

Bài 23: Kinh Tăng Chi (Chương 1 Pháp) - Phẩm Thiền Định (tt1) | Sư Giác Nguyên giảng 23/01/2018

Phẩm Thiền Định

Quý vị mở dùm kinh Trung Bộ số 119, kinh Thân Hành Niệm, để đọc thêm. Post lên đây để sau đó bà con tham khảo. Chúng ta thấy sự tương quan chặt chẽ, mật thiết giữa kinh điển, đó là điểm độc đáo của giáo lý. Ở đây chúng ta thấy nói về thân hành niệm.

Thân hành niệm là sao? Thân hành niệm là pháp môn chỉ quán song tu, lấy thân xác này cùng các tư thế sinh hoạt làm đề mục. Khi tu chỉ samatha thì lấy định làm trọng, tu quán vipassana thì lấy niệm và tuệ làm trọng.

Nên nhớ, trong Bát Chánh Đạo, mỗi chi đạo được hỗ trợ bởi 7 chi đạo còn lại. Nên trong samatha thì 7 chi đạo hỗ trợ cho chánh định. Trong vipassana thì chánh niệm được hỗ trợ bởi các chi đạo còn lại. Có thể nói chánh kiến, chánh tư duy theo cách này, tức là được các chi đạo còn lại hỗ trợ.

Nói cái ý nghĩa chung chung của thân hành niệm là lấy thân này làm đề mục để tu tập thiền chỉ và thiền quán, tức là tu samatha và vipassana. Còn định nghĩa chi tiết thì thân hành niệm gồm các đề mục sau đây:

1. Hơi thở.
2. 4 đại oai nghi, tức tư thế sinh hoạt chủ yếu gồm đi, đứng, nằm, ngồi.
3. Tiểu oai nghi, tức tất cả các cử động ngoài 4 đại oai nghi trên.
4. 32 thể trược.
5. 4 đại: đất, nước, lửa, gió trong thân.
6. Các giai đoạn trước sau của tử thi, tức thi hài người chết, từ lúc chết rồi trương sinh đến khi xương chỉ còn là bột trắng.

Tổng cộng là 6 đề mục lấy từ tám thân này.

Tu samatha bằng thân hành niệm là tập trung sự chú ý vào các đề mục trên. Tu vipassana là trước hết dùng chánh niệm ghi nhận các đề mục trên đây. Khi niệm đủ mạnh thì tuệ tự nhiên có mặt để soi rọi và phát hiện tính nhân quả cùng tam tướng của thân. Nội dung tu tập thân hành niệm là như vậy đó.

1. Hơi thở

Bữa có giảng rồi, nay giảng sơ lại.

Có hạng hành giả tu quán trước, chỉ sau. Có hạng hành giả tu chỉ trước, quán sau. Có hạng hành giả chỉ quán song tu, tức cùng lúc. Có hạng hành giả chỉ tu quán, có hạng hành giả chỉ tu samatha.

Trong các hạng này có 2 hạng mà thời này thấy nhiều:

a. Hạng 1: thuần túy tu vipassana, không quan tâm samatha.

Tu hơi thở qua thân quán niệm xứ: thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào.

Tu hơi thở qua thọ quán niệm xứ: thở ra biết thở ra bằng thọ hỷ hay thọ lạc, thọ khổ hay thọ ưu; thở vào cũng vậy, biết thở vào bằng cảm thọ gì.

Tu hơi thở qua tâm quán niệm xứ: biết mình thở ra bằng tâm tham, đang thở vào bằng tâm tham; thở ra bằng tâm thiện, thở vào bằng tâm thiện. Cái này là trong Tam Tạng chứ không phải tôi nói.

Tu hơi thở qua pháp quán niệm xứ: cũng y chang thân, thọ, tâm quán niệm xứ nhưng chuyên nghiệp hơn. Thay vì bên tâm quán: “Tôi thở ra bằng tâm sân, thở vào bằng tâm sân. Tôi đang thở ra bằng tâm sân, đang thở vào bằng tâm sân...” đó là chung chung. Còn bên pháp quán: “Tôi đang thở ra bằng sân triền cái, tôi đang thở vào bằng sân triền cái. Tôi đang thở ra bằng dục triền cái, tôi đang thở vào bằng dục triền cái.”

Bên tâm quán niệm xứ biết: đây là tâm có định, đây là tâm có niệm. Còn bên pháp quán thì chuyên nghiệp hơn: “Tôi đang thở ra bằng niệm giác chi, tôi đang thở vào

bằng niệm giác chi. Tôi đang thở ra bằng định giác chi, tôi đang thở vào bằng định giác chi.”

Và vị ấy biết rõ: “Quán niệm vô thường tôi thở ra, quán niệm vô thường tôi thở vào.” Dĩ nhiên, người không hành trì ngồi nghe giảng thấy kỳ kỳ: làm sao tâm mình cùng một lúc làm được hai việc ta? Có hành mới thấy. Ý thức rõ rằng mọi thứ là vô thường, hơi thở là vô thường, tâm ghi nhận hơi thở cũng vô thường. Trên nền tảng ý thức này, vị đó theo dõi hơi thở.

Nói cho bà con dễ hiểu nè: tôi đang ngồi nuôi bệnh mẹ tôi, và giết thời gian bằng cách đan áo len. Lúc đó tôi có thể tâm niệm rằng trong từng đường len tôi đang nghĩ đến mẹ tôi. Trên nền tảng lo nghĩ đến mẹ đang bệnh, tôi pha trà cũng trong suy nghĩ về mẹ. Vào lúc đó tôi đang rất cẩn thận với bình nước sôi.

Ở đây cũng vậy. Lúc đầu niệm còn yếu thì vị đó chỉ có thể làm cùng lúc một việc: đang thở ra biết đang thở ra, đang thở vào biết đang thở vào. Khi niệm mạnh đến một lúc nào đó, tự nhiên trên nền tảng ghi nhận đó, vị ấy nhận ra một điều: hơi thở ra không phải là hơi thở vào, hơi thở vào không phải là hơi thở ra. Nghĩa là hơi thở đang vô thường. Hơi thở vô thường thì cái tâm ghi nhận nó cũng vô thường. Tâm ghi nhận hơi thở vào không phải là tâm ghi nhận hơi thở ra. Hơi thở vào không phải là hơi thở ra. Như vậy thân tâm đang cùng lúc vô thường. Hành giả ghi nhận sự vô thường ấy qua từng hơi thở.

