

THỂ GIỚI NGŨ UẨN 2 (25)

Cô: Cảm nhận hơi thở, cảm nhận lồng ngực, lưng, hông, đùi, ống chân, lòng bàn chân, ống chân, đùi, hông, lưng, trước ngực, hơi thở. Vai, cánh tay, lòng bàn tay, cánh tay, vai, trước ngực, lưng, hơi thở, toàn thân, cảm giác toàn thân, rõ biết trước mặt, tỉnh giác trong nội tâm.

Cảm giác toàn thân, an tịnh thân hành, an tịnh hơi thở, lắng dịu hơi thở. An tịnh hơi thở, lắng dịu hơi thở, an tịnh thân hành, hơi thở lắng dịu lại. An tịnh kết hợp với rõ biết trước mặt, tỉnh giác. Cảm giác sự an tịnh, sự dễ chịu của thân. Thân đang an tịnh, đang lắng dịu, đang dễ chịu. Tâm cũng dễ chịu theo sự dễ chịu của thân, tâm nhẹ nhàng dễ chịu theo sự dễ chịu của thân.

Thân tâm lắng dịu thật, dễ chịu thật, an lạc thật. Tiếp tục an trú trong sự lắng dịu và dễ chịu của thân tâm, kết hợp với rõ biết trước mặt và tỉnh giác trong sự lắng dịu và dễ chịu của thân tâm. Cảm giác sự lắng dịu, dễ chịu, hỷ lạc của thân tâm, và sự lắng dịu, dễ chịu, hỷ lạc với nơi này, trước mặt này, vùng đất này, trời đất này. Cảm giác lắng dịu, dễ chịu với thân tâm, với nơi này, trước mặt không gian này, vùng đất này, trời đất này.

An trú trong trạng thái thân tâm lắng dịu, dễ chịu và rộng lớn. Tiếp tục như vậy. An lạc làm sao, lắng dịu và dễ chịu sao trong trạng thái thân tâm lắng dịu rộng lớn này.

Mở mắt lên, mở to mắt lên nếu bị hôn trầm. Mở mạnh và thẳng lên, không có nhìn liêu rêu. Mở to mắt lên, chị Hương mở mắt ra. Nếu bị hôn trầm thì cảm giác thật mạnh vào đôi mắt, cảm giác thật mạnh ở cái đầu, cảm giác thật mạnh không gian ở trước mặt mình, cảm giác thật mạnh cái nơi mà mình đang ngồi, không gian mà mình đang ngồi, căn nhà mà mình đang ngồi, vùng đất mà mình đang ngồi.

Hương tâm rộng ra, cổ thẳng, lưng thẳng. Nếu chân đau thì xem lại chân đau ở chỗ nào. Chân đau chứ lồng ngực đâu có đau, hơi thở đâu có đau, vai đâu có đau, tay đâu có đau. Chỉ có cái chân nó đau thôi. Thân đau mà tâm không đau. Cố gắng mở mắt to ra và nhìn xa về phía trước. Nếu hôn trầm thì nhìn xa ra hai mét cũng được, hoặc nhìn thẳng lên cũng được. Không nhắm mắt ha, nhắm mắt sẽ làm cho tâm chúng ta mê đi, lịm đi, là chúng ta nuôi dưỡng tâm mê, nuôi dưỡng vô minh.

Cho nên mở mắt thật là to lên, rõ biết và cảm nhận không gian mà mình đang ngồi. Cảm nhận sự an lạc, sự thanh tịnh không gian mà mình đang ngồi. Cảm nhận sự dễ chịu, sự an lạc với nơi này, với thân tâm này, với không gian này và trời đất này. Thanh tịnh làm sao, an lạc làm sao, dễ chịu làm sao!

Mở mắt tỉnh lên, tỉnh lên, không lim dim. Khi mình lim dim là cái đầu mình nó u mê, nó mụ mẫn dữ lắm. Hễ mà hôn trầm thì mở mắt to lên, đẩy phá hoàn toàn trạng thái trì trệ trong đầu của mình, đẩy phá nó ra. Dùng thọ tâm đẩy thọ thân đó ra. Cảm giác thật mạnh đôi mắt, cảm giác thật

mạnh trời đất, cảm giác sự an lạc, sự thanh tịnh nơi này. Cảm giác sự dễ chịu với nơi này.

Chị Hương cảm giác thật mạnh vào đôi mắt, cảm giác cái đầu, thân, tay chân, cảm giác thật mạnh vô. Cổ thẳng lên, đừng méo, đừng nghiêng cái cổ. Bác cảm giác thật mạnh vô đôi mắt, cảm giác thật mạnh cái đầu và cảm giác nơi này. Ngay giây phút này nhận diện trở lại cảm thọ của mình đi. Cảm thọ đang như thế nào chúng ta nhận diện lại. Tưởng hành như thế nào nhận diện lại. Các trạng thái lơ lơ, lơ mơ bên trong hay không, nhận diện lại. Đó là vô minh.

Có sự tỉnh anh tỉnh giác hay không trong nội tâm, xem lại. Chúng ta nhớ rằng ngồi thiền nhìn phía trước, con mắt nhìn rõ ràng, không có lơ lơ, lơ mơ, không có mở hờ. Nhìn như vậy là tâm nó mê dữ lắm. Còn vô minh, còn tham sân si, còn tâm mê mà ngồi thiền nhắm mắt là chúng ta tiêu. Mở mắt ra, nếu hôn trầm thì ráng mỉm cười một chút. Sao, cười bớt hôn trầm chưa?

Cô: Rồi xả thiền ha.

Vui không? Chúng ta thấy ngồi thiền vui không? Chị Thủy vừa rồi ngồi được không chị?

Cô: Vậy là vui rồi, ngồi thiền vui không chị.?

Phật tử:

Ngồi thì được nhưng mà lúc Phượng nói...

Cô: Bực phải không? Nghe lải nhải hoài, bực phải không? Vừa rồi khi con đang chia sẻ, ai bực giờ tay lên dùm con. Có ai bực không?

Phật tử: Không, tỉnh ngủ.

Cô: Có ai bực không? Giờ tay lên dùm con. Không bực hả?

Phật tử: Nhưng mà khi nghe nói vậy, nó êm êm, êm êm ngủ luôn.

Cô: Vậy hả? Phải không Thủy?

Chị Thủy: Chị không có buồn ngủ mà chị nhìn thấy cái hành nó thoáng qua. Nó nói giống như là nó đang có sự an tĩnh như vậy mà Phượng nói đều đều, đều đều như vậy. Thoáng qua nó nói những lời Phượng nói, nó nhập vô trong cái đầu của mình.

Cô: Một ý hành thoáng qua như vậy đó hả?

Chị Thủy:

Không. Một ý hành thoáng qua lúc Phượng vừa nói nó khởi lên. Nó khởi lên nói là Phượng cứ nhắc nhở, nói đều đều như vậy hoài đó, hiểu không? Chị thấy nó có sự không đồng ý như vậy.

Cô: Nó không đồng ý, nó bực.

Chị Thủy: Chị không thấy nó bực, cũng như nó nói nói hoài vậy đó.

Cô: Nói nhiều quá hả?

Chị Thủy: Nó đang nhìn nó, nó biểu nó yên mà cứ nói hoài như vậy.

