

NHẬN DIỆN NGŨ UẨN (08)

Cô: Cô Phi ngũ uẩn đang thế nào?

Cô Phi: Thọ thân thì hơi khó chịu vì đau chân, hành thì lâu lâu khởi lên vọng tưởng nhưng biết mình đang thiền nên quay trở lại. Thức thì rõ biết đang ngồi thiền, rõ biết trước mặt. Tưởng thì lâu lâu có mấy vọng tưởng.

Cô: Cô đọc định nghĩa sáu thức.

Cô Phi: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

Nhãn thức là do mắt tiếp xúc với trần sanh ra rõ biết các sắc.

Sự rõ biết các âm thanh gọi là nhĩ thức.

Sự rõ biết các mùi gọi là tỷ thức.

Sự rõ biết các vị gọi là thiệt thức.

Sự rõ biết thân xúc chạm gọi là thân thức.

Sự rõ biết thọ, tưởng, hành gọi là ý thức.

Cô: Giỏi quá! Đúng rồi. Khi hỏi định nghĩa thì cô nói gọn thôi. Nhãn thức là sự rõ biết các sắc pháp, chứ không cần nói có con mắt và các sắc nữa. Chừng nào con hỏi duyên sanh thì mới nói cái đó. Có mấy thọ?

Cô Phi: Có sáu thọ, thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh.

Cô: Có mấy xúc?

Cô Phi: Có sáu xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.

Cô: đọc duyên sanh nhãn xúc.

Cô Phi: Do có mắt và có các sắc và có sự rõ biết các sắc (nhãn thức) sanh ra nhãn xúc.

Cô: Do duyên có mắt và các sắc sanh ra sự rõ biết các sắc. Sự hội tụ của ba pháp (mắt, các sắc, sự rõ biết các sắc) này là nhãn xúc.

Cô: Thế nào là ba thọ?

Cô Phi: Thọ lạc, thọ khổ, phi lạc phi khổ.

Cô: Thọ lạc là gì?

Cô Phi: Thọ lạc là cảm giác dễ chịu trong tâm, thọ khổ là cảm giác khó chịu, không lạc không khổ là cảm giác không khó chịu, không dễ chịu.

Cô: Có mấy hành (tư thân)?

Cô Phi: Có sáu hành là sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

Cô: Tốt quá, có học bài, mừng quá. Thảo cười gì? nhận diện ngũ uẩn lúc này.

Chị Thảo: Về tâm thì có thọ hỷ, thân thì đang ở trong lạc thọ. Không có tưởng. Hành thì nói là được cô giáo khen thích quá. Ý thức thì rõ biết thọ, tưởng, hành. Với lại có nhãn thức, nhĩ thức, thân thức.

Cô: thiệt thức, rõ biết vị của nước miếng không?

Chị Thảo: Bây giờ mới rõ biết.

Cô: Có mấy tướng.

Chị Thảo: Có sáu tướng là sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng và pháp tướng.

Cô: Cho thí dụ về sáu tướng.

Sắc tướng: khi chị nghĩ đến trái sầu riêng.

Hương tướng: khi chị nghĩ đến mùi của trái sầu riêng.

Thanh tướng: khi chị nghĩ đến lời khen của Phượng hồi nãy.

Vị tướng: khi chị nhớ lại vị của món ăn hồi nãy.

Xúc tướng: khi chị nhớ đến lúc nãy được nằm ngủ sung sướng quá.

Pháp tướng: khi chị nhớ lại thọ, tướng, hành.

Cô: Tướng với hành khác nhau như thế nào?

Chị Thảo: Tướng là hình bóng hiện lên trong nội tâm. Hành là suy nghĩ, lời nói thầm.

Cô: Cho thí dụ để phân định tướng và hành thử.

Chị Thảo: Tướng là khi chị nghĩ về trái sầu riêng là sắc tướng.

Hành là chị nói phải chi có trái sầu riêng ăn thì thích lắm.

Cô: Thảo đừng dậy lấy dùm em cái ly nước đằng kia...Dừng lại!...Ngủ uần lúc này như thế nào?