Tức là tâm cũng ghi nhận hơi thở ra vào, nhưng là ghi nhận trên nền tảng nhận thức được sự vô thường của mọi thứ.

Hoặc nói cách khác, quý vị đang giận tôi, quý vị đang dọn đồ để lát nữa tôi về quý vị đuổi tôi đi. Quý vị đang tháo dây điện. Quý vị làm rất cẩn thận, nhưng trên nền tảng là quý vị rất giận tôi. Quý vị tháo từng món đồ: “Đây là đồ của ông, lát đuổi ông đi nè. Bàn tủ ông mua nè. Ăn nhờ ở đậu mà sắm đầy nhà...” Nói chung là quý vị vẫn đang làm việc rất cẩn thận, nhưng trên nền tảng giận dữ và suy nghĩ đuổi tôi đi.

Ở đây cũng vậy. Lúc này hành giả thấy rõ thân tâm này là vô ngã, vô thường. Trên nền tảng nhận thức đó, hành giả biết rõ hơi thở đang ra, đang vào.

Trước đây chỉ đơn thuần ra biết là ra, vào biết là vào. Bây giờ cũng biết rõ cái ra vào đó, nhưng trên nền tảng của nhận thức sâu sắc: hơi thở vào không phải là hơi thở ra, hơi thở ra không phải là hơi thở vào; và tâm nhận biết hơi thở vào không phải là tâm nhận biết hơi thở ra, tâm nhận biết hơi thở ra không phải là tâm nhận biết hơi thở vào.

Như vậy, hơi thở trước không phải là hơi thở sau, hơi thở vào không phải là hơi thở ra; và tâm ghi nhận hơi thở trước không phải là tâm ghi nhận hơi thở sau, tâm ghi nhận hơi thở vào không phải là tâm ghi nhận hơi thở ra.

Từng bước như vậy, nếu đủ duyên hành ba la mật, lúc đó hành giả sẽ nhận ra rằng thân tâm này là khối tổng hợp liên tục sinh diệt. Thân tâm này là khổ đế. Bất cứ sự đam mê nào trong khổ đế đều là tập đế. Nhận thức hai điều đó để không đam mê nữa, thì nhận thức này chính là đạo đế. Bất cứ lúc nào tập đế vắng mặt triệt để thì đó chính là diệt đế.

Buổi đầu, nhận thức này hoàn toàn dựa trên kiến thức vay mượn từ người khác.

Lúc chứng đạo thì cái biết này hoàn toàn do chính hành giả cảm nhận. Nó không giống với lý thuyết đã học, nhưng cũng không mâu thuẫn, sai khác. Cũng như con đường trên bản đồ và con đường ngoài thực tế.

Con đường ngoài thực tế giống con đường trên bản đồ cũng được, mà nói khác cũng được. Trên bản đồ đúng là chỗ đó cong cong, ẹo ẹo, có ngã ba ngã tư, có ghi bên phải là sông, bên trái là núi, nhưng con đường thực tế thì đa dạng, phong phú, sinh động hơn nhiều. Cũng ngã ba đó nhưng bên ngoài có quán nước, có cây cầu, có mấy đình, cây đa.

Tôi ví dụ như vậy là tận tuyệt. Vì vậy, con đường thực tế và con đường bản đồ có thể nói giống nhau hay khác nhau thì tùy mình. Con đường trên bản đồ không mâu thuẫn,

không ngược lại con đường bên ngoài, nhưng nó không giống nhau y chang, vì con đường bản đồ chỉ là một vệt mực mà thôi.

Ngày xưa giờ trong vô số kiếp mình vẫn có thờ, nhưng mình thờ bằng phiền não, mình thờ bằng thất niệm, bằng phóng dật. Ngay cả lúc mình thờ bằng chánh niệm, nhưng đó không phải là niệm của người tu tứ niệm xứ. Nếu vô số kiếp về trước mình từng tu hành thì hôm nay mình không tệ như bây giờ. Nhiều đời về trước mình không thờ như ý Phật muốn, tức thờ bằng niệm và tuệ.

Trong vô số kiếp tiền thân ta chỉ biết tối đa là thờ bằng định để chứng thiền, nhằm có thần thông, có thể nhập định để hưởng lạc và sanh về cõi Phạm thiên. Chỉ có chư Phật mới dạy ta phép quán niệm hơi thở theo tinh thần tứ niệm xứ để qua đó ta thấy ra được bản chất tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã; bản chất tùy duyên và bản chất nhân quả của thân tâm, rồi nhàm chán, chấm dứt đam mê, không còn sinh tử nữa.

Ngày hôm qua tôi đã nói rồi, một người không biết đạo hoặc biết lơ mơ thì họ khó chấp nhận cứu cánh Niết-bàn của Phật giáo. Rất là khó. Bởi thấy đời nào khổ thì họ cứ mong có một nơi nào đó để họ về, trường sanh bất tử, đời đời hưởng lạc, cái gì cũng toại nguyện, không đau khổ, buồn tủi, sợ hãi, lo âu nữa.

Nhưng trong tinh thần rốt ráo của đạo Phật thì cảnh giới đó không có thật, không có cảnh giới nào trường sanh bất tử hết. Cảnh giới lâu nhất thì chỉ có 84 ngàn đại kiếp, đó là cõi địa ngục không gian của người đoạn kiến nặng, hoặc cõi Phi tướng phi phi tướng xứ của người thiên vô sắc. Sau 84 ngàn đại kiếp rồi thì vị đó quay trở lại cõi dục theo sự chi phối của tiền nghiệp vô lượng kiếp tiền thân. Cứ xà quần như vậy hoài.

Khi giảng về tội khổ sinh tử, Đức Phật dạy rằng giống như một miếng phân người, miếng nước bọt, dù xiu xiu cũng đáng gớm; thì trong suy nghĩ của một vị Phật, tích khoanh khắc trên đời này là vô nghĩa và đáng chán như một bãi nước bọt.

Người không có duyên lành, đời có ba hình thức đau khổ:

1. Gánh chịu cái mình ghét.
2. Xa cách cái mình thích.
3. Tính lệ thuộc mọi sự để có mặt.

Cả ba hình thức đau khổ này thì bậc thượng trí chán phải có mặt trên đời này bằng sự lệ thuộc các điều kiện. Một con ong, con kiến muốn sống phải ăn uống, bay hết chỗ này, chỗ kia, nhờ đến hoa, nhờ đến phấn mới sống được. Một cọng cỏ, cọng rêu cũng cần đến bao nhiêu điều kiện mới có mặt được, nói chi là con người. Rồi là sự nghiệp, quyền lực, sự hình thành cấu tạo của một xã hội, một đất nước, một dân tộc, một châu lục, bao nhiêu vấn đề tể toái mà cuối cùng rồi thì sao? Mọi thứ đổ sông đổ biển hết. Chết rồi là đi qua kiếp khác, mọi thứ lại từ đầu.

