
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

Khái Niệm Về Vô Thường Vô Ngã Hành Giả Tứ Niệm Xứ

<blockquote>Kalama xin tri ân các bạn phongheo.qn8001 và dieulienhoa67 ghi chép xong bài giảng.</blockquote>

[01/07/2019 - 01:11 - caoxuankien]

Stay in mindfulness even if your mind is full

Trong từng phút chứ đừng nói từng giờ, cách suy nghĩ và cách sống của chúng ta đều mang đậm cái dấu ấn của con người của mình từ tiền kiếp - có nghĩa là từ tiền kiếp tôi đã có thói quen như thế nào đó nên bây giờ khi tôi làm chuyện tâm bấy gì đó (ăn chơi, nhậu nhẹt sân si bạo lực ...) thì cái bất thiện đó nó cũng phảng phất cái con người cũ của tôi trong các tiền kiếp.

[04/07/2019 - 12:15 - phongheo.qn8001]

Khi tôi tu hành cũng vậy, tôi đi nghe pháp, tôi học đạo, tôi ngồi thiền, tôi bỏ thí tôi cúng dường tôi phục vụ cái gì đó thì trong việc làm ấy đều phảng phất con người cũ của tôi. Cho nên tại sao mình phải sống chánh niệm bà con nhớ không? Tại sao phải sống chánh niệm ("Mindfulness even if your mind is full") bà con hiểu không, cái đầu you đầy nhóc rồi you cũng phải sống chánh niệm. là bởi vì 3 lý do:

1. là mình không biết mình sẽ chết lúc nào, mình ra đi trong sự tỉnh táo còn tốt hơn là ra đi trong sự hoảng loạn. Ra đi có sự chuẩn bị.

2. khi mình sống chánh niệm mình sẽ không bỏ lỡ cơ hội chứng đạo, có hiểu không. Cơ hội chứng đạo rất quan trọng.

[04/07/2019 - 12:42 - phongheo.qn8001]

Có một điều tui nhắc hoài mà sợ bà con không biết hoặc quên đó là đối với một người đầy đủ ba la mật, biết ba la mật là cái gì không. Tui giảng mà tui cũng run lẩy. Ba la mật nghĩa là bất cứ ai trong chúng ta cũng đều có khả năng thực hiện các hạnh lành, ai cũng có khả năng bỏ thí chút gì đó, ai cũng có khả năng khả năng dắt người khác qua đường, ai trong chúng ta cũng có khả năng làm cái hạnh lành nào đó. Và bất cứ ai trong chúng ta cũng thuận tay trái hoặc tay phải. Thì cũng vậy, ai trong chúng ta cũng có khả năng làm cho mình và người khổ đau và hạnh phúc, quý vị có tin điều đó không. Vấn đề là chúng ta thuận tay nào, có người rất giỏi trong vấn đề làm cho người khác khổ, và rất dở trong vấn đề làm cho người khác an lạc. Tôi cũng đã từng gặp hạng người đó rồi, tức là tới lúc họ chịu tu rồi như Trư Bác Giới mà chịu tu....

Có người khả năng làm bậy rất lớn nhưng khi họ hồi đầu thì khả năng tu tập của họ rất bén, phải làm sao đem lại đóng góp cho người khác. Ngược lại có những người cái khả năng làm thiện của họ lớn hơn khả năng làm ác, có nghĩa là cả đời họ cái chuyện mà họ nói dối, họ nói một câu làm người khác đau lòng nó khó dữ lắm. Tui may mắn gặp được vài người có khả năng như thế.

[25/12/2019 - 01:30 - dieulienhoa67]

Một phần là bản chất hiền lương, một phần là được lớn lên trong một môi trường sống, bối cảnh gia đình rất là đạo đức.

Có một cô năm nay hơn 60t. Tôi nói với cô: Cô ơi, cô đầu thai lận rồi. Người như cô đáng lý phải chết từ lâu rồi vì dễ bị người ta gạt. Nhìn mặt cô tôi cũng quý lắm nhưng cũng rất muốn gạt vì nhìn ngây thơ quá.

Cô rất thật thà, nói gì tin nấy. Tôi cho rằng con người của cô một là đại gian, hai là đại hạnh. Đại gian nghĩa là cô có khả năng giả nai quá tốt khiến ai cũng tin.