Chị Thảo: Thọ không khổ không lạc, tưởng có cái hành nó nói là dòm coi ly nước ở đâu. Thức rõ biết đang di chuyển.

Cô: Thọ?

Chị Thảo: Không khổ không lạc.

Cô: Tốt lắm! Anh Kiệt hồi nãy ngồi thiền thế nào? Ngồi được không?

Anh Kiệt: Khi mở rộng tâm.

Cô: Anh có bị hôn trầm không?

Anh Kiệt: Không có bị.

Cô: Chắc không?

Anh Kiệt: Có mờ mắt một chút chứ không có ngủ gục.

Cô: Đúng rồi, có mờ một chút, khi anh ngồi quán có dễ mở cái tâm rộng không?

Anh Kiệt: Dễ.

Cô: Có kết hợp với cảnh phải không?

Anh Kiệt: Có.

Cô: Rất là tốt.

Anh Kiệt: Mình ngồi thiền nhìn ra xa thì dễ mở rộng tâm hơn.

Cô: Tại mình chưa quen cho nên mình cần trợ cảnh.

Anh Kiệt: Trong lúc mình mở mắt nhìn xuống thì hình như có cái tưởng mạnh lắm mới mở rộng tâm được.

Cô: Cái tưởng cũng không có mạnh lắm, nhưng cái quan trọng là có tu tập hay không. Khi mình tu tập thì mình sẽ thuần thực. Giống như em đã nói, mình phải có sự tu tập ở ngoài trời trước rồi sau đó khi mình ngồi ở trong phòng mình mới có thể quán được. Tại vì mình nắm giữ cái không gian rộng ở phía bên ngoài rồi, thì bây giờ ngồi trong phòng giới hạn không gian như vậy thì mình vẫn có thể mở tâm ra khỏi không gian này. Cho nên, phải tu tập kết hợp với ngoài trời trước. Rồi cái thọ hỷ lạc của anh tới nay còn không?

Anh Kiệt: Còn.

Cô: Tức là trong suốt thời gian vừa qua là nó vẫn còn.

Anh Kiệt: Nó như là trong ý thức nó vẫn còn, mới ngủ dậy thấy tâm mình không đau đớn gì thì tự nhiên cái tâm khởi niềm hoan hỷ vậy thôi.

Cô: Cái này không gọi là trong ý thức mà gọi là cái gì?

Anh Kiệt: Thọ lạc.

Cô: Đúng rồi...Có tác ý không?

Anh Kiệt: Mình phải có tác ý.

Cô: Đúng rồi...Tức nhiên là chỉ cần nhớ anh tác ý về nó một cái là...

Anh Kiệt: Thấy lúc nào cũng sung sướng.

Cô: Tức nhiên là mình phải có tác ý. Nhưng mà pháp đã được hiện khởi ở trong anh cho nên anh dễ dàng lưu trú làm cho nó sanh khởi cũng dễ dàng. Chỉ cần nhớ thôi phải không? Rất là tốt. Mà anh có tập trạng thái tâm trạng thái tâm rộng mở ở ngoài trời không?

Anh Kiệt: Không thường xuyên, nhưng khi nghĩ tới là làm được.

Cô: Nhưng mà trạng thái rộng mở của anh là có giới hạn hay là không có giới hạn.

Anh Kiệt: Khi nào mình chuyển về thức tại thì cái tâm mình nó không giới hạn. Khi nào mình nhìn cảnh thì có giới hạn.

Cô: Như thế nào là có giới hạn và như thế nào là không có giới hạn?

Anh Kiệt: Nhìn thẳng phía trước mà thấy cái tâm mình yên lặng thì cho là không có giới hạn.