Đó là chuyện cá nhân, còn chuyện đại thể quần sanh? Chẳng hạn dân tộc, quốc gia. Tôi nói điều này những người nặng lòng với chính trị sẽ rất là khó chịu, bởi nói theo tinh thần của Phật pháp rất ráo thì dầu là chủ nghĩa dân túy, chủ nghĩa dân tộc cực đoan, thì cũng không có chỗ đứng trong lòng Phật giáo.

Kiếp này tôi là người Việt Nam, tôi thấy cái đảo Trường Sa, Hoàng Sa là của Việt Nam, tôi đấu tranh bằng mọi cách để lấy lại Trường Sa, Hoàng Sa cho Việt Nam, vốn dĩ đã mất năm 1974. Nhưng nếu đêm nay tôi lăn đùng ra chết làm con trùng, con dế, con sâu thì Hoàng Sa, Trường Sa đâu có mắc mớ gì tôi. Chưa hết, tôi chết sanh làm người Tàu thì sao? Tôi sẽ cầm loa xuống đường biểu tình để giành Trường Sa, Hoàng Sa cho người Tàu của tôi. Nghĩ nhiều đó đã nản rồi.

Chưa hết đâu quý vị. Bao nhiêu giấc mơ tranh bá đồ vương mộng lớn của bao nhiêu nam tử hán, đại trượng phu, muốn một tay che trời, thay đổi càn khôn, lật ngược trời đất, muốn nắm vương quyền xây dựng đế chế. Khi bỏ thời gian ra làm chuyện đó, nếu thành công thì đã mất hơn nửa đời người rồi. Quý vị ngồi trên ghế đó được bao lâu? Không bị lật đổ, không bị ám sát thì cũng chết già. Tưởng tượng mà nếu chạm đến thêm tám mươi rồi thì cái đế chế đó có rộng lớn cách mấy cũng không có ý nghĩa gì hết.

Cứ nhìn ông Fidel Castro lúc 90 thì biết. Lúc đó vận mệnh tiền đồ của Cuba ra sao đối với ông không còn nghĩa lý gì hết. Với Raul Castro, ông em, thì may ra chớ Fidel thì chán rồi. Ăn không được, ngủ không được, ngồi lâu cũng đau nhức, mắt nhìn không rõ, tai điếc nghễnh ngãng...

Nhiều đời nhiều kiếp mình sống, mình thở, mình ăn, mình uống trong một nhận thức rất mơ hồ và vô minh, không thấy được những điều vừa trình bày này giờ. Sống thì không bao lâu mà luôn luôn nghĩ đến chuyện bền lâu. Làm lâu dài bằng cát mà cứ mong thủy triều lên dừng cuốn đi. Chỉ có trẻ con còn bú bình mới nghĩ như vậy, chứ lâu dài cát trên biển làm sao chống chọi được thủy triều.

Mắt là vô thường, những gì mình thấy là vô thường. Tai là vô thường, những gì mình nghe được là vô thường. Trên nền tảng của 6 căn vô thường, 6 trần vô thường thì bất cứ cảm giác buồn vui, thương hận nào có được cũng đều là vô thường. Cái hoa đẹp thật đó, nhưng cũng có lúc nó héo. Con mắt của mình đâu phải lúc nào cũng vậy, cũng có lúc không có đường. Mắt vô thường, hoa vô thường thì cảm xúc có được lúc ngắm hoa cũng vô thường theo. Nói rõ ràng thì đời sống này chỉ là sự có mặt một cách chóng vánh và mong manh của 6 căn, 6 trần và 6 thức.

Tại sao lại phải tu hơi thở? Bởi vì hơi thở là hiện tượng lý tưởng nhất để ta nhận ra hoạt động và sự tồn tại ngắn ngủi của thân tâm. Không một hoạt động nào của cơ thể lại thường trực và dễ nhận ra như hơi thở. Ví dụ tuần hoàn của máu huyết thì liên tục và thường trực, đúng, nhưng làm sao mình cảm nhận được đây? Còn những tư thế sinh hoạt như ăn uống, nằm ngồi, đi đứng, nhai nuốt, gãi...

Chỉ có hơi thở thôi. Hơi thở là hoạt động thường trực nhất mà dễ nhận ra nhất trong hơi thở mình. Còn những cái kia thường trực mà khó nhận ra: vuốt, chà xát, cầm lên để xuống, tiểu tiện, tắm giặt... thì lúc có lúc không.

Chỉ quan sát hơi thở thì ta mới toàn tâm toàn ý dốc hết sự chuyên chú vào đề mục, vào tấm thân này cùng với những biến chuyển tâm lý đi kèm.

Đây, tôi đang thở ra bằng sự hờn giận, ghen tuông, sợ hãi, tiếc nuối, áy náy, ray rứt, thao thức, trăn trở... chứ không có một hiện tượng nào trong cơ thể của mình lý tưởng hơn hơi thở. Quý vị tìm cho tôi đi.

Những hoạt động thường trực khác lại khá sâu kín, quá trừu tượng. Chỉ có hoạt động hơi thở là cái mình có thể theo nó, dựa nó mà nhận ra thân tâm này bản chất ra sao. Tức là dựa vào hơi thở mình mới thấy được: ồ, thì ra sự tiếp nối buồn và vui liên tục như vậy, sự tiếp nối của cảm giác dễ chịu và khó chịu liên tục như vậy. Không quan sát hơi thở thì chúng ta khó bề mà nhận ra được sự biến chuyển liên tục, thường trực, thường xuyên của tấm thân này. Chỉ quan sát hơi thở.

Quan sát tâm thì lại là đề mục khác. Trong bài kinh này thì Đức Phật nhìn căn cơ của những vị Tỳ kheo đang ngồi trước mặt mà Ngài giảng về đề mục thân hành tùy niệm. Ở một chỗ khác thì Ngài lại dạy quán thân, quán thọ, quán pháp. Nhưng ở đây, ngay chỗ này, Ngài nói về thân hành niệm.