Cô: Nói chung là ý hành lúc đó nó muốn gì?

Chị Thủy: Ý hành nó muốn gì thì lúc đó chị không nhìn, không thấy nó nói gì. Mà lúc đó nó đang ở trạng thái yên, để mình đang cảm giác toàn thân của mình. Mình đang về với cảm giác toàn thân và trú tâm trong cái cảm giác toàn thân, trong cái hơi thở của mình.

Mà Phụng nhắc đều đều như vậy thì ý hành nó thoáng qua. Giống như nó nói là nó đang yên tĩnh mà Phụng cứ nói đều đều, đều đều. Nó nói thoáng qua và chị thấy được nó nói hai lần. Thoáng qua thì chị thấy như vậy thôi rồi nó tắt liền.

Cô: Chị nhìn được nó?

Chị Thủy: Nhìn được nó khi nó khởi lên thì...

Chị đang chú tâm trong cái cảm giác của mình.

Chị đang nhìn tất cả những cái nó đang vận hành trong cái...

Cô: Nhìn thấy một cái ý hành thoáng qua như vậy rất là tốt. Nghĩa là nó chỉ thoáng qua thôi.

Chị Thủy: Nó thoáng qua, nó nói và chị nhìn như vậy thì nó chỉ thoáng qua, nó đi qua như vậy.

Cô: Rồi sau đó cái cảm giác để lại chị thấy khó chịu không? Hay vẫn bình thường?

Chị Thủy: Vẫn bình thường. Chị nhìn thấy nó đi qua như vậy, nó nói như vậy. Chị thấy nó cũng bình thường. Chị dòm coi nó có khởi lên cái bức tức hay là bức mình hay là khó chịu không thì chị không thấy cái điều đó. Mà chị thấy nó chỉ nói chuyện qua như vậy.

Cô: Tốt, may quá, không là bị chửi nữa.

Chúng ta có thích là con để cho chúng ta ngồi yên không nói gì hết không?

Phật tử: Không.

Cô: Ủa, sao kỳ vậy?

Phật tử: Tại vì người yên thì ở nhà ngồi cũng được vậy.

Người dẫn: Đúng rồi đó. Tại vì con nghĩ là ngồi yên thì chúng ta ngồi hoài chứ gì, đúng hay không? Mà lên đây con kêu ngồi yên nữa, thôi về nhà ngồi đi.

Thành ra sự chia sẻ của con là trong khi ngồi đó, con đang hướng dẫn thực hành đó. Rồi mình xem lại cái tâm mình có thực hành được không? Có nhẹ nhàng, nhu nhuyến đi theo cái pháp được hay không?

Hay là cái tâm của mình nó vẫn chưa có đi theo được? Hay là cái tâm của mình nó còn thô thiển, không có nhu nhuyễn, không có nhẹ nhàng, không có dễ dạy, dễ bảo?

Thì qua sự chia sẻ của con, chúng ta sẽ nhìn lại trong cái nội tâm của mình. Đồng thời cũng xem lại pháp đó mình đã biết chưa, mình đã hành được chưa.

Chẳng hạn khi con đang nói trong khi mình ngồi thiền như vậy, mình xem lại pháp trong mình chưa có hành được thì mình biết được pháp đó mình chưa hành.

Rồi sau đó mình phải tác ý, phải tìm hiểu vì sao mình chưa hành được và làm cách nào để mình hành và mình thực hành. Thì đó là lý do vì sao mà con chia sẻ như vậy.

Mà chị Thủy đã nhìn ra được những cái ý hành nó thoáng qua rất là lẹ mà chị nhìn thấy được là rất tốt, rất tốt. Và sau đó chị còn biết xem lại cái cảm giác trong cái ý hành đó mình có khó chịu hay không. Và chị thấy chị không có khó chịu. Rất là tốt.

Cảm ơn chị.

Tưởng, còn cái gì nữa không?

Phật tử: Tại vì Phụng cứ nói lâu lâu khoảng 5 phút hay 10 phút, thì Phụng cứ lặp lại những lời Phụng nói.

Thì nó vô trong đầu, nó nói chẳng hạn: "Quay lại, mở mắt lên, đừng có ngủ." Nó chập chờn những câu Phụng nói. Trong đầu Phụng nói thì nó cũng nói, nó lặp lại.

Cô: Và ý hành nó lặp lại. Vừa rồi tâm chị an không? Thọ tưởng hoạt động nhiều không hay ít? Ít hả?

Cô: Tốt lắm. Tốt hơn mọi lần. Mỗi lần chị ngồi, chị nói tưởng thành nó hoạt động nhiều lắm phải không?

Tốt.

Phật tử: Chắc tại bây giờ nó mệt rồi.

Cô: Nó mệt rồi hả?

Phật tử: Nó nói riết nó cũng mệt.

Cô: Đúng rồi, nó nói hoài nó cũng mệt. Cũng có khi nó mệt. Thì thực sự có sự chia sẻ vừa rồi, vừa hướng dẫn vừa nói, chúng ta thấy được phải không? Còn có ai khó chịu không?

Phật tử: Không có khó chịu.

Cô: Thí dụ như lúc đó thanh tịnh, an lạc, dễ chịu và hãy sống ở trong đó. Thì lúc đó mình sống ở trong đó, mình rất là an lạc...

Thành ra là lúc thực hành phải nhớ là mở mắt, vừa thực hành vừa rõ biết trước mặt. Chứ không phải là thuần trong cái pháp đó. Tại vì sao? Đó là lý do bình thường khi chúng ta ngồi thiền thì mình thường theo hơi thở. Thì một hơi mình hôn trầm là như vậy đó.

Tất nhiên là theo hơi thở một hơi là nó im im, nó ru ru, nó mê mê, nó ngủ luôn. Mà đặc biệt chúng ta còn nhắm mắt nữa thì thôi chúng ta đi đến cỡ nào nữa, đúng hay không?

Thành ra là trong sự thực hành, nếu mà ngồi ở nhà yên tĩnh theo dõi hơi thở thì đòi hỏi chúng ta phải mở mắt và tỉnh giác. Nếu chỉ thuần ngồi theo dõi hơi thở thôi thì chúng ta đang ở trong gì?

Phật tử: Tưởng.

Cô: Nếu thuần chỉ theo dõi hơi thở thôi, chỉ có một hơi thở thôi, ngoài ra trước sau gì không thấy gì nữa hết là ngồi trong tưởng thuần. Ở trong tưởng mê mê, mờ mờ, rồi đi luôn ha. Chúng ta hiểu ha.

Dù thực hành cái gì cũng vậy, chúng ta cũng mở mắt và rõ biết, chứ không có nhắm mắt. Nhắm mắt một hơi là nhìn thấy thương lắm.

Hồi này trong khi con đang tập trung hướng dẫn như vậy, con nhìn lên, trời ơi, mấy cái mặt dễ thương ghê lắm. Nó mê mà nó sụp xuống, nó lơ đãng lắm.

Cô: Không biết nói sao bây giờ. Mấy cái mặt ngồi thiền mà nó mê, nhìn thấy thương lắm. Nó đang ngủ thiền.

Cô: Thì đó, bởi vậy nhìn mà kêu mở to lên. Thì đó là gì?