Cô: Chưa phải... Tức nhiên là mình không cần nhìn phía trước hay không gian rộng. Thí dụ bây giờ chỉ cần Phụng nhìn xuống, tức là Phụng đâu có nhìn phía trước đúng hay không? Nhìn xuống trong tầm nhìn thì cái tâm của mình, thì xem lại cái tướng ở trong mình là một trạng thái tướng không có giới hạn ở trong đó. Nó vượt ra khỏi không gian của căn nhà và trời đất phía trên. Tới trời đất nó không có một cái khung của trời đất trong đó nữa. Nó phá bứt luôn từng khung của trời đất. Khi mà quen thì không cần nhờ cảnh hay không gian nữa mà chỉ cần mình nhìn xuống mà tâm mình vẫn vô lượng được. Chính vì vậy, phải tập ở ngoài trời là một. Thứ hai là phải thường xuyên tập và khi tập là phải nhìn vô thọ là một, coi thọ

rộng hay không. Nhìn vô tướng là hai, coi tướng nó có rào chắn hay không, hay là một trạng thái tướng vô lượng. Khi nói Tứ vô lượng tâm tức là tướng vô lượng trong đó mới ra Tứ vô lượng, thọ vô lượng trong đó mà không cần cảnh. Tức nhiên phải nhìn được cái bóng của tướng ở trong đó. Phần này hơi khó, nằm trong phần niệm Tâm trong Tứ Niệm Xứ để mình biết tâm vô thượng hay tâm chưa vô thượng. Có mấy hành?

Anh Kiệt: Sáu hành, sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

Cô: Cho ví dụ về sáu hành.

Anh Kiệt: Khi nào mình suy nghĩ về vật nào đó là sắc tư. Khi nào mình suy nghĩ về âm thanh là thanh tư. Khi nào suy nghĩ về mùi là hương tư. Khi nào suy nghĩ về mùi vị nào, đó là vị tư. Khi nào suy nghĩ về sự xúc chạm, đó là xúc tư. Khi nào suy nghĩ về thọ, tướng, hành là pháp tư.

Cô: Duyên sanh ra sáu thức.

Dì Quỳnh:

Do duyên có con mắt và các sắc sanh ra sự rõ biết các sắc. Sự giao thoa của căn trần thức là nhãn xúc.

Do duyên có lỗ tai và âm thanh nên sanh ra sự rõ biết âm thanh, đó là nhĩ thức. Sự giao thoa của tai, âm thanh và sự rõ biết là nhĩ xúc.

Do duyên có mũi và các mùi sanh ra sự rõ biết các mùi, đó là tỷ thức. Sự giao thoa của mũi, các mùi vị và sự rõ biết các mùi vị đó là tỷ xúc.

Do duyên có lưỡi và các vị sanh ra sự rõ biết các vị là thiết thức. Sự giao thoa của lưỡi, các vị và sự rõ biết các vị là thiết xúc.

Do duyên có thân và có sự đụng chạm quần áo hay đồ vật sanh ra thân thức. Sự giao thoa của thân, sự đụng chạm và sự rõ biết đụng chạm là thân xúc.

Do duyên có ý và các pháp thọ, tưởng, hành sanh ra ý thức. Sự hội tụ của ý, các pháp thọ, tưởng, hành và ý thức là ý xúc. Do duyên ý xúc sanh ra thọ, tưởng, hành.

Cô: Giỏi quá!

Vì sao tôi khóc ???

Dì Quỳnh: Hồi nãy tôi khóc là vì tôi nhớ nhà tui cái tui thọ khổ. Tự nhiên nước mắt nó ra. Thành ra, tôi nói ai cũng phải vậy thôi chứ không phải chỉ có mình mình, mình đừng có nghĩ vậy.

Cô: Rồi Dì có quán nữa không?

Dì Quỳnh: Dạ khó quá, tâm nó phân tán.

Cô: Lúc đó Dì nhận diện ngũ uẩn. Nhận diện ngũ uẩn là mình nhớ chuyện nhà là tưởng khởi, hành khởi, rồi sau đó buồn là thọ khởi. Như vậy, lúc đó thọ, tưởng, hành khởi rồi mình mê trong đó luôn, mình ra không được. Thành ra khi đó là phải nhận diện ngũ uẩn. Dì nhớ: “Ồ cái này là thọ, cái kia là tưởng, cái này là hành” rồi Dì coi có cái ái không? Cái ái là cái

quyển luyến cái bị dính vào trong thọ, tưởng, hành đó. Cái thọ nó khởi rồi, cái tâm của mình nó bị lôi bị kéo vào trong đó. Kéo vào trong cái ái hoặc là cái lo sợ hoặc là cái bức bối mình nhìn cái đó. Cái đó là cái lôi kéo cho mình tiếp tục thọ, tưởng, hành nó duy trì. Dì tập như vậy đó.