Một lần đó, Đức Phật và chư Tăng sau một chuyến du hành hoằng hóa lâu ngày, chuyển đi đường xa, trở về chùa Kỳ Viên. Buổi chiều chư Tăng ngồi với nhau. Các vị phàm Tăng nhắc lại chuyến đi. Một vị thích hồ thì nói rằng: “Ở yên một chỗ đâu ngờ trên đời này lại có những cái hồ đẹp vậy.” Vị thích rừng thì nói: “Đâu ngờ trên đời lại có những cánh rừng đẹp vậy.” Có vị thích suối, thích hoa, thích ong bướm, có vị thích ngã ba sông bát ngát, những cánh đồng ngút mắt.

Đức Thế Tôn từ hương thất bước qua giảng đường. Ở đó lúc nào cũng có chỗ ngồi sẵn cho Ngài. Ngài bước vào, ngồi xuống và hỏi:

“Các người đang bàn chuyện gì?”

Câu chuyện bị gián đoạn bởi sự có mặt của Như Lai. Chư Tăng thưa đang nhắc lại những nơi chốn đã đi qua.

Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, không có vùng đất nào đáng để chúng ta lưu tâm chú ý cho nhiều bằng cái thân này, cái tâm này. Thân tâm này chứa hết vũ trụ trong đó. Siêu đọa hay giải thoát mai sau đều nằm hết ở đây.”

Tức là mai này mà mình có thành Bill Gates hay Steve Jobs, phải có giàu, có giỏi, tiếng tăm, hay vô danh, nghèo đói dưới gầm cầu, mái hiên, hay là con giòi, con bọ dưới cống, hay Phạm thiên trên các cõi. Tất cả các điều đó đều khởi đi từ thân tâm này. Có đúng không ta?

Bây giờ tự nhiên có người ăn rồi chui vô một góc ngồi hít thở cho đã. Khi nào có dịp bố thí thì đi bố thí, có dịp đi phục vụ thì đi phục vụ, có dịp nghe pháp thì đi nghe pháp, còn hễ không chuyện gì thì chạy về ngồi lim dim. Đời sống người đó có vẻ hình như hơi bị hâm, không bình thường, nhưng mình đâu có ngờ người đó đang từng ngày, từng ngày làm hai chuyện sau đây:

Một, đang đổ nhựa cho con đường giải thoát. Mai này chiếc xe của họ cứ lăn bánh mà đi thôi.

Hai, trong thời gian chờ đợi giải thoát thì họ đang kiến tạo những khu vườn, những lâu đài, hồ nước, hoa viên cực đẹp mà mình không ngờ. Bởi họ đang tu mà. Cứ quờn là ngồi thiền chỉ, thiền quán. Có dịp thì bố thí, phục vụ, nghe pháp.

Quý vị tưởng tượng có phải là kiểu sống đang đổ đường nhựa cho giải thoát, đang âm thầm xây những lâu đài hoa viên cho kiếp sau không? Chính xác.

Thay vì bàn bạc về phong cảnh này, phong cảnh kia thì họ quay về với tấm thân này và họ xử lý nó. Họ đã ngẫu nhiên, tình cờ, âm thầm kiến tạo ra cảnh giới có mặt mai này trong thời gian giải thoát sinh tử. Qua thân hành niệm, hành giả mở ra con đường giải thoát và âm thầm kiến tạo những lạc cảnh tuyệt vời cho mai sau.

2. Bốn oai nghi, tiểu oai nghi

Xưa nay ta chỉ cử động theo ý thích, nên thất niệm, phóng dật, lúc buồn lúc vui không thể kiểm soát. Sinh hoạt kiểu đó một tỉ năm cũng là tạo nhân sanh tử.

Nay biết pháp môn thân hành niệm, ta thở ra thở vào cũng là thở công đức, đi đứng nằm ngồi bằng niệm và tuệ đều là hoạt động công đức, mỗi nhúc nhích đều là công đức. Phải tin như vậy, có chết cũng phải hiểu như vậy. Bởi vì niệm và tuệ là tâm lành, đủ duyên thì chứng Thánh ngay đời này, còn chưa đủ duyên thì đi cầu cũng là công đức, chải tóc, rửa mặt, lau mặt, xúc dầu, tất cả đều là công đức vì mình sống bằng niệm mà.

Hôm nay mình học thân hành niệm mới thấy cái đề mục này sâu lắm. Có nghĩa là từ khi có được cái pháp này, thì có dịp mình vẫn đi bổ thí. Bổ thí là vitamin C, còn trì giới là calcium, còn những công đức khác là B1, B6, B12. Mình không thể nào lấy thuốc bổ này thay thuốc bổ kia được.

Thân hành niệm nói riêng, và Tứ niệm xứ nói chung, là tu tập đường tuệ học. Nhưng mà không phải vì vậy mà mình bỏ lơ những cái khác, vì C và calcium là cần thiết. Nhưng mình còn cần bao nhiêu thứ khác nữa, còn cần sắt, magie nữa chứ.

Cho nên có dịp thì vẫn đi tụng kinh, đi lễ Phật, vẫn nghe pháp, bổ thí, vẫn phục vụ người khác, vẫn quét tước, dọn dẹp, rửa chén bình thường. Nhưng tất cả những hoạt động lớn nhỏ đều được diễn ra trong chánh niệm thì lúc bấy giờ hít thở là công đức, gãi lưng, vuốt tóc là công đức. Đi cầu không giúp ai cũng có phước.

Tôi nói hơi toẹt móng heo như vậy, nhưng phải nói như vậy. Vì tất cả đều làm trong chánh niệm. Cái gì làm trong chánh niệm thì cái đó là công đức.

Khi anh sống trong chánh niệm thì thế giới biến đi một mầm loạn. Đó là vô úy thí. Có ba loại thí: tài thí là cho vật chất, pháp thí là chia sẻ kiến thức Phật pháp, vô úy thí là khiến mình không còn là mối đe dọa cho ai.

Quý vị đừng có nói rằng quý vị tay yếu chân mềm, xưa nay quý vị nhút nhát, không có lòng hại ai nên quý vị không là mối đe dọa cho ai. Hãy bỏ tư tưởng đó đi, rất là sai.

Quý vị có ốm yếu, thiếu máu, kiệt sức, nhưng nếu quý vị có cái tật nói xấu, nhiều chuyện, nói đâm thọc người khác thì quý vị đã là mối họa cho nhiều người rồi. Quý vị có thể hoàn toàn khiến cho người ta tan nhà nát cửa bằng một email, một cú phone, một tin nhắn.