Cho nên ai trong chúng ta cũng có khả năng làm ác, làm thiện. Ai trong chúng ta cũng có khả năng đem lại nước mắt và nụ cười cho người khác. Vấn đề là khả năng nào vượt trội hơn.

Ba La Mật là gì? là khả năng làm thiện; nhưng trong làm thiện có 2.

Làm thiện với ý cầu giải thoát gọi là Ba La Mật

Làm thiện mà cầu quả nhân thiên, mong cho kiếp sau được đẹp, được giàu, tài giỏi, quyền lực... gọi là thiện hữu lậu, thiện sanh tử. Thiện hữu lậu nghĩa là thiện mà vẫn còn dính líu đến con đường sanh tử. Phần nhiều Phật tử chưa phải là Phật tử thật vì đến với đạo mà không cầu giải thoát,

Thứ nhất: có khi chỉ vì đi theo truyền thống gia đình; bà ngoại đi chùa, má đi chùa, thế là tôi đi chùa.

Thứ hai: gia đình có chuyện buồn, hữu sự vái tứ phương. Đang có tâm sự trùng trùng, không biết nói với ai; đem vô chùa gởi. Kiếm thầy chùa để tâm sự, khóc lóc.

Thứ 3: Người quen rủ đi chùa. Đi chùa vì tò mò. Lúc đầu chở bạn đi chùa rồi ngồi chờ bạn về. Ngồi lâu quá muỗi đốt; thế là vô chùa nghe pháp. Nghĩa là biết Phật nhờ mấy con muỗi.

Có câu này rất là phật pháp về mấy con muỗi: "Vì mày tao phải đập tao, vì tao tao mới đập mày, vì mày tao đập cả tao lẫn mày."

Cuộc sống này là thương trường, là nơi ta phải trả giá nên gọi là chợ đời. Mọi thứ phải được mua bán. Cho nên có khi muốn có một nụ cười phải trả 1 cái giá rất là đắt. VD như khi bạn nhức răng, đang bị nợ nần, đang bị truy nã, gia đạo đang có vấn đề.... Chúng ta có cười được không? Không.

Nghĩa là chúng ta phải có một cuộc sống, sức khỏe, tài chánh ổn định đến mức nào đó, chúng ta mới có thể cười được, đúng không?

Có một thời gian, quý vị biết không, tôi không thể cười nổi. Đó là khi tôi khởi sự kêu gọi xây dựng thiền viện. Cười không nổi. Nửa đêm đang ngủ thấy có người báo: đủ tiền rồi. Giật mình thức dậy, mới mười mấy ngàn (USD). Hoặc đang ngủ nằm mơ thấy anh thủy quỹ gọi phone nói: ông thí chủ hôm trước hứa cúng 20,000 USD, nay hồi rồi. Giật mình thức giấc. Đủ cách, đủ kiểu... đến nỗi đến ngày cuối cùng, tôi không còn tin ai nữa hết.

Tóm lại, muốn có 1 nụ cười, không phải dễ.

[25/12/2019 - 05:58 - dieulienhoa67]

Vì chúng ta phải có một nền tảng như thế nào đó: sức khỏe, tâm lý, tài chánh, quan hệ xã hội... thì mới có thể cười được.

Sáng giờ ở đây quý vị cảm giác dễ chịu hay khó chịu; cái nào nhiều hơn?

Ý tôi muốn hỏi trong đời sống hàng ngày, cảm giác dễ chịu/khó chịu... cái nào nhiều hơn?

(Nhiều người nói dễ chịu/khó chịu). Đó là vì ta thất niệm nên mới thấy có khi vui vui..... Còn nếu ta sống chánh niệm... sẽ thấy tình trạng căng thẳng, thân đau chỗ này, khó chịu chỗ kia. Cho nên phải sống chánh niệm lại.

Bản chất thế giới là vô thường - khổ - vô ngã

Nhưng tại sao ta không thấy những điều đó, là vì 3 chướng ngại tinh thần

1. Là concept of ... ngăn ta thấy cái vô thường

2. Là posture/gesture

3. Là concept of ... (???)

Vô thường: không có gì trên thế giới này từ tinh thần đến vật chất lại tồn tại quá 1 sát na. Tất cả đều là tiếp nối.

