự tỉnh giác, thiền trong sự tỉnh giác, quan sát hơi thở trong sự tỉnh giác. Nếu không có sự tỉnh

giác thì những pháp hành của chúng ta là gì? Đầu tiên là làm trong ý thức, mà khi ý thức mờ rồi thì là trong tâm mê, phóng tâm.

Bây giờ, con mời chúng ta thực hành lại ba phút nữa, rồi sau đó, chúng ta sẽ chia sẻ với nhau tiếp.... Có ai nhắm mắt không? Con thử mời một vị chia sẻ giúp con.

Phật tử: Giống như là cô quán sát cái thọ, cô cảm thấy rằng, cái chân cô chạm xuống đất. Khi đó, cô nhìn thấy như vậy thôi, cô cảm nhận là cái chân cô không được căng như lúc nãy. Nó cho cô một cảm giác dễ chịu, cái lưng cô ngồi dựa vào cái ghế, cô cũng thấy cảm giác rất dễ chịu. Sau đó, cô bắt đầu theo dõi hơi thở của cô thì cô cũng cảm thấy cảm giác dễ chịu.

Cô: Vậy là trong ba phút vừa rồi là ba điều cô nói đó hả? Nếu bây giờ nhìn lại Năm uẩn thì cô thấy như thế nào? Lúc này, cô có tưởng không?

Phật tử: Chắc là phải có tưởng chứ. Lúc đó, cô có tưởng, tưởng cái chân cô. Nhưng sau đó cô không nghĩ gì khác, thấy cái chân cô, cái lưng cô chạm cái ghế. Đó là cô thấy hình ảnh cái ghế.

Cô: Tóm lại là tưởng như thế nào? Máy tưởng? Tưởng cái chân, tưởng cái ghế với cái lưng. Còn tưởng gì nữa không? Còn về thọ là lúc này cô có cảm giác dễ chịu đúng không? Nhận diện ra được cảm giác dễ chịu của cái chân và của cái lưng, tất nhiên là cảm nhận được cảm giác dễ chịu ở từng nơi đúng không? Như vậy, cô nhận diện được những cảm giác ở những nơi khác nhau trong cái

duyên sanh khởi thì cô nhận diện ra được. Trong ba phút đó, cô có sự tỉnh giác không?

Phật tử: Cô có cái thức, cái biết để mà để ý sự dễ chịu của cái chân.

Cô: Vừa rồi, cô có nhắm mắt không? Có nhắm mắt hả?

Phật tử: Tại cô bị quen.

Cô: Cô bị thói quen đúng không? tâm cô bị phân tán nữa phải không? Khi chúng ta tập mở mắt cũng rất hay. Sau này, khi quen, trong khi chúng ta mở mắt mà cảnh động, chúng ta vẫn có thể tập được sự định tâm của mình. Còn nếu chúng ta chỉ tập nhắm mắt không thì ngay cả bình thường thôi, mở mắt mình đã không định được rồi. Cho nên, khi mình tập, việc đầu tiên hết là tập mở mắt. Thứ nhất là để tập nhận diện được trạng thái tâm si và trạng thái vô minh. Sau đó là để trong việc mình tập về sự định thì trong trạng thái mở mắt này của mình, lúc nào mình cũng có thể thực hành sự định tâm của mình được hết, chứ không phải đòi hỏi mình phải nhắm mắt mình mới có điều đó. Và cô nói là cô nghĩ là có sự tỉnh giác thì vẫn chưa có sự tác ý về tỉnh giác. Con mời thêm một vị nữa chia sẻ. Dì Quỳnh được không?

Dì Quỳnh: Hơi thở thì cũng bình thường thôi mà thỉnh thoảng, tui vẫn nghe tiếng lâu sau người ta nói chuyện thì tui thấy hơi khó chịu và tui trở về với hơi thở. Ngồi thiền thì bình thường.

Cô: Dạ còn gì nữa không dì?

Dì Quỳnh: Dạ, vậy thôi.

Cô: Vừa rồi, dì có cảm thọ không?

Dì Quỳnh: Thọ khổ, nghe người ta nói chuyện lao xao.

Cô: Dì thấy khó chịu? Khó chịu, thọ đó là thuộc về thân hay tâm?

Dì Quỳnh: Thuộc về tâm.

Cô: Đúng rồi. Tâm như thế nào?

Dì Quỳnh: Thấy khó chịu.

Cô: Tâm đó có gì trong đó?

Dì Quỳnh: Có khổ.

Cô: Có khổ rồi có gì nữa?

Phật tử: Có sân.

Cô: Đúng rồi. Tại vì nghe âm thanh mà chúng ta cảm thấy khó chịu thì thọ đó chính là cảm giác thuộc về tâm. Thọ khổ, sự khó chịu đó là trong cái tâm đó ẩn chứa sân. Cho nên, nghe mà thấy khó chịu trong người, chúng ta biết thọ này thuộc về tâm, mà nó có sân ở trong đó. Và chúng ta phải nhìn nhận nó. Và sau đó, dì trở về với hơi thở và cảm thấy cảm giác đó bình thường trở lại. Cái sân đó hết hoàn toàn không hay còn một chút?

Dì Quỳnh: Hết hoàn toàn.

Cô: Hết hoàn toàn vậy là tốt. Và khi cảm giác thấy sân, dì thấy trong người của dì như thế nào? Về thân, xét về thân?

Dì Quỳnh: Dạ thấy. Tui cảm thấy họ nói một chút rồi họ ngừng thôi, mình cũng không nên kéo dài.