Biết bao nhiêu người đã tự tử vì Facebook, vì lấy hình họ đăng trên đó, để họ nhục mà tự tử chết. Khi thân nhau thì kể cho nhau nghe những bí mật, lúc ghét nhau thì khai quật bí mật của nhau. Vì vậy mình đừng nói rằng sống

Chánh niệm là vô nghĩa với tha nhân.

Kiểu sống chánh niệm tự thân nó đã là vô úy thí, là một pháp bố thí, vì người sống chánh niệm khiến mình trở nên vô hại đối với thiên hạ.

Quán bất tịnh

Ham ăn, háo sắc, ham tiền, mê danh, mê quyền đều đi ra từ sự lơ đãng với tấm thân dơ bẩn này.

Luôn nhớ rằng mình là cái thùng rác, mỗi ngày đều cho rác vào miệng trên và đổ đi bằng miệng dưới, thì thiên hạ sẽ sống tốt hơn nhiều. Vì mình nghĩ mình là cái gì đó rất quan trọng, rất đáng hay ho, đáng ghen tị, đáng ngưỡng mộ, và tối thiểu là không nhớ mình là đồ vất đi...

Bữa trước tôi có kể chuyện danh kỹ Sirimā ở Vesālī. Khi nàng còn sống, người ta muốn gần nàng phải tốn ngàn vàng. Khi nàng chết rồi thì đem cho không cũng không ai nhận. Dù là hoa hậu đi nữa, 10 cô mà chết ngắc, cho tôi, tôi cũng không nhận. Làm gì với 10 cái xác đó đây, dù tôi là người rất háo sắc, cực kỳ đa tình, vô địch lãng mạn.

Chỉ sau mười lăm phút tắt thở thì hình hài của những đóa hoa biết nói xinh đẹp ấy đã không còn là gì trong mắt thiên hạ.

Vì vậy trong kinh dạy rằng mình không có dịp thấy thân mình dơ vì mình không sống bằng niệm và tuệ. Nếu sống bằng niệm và tuệ, ta sẽ thấy rằng đẹp xấu ở xác chết không có ý nghĩa nữa. Vậy khi tâm thức không còn ở xác thân này, gì cũng phải vất đi.

Hôm nay chúng ta học hai bài học quan trọng:

Một, mỗi nhúc nhích đều có thể là công đức.

Hai, không có tâm thức thì thân này là zero.

Nghĩ như vậy mới hết hờn. Nghĩ đến cái dơ mà mình ngán, và nghĩ đến không có tâm thức này là zero thì càng oải hơn nữa. Đó là lý do vì sao mình phải ngó kỹ nó.

Quán tứ đại

Quán tứ đại trong thân là hành giả thấy rằng ngoài bốn đại ra, thân này không còn gì nữa. Định nghĩa lại bốn đại theo Phật pháp, không theo kiến thức phổ thông ngoài đời, mới thấy được điều này.

Đất: trạng thái cứng mềm, mịn nhám, nặng nhẹ.

Nước: tan chảy, ngưng tụ, kết nối.

Lửa: tất cả nhiệt độ, lạnh đến đâu hay nóng bao nhiêu.

Gió: mọi trạng thái xê dịch, chuyển động, căng phồng, áp suất, thúc đẩy.

Theo chú giải, mỗi bộ phận lớn nhỏ trong thân ta đều có đủ bốn đại, nhưng ở hành giả sơ cơ thì sự có mặt của mỗi đại cần được nói rõ qua từng bộ phận. Ví dụ như: bộ phận nào dễ dàng cho ta cảm giác cứng mềm, mịn, nhám thì đó là địa đại. Phong đại trong thân là hơi thở, là gas nội tạng, là hạ phong, trung tiện. Lửa ở đây dễ thấy nhất

là thân nhiệt, lửa trong bao tử, lửa thiêu cháy tế bào biểu bì tạo ra da khô, gàu tóc. Nước mắt, nước mũi, nước tiểu...

Bốn đại trong thân hành niệm lúc đầu là bốn đại chế định như vừa kể trên đây. Khi tu tập sâu hơn thì bốn đại ta thấy được là bốn đại chân đế. Bốn đại chân đế không còn bị ràng buộc trong thân xác có thể rờ, nhìn được nữa. Trong khía cạnh chân đế, trong một giọt lệ cũng có đủ bốn đại. Đó là về sau, khi tới nơi tới chốn rồi mình mới thấy điều đó.

Còn bây giờ, buổi đầu thì mình phải dựa vào thi thiết hay chế định (paññatti, prajñapti) và tục đế (sammuti, samvṛti). Tục đế là ý nghĩa quy ước mặc định theo cách hiểu phổ cập của phàm phu. Vì trong cái nhìn rốt ráo của bậc thánh nhân thì chỉ có đất, nước, lửa, gió, thiện, ác, buồn, vui, nhân quả, vô ngã, vô thường; nhưng trong cách nghĩ phổ thông thì có ông A, bà B, có nhà lầu, xe hơi, có nam nữ, đực cái, đất đá, sông ngòi, kinh rạch, chim muông...

Quán tứ đại là buổi đầu quán theo khía cạnh tục đế. Lâu ngày, khi tuệ căn chín muồi thì lúc đó tục đế chuyển qua chân đế.

Quán tử thi

Quán tử thi là hành giả trực tiếp quan sát một cái xác còn mới hay chỉ là chút xương người để thấy rằng thân này mong manh và bất tịnh như vậy. Thân người thế nào, thân ta cũng thế.

Tôi có dịp nhìn thấy trong video của một người quen, xác thân của họ được hiến cho Đại học Y Dược của Sài Gòn. Họ bỏ xác vào trong dung dịch hóa chất, năm mười bữa, nửa tháng gì đó, xác vẫn sinh nhưng không thối, da biến màu. Người ta quay cận cảnh cái xác, mình nhìn phải nói là khỏi ăn cơm luôn. Thuở nào kẻ năm đó là phần son sang trọng, thơm phức, quần là áo lụa, bây giờ thì... kỳ quá đi. Tự nhiên nhìn mà nản.

Ở Việt Nam, tôi đi tụng kinh, tôi thấy cái quan tài thôi, chứ còn xác người thì thấy một đôi lần, tụng lúc người ta nhập liệm. Có lần ở Long Thành, tôi tụng cho người hấp hối và người ta đi trước mặt tôi. Có một vài lần thì cái xác còn ở trên giường, chúng tôi tụng kinh xong rồi gia đình nhập liệm sau. Chỉ một vài lần thôi.