Khoa học cũng đồng ý như sau: các phân tử, các tế bào liên tục tiếp nối sanh diệt trong từng phút.

Quý vị có tin rằng trong mỗi một phút đồng hồ có tới hàng triệu cái chemical reaction diễn trong cơ thể mình 0? Ở hành tinh này, có đến 70% là nước. Trong cơ thể chúng ta cũng có tỷ lệ nước cao như vậy. Mỗi phút có hàng triệu chemical reactions diễn ra trong cơ thể của mình.

và đẹp/xấu cách mấy mà chỉ cần quên thở 15' thì nó lạnh ngắt, cứng đờ và 3 ngày sau thì sinh lên rồi chảy nước. Rồi đến ngày thứ 7, đẹp cách mấy, xấu cách mấy thì ngó giống nhau y chang.

Quý vị có thấy xác chết lâu ngày không bị phát hiện, nhìn ớn.

Vừa rồi ở thiên viện Pa Auk có 1 vị tự sát treo cổ; lúc phát hiện nhìn kỳ dữ lắm. Tay chân sưng phù, đen xám, nhìn rất ghê. Cho nên đẹp/xấu cách mấy, khoảng chừng 1 tuần lễ sau khi chết, mà để yên, đừng đụng tới, thì giống nhau dữ lắm. Chưa kể khi xác chết trở thành xương trắng.

và chính vì chúng ta không có cơ hội quan sát những điều đó; đặc biệt chúng ta có kiến thức khoa học hơi nghèo, chúng ta 0 biết rằng cơ thể của mình thay đổi liên tục. Đức Phật ngài dạy điều này trong Tăng Chi:

- Nay các Tỳ Kheo, nếu mà phải chấp thủ, tin tưởng vào sự bền bỉ, bền vững của thân này. Tuy đó là vô lý, vô minh, nhưng Ta thấy nó còn có lý hơn là tin cậy vào sự bền vững của tinh thần. Bởi vì Ta không thấy trên đời này có gì thay đổi, sanh diệt mau lẹ hơn là cái tâm. (P.18:53)

[25/12/2019 - 06:38 - dieulienhoa67]

Chỉ trong vòng có mấy phút từ thiện qua ác, từ vui qua buồn. Rất nhanh. Và vì tâm vốn dĩ vô thường nên tốc độ sinh diệt của tâm còn lẹ hơn cái thân. Thân của chúng ta, có nhiều người gặp lại sau 3, 5 tháng thấy cũng vậy. Tôi xa xứ hai năm, khi về gặp lại, có nhiều người nhìn không ra; nhưng cũng có nhiều người tôi chỉ thấy họ gầy hơn, mập lên 1 tí, hay đen/trắng/già hơn 1 tí nhưng nhìn chung hình dáng năm trước vẫn còn đó, dù là có những thay đổi kinh khủng bên trong.

Cho nên, đầu tiên chính do chúng ta bị khái niệm về sự liên tục, do mọi thứ diễn ra quá nhanh và tiếp nối với nhau không bị xen kẽ, gián đoạn, cho nên chúng ta tưởng rằng có một cái gì đó diễn ra liên tục, vững bền.

Nên tôi nói rằng: người chưa biết đạo tưởng rằng mình là 1 cái line, mà thật ra mình là spots, và cuối cùng mình là dots. Mình là được cộng lại bởi rất nhiều dots. Chính vì thất niệm, 0 để ý, mà chúng ta tưởng rằng Thằng Tèo hồi sáng với Thằng Tèo chiều nay là một. Bởi vì mình thấy có sự liên tục. Đó là điều đầu tiên. Là khái niệm về sự liên tục khiến ta lầm tưởng.

Thứ 2 là các tư thế sinh hoạt.

Trên đời vốn dĩ không có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp cho đau khổ. Điều này chắc đã có nghe nhiều. Có nghĩa là khi tôi đói quá, có gì đó ăn, ta cảm thấy hạnh phúc, ngon.

Tôi ngồi lâu quá bây giờ cho tôi nằm thì tôi thấy hạnh phúc.

Tôi nhớ nhưng quá cho tôi gặp mặt ...