Chúng ta hãy cố gắng: *“Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn, đó là Bốn Niệm Xứ”*. Chúng ta đang thực hành tu tập trong Bốn Niệm Xứ đó, chúng ta không có rơi ra khỏi dòng pháp này, chúng ta đang bám rất chặt dòng pháp này. Và đây chính là con đường độc nhất đưa đến cho chúng ta nhìn ra được nội tâm của mình. Thấy được nội tâm của mình ngày một chút, ngày một chút. Không có thể nào nói nhào vô là thấy rõ, thấy đầy đủ, thấy liền, phải ngày một chút, một chút thấy từ từ thấy từ từ. Thấy rồi bắt đầu kết hợp với quán chiếu. Mỗi lần có cái chuyện gì diễn ra là cái cơ hội để chúng ta tu tập. Nhất là những chuyện không vui, những chuyện buồn, những chuyện phiền não đó là cơ hội để tu tập. Còn chuyện vui chúng ta khó tu lắm. Chính những chuyện không vui, chuyện buồn chuyện phiền não là có hội để mình tu tập.

Thứ nhất là thông qua những chuyện không vui đó nhìn lại mình để thấy tâm mình nó còn dao động như thế nào? Còn dính mắc như thế nào? Còn chấp thủ như thế nào? Còn tham ái như thế nào? Để thấy rằng sự dính mắc trói buộc trong 5 thủ uẩn này làm cho mình phiền não như thế nào? Đau khổ như thế nào? Và trong những cái phiền não đau khổ đó để mình thấy

rằng thật là mệt mỏi, thật là chán nản đối với ngũ uẩn này. Không có đáng cái gì để mà mình phải tiếp tục nuôi dưỡng nó nữa. Nuôi dưỡng ngũ uẩn là mình thấy nuôi dưỡng mệt mỏi phiền não. Vui thì thôi chứ buồn là mệt lắm. Mà khi vui chúng ta mê dính vào trong cảnh trần và chính những khi buồn là những cơ hội tu tập tuyệt vời đối với một người tu. Từ đây dễ dàng sanh đến những cái nhàm chán ly tham. Dễ dàng làm cho mình quán chiếu nhiều hơn nữa.

Thành ra trong sự tu tập này chúng ta đừng có mong cầu là gặp thuận duyên, thuận cảnh. Không cần. Nghịch cảnh, nghịch duyên mới là những cơ hội có thể phát hiện ra được sự dính mắc, tham ái, chấp thủ của mình là cái gì, đúng không Di?. Nếu cảnh đời cứ vui vẻ suông sẻ lúc nào cũng mạnh khỏe như vậy, lúc nào cũng gặp những người tốt không gặp người xấu, lúc nào cũng gặp bạn hiền không gặp bạn ác, chúng ta khó tu lắm. Cái người gặp thuận cảnh mà tu tập được phải là những vị căn cơ rất là sâu dày. Trong cái thuận cảnh đó người ta vẫn nhìn thấy được cái vô thường và người ta tỉnh tấn người ta tiến tu. Còn đối với một người tu trong những nghịch cảnh mình phải xem đó là những cái trợ duyên cho mình trong sự tu tập này.