Đó là những cái kinh nghiệm mà chúng ta thấy là ngồi thiền, chúng ta không tỉnh giác mà chúng ta nhắm mắt nữa thì chúng ta chỉ là nuôi dưỡng cho cái trạng thái tâm mê của mình nó được thỏa mãn, nó được ngủ nghê, nó được ấp ủ.

Ngồi thiền như vậy nó mê mê là đang nuôi dưỡng con quái vật này. Nó đang được nuôi dưỡng mà nó đã dày, nó đã to, nó đã lớn rồi mà mình vẫn tiếp tục nuôi dưỡng nó. Thành ra cứ mở mắt ra, mở mắt rõ ràng chứ đừng có nhìn hí hí, đừng có nhìn như vậy. Nhìn cho rõ ràng. Tại vì sao? Tại vì một hơi nữa thế nào nó cũng đờ đờ. Chúng ta nhớ ha.

Mà chúng ta thì sao? Vô minh dày, tâm si dày, mà còn nhìn kiểu này nữa thì thôi. Thành ra vô những trường thiền mà chúng ta thấy thiền mà nhắm mắt, hoặc những buổi, những sự tu học, những lớp, những nhóm mà ngồi thiền nhắm mắt, xem lại đi. Có phải là ngủ không hông? Đúng hay không?

Thành ra như vậy buổi ngồi thiền của chúng ta chỉ là nuôi dưỡng vô minh thôi. Buổi ngồi thiền đó không có giá trị mà là nuôi dưỡng vô minh, nuôi dưỡng tâm mê, nuôi dưỡng tâm si, chứ không có đẩy được cái vô minh nó ra.

Thành ra cái vấn đề của mình là làm sao mình đẩy được cái vô minh nó ra, đẩy được. Đầu tiên hết, con nói mình chưa cần phải thấy pháp nha. Chưa cần phải thấy ngũ uẩn, nhìn thấy gì hết. Để cái vô minh, đẩy cái hôn mê này trước đi. Chứ chưa cần kêu nhận diện ngũ uẩn, khỏi nhận diện ngũ uẩn luôn cũng được nữa.

Nhưng làm sao đối diện được trong cái buổi ngồi thiền, đừng có để cho hôn trầm. Bao nhiêu đó thôi, được không? Khỏi cần nhận diện ngũ uẩn. Dễ không?

Phật tử: Không, khó lắm.

Cô: Đâu có kêu làm cái gì. Không có kêu theo dõi hơi thở nữa nha. Không cần theo dõi hơi thở, khỏi cảm giác toàn thân, khỏi luôn đi. Làm sao tỉnh dùm con cái đi. Ngồi thiền mà cứ gục gà gục gật, gục gà gục gật như vậy.

Phật tử: Cho theo vọng tưởng.

Cô: Chẳng thà vọng tưởng chứ không để hôn mê. Mở mắt rõ ràng. Chẳng thà vọng tưởng chứ không để hôn mê. Đúng hay không?

Tại vì cái ngồi này là khi mình ngồi im một chỗ là cơ hội cho những cái trạng thái tâm vô minh, tâm hôn mê của mình nó sẽ nổi lên. Tại sao mình ngồi im? Thì trạng thái dao động nó lắng. Mà dao động nó lắng thì cái trạng thái vắng đục của tâm nó lộ rõ.

Mà trạng thái vẫn đục nó lộ rõ là nó làm cho mình hôn trầm. Tại mình động, mình quậy cái này cái kia không được thì nó làm hôn trầm. Có nhiều đó à.

Thành ra việc ngồi thiền đầu tiên hết, chưa nói nhận diện ngũ uẩn, chưa nói chánh niệm tỉnh giác, chưa nói gì hết. Ráng đừng có để cho mình gục gặc là được rồi. Chúng ta nhớ ha. Như vậy là thành công bước 1 rồi đó. Thấy không, hay không? Tự khen mình đi.

Chúng ta cố gắng ha.

Rồi bây giờ con mời xem lại ngũ uẩn nha. Thì thực ra vừa rồi khi con hướng dẫn, chúng ta có nhận ra con hướng dẫn pháp gì không? Có nhận ra không? Những người đi trong khóa 4 ngày có nhận ra pháp vừa rồi được hướng dẫn là pháp gì không?

Phật tử:

...

Cô: Vừa rồi hướng dẫn ba pháp: cảm giác toàn thân nè, rồi đi qua pháp an tịnh thân hành. Mà an tịnh thân hành, con hướng dẫn chúng ta an tịnh hơi thở, lắng dịu hơi thở, dễ chịu hơi thở. Từ an tịnh thân hành, con hướng dẫn pháp tiếp theo là thân an tịnh dễ chịu quá. Đó là câu gì? Thân an tịnh dễ chịu quá là cảm giác lạc thọ.

"Thân an tịnh, tâm dễ chịu quá" là cảm giác hỷ thọ.

Vừa rồi chúng ta thực hành thêm 3 pháp nữa: an tịnh thân hành, cảm giác hỷ thọ, cảm giác lạc thọ. Chúng ta hiểu ha. Chúng ta có nhận diện được không? Hời này chị có nhận diện được không?

Cô: Được hả? Làm được luôn hả?

Phật tử: Hơi hơi thôi.

Cô: Hơi hơi thôi, vậy là tốt rồi. Chứ vừa rồi trong các khóa tu chị không có đi được, không có khởi được đúng không? Về nhà chị làm được không?

Phật tử: Cũng hơi hơi thôi hả?

Cô: Hôm nay có tập không? Không có tập nhiều hả? Mai một phải qua nhiều ha. Hôm nay chúng ta cũng có hai vị từ xa đến, từ Thụy Sĩ, là hai chị ngồi đây. Cảm ơn chị đã xa xôi đến. Thì ráng tập ha. Rồi như vậy là vừa rồi chúng ta tập thêm 3 pháp, nhưng mà chắc là chúng ta chưa có theo được phải không anh Tâm Đức?

Anh Tâm Đức: Chưa.

Cô: Chưa khởi ra được đúng cái cảm giác đó đúng hay không? Bây giờ con nói sơ về ba pháp tiếp theo, chúng ta về nhà tự thực hành nha. Tất nhiên là khi vào trong cảm giác toàn thân, bài tập này chúng ta hướng về toàn bộ cơ thể của mình và an trú trên đó, và thường pháp chúng ta thường an trú trong đó. Sau đó thực hành tiếp câu là “an tịnh thân hành”. Thì trong “an tịnh thân hành” chúng ta hướng về cái chỗ mà chúng ta cảm giác cơ

thể hồi nãy đó cùng với hơi thở, chúng ta thực hành cho nó an tịnh, lắng dịu cảm giác và lắng dịu luôn hơi thở. Thí dụ như điều đó rất là tốt. Có nhiều khi mình có những cái cảm giác gì đó nó hơi khó chịu về thân hay về tâm nó khởi lên, thì mình có thể hướng dẫn nó an tịnh trở lại. Tác dụng của pháp đó là như vậy.