Cô: Là dì có suy nghĩ như vậy. Cái đó là gì? Suy nghĩ đó là hành. Trong sáu hành, hành đó là thanh tư, suy nghĩ về lời nói người ta, tất nhiên là nghe âm thanh đó rồi khởi lên những dòng suy nghĩ về lời nói đó: "Mấy người này sao ồn quá" chẳng hạn, "nhưng mà chắc một chút xiu rồi hết". Suy nghĩ đó là suy nghĩ về âm thanh đó nên được gọi là thanh tư. Và nếu trong tâm dì lúc đó có tưởng gì ngoài đó không? Có hình ảnh không? Cái đó đó được gọi là sắc tướng. Cho nên, trong khi chúng ta thấy, nghe, hay biết, thọ, tưởng, hành, thức hoạt động kinh khủng lắm. Đôi khi nó dẫn mình đi bậy, hiếm khi nào nó dẫn đi chỗ cao thượng. Một hồi, tâm dẫn chúng ta đi đâu? Tham, sân, si. Chúng ta nghe âm thanh, thấy khó chịu khởi lên là sân. Cho nên, nó dẫn thọ, tưởng hoạt động, sanh khởi là dẫn đi theo sân, hoặc không thì nó dẫn chúng ta đi trong tham, còn không nữa thì cháu đang chia sẻ mà gục gặc là nó dẫn đi đâu? Si. Chúng ta thấy ba con đường của mình không?

Như vậy, khi dì trở về với hơi thở thì mọi chuyện bình thường. Lúc này dì có tưởng không?

Dì Quỳnh: Dạ có tưởng.

Cô: Tưởng gì?

Dì Quỳnh: Tưởng thì tui nghĩ là đám người nói chuyện ở ngoài có đàn ông, có đàn bà.

Cô: Đúng rồi. Có tưởng đúng không? Tưởng đó có hành không?

Dì Quỳnh: Hành là suy nghĩ.

Cô: Dạ, đúng rồi. Vậy là trạng thái tâm vừa rồi của dì có an tĩnh không? An tĩnh là lúc nào?

Dì Quỳnh: Là trở về hơi thở.

Cô: Như vậy là trong đó có một giai đoạn dì trở về trong hơi thở và an tĩnh, đúng hay không? Và dựa trên điểm đó, dì nói là có an tĩnh, còn ngoài đó ra là trong ba phút vừa rồi, trạng thái tâm của dì còn có chạy đi đâu nữa không? Không chạy đi đâu hết.

Dì Quỳnh: Ở tại đây cô.

Cô: Ở tại đây, tất nhiên là hơi thở, trở về trong hơi thở, rồi nghe tiếng lao xao, rồi một vài suy nghĩ về vấn đề đó, rồi về trong hơi thở. Dì trở về trong sự an tĩnh là như thế nào?

Dì Quỳnh: Là không có suy nghĩ gì, không có vui buồn.

Cô: Lúc đó, có sự rõ biết hơi thở không? Có sự rõ biết hơi thở và có sự vắng lặng. Cho nên, ngay cả trong sự an tĩnh, đòi hỏi chúng ta phải biết nói an tĩnh như thế nào. Nó có sự tỉnh giác hay không nữa. Lúc đó, dì có sự tỉnh giác không?

Dì Quỳnh: Dạ có.

Chú Vinh: Tôi xin lỗi. Tôi khó chịu, tôi nghe tiếng động đó, nó biến mất dần thành ra mình thấy tâm mình nó rơi xuống, nó an tịnh là cái tâm của mình nó vẫn bị lệ thuộc?

Cô: Đúng rồi. Lệ thuộc vào cảnh. Nếu cảnh an tịnh mà chúng ta an tịnh thì sự an tịnh đó là lệ thuộc vào cảnh. Còn nếu trong cái cảnh không được an tịnh mà chúng ta vẫn an tịnh thì sự an tịnh đó mới không lệ thuộc vào cảnh. Cho nên, có nhiều người nói: tôi thích đi chùa vì tôi đi chùa, cảnh chùa làm cho tâm tôi thanh tịnh lắm. Nếu chúng ta có những cảm giác như vậy thì khi chúng ta gặp những cảnh sân hận, chúng ta cũng sẽ sân hận. Cho nên, trước những khi lệ thuộc vào cảnh như vậy, cần phải rõ biết, như chú nói vậy là rất tốt.

Ví dụ trong tiếng ồn khi này, đi quay về trong hơi thở, mặc dù bên ngoài họ còn ồn mà bên trong đi về được hơi thở và an tịnh thì như vậy, tâm là được âm thanh đó. Vì vậy, việc nhận biết được những trạng thái an tịnh của mình là như thế nào, do cảnh hay không do cảnh, hay do sự tu tập của mình, lúc nào cũng thường ở trong sự rõ biết tự tâm, ý thức và chánh niệm tỉnh giác thì trạng thái tâm như vậy là đã đạt được đôi phần của sự định. Trong sự định đó, chúng ta rõ biết là chúng ta đang có thọ, tưởng, hành như thế nào, chánh niệm tỉnh giác và nhận biết rõ những pháp này, nhận biết nó không phải là mình, dù nó định, tại vì cái định đó là thọ, tưởng, hành an tịnh trong thời điểm đó. Ngay cả sự an tịnh đó vẫn chính là sự lắng dịu của Năm uẩn mà thôi. Cần phải hiểu rõ