Thí dụ bây giờ mình gặp cảnh già đi. Người bạn đời của mình già, lẫn, mất trí nhớ mình khổ mình lo phải không? Thông qua cái đó mình nhìn mình thấy rằng đó cuộc sống này rồi trẻ thì tranh giành hơn thua ngã mạn ta đây phải không? Tới già rồi thì lẫn thẩn, lơ thờ, nhớ trước quên sau, giờ ngủ tưởng giờ ăn, giờ ăn tưởng là giờ ngủ. Cho mình thấy cuộc đời này là

như vậy đó! Tranh giành, hơn thua, ngã mạn, ta đây cho đã rồi cuối cùng tới lúc này thì...Thật là thảm thương! Thật là thảm bại! Thật là thất bại! Mình nhìn thấy rõ học vấn cho cao, địa vị cao chức tước cao đi nữa rồi tới già thì sao, thật là thảm thiết. Cơ hội để cho mình quán đó. Mình thấy một người ở trên cái địa vị gọi là cao ngất ngur như vậy. Học thức gọi là chức danh chức quyền nó đầy như vậy mà đến giờ thì sao? Đi không được phải có người nâng đỡ, nằm không yên, còn phải tiêu tiêu tại chỗ nữa. Ăn uống không biết lấy cái gì mà ăn hết trơn hết trọi, khổ dễ sợ hay không? Cơ hội cho mình quán, nhiều lắm. Nhìn vào cuộc sống này, thật ra bản chất của cuộc sống này là gì? Đức Phật nói là Khổ. Vì chúng ta không muốn nhìn và không chấp nhận cái khổ của cuộc sống mà chúng ta chỉ truy tìm, cầu tìm những cái lạc không à. Rồi khi đối diện với những cái khổ chúng ta quần quai đau đớn, chúng ta cứ truy tìm và chúng ta an trú trong những cái lạc không à. Cảnh nào nó yên là chúng ta trú rồi sung sướng rồi hưởng thọ ở trong đó. Đến khi nghịch cảnh nó diễn ra rồi thì cái tâm của mình nó hoạt động, nó dao động, nó dính mắc, nó phiền não như thế nào chúng ta lại không thấy không biết. Chúng ta chìm lún vào trong phiền não đó. Học Phật Pháp này đưa đến cho chúng ta nhìn thấy được, tỉnh thức được trước cuộc đời này. Những giọt nước mắt của dì Quỳnh chảy là cái gì dì Quỳnh biết không? Đó là ái...ái cái gì?

Cô Phi: Thương chồng con.

Cô: Dì Quỳnh xúc động cái gì?

Dì Quỳnh: Xúc động về cái cảnh.

Cô: Xúc động về cái cảnh có nghĩa là gì? Trong xúc động về cái cảnh dì Quỳnh nhìn lại cái tâm của mình xúc động cái đó là gì? Là mình thương xót cái cảnh đó và mình không muốn cái cảnh đó phải không? Không muốn đó, thương xót đó là cái ái đó. Cái không muốn cảnh đó mà mình lại muốn cái cảnh kia đó là dục, đó là ái. Dục ái đó là mong cầu có một cái sắc, cái thọ, cái tưởng, cái hành, cái thức tốt đẹp vậy khác. Mong cầu, hy vọng, ước muốn một sắc, thọ, tưởng, hành, thức đã đi qua.

Khóc đó là ái và ái là gốc của luân hồi sanh tử. Ái là luân hồi triền miên không dứt được. Mình sống vui vẻ như vậy rồi mà đến cảnh già nó diễn ra làm cho mình đau lòng. Cái đau lòng đó là ái đó. Mà ái đó là sự thèm muốn, sự quyến luyến, sự khao khát những sắc, thọ, tưởng tốt đẹp vừa qua. Bây giờ cái sắc nó đang biến hoại, mình đau đớn, mình không muốn thế. Đó là ái đó. Đau đớn lắm! Đau đớn ê chề đau đớn. Làm sao mà trong cái cảnh của người mà mình nhìn vào mình vẫn cảm nhận được cái sự ê chề đau đớn đó chứ không phải mình nhìn một cách dửng dưng. Chúng ta nhìn cảnh của 2 Dì, 2 Dì đang có những cái đau đớn ê chề mà chúng ta nghe mà chúng ta thấy dửng dưng thôi là chúng ta chưa thâm nhập được Pháp, chưa thâm nhập được cái khổ của thế gian này. Làm sao trong cái cảnh của người mình vẫn cảm nhận được một sự đau đớn ê chề. Những cảnh khổ đó nó phải hiện rõ trong đôi mắt của mình vậy mình mới nhàm chán được, chứ thôi làm sao nhàm chán. Thành ra chúng ta tu tập ở đây là

chúng ta phải ráng, phải cố gắng, phải quán, con nhắc hoài cái chữ “quán” đối với chúng ta.