Khi ngồi thiền, hướng về hơi thở, những ai có hơi thở thô đó thì hướng về hơi thở an tịnh thân hành, an tịnh toàn thân thì cảm giác trên người sẽ lắng dịu trở lại. Chẳng hạn những người mà trước đây có duyên thực hành pháp thiền mà trong người nó có những cái hoạt hóa, những cái dao động, những sự sanh khởi chỗ này chỗ kia... tóm lại, nó có sự hoạt động. Khi chúng ta thực hành cảm giác toàn thân đó thì nó sẽ hoạt động trở lại. Nhưng mà khi chúng ta thực hành chuyển sang câu “an tịnh thân hành” thì tất cả những cảm giác bắt đầu nó dịu lại. Và nếu những vị nào có cái duyên để cho cái thân nó hay hoạt động như trước đó thì bây giờ nên hướng thực hành nhiều cái an tịnh thân hành cho nó dịu xuống hết, cho nó dịu, cho nó nhẹ, cho nó về trong sự an lạc. Những thói quen kích thích hoạt động đó của nó sẽ lắng dịu trở lại.

Thì đó là tác dụng của an tịnh thân hành. Và khi mình hướng dẫn thân an tịnh như vậy, hơi thở an tịnh lại dễ chịu. Và khi hơi thở an tịnh thì lúc đó thực hành an tịnh thân hành, chúng ta sẽ thấy hơi thở của mình nhẹ và dịu lại, và đôi khi mình có cảm giác nó dừng lại hoặc nó đứng lại luôn. Tác dụng của an tịnh thân hành là như vậy đó. Tức nhiên là mình hướng vào

trong hơi thở, mình nói: “An tĩnh lại, lắng dịu lại.” Anh thì hơi đặc biệt, hơi thở của anh đôi khi anh không cảm nhận được. Còn bình thường chúng ta có những hơi thở bình thường thì hướng về hơi thở an tĩnh lại, lắng dịu lại, thì nó sẽ làm cho hơi thở của mình nhẹ và dịu lại, thật nhẹ, thật dịu, hoặc đôi khi mình thấy như dừng lại.

Mình biết lồng ngực, rõ biết cảm giác lồng ngực, nhưng mà không thấy có sự động chuyển vào ra của hơi thở. Nhưng mà lúc đó đừng có ém à nha, đừng có cố tình ém nó, đừng có cho nó dừng lại hơi thở. Ém như vậy sanh ra tức hơi, thiếu hơi. Mà ém như vậy nhiều khi lâu ngày sanh ra đau đầu hay nặng lồng ngực. Cho nên không ém. Dù là hơi thở nhẹ dịu thì rõ biết hơi thở đang nhẹ và đang dịu. Thứ nhất là mình biết nó vẫn đang có mặt và rất là nhẹ thôi. Chứ không ém cho nó dừng, nó dứt luôn là mình mệt. Tại mình đang thực hành pháp này thôi mà, không khéo thì mình chú ý mình ém. Tại vì khi hơi thở nó nhẹ thì tâm mình nó trong.

Vì sao hơi thở nhẹ mà tâm trong? Vì sao hơi thở thô thì tâm khó có độ trong là vì sao? Là vì hơi thở khi nó vào ra thì nó tạo ra cái gì mà tâm khó trong được? Khi ngồi mà hơi thở thô, mình khó định là vì sao? Cái hơi thở thô là cái thọ nó mạnh, và cái tướng hơi thở vào ra, vào ra nó mạnh luôn. Mà hơi thở thôi thì cái này nó mạnh lắm. Chính vì cái này mạnh mà không có khéo tu tập, không khéo nhận biết thì nó làm rộn cái tâm. Giống như cô nói nhiều mà chúng ta định không được vậy đó (cười).

Thì đó, hơi thở thô nó tạo ra cái thọ, cái tướng thô trong nội tâm. Còn hơi thở lắng xuống thường chúng ta rất là thích đúng hay không? Khi ngồi thiền, hơi thở lắng dịu, nhẹ lại, thấy dường như muốn dừng lại luôn, chúng ta thấy rất là thích. Vì lúc này cái tướng nó an tịnh, cho nên cái thức trong sáng, nó rõ biết, nó không bị cái tướng chiếm chỗ. Cái tướng chiếm chỗ trong nội tâm nó che hết cái thức. Còn bây giờ nó dịu lại, nhìn vô thấy hơi thở nó dịu, nó nhẹ lại, chúng ta thích. Rồi thích như vậy, nhiều khi hướng đến ém cho nó dừng để cho tâm nó định, nó trong. Ém nhẹ nhẹ, nhiều khi biết. Đôi khi biết cố tình, và đôi khi chỉ có một thâm ý rất vi tế mà chúng ta không biết. Thích cái điều đó thôi, muốn cho nó như vậy nhẹ nhẹ thôi, nhưng chính là sự ém.

Mà làm cho lâu ngày dễ sanh ra cái chỗ ngồi một hơi, chúng ta hít một hơi thật lâu vậy đó. Chúng ta hiểu chỗ này không? Thành ra thấy nhẹ thì biết là nhẹ, nhưng biết nó vẫn đang có mặt, chứ không phải cố tình làm cho nó nín. Chúng ta hiểu ha. Thì như vậy, từ chỗ làm cho an tịnh thân hành, làm cho hơi thở dịu và nhẹ, thì mình mới tập tiếp câu: “Cảm giác hỷ thọ vị ấy hít vào, cảm giác hỷ thọ vị ấy thở ra.” Rồi cảm giác lạc thọ là trong bài tập này, chúng ta làm cho cảm giác tâm khoan khoái trước.

Như hồi nãy cô hướng dẫn, từ thân an tịnh cô cho cái thân nó dễ chịu đi trước. Còn đi đúng theo thứ tự trong 16 hơi thở là: với cái thân có hơi thở nhẹ dịu thì sao? Tâm sanh sự dễ chịu. Đó là “cảm giác hỷ thọ vị ấy hít vào, cảm giác hỷ thọ vị ấy thở ra” là như vậy. Tại vì hơi thở dịu thì tâm

dễ chịu. Đó là bài tập tiếp theo của chúng ta, chúng ta nhớ ha. Rồi sau nữa, tâm dễ chịu, tâm dễ chịu khoan khoái rồi thân cũng nhẹ nhàng, dễ chịu, an lạc. Đó là hướng đến chỗ: “Cảm giác lạc thọ vị ấy hít vào, cảm giác lạc thọ vị ấy thở ra.”

Thì như vậy là sao? Với hơi thở an tịnh thì chúng ta sẽ sanh khởi tâm khoan khoái, dễ chịu trước. Và sau đó chúng ta sẽ sanh khởi cảm giác thân khoan khoái, dễ chịu. Thì đó là hai bài tập chúng ta thực hành. Với hai bài tập này, rất, rất là quan trọng. Nó quan trọng như thế nào? Nó quan trọng là chúng ta sẽ tập nhận diện được cảm giác của tâm như thế nào, rồi tới cảm giác của thân như thế nào.

Chúng ta tập nhận diện được cảm giác tâm, cho nên mình thấy: “Thân an tịnh thì tâm dễ chịu quá, an lạc quá.” Thấy sự dễ chịu, an lạc trong người. Miệng có thể nở nhẹ một sự dễ chịu, một nụ cười. Tâm dễ chịu quá thì thân dễ chịu luôn, rồi tới nguyên phần thân dễ chịu. Như vậy, để cho mình phân biệt được tâm và thân, cảm giác của tâm, thọ tâm và thọ thân, để làm chi? Hai bài tập này mới giúp mình đi vào trong Sơ thiền, Nhị thiền và Tam thiền được. Nhờ phân biệt được, chúng ta mới thực hành được.