Nhưng khi tôi qua bên Mỹ thì chuyện gặp xác người cũng hơi thường, đặc biệt mấy năm tôi ở Houston. Nắp hòm ở Mỹ làm hai phần, họ đập chỉ một nửa, một nửa từ ngực trở lên lấp kính, có thể mở nắp nhìn được. Nhà quàn hỏi mình có cần nhìn người chết lần cuối không? Các sư đi trước, Phật tử đi sau, đi ngang nhìn cái xác, người trước đây qua liếc một cái là đến ngày xong. Thấy thật là phũ phàng, bẽ bàng. Tắm thân đó ngày nào được chăm chút kỹ lưỡng biết bao nhiêu, bây giờ chỉ nhìn nó lần cuối.

Một lát sau đưa ra nghĩa địa, khoét lỗ thả xuống, hoặc lúc vô lò thiêu, bấm một nút rồi là không đổi ý nha. Bấm nút là xong rồi đó. Trong vòng bốn tiếng đồng hồ chỉ còn lại cái hũ. Trước đó nhà quàn sẽ hỏi mình có muốn lấy xương không. Nếu mình trả lời không thì họ sẽ điều chỉnh nhiệt độ cao để chỉ còn tro thôi. Còn nếu mình chỉ cần một ít xương thì họ sẽ chừa xương lại cho mình.

Có những chứng bệnh rất là lạ như ung thư gan, cổ trướng, trước khi mất thì cái bụng to đùng, ọc mủ, ọc nước vàng ra, nó hành mình khổ. Tùy người, có người thì bị hành năm ba bữa, có người bị hành mấy tháng mới chịu chết. Ai cũng biết là phải đi rồi đó, không qua được con trăng này rồi, vậy mà không chịu chết, cứ nằm cà ngáp, cà ngáp. Rồi cuối cùng cũng phải đi thôi.

Tôi nói cái này bà con nghe để có mà tỉnh tấn hơn, đó là tấm thân này không dễ dàng tắt thở đâu quý vị, trừ ra tai nạn như bị đánh, bị bắn chỗ nhược, hoặc bị tai nạn xe cộ, máy bay thì mới đi nhanh. Chứ còn chết già, chết bệnh thì cũng khó lắm, phải có cuộc đảo chánh rất quy mô, rất rầm rộ, bài bản.

Cho nên, quý vị có là ai, cứ nhớ lời này của tôi: mình không phải tự nhiên mà chết đâu. Nó phải có cuộc đảo chánh, phải đau nhức, phải trực trặc. Có người thì ra đi trong đau đớn và hôn mê, có người chỉ hôn mê mà không đau đớn, nhắm mày, nhắm mắt, nói sáng tâm bậy bạ mà không biết chuyện gì xảy ra bên cạnh mình.

Người thân khóc, chư tăng tụng kinh, bác sĩ, y tá thì đang nhìn mình mà mình không biết gì hết. Cứ nhìn tới tử thi và tâm niệm thế này: thân người thế nào, thân ta mai này cũng vậy. Và ta không phải tự nhiên mà lăn ra chết đâu, ta phải trải qua một trận đau kinh khủng lắm.

Các vị có tin hay không thì tùy. Các vị có thể dựa vào một hai cái chết đẹp đẹp mà không tin lời tôi. Các vị nói: “Tôi thấy người ta chết êm lắm mà.” Tôi nói rõ nghe, cái đó không có nhiều đâu quý vị. Chết êm, chết phê, chết nhìn thấy mà thèm đó không có nhiều đâu. Nội nó hụt hơi mà lấy hơi không được là mình thấy mệt rồi.

Tôi giảng tới đây mà tôi muốn liệng cái mic đi ra gốc cây ngồi luôn, thật lòng như vậy. Bởi vì ghê quá đi. Không đau gì hết, nội hụt hơi thôi, lấy hơi khác vô không được, không còn hơi, là thấy mệt rồi. Vậy mà mình cứ vô mình.

Năm nay tôi 48 rồi, năm tuổi của tôi đã qua rồi. Nếu tôi còn sống nữa thì lần sau gặp lại năm Dậu thì tôi sáu mươi, thêm một lần Dậu nữa thì tôi 72. Có nghĩa là từ đây cho tới ngày tôi chết, nếu thọ, thì có hai lần gặp năm tuổi nữa thôi. Còn bây giờ nhà cao cửa rộng, sắm sửa đồ đạc gỗ quý cổ xưa, đeo Rolex, xài kem phấn đắt tiền thì...

Nếu quý vị là mẹ ruột, là con ruột của tôi ở thì tôi cũng nói thẳng luôn: muốn dễ duôi cũng được, nhưng chia giờ ra. Mỗi lần để ý xem lúc nào Tuệ, Niệm, Định là tốt nhất thì ưu tiên thời điểm đó là cho Vipassana, thời gian còn lại thì muốn làm gì thì làm. Đó là câu của tôi. Chứ còn xúi các vị tinh tấn thì tôi xấu hổ lắm, tôi đâu có dám nhận mình tinh tấn, nhưng câu này tôi dám ghi mà không thấy nhục.

Đây là lý do mà Phật tán thán kẻ sống độc thân một mình. Bởi vì kẻ này có cơ hội mà kẻ sống chung đụng không có được. Kẻ sống một mình thì bất cứ khi nào thấy Tuệ

ngon, Định ngon, Niệm ngon là lập tức tận dụng lúc đó liền.

Còn chuyện ngồi thiền theo thời khóa do mình chế, ví dụ như sáng ngồi 4h đến 6h, trưa là 2h-4h, chiều 6h-8h thì hay đó, ngồi theo thời khóa có tính kỷ luật. Nhưng mà để ý coi lúc nào mình thấy “được quá ta” thì ngồi xuống liền, hoặc đứng dậy đi kinh hành liền. Ví dụ đang ăn cơm mà tự nhiên mình ngưng nhai, nghiệm ra cái gì đó, thì lúc đó mình phải tôn trọng chính mình, tôn trọng thiện pháp. Lúc đó có thể là lúc mình đang ngon lành đó.

Tu tập thân hành niệm đem lại nhiều quả lành không thể nghĩ bàn:

1. Khả năng chịu đựng đau đớn tốt hơn. Trọng bệnh, tai nạn cỡ nào cũng chịu nổi. Trong kinh dùng chữ đau nhói, đưa đến chết điếng.
2. Khả năng bình tĩnh tốt hơn, giảm sự sợ hãi khi nguy cấp hoặc cận tử.
3. Khả năng kham nhẫn trước thiên nhiên như nóng lạnh, côn trùng đốt.
4. Nhập định mau lẹ.