Đến giây phút này là chúng ta cần phải bước vào pháp quán. Không quán là không chán nổi. Đến ngày giờ này sau một thời gian tu tập đối với con, chỉ cần nhìn lại cuộc sống thôi một cái chữ chán nó ê chề sâu sắc trong lòng. Sự thật của cuộc sống, sự thật của thế gian hầu như nó lộ trần ra hết trước con mắt của mình rõ ràng. Thì chúng ta phải quán tất cả những cảnh sống của chúng ta phải thấu rõ tường tận hết từ cảnh nghèo cho đến cảnh giàu cũng như vậy. Giàu, trẻ, sung sướng chúng ta nhìn vào đó chúng ta phải có một sự thâm sâu thấy biết rằng nó cũng là vô thường. Đây vẫn cũng chỉ là một cảnh tạm bợ thôi. Làm sao nhìn thấy được xuyên suốt cả một quá trình hoại và diệt của nó luôn nữa thì tâm mới có thể nhả ra được cái hiện thực đó. Bằng không không nhả được.

VÌ SAO ĐỨC PHẬT CÓ THỂ TỪ CẢ BỎ NGAI VÀNG VỢ ĐẸP CON THƠ ĐỂ RA ĐI TÌM ĐẠO?

Cái trí tuệ nhìn xuyên suốt cái hiện thực đi đến cả cái kết thúc của hiện thực, chứ không phải nhìn một cái hiện thực là thôi. Khi đã nhìn thấy được cảnh già, cảnh bệnh, cảnh chết, thì sau đó Ngài nhìn tất cả xung quanh và bản thân mình. Ngài vẫn thấy tất cả đều đi đến cái kết thúc đó hết, chớ không phải còn bám víu vào trong cái thực tại này nữa.

Ngài nhìn vào đây sẽ thấy được cái viễn cảnh của mình già như thế nào, mình bệnh như thế nào, mình chết như thế nào. Ngài thấy được viễn cảnh của chính Ngài, Ngài mới sanh được cái nhàm chán thâm thúy, mới nhả ra được, mới từ bỏ Ngài vàng được, bỏ vợ đi được, chứ làm sao mà đi tu nổi.

Thành ra chúng ta hiểu trí tuệ quán chiếu của Đức Phật là như thế nào hay không? Thâm sâu vô cùng. Mà nhờ trí tuệ quán chiếu đó, Ngài mới đi đến cái chỗ là đi tìm đạo rồi đi đến chỗ là chứng đắc được.

Ngày nay mà chúng ta tu tập, mà chúng ta chỉ dừng ở trên một cái gọi là định tâm mà biết thôi, là chúng ta không đi nổi, không tiến nổi. Phải nhìn lại tâm của mình thử coi đến ngày giờ này, trong chúng ta những vị ngồi ở đây nè, thật sự bao nhiêu phần trăm mình thấy được thực chất về tự thân này, thấy nó vô thường, thấy nó vô ngã, chán nản ê chề, mệt mỏi, nhục nhã, phiền não, phiền toái đối với cái thân này.

Nhìn lại coi mình nhìn được bao nhiêu phần, đó là cái chỗ chúng ta phải nhìn lại. Người tu là phải nhìn lại là như vậy.

TA ĐÃ NHÀM CHÁN NGŨ UẨN ĐƯỢC BAO NHIÊU PHẦN RỒI!!!

Cô: Chú Quang Pháp. Ngũ uẩn thế nào?

Chú Quang Pháp: Thân thì an lạc dễ chịu. Tâm thì có chút hoan hỷ. Tưởng thì tưởng đến hình bóng của Đức Phật và cung điện của Ngài. Hành

đang suy nghĩ về Đức Phật rời bỏ hoàng cung đi tu. Sao đức Phật chán nản dù đức Phật đầy đủ sung túc? Thức rõ biết thọ, tưởng, hành.