Và chính ngay chỗ cảm giác dễ chịu hồi nãy, cô mới dừng ngay bài tập này thôi, chứ chưa hướng tác ý để chúng ta tập hỷ lạc của Sơ thiền. Nếu ngay hỷ lạc hồi nãy, chúng ta khéo tác ý chút xíu là đi vào hỷ lạc của ly dục, hỷ lạc của Sơ thiền. Chính hai bài tập đó là con đường đi vào Tứ thiền. Chúng ta hiểu ha.

Như vậy, đại khái cô đã chia sẻ, chúng ta hiểu. Về nhà biết cách thực hành không? Biết ha. Vị nào nói lại được? Mời anh.

Anh Tâm Đăng: Khi về nhà ngồi thiền, bước một tập cảm giác toàn thân, rồi mình an tịnh toàn thân. Khi mình hít vào thở ra, Tâm Đăng có hỷ lạc về tâm. Hỷ lạc về tâm mình nhận rõ, thì lúc đó cũng đồng thời chỉ nói lạc của thân thì đúng. Khi tâm được hỷ thì thân sẽ được lạc. Mình tập từng bước, khi nào thuần thục thì sang bước kế tiếp.

Cô: Được, nhưng chưa rõ ràng lắm.

Anh Kiệt: Câu cô Phượng nói: “Cảm giác nơi này, cảm giác không gian này...”

Cô: Cảm giác không gian nơi này đó hả? Tức nhiên là mình cảm nhận lại cái không gian, cái nơi mình đang ngồi.

Anh Kiệt: Câu nói đó để mình an trú vào trong nó phải không?

Cô: Câu nói đó là một pháp lệnh. Sau khi pháp lệnh đó nói ra, người thực hành sẽ an trú trong cái pháp lệnh đó. Anh hiểu cảm giác không gian nơi này được phải không?

Anh Kiệt: Được.

Cô: Đó là mình dùng cái gì?

Anh Kiệt: Đó là mình dùng hành để tác ý.

Cô: Câu nói của em là một pháp lệnh và anh lặp lại pháp lệnh đó trong đầu của anh, đó là hành. Nhưng mà khi thực hiện thì thực hiện bằng thọ. “Cảm giác không gian nơi này” là mình cảm nhận không gian nơi mình đang ngồi, đó là thọ, không phải tưởng nha chú. Chú nói vấn đề đó chúng ta cần quan tâm. Có nhiều người lại sử dụng cái tưởng, sử dụng cái tưởng là sai.

Cái pháp hành ở đây cô chia sẻ và mời chúng ta thực hành là gì? “Cảm giác không gian nơi này” để sống với lại cái thực nơi này đang có, để tiếp nhận không gian thực đang có ở nơi này chứ không phải là tưởng. Nhờ chúng ta cảm giác được không gian nơi này, chúng ta sẽ cảm nhận một không gian đang rất là yên lặng, rất là lặng yên, rất là dễ chịu. Và từ cảm giác an tịnh lắng dịu cảm giác không gian nơi này ra, để cho trạng thái tâm rộng mở ra.

Cái cảm giác làm cho mình tỉnh giác và trạng thái tâm mình nó rộng mở ra. Cái thức (cái sự rõ biết) kết hợp ý thức và nhãn thức rộng ra, không nhỏ chút xíu. Nếu nhỏ chút xíu thì giống như cái đầu mình cúi xuống, một hơi nó gục, tại vì nó chỉ biết có chút xíu đó thôi. Chị hiểu không? Em tập trung nhìn chị một hơi, em mỏi mắt hay không? Mỏi chứ.

Còn bây giờ nhìn chị nhưng rõ biết rộng rãi, nhẹ nhàng thì trạng thái tâm thoải mái, dễ chịu và rộng lớn. Nó không có hạn hẹp trong hơi thở chút xíu. Nhờ vậy hôn trầm nó khó chiếm chỗ của mình lắm. Hôn trầm chỉ chiếm chỗ khi mình lơ đãng, không rõ ràng, trạng thái tâm có chút xíu ở

trong tưởng thì hôn trầm nó dễ chiếm lĩnh. Khi trạng thái tâm rộng thì hôn trầm khó chiếm. Chúng ta hiểu ha.

Chị: Mình cảm giác hết cả cơ thể của mình. Mình cảm giác từ cái đầu, chân, vai, rồi mình nói với hơi thở: “An tịnh thân hành.” Lúc đó giữ tâm ý an tịnh xong xuôi rồi khi mình cảm thấy mình mở rộng lòng mình ra, mình nhìn hết cả không gian trước mặt, rồi phóng tâm mình rộng lớn. Khi mình thấy tâm mình an tịnh, rộng lớn và mở rộng mở như vậy thì mình sanh khởi hoan hỷ, hỷ lạc của tâm. Tiếp đến tác ý cho có lạc thọ của thân. Đó là ba pháp chúng ta thực hành ngày hôm nay.

Cô: Rất là tốt, rất là tốt. Nói rõ hơn anh Tâm Đăng đó. Thường chúng ta tập cảm giác hỷ thọ và lạc thọ rồi đó, thì sau đó chúng ta thường xuyên an trú trong cái hỷ lạc này. Nếu trước đây chúng ta chỉ thường an trú trong cảm giác toàn thân đứng phải hay không? Thì an trú cảm giác toàn thân chỉ biết rõ cảm giác của thân thôi, nhưng nó không mang lại sự an lạc cho mình, sự dễ chịu cho mình.

Còn sau khi chúng ta thực hành bài tập này, chúng ta thường an trú trong cảm giác hỷ thọ và lạc thọ của thân tâm. Thì lúc nào mình thấy mình cũng nhẹ nhàng, dễ chịu trong người. Nằm cũng thấy con người mình nó dễ chịu. Mình đang nói chuyện, mình cũng thấy con người mình nó dễ chịu, nó nhẹ nhàng. Nụ cười của mình có thể sẵn sàng nở ra nhẹ nhẹ, nhẹ nhẹ lúc nào cũng vậy.

Và cảm giác hỷ lạc, an lạc, dễ chịu này nó sẽ giúp cho mình đào thải những bức xúc, khó chịu, bức bối, những cái sân tâm trong con người. Và một người thường xuyên có những cảm giác lạc thọ thì người đó có nhiều an lạc. Và nếu có nhiều lạc thọ như vậy nữa thì chết dễ dàng sanh ở những chỗ tốt lắm. Tại vì sao? Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu. Trạng thái tâm nhiều an lạc, thường xuyên an lạc sẽ sanh đến chỗ an lạc thôi.

Quy luật của nhân quả, không ai đưa mình đi hết đúng hay không. Và người có nhiều lạc thọ nhất ở đây là ai? Là bác. Lúc nào bác cũng có lạc thọ. Bao nhiêu lần hỏi bác Bác cảm giác sao? Lạc thọ. Vậy tốt rồi. Và một người mà lúc nào cũng thấy nhẹ nhàng, an lạc thì khi ra đi chúng ta không lo. Và biết là cái sân của vị đó ít. Không phải nói là hết, tại vì không có tu tập thật sự vào trong sự tu tập thì cái sân nó còn. Nhưng mà luôn luôn có được những cái an lạc, dễ chịu thì ra đi hoặc là sanh thiên, hoặc trở lại làm người dù là phàm phu thôi.