Nói chung là tất cả những thứ hạnh phúc của tôi đều là resolution for my suffer, chứ 0 phải hạnh phúc.

Đói - ăn, khát - uống, mệt - nghỉ ... đều là giải pháp hết. 21:07

[26/12/2019 - 02:34 - dieulienhoa67]

Về nhu cầu tinh thần, nhu cầu tình cảm cũng như thế. Tôi ước mong trông đợi điều gì và điều mong ước ấy được thỏa mãn, giải quyết, thế là tôi gọi đó là hạnh phúc.

Người có chánh niệm, sống chậm lại và có tỉnh thức thì mới giật mình thấy rằng: "Ồ thì ra cái mà tôi gọi là hạnh phúc, nó là một trò lừa".

Có hai chữ mà tôi cho rất là quan trọng: là chữ 'Có' và chữ 'Của'

Vd như : cái đó là của tôi. 'Của' là dựa vào gì? Dựa vào pháp luật, dựa vào quan điểm xã hội, đúng không? Khi tôi bỏ tiền ra mua thì vật ấy là 'của tôi'. Chữ của ấy là một chữ rất là mỉa mai. Bởi vì về mặt pháp lý và xã hội, mình có quyền sở hữu, sử dụng vật ấy. Nhưng mỉa mai là ở chỗ cái quyền ấy chỉ có trên một số điều kiện nào đó. Khi điều kiện ấy trực trặc thì cái 'của' ấy không còn nữa. Ví dụ như tôi không còn thở nữa, thì cái của ấy không còn ý nghĩa. Hoặc là tôi bị bệnh, bị hôn mê, nằm liệt giường, hoặc tôi bỏ đi đâu đó, tôi quên nó

Từ 'Của' rất là mơ hồ. Có rất nhiều loại đồ vô thừa nhận mà khi chủ tìm được, chạm tay vào nó, nhận lại nó, thì của ấy quay trở lại, còn không thì ... chữ của rất là mong manh.

Chưa kể, điều này mới là đau đớn: mình nói mình làm chủ cái này, cái kia, mà thật ra có phải làm chủ không? Tôi mua cái nhà, nếu cái nhà bị gì thì tôi đau, nhưng nếu tôi bị gì, cái nhà đâu có đau. Tôi mua cái xe, sợ xe trầy, nhưng nếu có bị banh xác thì cái xe cũng có mảng tới đâu? Tôi mua cái xe về để hầu như hầu bà cố nội của tui còn cái xe thì chưa bao giờ hầu tôi đến 1 ngày. Tôi lên xe, đổ xăng, đề máy thì nó chạy, chở tôi đi. Nếu tôi có hề gì thì cái xe chớ có hề buồn. Mà tôi chỉ toàn là buồn và lo cho chiếc xe thôi. Cho nên cái khái niệm làm chủ là do mình hiểu lầm.

Cho nên đức Phật dạy: hạnh phúc nhất trên đời này chính là không làm chủ cái gì hết vì làm chủ là lo. 23:33

[26/12/2019 - 04:10 - dieulienhoa67]

Buổi chiều đó đức Phật ngồi bên bờ sông, có ông chăn bò đi ngang, ông thấy Ngài ngồi trong nắng chiều vàng vọt, lẻ loi, cô độc, quạnh hiu. Ông mới nói: người ta có trâu bò, gia súc, vợ con, có khói bếp buổi chiều, có cơm tối với vợ con, như vậy mới vui. Còn Ngài không vợ con, không gia súc, nhà cửa, không có bữa cơm chiều, khói bếp... lấy gì vui?

Phật trả lời: Người an lạc vì người có tài sản, vợ con, có cơm chiều, có khói bếp. Ta an lạc vì Ta không có vợ con, tài sản, cơm chiều, khói bếp.

Trong kinh nói ông lão chăn trâu này là người đã tu nhiều kiếp, nên khi nghe như vậy, ông bèn liệng cây gậy chăn bò và quỳ xuống: con xin từ nay cho đến ngày tắt thở, là đệ tử của Thế Tôn. 25:03

[27/12/2019 - 02:21 - dieulienhoa67]

Ông ngẫm thấy có lý, vì ông hiểu rằng để có hạnh phúc, ông đã phải trả rất nhiều cái giá đắt để có được niềm vui đó.