Cô: Chú Vinh. Ngũ uẩn đang thế nào?

Chú Vinh: Thân thì an lạc. Tâm hoan hỷ vừa mới nghe câu cô giải thích trong vấn đề luyến ái của ngũ uẩn, tâm được mở rộng. Cái tâm mãnh liệt của Đức Phật lúc bỏ hoàng cung ra đi khi nhìn thấy các cảnh khổ não của con người trong thế gian này. Không phải ai cũng làm được. Người tu định không bao giờ đạt đến...Cái đó phải có gia tài tu tập từ xưa đến giờ, đến kiếp này đức Phật thấy rõ được. Thành ra mới có sự mãnh liệt để rũ áo ra đi như vậy. Mình đạt được như vậy không biết đến bao giờ.

Cô: Quán chiếu.

Chú Vinh: Mỗi lần thấy từng sát na, những khoảng thời gian nhanh như chớp, mình thấy các vật nó thay đổi không dừng. Trong thân tâm mình cũng thay đổi không dừng từ sức khỏe cho đến từng suy nghĩ. Thân tâm mình thấy như vậy. Thấy cuộc đời xung quanh nhiều lúc làm cho mình nhàm chán, không còn thiết tha gì nhiều. Trong tâm mình có khởi lên một phần nào nhàm chán. Mình cảm nhận được như vậy.

Cô: Cái gì đang nói đang kể này giờ.

Chú Vinh: Cái ngũ uẩn này nó đang thôi thúc ưu tư.

Cô: Cái gì đang hoạt động này giờ.

Chú Vinh: Ý hành, tưởng, thọ.

Cô: Nãy giờ chú trình bày theo cái gì?

Chú Vinh: Theo cảm xúc, theo cái tưởng, suy nghĩ, ý hành.

Cô: Như vậy những cái nãy giờ chú đang nói theo cái dòng tư tưởng (tư là hành, tưởng là tưởng). Khi nói tư tưởng tức nhiên là nói hành và tưởng. Tức là mình đang nói theo cái dòng tưởng, hành và thọ nó nói. Nhận diện ngũ uẩn là như vậy, chú hiểu ha.

Chú Vinh: Như thế là vẫn thuộc ngũ uẩn đang nói chứ mình chưa có thoát khỏi nó.

Cô: Nó vẫn dẫn mình đi đó.

Cô Diệu Thiện: Hôm nay Diệu Thiện rất là chiến thắng tại vì nhận diện được ngũ uẩn được rõ ràng trong lúc hiện tại. Nhưng mà mình rất là thọ vui tại vì lúc đầu Diệu Thiện bị thọ khổ. Nó ngứa rần rần ở trong người mà Diệu Thiện nhìn nó “*cho mày ngứa đi nhất định không gãi và không nhúc nhích*” thì tự nhiên mắc cười. Tại sao cái sắc hôm nay lộn xộn như vậy. Ý hành nổi lên nói không có chịu thua rồi tự nhiên lần lần nó hết. Nó hết bắt đầu chỗ khác nó khởi lên. Diệu Thiện nhất định ngồi yên để nhìn. Thì trong lúc đó Diệu Thiện thắng ở chỗ là thường khi rất là yếu, không nhìn ra cái tưởng. Cái tưởng hiện tại không biết cách nhìn. Hôm nay biết cách nhìn tại vì mình không thấy được nó mình vẫn biết nó như thế nào, nó ở chỗ nào, nó bắt đầu ở đâu, và nó chấm dứt ở đâu. Có sự rõ biết. Lúc dì Quỳnh nói chuyện, Diệu Thiện muốn xin lấy micro nói liền nhưng mà

thôi dừng lại. Rồi bây giờ Cô gọi phát biểu nên trình bày luôn.

Cô: Cái muốn xin micro lấy liền lúc đó ra sao?

Cô Diệu Thiện: Thấy có ý muốn là thấy cái tham muốn. Diệu Thiện nhìn ra được được liền.

Cô: Cái tham muốn đó như thế nào?