Thành ra nếu chúng ta thường tập trong cảm giác hỷ lạc và trú trong an lạc, dễ chịu, lúc nào cũng xem cái tim của mình, cảm giác lồng ngực, cảm giác cơ thể, thấy nó dễ chịu lắm. Lúc nào nó cũng dễ chịu, an lạc, dễ chịu, an lạc. Lúc nào cũng có thể cười cười, người nó dễ chịu, nó an lạc. Người có mặt hay nhăn nhăn nhó nhó là biết rồi đó, trong người nó không có dễ chịu, an lạc. Thành ra pháp hành giúp cho chúng ta đào thải được những tập khí bức xúc, sân hận trong con người. Thường an lạc như vậy, đời sau sanh ra làm người gương mặt dễ thương lắm.

Chú Quang Pháp: Nếu mình tìm cầu sự an lạc của thân và tâm thì có thể vô tình mình chấp thủ ngũ uẩn càng chặt không.

Cô: Câu hỏi rất là hay. Nếu tìm cầu như vậy, đúng cách như vậy, có chấp ngũ uẩn càng chặt không? Có không?

Cả lớp: Có. Không có.

Cô Diệu Thiện: Tại vì cái tâm tham nó còn lỏng vào trong đó, vì té lắm mà không thấy.

Cô: Thành ra trong sự tu học này chúng ta bắt đầu bằng Chánh kiến rồi mới đi vào trong sự tu học.

Cô Diệu Thiện: Tuy rằng Chánh kiến nhưng là trường hợp mình sắp sửa hỏi thoáng qua một cái mình nhìn thấy được liền là trong cái thọ hỷ nó lỏng một chút tham ở trong đó, một chút thích ở trong đó.

Cô: Trong sự tu học này nè, những câu hỏi đó rất là hay. Trong sự tu học này mình cần biết những cái nấc thang mình sẽ phải tu tập, sẽ phải đi qua là cái gì. Và những cái nấc thang hỷ lạc của thân tâm sẽ là những cái mình sẽ đi qua. Cái hỷ lạc này sẽ giúp mình đào thải những tập khí bực bội, bức xúc, khó chịu trong con người. Cô hiểu ha. Mà nếu thường an lạc như vậy thì trạng thái tâm bực bội, bức xúc đó sẽ được đào thải. Và đến khi đào thải mình còn có những bài tập tiếp theo mà đâu phải dừng ở đó đâu.

Cô Diệu Thiện: Mình xin dừng chỗ này để hỏi cô trạng thái của mình khi này để biết chính xác coi nó sai hay đúng để những bài tập tới không bị lầm nữa.

Cái hành hồi này đang ở trong cái trạng thái thân an lạc thì thoáng mình thấy thọ hỷ, thì thức rõ biết thọ hỷ thì ý hành khởi liền. Thì ra có thọ hỷ, thế là thức nó biết liền đây là vô minh rồi. Tại sao đang hành mà lại biết có thọ hỷ? Phải biết hỷ này có tham trong đó. Ý hành này nó tiếp tục, tiếp tục, nó có chút gọn tham, thích, hỷ. Tại sao thích? Trước đó là cô nói mở mắt ra, mở mắt ra hơi có thoáng một cái ưu.

Cũng như đang thì thích thú, tự nhiên nghe như bị làm rộn, mình bắt được cái chỗ đó rồi mình thích liền, là thọ hỷ tiếp theo liền, nó đi theo rất là lẹ. Mình biết là ý hành phát khởi, rồi mình lại suy nghĩ ý hành phát khởi chỗ này nghĩa là có vô minh. Tại vì có ba giai đoạn phải không cô? Trước khi mình phóng tâm, ý hành phát khởi tức là mình đang phóng tâm rồi. Thì trước phóng tâm mình biết có vô minh rồi, cho nên mới có ý hành phát khởi.

Thì mình biết ý hành phát khởi, tự nhiên mình vui trở lại là mình vui cái thấy được ý hành nó phát khởi, rồi biết được vô minh tiếp theo liền. Diệu Thiện muốn hỏi cô chỗ này, xin cô giải thích.

Cô: Thì trong sự tu tập của mình là mình luôn bắt đầu bằng Chánh kiến. Hồi này con chia sẻ cho chúng ta bắt đầu đi vào sâu thêm một vài bài tập

nữa, tại vì hôm nay chúng ta chỉ dừng trong cảm giác toàn thân. Hôm nay con hướng dẫn thêm chút xíu, thêm vào một vài bài tập nữa.

Trong bài tập này, tất cả những pháp thực hành này đều phải kết hợp với Chánh kiến. Mà Chánh kiến chúng ta thì chưa có vững, nhưng không thể nào trong thời gian ngắn con làm cho chúng ta thành tựu được Chánh kiến, thành tựu thể nhập vào trong Thánh trí được hết. Thì chúng ta vẫn đang thực hành thôi.

Trong thực hành này, chúng ta có những gì thắc mắc thì chúng ta cứ việc hỏi. Và trong sự thực hành cảm giác hỷ lạc như vậy, mình khéo nhìn trong đó mình có ái hay không, có thích hay không. Nếu có ái có thích thì mình nhận biết có ái có thích nhưng mà không sao. Pháp này là do tác ý hình thành, và tác dụng của pháp này là tẩy sạch những trạng thái của bực bội trong con người của mình.

Khi thực hành pháp này viên mãn thì trong người mình lúc nào cũng an lạc dễ chịu. Những cảm giác bực bội, bức xúc, khó chịu, bực bội ngồi không yên của mình, những cảm giác đó sẽ được đào thải ra. Sau đó khi mình thực hành như vậy, đồng thời mình kết hợp sự quán chiếu ngũ uẩn. Khi cần thì xả nó dễ lắm.

Xả nó như thế nào? Thọ, thọ này thọ lạc, thọ này thọ hỷ, có ái nhưng không phải của mình, nó không phải là mình và mình sẽ không để nó chi

phối mình. Vì lúc đó rút ra rồi đâu còn nuôi dưỡng ngũ uẩn nữa, chúng ta hiểu hay không.

Lúc đầu chúng ta lấy thiện đẩy cái ác, đẩy hết tất cả pháp ác bất thiện ra khỏi người bằng những thiện pháp. Sau khi thành tựu những thiện pháp, đẩy hết tất cả những bất thiện pháp ra khỏi tâm, đi tới bước sau là xả thiện pháp, chúng ta hiểu ha.

Hiện những cảm giác khó chịu, bức bối này mình lấy cái gì mình đẩy? Rồi mình kêu nó ngồi yên nó đâu có yên. Rồi đừng chuyện nó bức xúc, khó chịu, trong hành xử của con người cứ cau có đối với người thân của mình, đối với bạn bè của mình, đối với người quen của mình.

Những đó đào thải bằng cái gì? Đâu thể dùng cái tâm yên lặng để mà đào thải nó được. Phải dùng những dòng cảm thọ an lạc, dễ chịu, buông xả để đào thải nó ra. Chú Quang Pháp rõ ha.