như vậy, cho nên phần này vi tế và sâu lắng. Sâu lắng thì sau này có dịp con sẽ chia sẻ. Bây giờ nói sơ để chúng ta hiểu ngay cả sự an tịnh đó chính là gì. Chính là do cảm giác trong người an tịnh, lắng dịu; tướng ở trong người là nhất tướng; thức rõ biết, tâm chánh niệm tỉnh giác thì lúc này, thọ, tướng, hành - tùy theo duyên, nó sanh khởi theo pháp đó. Nhưng mà sự an tịnh đó cũng chính là sự lắng dịu của năm uẩn, chúng ta cần phải hiểu rõ như vậy, và vẫn nhận biết, những pháp này là duyên sanh, không phải mình, tâm vẫn ở trong sự tỉnh giác và từ bỏ như vậy thì khi nhập diệt như Đức Phật hay các vị Alahán, trạng thái tâm như vậy mới thực sự là từ bỏ hoàn toàn mọi dính mắc chấp thủ với Năm uẩn và mới thực sự là hoàn toàn tịch diệt, là Niết Bàn, còn ở trong sự an tịnh mà chấp trước sự an tịnh là mình, là tâm mình cho rằng sự thanh tịnh là mình, là lúc này chúng ta có hành hay không? Khi trạng thái tâm mình an tịnh rồi, chúng ta cho là chúng ta đạt được sự an tịnh và sự an tịnh này là mình là chúng ta có hành. Hành này như thế nào? Chính là một sự động chuyển của ý hành, cho sự an tịnh đó là mình. Ý hành đó là một sự chuyển động của tâm, một sự dính mắc hết sức vi tế trong tâm và sự chấp trước đó sẽ làm cho tâm còn ngậm lại một tàn dư của sự chấp thủ và khi trạng thái tâm qua được khỏi trạng thái an tịnh này, vì nó còn có cái thủ cho nên nó có khả năng sanh khởi lại sự dao động. Cho nên, sau khi thấy được sự an tịnh, cần phải biết sự an tịnh này là thọ, tướng, hành an tịnh nhưng tất cả pháp này đều là duyên sanh, vẫn không phải là mình, tâm không chấp trước, không dính mắc, không có sự động

chuyển của ý hành. Khi đó mới thực sự là sự thoát ly khỏi Năm uẩn.

Phật tử: Ví dụ như một người mà họ đã làm được sự định như vậy, làm sao biết được có sự đề xuống và sự thành công một cách tự nhiên?

Cô: Bước đầu là sự đề xuống, mình biết. Tại vì sao? Khi biết đây là thức thì sự rõ biết đó đã thuộc về Trí rồi thì trong khi trạng thái tâm mình có sự đề xuống, sự vận hành, hoạt động, dao động lang thang của thọ, tưởng, hành thì giai đoạn đầu của chúng ta là sự chế ngự. Sau một thời gian tu tập tâm, hộ trì căn, chế ngự tâm hành thì một thời gian sau, những cơn khi đó bớt hoạt động. Tâm mình được gọi là tâm khi. Nó hoạt động như cơn khi. Cơn khi bớt hoạt động thì từ từ nó đi đến chỗ dừng lại sự hoạt động. Khi nó dừng lại một cách hoàn toàn, thuần thực, tự nhiên thì nó sẽ lắng dịu. Và trong sự lắng dịu, mình rõ biết sự lắng dịu chính là ý hành lắng dịu, an tịnh. Sự rõ biết đó, và nếu có thêm thâm ý khởi lên thì cái gì biết? Là thức biết. Mà biết được đó là thức thì đó đã thuộc về Trí Tuệ của người tu. Và nếu có thêm một thâm ý nữa khởi lên trong sự chấp trước về sự thanh tịnh đó, một sự phóng tâm, một thâm ý thì đó là sự động chuyển của tâm.

Thật ra, cơn chia sẻ như vậy, chúng ta thực hành một thời gian, chúng ta sẽ thực thấy điều đó. Chẳng hạn như bây giờ, mình ngồi, mỗi lần cô phát biểu là cơn im lại trong người. Im lại trong người thì lập tức có sự rõ biết cảm giác trong người. Cô nói tới đâu thì

đều rõ biết tới đó, khi có một cái ý nào động chuyển lên, lập tức biết liền. Nếu mình có một sự tu tập thuần thực như vậy, sau này, trong sự an tĩnh, mình có một sự động chuyển tâm ý, mình sẽ biết. Còn nếu chúng ta chỉ thuần ở trong chỗ tập tâm định mà không tập sự rõ biết thọ, tướng, hành, có một thâm ý khởi lên sẽ không biết được. Cho nên, trong sự tu tập thiền định, nếu người tu tập thiền định, chỉ thuần để cho tâm định không sẽ không có đầy đủ Trí Tuệ nhận ra những ý hành vi tế đó. Khi chúng ta tập định mà chúng ta có một sự quán sát, nhận diện rõ thọ, tướng, hành như thế nào thì một thâm ý nhỏ khởi lên, lập tức biết. Còn bằng không, chỉ thuần hướng ở trong chỗ định thì có thâm ý khởi lên, chúng ta không hay biết; có sự chấp thủ khởi lên, chúng ta không biết. Cho nên sau khi tâm thừa hưởng hết những phước duyên của trạng thái định đó, những tàn dư đó trôi dạt cho nên sanh tử tiếp tục là như vậy. Vì vậy, sự tu tập quán chiếu về Năm uẩn là rất quan trọng, đưa chúng ta đến cái Trí là sau này, từ từ, tâm của mình, chỉ cần một cái ý nhẹ khởi lên, mình sẽ biết được liền. Còn nếu chúng ta không quán sát được như vậy, những cái ý đó khởi lên, chúng ta tiếp tục ở trong dòng tâm ý đó. Con mời chúng ta thực hành:

Nhớ là chúng ta không lim dim. Đôi mắt chúng ta nhìn phía trước nhẹ nhàng, không lim dim, tại vì lim dim thì tâm mê dễ xuất hiện, dễ buồn ngủ. Vừa rồi có ai ngủ một tí xíu không? Vừa rồi vị nào ngồi mà trước mặt, sau khi nhìn một lúc thì cảm thấy hình như nó mờ đi? Khi chúng ta nhìn trước mặt, chúng ta thấy mờ như vậy là

chúng ta biết tâm bắt đầu mê mờ rồi. Cho nên, việc mở mắt để biết tập nhận diện tâm mê của mình và tập sự nhiếp phục, chế ngự trạng thái mê của mình là như vậy. Còn bằng không, nhắm mắt thì nó mê mê chút đỉnh rồi lâng lâng, lâng lâng, tưởng là đạt được trạng thái thiền hạnh phúc. Vẫn có ý thức chứ nhưng thức đó là thức trong tâm mê. Vậy nên yêu cầu chúng ta phải mở mắt.

Cho nên, đầu tiên hết, đối với những người mới tu tập, để nhìn nhận lại, phản quan tự kỷ con người mình, chúng ta luôn luôn bị cái bệnh về vô minh, si và tâm mê ở trong đó. Chính vì vậy, để nhận diện ra những điều đó mà đối trị thực hành, tâm tẩy sạch những pháp đó trong mình, cần phải mở mắt là như vậy. Cho nên, vừa mở mắt như vậy mà thấy trước mặt hơi lòa, hơi nhòa nhòa hay nó hơi lơ lơ, hay có cái tưởng diễn ra trước mặt của mình, hình ảnh của người thân, người quen nào đó hiện ra, mình lập tức nhận biết liền. Tưởng đó chính là ngoại tướng. Và khi chúng ta có hình ảnh tưởng hơi thở bên trong, đó chính là những nội tướng. Ngồi mà trước mặt thấy hình ảnh này, hình ảnh kia hiện ra, lúc đó là ngoại tướng và cần phải có tâm tỉnh giác để tẩy phá những tâm mê đó, từ từ, mình mới hết sạch những trạng thái vô minh lậu trong người của mình. Cho nên, việc đầu tiên là thực hành như vậy cho đến khi nào chúng ta tự xác chứng, tôi bây giờ không còn mê mờ, không còn vô minh, không còn si mê nữa, chúng ta hãy nhắm mắt trong lúc ngồi thiền. Cho đến khi nào mình xác chứng rõ ràng, mình hoàn toàn không còn trạng thái buồn ngủ, mê mờ nữa thì hãy nhắm mắt. Còn cho đến khi nào chúng ta chưa hết

được trạng thái mê mờ, vô minh, si mê trong con người mình thì đừng nhắm mắt. Tại vì sao? Khi nhắm mắt sẽ không thể nhận diện được những pháp vô minh kia.

Dạ, có ai muốn hỏi cháu về vấn đề... Dạ chị.

Phật tử: Khi ngồi thiền, mình có nên bật đèn cho sáng trưng không, hay mình bật đèn mờ mờ ?

Cô: Tùy theo chị. Nếu trong trạng thái đèn sáng hay đèn mờ mà chị thấy tâm chị tỉnh giác, rõ ràng, không bị mê mờ nhiều thì chị cứ bật đèn hay để đèn là tùy. Tại vì, thật ra, bước đầu trong sự tu tập, chúng ta rất cần cái cảnh. Tại vì tâm yếu quá, cho nên cần. Ví dụ, trạng thái đèn mờ mà tâm mình vẫn tỉnh thì cứ để đèn mờ. Còn trạng thái đèn sáng mà tâm mình tỉnh thì mình cứ để đèn sáng. Tại vì sao ? Bước đầu của người tu là vẫn phải cần những cây gậy như vậy. Bước đầu tu, thật ra, ví dụ hồi nãy mình nói về trạng thái tâm thanh tịnh, không dính mắc phía bên ngoài; lệ thuộc phía bên ngoài hay không thì đó là một sự tu tập thuần thực khá tốt rồi. Nhưng đối với những người mới thực hành thì vẫn rất cần cảnh hỗ trợ. Người mới tu mà đi vô chợ hoài làm sao tu, phải không? Mới tu mà đi vô một nơi ồn náo, một hội chúng không thanh tịnh là thực sự không tu hành được gì. Cho nên, chúng ta cần phải có một hội chúng thanh tịnh. Và trong sự thực hành một ngày tu tập cũng vậy, chúng ta phải thực hành một ngày chánh niệm tỉnh giác, an tịnh, không nói chuyện. Sự tu tập trong một ngày thanh tịnh là không nên nói chuyện nguyên một ngày đó, mà