Cô Diệu Thiện: Sao mình không trình bày. Hôm nay mình chiến thắng. Nhưng nhìn được cái tham đó, biết cách nhìn cái tướng hiện tại thấy được rất là mình. Ý hành Diệu Thiện mạnh lắm nên không thấy cái tướng. Thấy cái thọ, thấy cái hành, cái tướng thì quên. Đôi khi cô hỏi cái tướng thế nào thì Diệu Thiện phải tìm không có đúng với hiện tại.

Cô: Vậy cái tướng hiện tại của cái hồi nãy là cái gì?

Cô Diệu Thiện: Lúc mà Diệu Thiện chiến thắng được cái ngựa. Nhất định không gãi mà nhìn nó được thì tướng tiếp theo đi theo cái lúc mà nó mới ngựa chỗ nào mình đâu có thấy. Mình biết nó chấm dứt được ở chỗ nào nữa thì phải xài cái tướng phải không Cô?

Cô: Cái biết được đó là cái tướng hay cái gì là cái tướng?

Cô Diệu Thiện: Rõ biết cái tướng chứ đâu phải rõ biết cái sự thật ở ngoài.

Cô: Đúng rồi, rõ biết cái tướng và cái tướng lúc đó chính là hình bóng chỗ ngựa, cô hiểu ha. Hình bóng chỗ ngựa hiện lên trong tâm mình đó là tướng. Tướng hiện tại?

Cô Diệu Thiện: Thấy nó lằng lằng trong người.

Cô: Cái lằng lằng trong người là cái gì?

Cô Diệu Thiện: Sự rõ biết.

Cô: Sự rõ biết cái lằng lằng đó là cái gì?

Cô Diệu Thiện: Là ý thức.

Cô: Còn cái lằng lằng?

Cô Diệu Thiện: Là cảm thọ.

Cô: Tưởng là gì ở trong cái lằng lằng đó?

Chị Thủy: Cái bóng dáng lằng lằng.

Cô: Cái bóng dáng lằng lằng đó là cái tưởng đó. Rõ biết cái lằng lằng đó là thức. Cái lằng lằng đó là thọ và bóng dáng cái lằng lằng đó là tưởng.

Cô Diệu Thiện: Hồi nào giờ Diệu Thiện yếu ở chỗ là không biết trình bày cái lằng lằng đó. Không có kiếm danh từ đề mà diễn tả được.

Cô: Vậy cô hiểu chưa? Cái lằng lằng đó là gì?

Cô Diệu Thiện: Là thọ.

Cô: Rõ biết cái lằng lằng đó là gì?

Cô Diệu Thiện: Là ý thức.

Cô: Hình bóng cái lằng lằng đó?

Cô Diệu Thiện: Là tưởng.

Cô: Nằm ở đâu.

Cô Diệu Thiện: Nằm ở tim (cười).

Cô: Giỏi quá! Không ngờ sau một thời gian tưởng là chúng ta sa sút mà ai dè...Thiệt là hài lòng! Ngày mai con sẽ đi về Việt Nam 3 tuần. Ở nhà chúng ta tiếp tục cố gắng nghe lại bài. Như vậy chúng ta đã có được những bước đi khá tốt rồi. Tiếp tục vững trú trên con đường này. Khi chúng ta nhận diện lại ngũ uẩn có phải là chúng ta đang quán sắc thân không? Đây là niệm thân. Khi chúng ta nhận diện ngũ uẩn có phải chúng ta có sự quán sát cảm thọ trong đó không? Đó là niệm thọ. Khi chúng ta nhận diện ngũ uẩn chúng ta biết rõ trạng thái tâm của mình lúc đó không? Đó là niệm tâm. Và khi nhận diện ngũ uẩn như vậy chúng ta biết rõ hoàn toàn ngũ uẩn trong lúc này đó là niệm pháp. Như vậy, một sự quay về nhận diện ngũ uẩn đã đầy đủ niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp rồi. Và đầy đủ quán chiếu về Tứ Niệm Xứ rồi. Và *“Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ niết bàn, đó là Bốn Niệm Xứ.”*