Thì trong sự tu tập này thực hành nhưng mà đó chưa phải là hỷ lạc của ly dục tại vì chúng ta chưa có tác ý về ly dục. Thì đó mới thuần là chỗ thân an tịnh nó sanh khởi.

Còn nếu chúng ta muốn tập hỷ lạc của Sơ thiền thì trong sự an tịnh đó bắt đầu mình quán chiếu. Mình mới ý thức được như vậy là mình đang ngồi đây thân tâm an tịnh, không có dục kích động trong người, không có ái đòi hỏi trong người, không có tham muốn thúc đẩy con người, không có

sân hận, không có bức xúc, không có khó chịu, không có hận thù, không có hơn thua.

Mình ý thức mình đang ngồi trong sự an tịnh không có dục ái, tham, sân si gì hết. Mình khởi lên thấy sự an lạc vì không có dục, không có ái, không có sân si này. Tức nhiên là mình ý thức được mình đang không có bị dục, sân hành hạ mình và đang trong cái thọ an lạc, an ổn. Mình khởi lên cái hạnh phúc vì biết rằng hiện tại mình đang không có sân hận, không có hơn thua, không có dục, không có ái, không có đòi hỏi, không có muốn một cái gì ở trên đời, không có bị tham hành hạ, không có bị sân hành hạ.

Cái ý thức đó đưa đến cho mình cái niềm vui của sự an lạc khi không bị tham sân si hành hạ. Và cái niềm vui đó gọi là hỷ lạc của ly dục, chúng ta nhớ hay không.

Chúng ta tiếp tục an trú trong sự vui vẻ, hạnh phúc vì nhớ lại: Ô, ngày hôm qua bức chuyện kia, sân chuyện kia ở trong người khó chịu quá, đi không yên, đứng không yên, ngồi không yên, ăn không yên, ngủ không yên phải không.

Còn bây giờ hôm nay không bức bối ai hết, thành ra đi yên, ngồi yên, đứng yên, ngủ yên, ăn yên đúng hay không. Chính sự bình yên này khi không có bị sân hành hạ như vậy mình ý thức được.

Người phàm phu họ không có ý thức được cái bình thường đó. Ở trong cái bình thường họ thấy nhàm chán, họ tìm những thú vui dục lạc. Còn

trong sự tu học này, chính trong sự bình thường này mình nhận thức được đây là hạnh phúc, thật sự đây là an lạc.

Cái hạnh phúc không vay mượn phía bên ngoài, không lệ thuộc bởi dục lạc, không dính mắc bởi vật chất. Chính những hạnh phúc đó mới gọi là hạnh phúc của ly dục. An lạc của ly dục của Sơ thiền là như vậy đó, chúng ta hiểu rõ vấn đề ha.

Nếu về này mà chúng ta khéo nắm được ý con chia sẻ, thì chúng ta khéo thực hành thì khi đó gọi là mình đang thực tập hỷ lạc của ly dục. Còn đi theo pháp hành từ an tịnh thân hành chuyển qua mình đang thực hành hỷ lạc trong 16 hơi thở thì chúng ta rõ ha.

Chị Thảo: Chị muốn hỏi là những lúc nghe Phụng giảng, tức là mình tập tu trong mọi lúc mọi nơi. Thí dụ lúc chị nghe Phụng giảng chị muốn tu lúc đó, lúc đó chị tập như thế nào? Tại vì nhĩ thức của mình đang nghe hiểu, nhãn thức mình đang nhìn Phụng, ý thức mình ngồi coi cảm thọ, tưởng, hành. Trong đầu mình phải suy nghĩ những cái đó hay là không?

Cô: Bình thường mình cứ an trú trong cảm giác toàn thân hoặc là cảm giác hỷ lạc. Nếu mà người an trú cảm giác hỷ lạc thì sẽ dễ chịu hơn là cảm giác toàn thân. Mình an trú cảm giác toàn thân rồi thì thoảng mình nhận diện ngũ uẩn. Nếu mình nhận diện chưa quen thì thỉnh thoảng mình nhận diện ngũ uẩn.

Khi gặp bất cứ chuyện gì cũng nhận diện ngũ uẩn. Và thỉnh thoảng lúc bình thường phải nhận diện ngũ uẩn trước. Cái quan trọng là luôn luôn phải biết cảm thọ. Còn tưởng, hành và thức thì phải nhận biết được chúng.

Thọ là cái luôn luôn phải trực diện, phải nhận biết. Trong khi giao tiếp căn trần phía bên ngoài mà dừng chuyện thọ chuyển chút xíu là phải bắt chộp được sự động chuyển của nó ngay, không có để nó hoạt động một hơi rồi mới bắt chộp được nó, chị hiểu ha.

Tức nhiên là bình thường an trú trong cảm giác toàn thân hoặc cảm giác hỷ lạc, và thỉnh thoảng tập nhận diện chứ không phải lúc nào cũng nhận diện riết. Không phải như vậy. Chúng ta vẫn an trú trong trạng thái nhẹ nhàng, trong trạng thái tâm nhẹ nhàng, tâm an tịnh, tâm định của mình.

Thỉnh thoảng tập nhận diện, chứ không để quá lâu. Trong ngày cũng có mấy lần mình nhìn nhận lại ngũ uẩn như thế nào. Rồi khi trạng thái tâm suy nghĩ thì xem coi cái gì đang hoạt động, đó gọi là mình nhìn thẳng vào nội tâm của mình đó. Chị rõ pháp hành rồi phải không?

Chị Thảo: Nghĩa là khi Phụng giảng thì vẫn nhìn...

Cô: Những khi nào đang hướng dẫn phân tích thì phải phân tích liền. Những khi đang nói, đang nghe như vậy thì cứ tập trung vào nghe, chị hiểu ha. Khi nào em hỏi cái này là cái gì, xem lại ngũ uẩn đi, khi đó xem lại ngũ uẩn, chị hiểu ha.

Bây giờ con muốn đặt ra một tình huống để chúng ta nhận diện ra một vấn đề. Tình huống này chúng ta nghe, hể mà thấy trường hợp của mình thì nói với con, còn không thì chúng ta cũng im lặng luôn nha.

Có một vị hỏi con rằng: bây giờ ở nhà có hai vợ chồng, một hôm người chồng bực người vợ. Người vợ đang tu tập nên mới bảo rằng: "Biết là người chồng la, người vợ đang tu tập nên tập cho mình không có sân." Nên người vợ mới nói rằng: "Ông nói ai chứ không phải nói mình."

Như vậy trường hợp đó là như thế nào? Pháp hành thực hành như vậy được không?

Cả lớp: Không.

Cô: Chứ phải làm sao?

Phật tử: Phải coi người chồng giận mình vì lý do gì.

Cô: Thì khi người chồng nói với người vợ là hơi bực khởi lên, lập tức nói: "Ông nói ai chứ không phải nói mình" để cho cái sân của mình nó nhả ra, như vậy được không?

Cả lớp: Không được.

Cô: Sao vậy, xả cái sân ra mà?

Phật tử: Không được, đó là lấy đá đè cỏ.

Cô: Nếu mà không phải như vậy, chúng ta làm sao?