chỉ thực hành chánh niệm tỉnh giác. Tại vì tâm còn yếu quá mà bây giờ được thoải mái, được tự do trong ngày tu đó thì tâm rất khó định. Cho nên, nếu có tổ chức những khóa tu tập thì chúng ta nên tổ chức một khóa tu tập an tịnh, không nói chuyện trong thời điểm đó. Như vậy, chúng ta mới có một sự thực hành tốt trong một ngày tu. Vì tâm yếu quá, không nhờ cảnh nữa thì sao? Rồi thân mật khi gặp nhau: Chị khỏe không ? Em khỏe không ? Hỏi thăm tới lui rồi sao? Cho nên, nếu đã tổ chức những khóa tu tập thì phải thanh tịnh và tịnh khẩu. Bên ngoài tịnh khẩu, bên trong tịnh tâm. Một khóa tu mà chúng ta thực hành được hai pháp này là khóa tu đó đã có được đôi phần sự thành tựu của một khóa tu. Nếu khóa tu mà không tịnh khẩu, gặp nhau nói chuyện thoải mái, giờ ăn nói chuyện, giờ học, giờ giải lao nói chuyện thoải mái thì khóa tu đó chưa thanh tịnh. Cho nên, tổ chức một khóa tu thanh tịnh là phải vừa có tịnh khẩu, vừa có tịnh tâm. Phải thực hành như vậy. Đó mới được gọi là một khóa tu thanh tịnh. Nếu một khóa tu thành tựu chính là sự thể hiện thân hành của mỗi một con người. Trong thân hành chúng ta, khi đi, đứng, làm sao chúng ta không tạo ra tiếng động. Mà để không tạo ra tiếng động, đòi hỏi chúng ta phải có sự chánh niệm tỉnh giác, ý thức trong hành động của mình. Sự thực hành như vậy mới thực sự mang lại cho chúng ta một sự thực hành lợi ích. Tại vì hàng ngày, chúng ta đã thường quen ở trong những hành động trong dục chạp, không chánh niệm, đi đứng chúng ta kéo cái rột, cái rẹt chẳng hạn. Sự thực hành đó sẽ

giúp chúng ta tập, từ từ chậm lại cái tâm của mình, chánh niệm lại.

Và tiếp theo, con chia sẻ một chút về vấn đề tâm. Tóm lại, vấn đề chúng ta thường hay gọi là tâm của mình hàng ngày trong cuộc sống này, cái được gọi là tâm đó chính là gì ? Hôm nay tôi cảm thấy tâm tôi buồn quá! Vậy thì sao? Cái tâm đó có thọ hay không? Tâm tôi hôm nay dao động quá! Có hành không ? Tâm tôi loạn quá, không kiểm chế được! Loạn quá, không kiểm chế được là gì ? Tưởng với hành hoạt động mạnh quá. Hàng ngày, khi chúng ta nói chuyện, cái tâm mình như thế nào? Đó chính là chúng ta phát biểu về Năm uẩn ở trong mình như thế nào. Khi chúng ta nói: Ồ! Hôm nay tôi vui. Tâm đó như thế nào? Năm uẩn như thế nào mà phát biểu là tôi vui? Cảm giác đó như thế nào mà bảo là thọ lạc ? Chính là những dòng cảm giác dễ chịu, thoải mái, khoan khoái trong người mà chúng ta phát biểu là tôi vui, đúng hay không ? Có khi nào cảm giác bức bối mà phát biểu tôi vui không ? Không có đúng không ? Cảm giác trong người bức bối, khó chịu chúng ta nói gì? Tôi buồn, tôi rầu, tôi bức xúc. Chúng ta thấy, có phải lời nói của chúng ta chính là sự phát biểu của những dòng cảm giác, của Năm uẩn mà thôi? Như vậy, khi chúng ta phát biểu: nay tôi thấy trong người tôi bình thường thì sao? Cảm giác trong người bình thường, chúng ta nói tôi bình thường. Như vậy, sự phát biểu mà chúng ta nói là "tôi", là "ta" chính là cái gì ? Chính là ngũ uẩn, mà chúng ta nhận ngũ uẩn là mình. Cái làm, các chấp của chúng sanh ở đây, sự học, sự hiểu của chúng ta nhận thấy ở đây là gì ?

Chúng ta si mê, nhận ngũ uẩn là mình mà khi cảm giác vui, chúng ta nói tôi vui; cảm giác buồn, chúng ta nói tôi buồn; cảm giác bình thường, chúng ta nói hôm nay tôi bình thường. Như vậy, có phải chúng ta đã đồng hóa mình với những dòng cảm giác không ? Rồi sau này, khi những dòng cảm giác sân khởi lên, chúng ta nói tôi sân. Như vậy, mình đã đồng hóa mình với dòng cảm giác rồi. Sự tu học này đưa chúng ta đến một Trí Tuệ nhận diện Năm uẩn và để biết chúng không phải là mình. Sau này, cảm giác khoan khoái khởi lên, mình biết trong người mình có cảm giác khoan khoái, nhưng đây là thọ, không phải là mình, cũng không nên để cho nó chi phối. Để làm gì? Không thực hành như vậy, sau này dòng cảm giác sân khởi lên thì sao ? Trời ơi! Sân quá! Muốn đánh mày một cái, muốn tát mày một cái quá! Chúng ta đồng hóa mình với dòng cảm giác đó. Nếu không tập trước những dòng cảm giác nhẹ nhàng bình thường, tự tách mình ra khỏi nó thì đối với những dòng cảm giác bức xúc, khó chịu, mình sẽ bị nó đồng hóa luôn. Cho nên, khi quán được những cảm giác dễ chịu, chúng ta mới có khả năng quán được những cảm giác khó chịu. Khi nghe người ta nói, người ta làm cái gì bức bối, sân hận mới đủ sự quán chiếu là: Cái này là cảm giác sân, không phải là mình. Lúc đó mới đủ sự quán chiếu đó và tâm mình mới đủ khả năng bứt ra khỏi nó. Bằng không, khi mà thọ và mình dính vào nhau, sân quá thì đánh người, mắng người, chửi người, mà nhiều khi là giết người.