Sáu quả báo còn lại là lục thông, nghĩa là nếu biết sử dụng đề mục thân hành niệm để tu định và quán thì hành giả sẽ chứng được lục thông. Ngoài đạo quả, còn là các khả năng biến hóa, di chuyển như ý, biết được tâm người, nhớ được tiền kiếp, thấy được căn nguyên siêu đọa của chúng sinh.

(Đọc lại phần giải thích tám thẳng xứ trong kinh Phúng Tụng.)

Dùng thân hành niệm để tu định nghĩa là thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, không quán chiếu soi rõ danh sắc gì hết. Chỉ riêng việc tập chú hơi thở vào ra có thể dẫn đến việc chứng đắc tứ thiền, tức điều kiện hóa hiện thần thông. Tiếp theo, hành giả có thể nhìn vào màu sắc của các bộ phận cơ thể hay chất bài tiết mà niệm đề mục màu để luyện thông.

Ví dụ thấy chút xíu máu màu đỏ, vị đó niệm “đỏ, đỏ, đỏ, đỏ”, rồi vị đó đắc thần thông với đề mục đó. Người sống hưởng dục thì trần cảnh phức tạp và vô ích. Người tu thiền thì trần cảnh đơn giản nhưng hữu dụng, vì cảnh nào trong mắt họ cũng có thể là một đề mục.

Người không biết đạo, mắt thì biết đủ màu sắc, tai thì vô số âm thanh tiếng động, mũi thì vô số mùi, lưỡi thì vô số vị, thân thì vô số trường hợp xúc giác, tâm trí thì vô số đề tài suy nghĩ. Riêng người tu thiền thì đóng hết các căn không có lợi cho thiền định. Họ chỉ dùng hai căn là lấy mắt nhìn để tâm tập trung.

Mắt người tu thiền không quan tâm đến bất cứ khía cạnh nào của vật chất ngoài màu sắc của nó. Người không tu thì quan tâm đến các khía cạnh màu sắc, hình dáng, trọng lượng, kích thước... của vật chất và thường sống bằng cả sáu căn. Riêng người tu thiền thì thu hẹp cả vũ trụ vào trong mắt và ý mà thôi. Ở đây đang nói đến trường hợp tu định.

Mắt của người tu định chỉ lưu ý có màu sắc của vật chất, lại chỉ thu hẹp trong bốn màu căn bản là xanh, vàng kim hay vàng diệp tố, đỏ nhân tạo hay thiên nhiên, trắng cũng vậy, nhân tạo như màu sơn, mực, hoặc trắng thiên nhiên như mây.

Người không tu hành gì hết thì sáu căn của họ hoạt động ráo riết, mỗi căn đào bới tất cả những khía cạnh của vật chất, của các pháp. Riêng người tu định thì đóng hết bốn cửa, chỉ giữ hai cửa mắt và ý, mà còn thu gọn lại đối tượng ghi nhận.

Hành giả khi tu chỉ quán xong, tu họ niệm: đây là tóc, lông, móng, răng, da. Tóc là bốn đại, nổi bật ở đây là địa đại. Thân này ngoài bốn đại không còn gì hết. Thân này lại là chỗ dựa cho tâm. Thân này vô thường, lại làm chỗ dựa cho tâm thì tâm cũng vô thường. Thân tâm vô thường. Chính vì chúng là vô thường nên chúng đều vô thường, vô ngã. Chúng là khổ đế. Bất cứ niềm đam mê nào liên hệ đến thân này đều là niềm đam mê trong khổ đế. Như vậy đó là tập đế. Ngày nào còn đam mê thì còn khổ. Muốn hết khổ thì hết đam mê. Đó là diệt đế. Con đường nhận thức những điều vừa

nói là đạo đế. Khi hành giả quán chiếu thông này theo hướng tuệ quán thì quán chiếu như vậy.

Cũng cảnh đó mà hành giả quán chiếu theo định, thấy cái răng màu trắng, hành giả niệm: “trắng, trắng, trắng”; thấy máu màu đỏ, hành giả niệm: “đỏ, đỏ, đỏ”. Khi hành giả niệm như một màu như vậy thì cái tâm khẳng chặt vào đó. Nếu đủ duyên lành thì hành giả có thể đắc thần thông từ đề mục màu trắng.

Với đề mục màu trắng, hành giả có thể hóa hiện ra mọi thứ, bất cứ cái gì thành màu trắng như ý mình, có thể tạo ra ánh sáng màu trắng như ý mình. Màu xanh cũng vậy, khi hành giả thấy một chút xíu xanh trong nước bọt thì cũng có thể niệm đề mục màu xanh. Với một người đắc đạo đề mục màu xanh, họ có thể tạo ra màu xanh như ý, có thể nhuộm xanh cả một ngọn đồi, một dòng nước, một vùng biển, một khúc sông. Đặc biệt đề mục màu xanh có thể giúp cho họ tạo ra bóng tối như ý. Ví dụ trong một cánh rừng, họ chỉ cần chú nguyện: “Tối đi, đừng ai thấy gì hết, ánh nắng đừng lọt vô.”

Họ chỉ cần nghĩ như vậy là khu rừng tối mịt, mặc dù bên ngoài khu rừng nắng chang chang.

Bữa nay mình học được bài học nữa là người tu thiền đóng bớt những cửa không cần thiết, và cửa giữ lại thì họ chỉ mở cho một vài người khách mà họ thấy cần mà thôi, người khách nào đó có lợi cho gia đình mình mà thôi.

“Như một ai, này các Tỳ kheo, với tâm biến mãn cùng khắp biển lớn, có thể bao gồm tất cả con sông bé nhỏ đổ vào biển cả, cũng vậy, này các Tỳ kheo, ai tu tập làm cho sung mãn thân hành niệm, cũng bao gồm tất cả thiện pháp, gồm những pháp thuộc về mình phần.”

Ngài nói như các con sông đổ về biển cả như thế nào, thì chỉ cần tu tập pháp môn thân hành niệm này có thể thành tựu tất cả thiện pháp. Chỉ cần tu tập thân hành niệm cũng là một cách trau dồi, bổ khuyết tất cả thiện pháp. Người tu tập thân hành niệm

nếu không chứng thánh thì khả năng bố thí, trì giới, kham nhẫn, thiền định, trí tuệ, từ, bi, hỷ xả cũng đều phát triển dễ dàng.