Phật tử: Phải nghe và nhìn lại cảm thọ của mình lúc đó nó như thế nào, có sân lên không thì mình nhìn hình tướng nó như thế nào, coi hình dáng nó ra làm sao, rồi sau đó mình cố gắng chuyển cái sân đó.

Cô: Được, tốt. Tức nhiên là chúng ta đối diện trực tiếp, nhìn vào trong cảm giác của mình, coi cảm giác sân của mình như thế nào. Chính xác là gì? Là tìm những thâm ý nằm trong cảm giác đó. Mình bực là bực cái gì? Ông nói như vậy mà mình bực, mà mình là sao? Bực là vì ông chửi mình tầm bậy, ông la mình tầm bậy, ông nói mình tầm bậy đúng hay không? Mình xem lại. Nếu mà mình thật sự tu tập, ở mình bực vì ông nói mình như vậy đúng không? Tiếp theo nữa mình làm gì? Mình bực là vì ông nói mình như vậy đúng hay không? Vậy mình bực mình làm gì tiếp?

Chị Thảo: Mình tới xin lỗi người ta.

Cả lớp: (Cười)

Cô: Thí dụ mình thấy mình không có lỗi mà ông chửi bậy mình thì sao?

Chị Thảo: Thì nhận luôn, lúc nào cũng phải nói: lỗi tại tôi. Như đạo Chúa nói: lỗi tại con, lỗi tại con.

Cô: Vậy hả, mình lỗi gì?

Chị Thảo: Mình phải có một cái gì đó người đối diện nhìn thấy mình, người ta mới bực, mới thốt ra những lời với mình.

Cô: Trong khi mình xem lại không thấy lỗi của mình, thật sự là không thấy lỗi của mình mà do người kia tập khí họ cuồng quá, đúng hay không?

Chú Quang Pháp: Cái đó trong ca dao tục ngữ Việt Nam có nói rồi: “Chồng giận thì vợ làm lành, miệng cười hớn hở...”

Cả lớp: (Cười)

Cô: Thiệt là tuyệt vời. Cái đó mình có thể nói là cảnh sống của Nhất Lai chứ chưa phải là cảnh sống của Dự Lưu nha. Thiệt là thần phục. Ca dao mình hay thiệt, chứng quả không chứ không phải giỡn. Thí dụ hồi nãy xem lại vấn đề, thấy mình không có sai nhưng mà người ta chửi mình thì mình nói làm sao? Thật sự là không có lỗi.

Phật tử: Không thêm trả lời.

Cô: Nhưng mà cái sân của mình giải quyết như thế nào đây?

Chị Hương: Mình nghĩ ông nói vậy vì ông là người vô minh, không có tu tập. Cho dù ông nói sai, mình nói đúng đi nữa thì mình phải hiểu ông là người vô minh, mình có đi tu tập, có học hỏi thì mình phải biết nhịn.

Cô: Mình phải biết nhịn là không được. Tại vì sao? Nhịn là đè, mà đè thì vài lần nữa thì... thôi nha, đủ rồi nha. Ngay chỗ chữ “nhịn” mình bắt mình

nhìn là không được mà mình phải giải tỏa nó. Mình giải tỏa nó bằng cách nào? Ồ, nếu mình xem lại thấy mình có lỗi thì mình đi xin lỗi. Còn xem lại thấy mình không có lỗi mà lỗi ở tập khí của người ta, và mình thấy mình thông cảm được thì mình bỏ qua. Còn trong trường hợp mình xem lại mình cũng biết là tập khí của người ta nhưng mà mình bực bội, mình khó chịu, mình xem lại trong người bực là vì ông nói mình như vậy. Nhưng thôi, đúng như lời chị mới nói đó, người ta có những tập khí, có những cái vô minh, con người ai cũng có vô minh hết, cho nên người ta bực bội người ta hành xử như vậy là bình thường. Mà mình đã có tu tập, nhìn thấy được cái điều đó mà mình giận người ta như vậy là mình sai rồi. Tại sao mình bắt người ta không được cái quyền vô minh, không được cái quyền sân si, không được cái quyền tập khí? Mình xem lại và mình đòi hỏi như vậy là mình không đúng rồi. Một người tu mà đòi hỏi như vậy thì thật là không đúng, thật là xấu hổ, thật là không tốt. Thì ngay chỗ đó mình đào thải dòng cảm giác đó chứ không phải kêu mình nhịn. Kêu mình nhịn một cái là thua. Còn mình nói: “Ông nói ai chứ không phải nói mình”, đó là mình tự lừa gạt mình. Mình không đối diện lại với cảm giác của mình, thì pháp hành không đưa mình đến trực chỉ nhân tâm và giải phá tất cả những nội kết, những sân si trong con người của mình, chúng ta hiểu ha.

Chú Vinh: Nó có phần tập khí của hai bên nữa.

Cô: Dạ đúng rồi. Trong cái trường hợp thường chúng ta nhìn lại, phần nhiều chúng ta thấy lỗi người chứ không thấy lỗi mình. Phần nhiều ở giai

đoạn đầu là thấy lỗi người, không thấy lỗi mình. Thì cách quán chiếu như vậy cũng sẽ làm cho chúng ta có một sự tháo gỡ cái sân si của chính mình. Và đi đến một thời gian sau này tu tập nhìn thấy rõ ngũ uẩn nhiều, khi nào nhìn nhận diện rõ được ngũ uẩn, khi đó chúng ta mới có khả năng nói mình có lỗi hay người kia có lỗi. Ngay cả trong trường hợp mình thấy mình không có lỗi mà người kia có lỗi, mà dù người kia nói mình như vậy mà mình có khởi lên sự bực tức thì mình cũng phải giải phá sự bực bội này của mình, giải phá hoàn toàn chứ không kêu nó nhẫn. Hễ kêu nó nhẫn tức nhiên là chưa giải phá nó là không có được, chúng ta hiểu không. Mình giải phá bằng cách: người như vậy, tập khí như vậy, vô minh như vậy, hành xử như vậy, đó là hành xử trong một trạng thái tâm vô minh thì phải hành xử như vậy, tập khí như vậy thì phải hành xử như vậy thôi. Làm sao mình có thể đòi hỏi tiếng con chó phải kêu tiếng con mèo? Làm sao mình có thể đòi hỏi một con mèo phải sủa mạnh như một con chó? Mèo sẽ có tiếng nói của mèo, chó sẽ có tiếng nói của chó, đúng hay không? Khi mình tiếp xúc mình phải biết tập khí của những người thân quen của mình để mình biết cái điều đó là như vậy chứ đừng có sự đòi hỏi. Điều đầu tiên hết là mình phải đòi hỏi một người tu chân chánh phải nhìn thấy điều đó, không được phép sân hận. Đó là giải tỏa ở phía mình là như vậy đó ha.

Thật ra trong pháp hành này, con giúp cho chúng ta tiến mau là con phải tiếp xúc thẳng với từng vị rồi hướng dẫn pháp hành với từng vị, thì vị đó mới tiếp nhận được. Còn con hướng dẫn chúng, nhất là những vị không hỏi không nói, rất là khó đi vào trong pháp này để có thể tiếp nhận thực

pháp này. Mong là chúng ta thông cảm vì sao mà con lại tra tấn chúng ta như vậy (cười). Con mời chúng ta an tịnh trở lại và cùng hồi hướng ha.