Tại sao chúng ta thương nhau quá rồi khi phát hiện bạn của mình phản bội hay không thương mình, người ta không chịu nổi sự thật

đó và người ta đã chặt chém người yêu mình ra thành bao nhiêu khúc? Vì sao? Vì si mê, tham ái quá nhiều, dính mắc quá nhiều trong dòng cảm xúc, cho nên khi những dòng cảm xúc sân hận, tức giận, bức bối khởi lên, không kiềm chế được cảm giác, không kiềm chế được những cái tưởng độc ác đó. Do không có sự tu tập, không chánh niệm tỉnh giác khi những cảm xúc bức bối khởi lên, người ta hành xử gây ra đau khổ cho người và đau khổ cho mình. Cho nên, việc tu học Trí Tuệ Năm uẩn là để chúng ta thấy được mình, tự mình sống được an lạc, tạo ra sự an lạc cho người khác. Khi chúng ta có từ tâm, có sự buông xả, có sự Trí Tuệ thông hiểu, người khác làm mình sân mà mình không sân. Mình có Trí Tuệ, mình nhìn thấy, có thể thông cảm và buông xả lòng sân hận đó của mình ra. Cho nên, việc học Trí Tuệ về Năm uẩn là rất quan trọng là như vậy. Đầu tiên, chưa nói gì đến giải thoát sanh tử luân hồi, chưa nói về những điều đó, cái đầu tiên hết của học Năm uẩn là để làm gì? Để nhận diện được con người mình và làm chủ được con người của mình, không để cho mình chạy theo thương ghét rồi si mê, dính mắc. Có nhiều khi thương nhau mà hành hạ nhau hoài là vì không chịu nổi những cử chỉ, hành vi của người bên cạnh của mình và không có sự chấp nhận, không có sự tha thứ, không có sự dung thứ ở trong đó cho nên ở chung với nhau mà dằn vặt nhau, hành hạ nhau, cạnh nhau sơ hở cái gì ra là khi đó không chịu thua. Cho nên, có những gia đình như là những cái địa ngục. Địa ngục trần gian là như vậy. Có những cặp vợ chồng không thể nhìn mặt nhau là vì như vậy. Cho nên, chúng ta học

như vậy để biết được mình, hiểu được mình. Hiểu mình rồi mới hiểu người, không hiểu mình làm sao hiểu người, đúng hay không? Chúng ta học như vậy là học hiểu mình, chưa nói là chúng ta học làm Thánh nhân, chưa nói chúng ta học để giải thoát, chưa nói chúng ta học đến Niết Bàn, chưa nói gì hết nhưng học cái này là để hiểu mình. Sau khi hiểu mình, chúng ta hiểu được người. Nhờ hiểu mình, nhờ hiểu người, mình mới không sân hận, không tức giận khi người có những hành động trái ngược với tâm ý của mình. Cho nên, mục đích của sự quán chiếu Năm uẩn là quan trọng. Đầu tiên, phải thành tựu được cái gì? Sự thành tựu Trí hiểu mình, hiểu người được gọi là thành tựu Nhân đạo. Nhân đạo rồi mới lên Thiên đạo rồi mới lên Thánh đạo được. Khi chúng ta chưa thành tựu Trí về tự thân mình mà cứ nói về những pháp ở đâu trên trời thì chúng ta sẽ mãi mãi chỉ thưởng thức những chiếc bánh vẽ ở trong tưởng. Hiểu mình là bước đầu tiên một người tu cần tu tập. Sau đó, chúng ta mới đi lên những bước Thánh thiện gọi là Thiên đạo hay Thánh đạo. Để lên được con đường Thiên đạo hay Thánh đạo, chúng ta phải như thế nào? Phải thành tựu Trí về tự thân mình trước rồi mới thành tựu về những điều khác. Cho nên, đây là pháp căn bản, đây là Trí căn bản trong tất cả sự tu tập của một con người hướng thượng, hướng thiện. Chúng ta có gì nghi ngờ không hay chúng ta nghĩ ngoài sự quán sát tự thân, nhận diện tâm mình hoạt động, vận hành như thế nào, có một pháp nào đó để chúng ta có thể thực hành tốt đẹp hơn? Chúng ta hãy suy nghĩ thật kỹ, quán sát thật kỹ sự chia sẻ của cháu vừa rồi.

Chính vì vậy pháp được gọi là Tứ Thánh Đế hay Tứ Diệu Đế hay Bốn Sự Thật đó chính là bốn sự thật về thân và tâm của mình. Không biết trong tâm mọi người nghĩ như thế nào về Tứ Thánh Đế, nhưng thực sự ra, Tứ Thánh Đế chính là bốn sự thật về thân và tâm của mình, bốn sự thật để cho mình nhận hiểu được con người của mình. Cho nên, đầu tiên hết, một người tu và thành tựu Trí này và khi chúng ta thành tựu Trí này, chúng ta mới được gọi là người có chánh kiến. Người ta chia sẻ, những người khác chia sẻ, mình biết người này nói sự thật hay người này nói không phải sự thật. Còn khi chưa thành tựu Trí này, chúng ta nghe cái gì cũng thấy hay, ai giảng cái gì cũng đúng, ai nói cái gì cũng hay. Là vì sao? Vì chưa thấy được tự thân mình nên mới nghe người ta nói điều gì đó, chúng ta liên tưởng về vấn đề đó, cảm thấy hay vậy thôi. Chỉ khi nào chúng ta thành tựu Trí về tự thân của chính mình, rõ biết con người của mình, khi tâm ý khởi lên điều gì, rõ biết; cảm giác khởi lên cái gì, rõ biết; tưởng khởi lên cái gì, rõ biết thì chúng ta được gọi là thành tựu Trí về tự thân mình rồi thì mới có thể biết được điều người khác nói là đúng, tốt, hay là sai, hay không đúng, không tốt. Kỳ rồi, con có chia sẻ mọi người một bài Kinh, mọi người có nhớ không ? Bài Kinh gì nói về vấn đề đó? Kinh gì nói rằng khi không thành tựu Trí đó thì ai nói gì cũng nghe hay hết? Kinh gì nói như vậy ? Hôm con chia sẻ bài pháp buổi chiều là Mê Tín và Chánh Tín, đó chính là bài Kinh Cột Trụ, Đức Phật nói, khi một người không có đầy đủ Trí về bốn sự thật về tự thân mình, tất nhiên là Trí về bốn Thánh Đế, nghe người ta