Nếu quý vị nói quý vị có tu mà tôi thấy quý vị kẻo quá thì biết quý vị tu chưa tới nơi. Một người sống trọn vẹn với hơi thở của mình, thấy rằng toàn bộ đời sống của mình chỉ là hơi thở vào ra, với những khoảnh khắc thiện ác, buồn vui, thì còn gì để mà bủn xỉn, còn cái gì nữa mà không kham nhẫn, không bao dung, không tha thứ, không thương người?

Chỉ riêng hơi thở thôi. Nếu thêm nữa, quán bốn đại trong thân, quán 32 thể trước, quán tử thi trong các giai đoạn khác nhau... Tu tập chừng đó mà lòng không đủ bao dung, không đủ thương người, vẫn tiếp tục bo bo giữ của, vẫn vất chày ra nước thì tôi không biết tu kiểu gì. Nếu tu tập thân hành niệm đúng mức, tới nơi tới chốn thì tất cả những thiện pháp vừa kể đều tự nhiên phát triển.

Đây là lý do vì sao Thế Tôn dạy rằng chỉ riêng pháp môn này cũng có thể khiến các thiện pháp khác đều được sung mãn.

Đoạn hai đến tám: làm sung mãn thiện pháp và lại còn dẫn đến các quả vị chứng ngộ.

Đoạn chín đến 12: Ngài tán thán, nhờ tu tập thân hành niệm mà trí tuệ của mình được phát triển. Trí tuệ ở đây gồm minh và giải thoát, tức là đạo quả và Niết-bàn cũng được thành tựu từ pháp môn này.

Nghe qua thì thấy thường vô cùng. Thân này có gì quý giá hay ho mà cứ suy nghĩ vào đó thì được lung tung phước lành?

Lẽ ra như mình thấy, cái gì mơ hồ thì mới sang. Ví dụ niệm A Di Đà, Quan Thế Âm, Om mani padme hum thì mới khó hiểu, mới cao siêu, mới linh, chớ cái thân này dơ hầy mà chú ý vô nó thì được cái gì. Nó dơ hầy, nó tầm thường, nhưng nó chính là châu báu đó.

Giống như cội đất châu Phi vậy đó, nóng nực, côn trùng, độc xà, mãnh thú, người dân thì bán khai, mọi rợ, hung dữ, lạc hậu, nhưng có ai biết được rằng trong lòng đất của châu Phi có tất cả các khoáng sản, tài nguyên quý hiếm bậc nhất hành tinh.

Cách đây mấy ngày, ở Lesotho, châu Phi, phát hiện ra một viên kim cương dạng thô, chưa mài giũa gì hết, người ta đã nhắm cái giá 40 triệu đô la. Nhìn nó giống cái miếng chai, tôi mà gặp chắc lấy hất xuống suối.

Botswana, Lesotho hoặc Antwerp là trung tâm điều phối thị trường kim cương lớn nhất hành tinh. Bao nhiêu xứ sở khai quật xong đem về giao cho nơi đây. Họ cửa cắt, đánh bóng rồi cho ra lên kệ. Mấy bà bắt đầu mò tới mua, rước về đeo. Kim cương tự nhiên xấu lắm, phải mài giũa.

Tấm thân mình y như vùng đất châu Phi vậy, ăn thua do mình khéo khai thác, khéo vận dụng thì nó có giá trị. Té ở đâu thì đứng lên ở đó. Sinh tử từ thân này mà ra, cũng từ đây mà ta giải thoát.

Khi chưa tu, ta không ngờ được giá trị tiềm năng của mình là 37 phẩm bồ đề. Khi phát hiện ra chúng rồi, ta tiếp tục mài giũa chúng như mài giũa kim cương. Tức là chánh niệm buổi đầu cũng chưa tới đâu, tu hoài, tu ngay trong tấm thân này. Hành trình tu tập dựa trên bản thân này gọi là thân hành niệm.

Chư vị thánh kiệt tập gom hết tất cả những bài giảng liên hệ về thân hành niệm dồn lại ở đây. Xin đọc lại câu kệ của ngài Ananda lúc lớn tuổi, ngài thọ 120 tuổi:

“Bậc Đạo Sư nay đã ra đi, các huynh đệ khả kính của ta nay đều không còn nữa, bạn bè duy nhất của ta bây giờ chỉ còn là pháp môn thân hành niệm.”

Lúc này ngài đã là vị A-la-hán rồi, còn tu hành gì nữa. Người phạm tu tứ niệm xứ như là phương tiện để giải thoát. Bậc A-la-hán tiếp tục hành trình tứ niệm xứ vì đó là nếp sống duy nhất.

Thân hành niệm khi được tu tập theo hướng Vipassana, tức dùng niệm và tuệ thay vì chỉ định tâm, thì chính là tứ niệm xứ.

Có người hỏi Đức Phật:

“Bạch Thế Tôn, phải sống như thế nào, an trú cái gì, phải dán tâm vào cái gì để một người thành bậc thánh?”

Đức Phật dạy:

“An trú trong tứ niệm xứ, sống trong tứ niệm xứ.”

Rồi họ hỏi:

“Nếu một vị A-la-hán đã không còn chuyện gì để làm, bạch Thế Tôn, tâm tư vị A-la-hán an trú vào cái gì?”

Ngài trả lời:

“Trong tứ niệm xứ, bằng tứ niệm xứ.”

Chưa chứng thì cũng tứ niệm xứ, tắt rồi thì cũng tứ niệm xứ. Giống nhưng mà khác. Phàm phu xem tứ niệm xứ là phương tiện đưa đến giải thoát, còn vị A-la-hán thì tứ niệm xứ là nếp sống duy nhất. Vị ấy không còn kiểu sống nào khác, chỉ sống bằng tâm tư hết mình, trọn vẹn với tứ niệm xứ.

Đó chính là làm gì biết nấy. Tứ niệm xứ là biết cả thân tâm này đang ra sao và biết rõ chúng là gì, tức biết rõ What và How.

Bây giờ hết giờ rồi, tôi còn làm việc nhà trước khi trời tối. Đoạn 31 đến 46 rất quan trọng. Trong chú giải giải thích, nhờ tu thân hành niệm mà dẫn đến quảng đại trí tuệ, thâm sâu trí tuệ, vô song trí tuệ, vô hạn trí tuệ, trí tuệ nhẹ nhàng, trí tuệ hoan hỷ, trí tuệ tốc hành, trí tuệ sắc sảo, trí tuệ thể nhập. Mấy cái này vô cùng và vô cùng hay nên mình không lướt qua được.

Chúc các vị một ngày vui, một đêm an lành, nhiều mộng đẹp. Ngày mai gặp nhau.