nói cái gì cũng thấy hay, ngược mặt lên khen: vị này hay quá, vị kia sao hay quá, tôi nghe vị nọ giảng hay quá. Cái nào cũng hay hết. Người nào cũng có lí. Cái Trí Tuệ này, ví với hạt bông Kaspasa, Trí Tuệ người này được ví như bông gòn. Gió bên Đông thổi thì nó bay qua bên Tây; gió bên Tây thổi, nó bay qua bên Đông. Gió bên Nam thổi thì nó bay qua bên Bắc và gió thổi bên Bắc thì nó bay qua bên Nam, nó cứ bay tới bay lui. Ai dạy cũng hay hết, cho nên cứ khen hết người này tới người kia hay. Nhưng khi mình thành tựu Trí về tự thân của mình, thành tựu trí về phản quan tự kỷ, khi thành tựu Trí về Tứ Thánh Đế thì khi mình nghe người ta nói, mình không còn há miệng lên khen nữa, mà mình chỉ nói một câu: vị này nói đúng pháp, hoặc là mình nói: vị này giảng không đúng pháp. Tại vì nói đúng pháp là người này nói đúng sự thật mà khi giảng không đúng pháp là người này nói không đúng sự thật về pháp. Cho nên, khi nghe người ta giảng, lúc đó mình sẽ chỉ nói, mình sẽ không khen nữa mà chỉ nói ở vị đó giảng được, vị đó giảng đúng pháp, hay nói vị đó giảng nghe hay phía bên ngoài nhưng thật ra không đúng pháp. Chỉ khi nào chúng ta thành tựu Thánh Trí về Bốn Thánh đế, chúng ta mới có thể thực sự biết là việc hiểu biết tư tưởng của mình là đúng hay không. Còn khi chưa thành tựu thì ví như bông gòn, gió thổi phương nào thì chạy qua phương kia, vậy thôi. Cho nên, việc tu học tìm hiểu về Tứ Thánh Đế là rất quan trọng. Và Trí về Bốn Thánh Đế chính là Trí về Năm Thủ Uẩn.

Cái gọi là tâm của chúng ta hàng ngày chỉ là thọ, tưởng, hành và thức. Chúng ta thường hay phát biểu tâm mình vậy khác, chính là sự phát biểu về thọ, tưởng, hành, thức. Sự tu học này đưa chúng ta đến chỗ rõ biết về ngũ uẩn, không dính mắc trong đó, tâm an tịnh, không làm Năm uẩn là mình. Nhờ sự không dính mắc như vậy mà được giải thoát. Nếu chúng ta còn khởi lên một cái tâm niệm nào đó, cái này là vậy, là khác, là kia. Cái này là tôi, cái kia là tôi. Mà nếu chúng ta khởi cả tâm niệm rằng sự an tịnh chính là tâm của mình, hay sự rõ biết chính là tâm của mình, chúng ta có khởi bất cứ một sự động chuyển nào đó trong ý hành là tâm còn dao động, còn dính mắc, còn chấp thủ chỗ này. Con chia sẻ về pháp vi tế, còn cái mà con chia sẻ đơn giản hồi nãy có nói là Trí về Năm uẩn, đầu tiên hết là Trí biết mình. Nhờ biết mình, sẽ hiểu và thông cảm với người. Nhờ hiểu, thông cảm với người cho nên lòng sân đối với người được đoạn diệt. Nhờ sân được đoạn diệt, tâm thấy được như vậy thì có sự buông xả thì tâm đưa đến sự thanh tịnh và từ từ, đó là pháp tiếp theo. Như vậy, chúng ta có gì thắc mắc về cái gọi là tâm của mình hay không? Trong thời gian mấy tháng tới, con mong chúng ta cố gắng chút xíu, nếu được thì thỉnh thoảng tâm tác ý về ngũ uẩn. Đừng có bỏ luôn. Bỏ luôn là sống trong mê mờ, cảm giác khởi cái gì thì làm theo cái đó. Tưởng khởi cái gì thì thành hành theo cái đó. Suy nghĩ khởi cái gì thì hành theo cái đó. Cho nên, chúng ta hãy cố gắng, trong thời gian sắp tới, cố gắng thực hành nhận diện Năm uẩn. Cảm giác khởi lên, lập tức nhận diện, gọi nó là thọ. Cảm giác dễ chịu hay khó chịu lập tức nhận

diện là cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Nhưng cảm giác này cũng không phải là mình. Đừng để cho mình bị dính mắc trong đó, đừng để cho mình bị nó lôi cuốn, đừng để cho mình bị nó đồng hóa ở trong cảm giác đó. Khi tưởng khởi lên, chúng ta tập nhận diện cái này là tưởng, rõ biết nó là tưởng và cái này cũng không phải là của mình. Khi suy nghĩ khởi lên, chúng ta tập nhận diện: cái này là suy nghĩ, là hành, cũng không phải của mình. Chúng ta hãy tập trong sự thanh tịnh, lắng dịu của nội tâm. Ngay cả khi ngồi cũng vậy, khi đi cũng vậy, tập đi trong sự thanh tịnh, lắng dịu của nội tâm. Khi ngồi cũng tập như vậy, trước khi nằm ngủ cũng tập như vậy, khi nói chuyện với nhau, chúng ta phải tập nhận diện cảm giác trong người mình. Nếu có những bức xúc, khó chịu khởi lên tập nhận diện. Phải quán từ từ thì sau này, chúng ta sẽ tách mình ra được khỏi những dòng cảm thọ và làm chủ được tâm. Còn bằng không, mãi mãi chúng ta sẽ chỉ là những nô lệ cho thọ, tưởng, hành và thức thôi.

Phật tử: Ví dụ, một người họ làm được giống như vậy thì họ có trở thành cứng nhắc không?

Cô: Đối với một người tu, trong sự quán chiếu tự thân của mình họ sống có khô khan không? Vì sao không khô khan? Nói về một người trong sự tu tập về tâm, có sự nhiếp phục thọ, tưởng, hành của mình, họ sống an tịnh, lắng dịu, họ hiểu biết tự thân và họ hiểu biết người ngoài. Như vậy, họ sống không hề khô khan mà họ có một sự thanh tịnh. Bản thân họ an tịnh và vì họ hiểu biết

được người bên cạnh cho nên những người bên cạnh như được sống trong một tình thương. Họ không có sự lo sợ. Người bên cạnh không có sự lo sợ, họ có sự an lạc khi ở gần người kia. Vì người kia không có sự sân hận nên người này không có sự co rút, không có sự căng phồng, không có sự đối kháng, cho nên sự an tịnh của người này cũng mang đến sự an tịnh cho cả người khác. Cho nên, người đã tự tập được tâm của mình mà hiểu được mình rồi thì khi chúng ta nhìn ra người khác, chúng ta thấy người này sai lầm cái này, cái kia, người này làm cho bao nhiêu người khác... người này ăn như vậy, nói người khác không ưa, người này thấy như vậy rồi chỉ có một tâm thương xót, rất là thương xót. Thương xót là người đó người ngu si đó làm hại bản thân của chính họ và còn làm hại cho cả người khác làm cho họ sân hận. Người ta sân hận, người ta đánh lại, người ta chửi lại rồi người đó cũng tạo nghiệp luôn vì sự si mê của người này. Cho nên với một Trí Tuệ thanh tịnh, hiểu biết tự thân và hiểu người, không thể nào là một người sống khô khan. Sự thanh tịnh đó, đầu tiên, người này có được sự thanh tịnh trong nội tâm của mình. Thứ hai là tâm an tịnh, mát mẻ này còn có thể làm mát mẻ cả những người xung quanh bên cạnh họ và ngay cả những phi nhân cũng vậy. Phi nhân mà được ở trong trạng thái được những người có tu tập trạng thái từ tâm mà trải tâm đến cho họ thì ngay cả phi nhân cũng rất hoan hỷ.

Chúng ta nhớ một điều, con gút lại một điểm để chúng ta hiểu cái gọi là tâm. Khi nào tâm mình còn dao động, còn khởi lên sự dính

mắc trong thọ, tướng, hành, khi đó, chúng ta còn ở trong sanh tử. Và khi nào tâm của mình thanh tịnh hoàn toàn, không khởi lên sự dính mắc trong thọ, tướng, hành, thức thì khi đó, tâm mình thoát ly sanh tử. Một vấn đề đơn giản như vậy thôi. Bất cứ một ý nghĩ nào đó khởi lên chấp trước về trạng thái buông xả đó chính là chấp trước, chấp thủ, là còn sanh tử. Sự tu tập Trí về Năm uẩn đưa đến phát hiện ra mọi sự dính mắc vi tế đối với Năm uẩn. Học về Năm uẩn để cho mình có Trí về tự thân. Nhờ Trí về tự thân, chúng ta sẽ phát hiện ra mọi sự hoạt động hay ngâm ý, thâm ý chấp trước vi tế. Nếu chúng ta không có Trí về Năm uẩn thì những ngâm ý, tại vì nó là ngâm ý, một thâm ý thôi, chúng ta sẽ không phát hiện được. Và khi không phát hiện thì dù có thanh tịnh đó, nhưng sau này vẫn tiếp tục sanh tử.

Phật Tử: Cô hiểu những gì con vừa nói nhưng mà cái gì cho mình thấy được là mình không bị tướng hay có thâm ý?

Cô: Chính sự tu tập của tâm. Sau khi tâm thanh tịnh rồi, cô sẽ tự rõ biết là trong tâm cô có tướng hay không tướng, có thâm ý hay không thâm ý. Và đó chính là Trí về sự tu tập năm uẩn sẽ đưa đến điều đó.

Phật Tử: Làm thế nào để bỏ những thâm ý đó?

Cô: Đối với người tu tập về Năm uẩn, sau một thời gian sẽ thấy những thâm ý đó, khi nó khởi lên, mình biết; khi nó không khởi, mình biết và khi nó tịch diệt, mình sẽ biết thôi. Cho nên, bước đầu tiên là nhận diện Năm uẩn.

Phật Tử: Xin cô nhắc lại, đúng pháp là thế nào? Pháp gì?

Cô: Đúng pháp, tất nhiên là đúng với sự thật về vấn đề đó. Thật ra, một người thành tựu Trí về Năm uẩn biết được liền. Nói đúng sự thật của điều người ta nói hay không, hay điều người này nói chỉ là giảng theo sự tưởng tượng của người này. Sự học hiểu trên bề mặt, trên tưởng tượng mà thôi. Cho nên, việc đầu tiên hết đối với một người học là Trí về gì? Bốn Thánh Đế là căn bản Trí đưa đến sự hiểu biết tất cả pháp chứ không phải một pháp. LỜI cuối trong buổi hôm nay, cháu mời tất cả mọi người hãy cố gắng thực hành sự nhận diện Năm uẩn.