Nói thật là : lấy nhau vui 3 tháng, buồn 3 năm, khổ 1 đời

Cái cười cái vui trong hôn nhân không có nhiều còn những lúc mình gồng gánh nhau nó nhiều lắm. Nếu ở một cự ly nhất định thì hôn nhân cũng hay hay, về cũng thương thương nhớ nhớ. Nhưng có điều sống chung thực tế rồi thì tan nát dữ lắm. Bởi vì mình phải làm bao nhiêu chuyện để giữ được nhau. Giữ được nhau rồi thì sẽ nhiều đêm tự hỏi giữ được nhau để làm cái gì? Hồi mới quen nhau thì tự hỏi câu thứ nhất: làm sao để có được nhau. Có được nhau rồi thì lại hỏi câu thứ 2: làm sao để giữ được nhau. Còn câu thứ ba là: giữ nhau để làm gì? và cuối cùng câu thứ 4: làm sao để tổng khứ được nhau. Trên đời này có nhiều dấu hỏi.

Người tàu gọi trăng khuyết là sơ nguyệt. Người biết đạo mỗi lần nhìn vàng trăng khuyết ấy lại nhớ rằng đó là 1 dấu hỏi; tượng trưng cho những dấu hỏi:

* Tôi có mặt trên đời này để làm gì?

* Tôi từ đâu tới?

* Tôi là ai?

* Tôi sẽ đi về đâu? và

* Bây giờ tôi nên sống như thế nào? Nên làm gì?

Rất là quan trọng. Lẽ ra đời sống của chúng ta là một hành trình dày đặc những câu hỏi. Nhưng vì chúng ta Đạo nghiệp mong manh, phước duyên lại mỏng nên chúng ta cứ vật lộn, quần quanh, quần quật với cơm gạo áo tiền. Rồi chúng ta quên đi rằng: thật ra, ý nghĩa của đời sống là:

* Đời sống vô nghĩa

* Nếu nó ý nghĩa nào đó thì có chỉ có khi chúng ta quan tâm đến những câu hỏi.

Không có gì vô duyên cho bằng chúng ta sinh ra, khi nhỏ sống với ba mẹ, lớn lên có chồng có vợ, đi làm quần quật, cày như trâu tậu cái nhà bạc triệu rồi mỗi tháng trả bill. Một tuần chỉ thấy cái nhà 2 lần vào cuối tuần. Có nhiều người thậm chí cuối tuần cũng không thấy cái nhà vì bận ngủ, đi party, đám cưới, sinh nhật, thôi nôi, đầy tháng, tân gia với bạn bè, nhậu nhẹt về mờ trời không thấy cái nhà. Sáng thứ 2 đi làm tiếp... Mấy chục năm trôi qua để trả bill. Rồi đến 1 buổi nào đó, để cái bill lại cái nhà cho con. Trong đó ghi rõ: pay-off (đã trả xong). Còn nhiều người chưa trả xong thì con tiếp tục trả nợ. Bởi vậy ở Mỹ là vô thường lắm. Có khi để cái nhà lại mà con sợ muốn chết, vì có khi cái nhà đó trả chưa hết. Còn nhiều ông thì trả cho hết. Trả hết rồi thì cái vô duyên lại ở bố mẹ. Cả đời đi làm để được cái nhà pay-off cho con rồi hai ông bà dặt nhau vô trại dưỡng lão ở. Ở được mấy bữa, có người đi trước, người kia ở lại. Nhiều khi vô được mấy bữa alzheimer là quên sạch. Cả

đời quần quật làm cho cái gì, bây giờ không nhớ. Cứ thế hệ này sang thế hệ khác. Bản chất của đời sống là vô nghĩa. Và nhiệm vụ của chúng ta là xác định được cái sự vô nghĩa đó của đời sống.

Tu Tứ Niệm Xứ là để xác định sự vô nghĩa của đời sống. Thế giới này là Vô Ngã, Vô Thường, nhưng vì ba bức màn che khiến ta không thấy:

1. Chúng ta cứ bị sự liên tục của tiếp nối che khuất khiến cho ta không tin, không ngờ, không tưởng, không biết được rằng mọi thứ là Vô Thường, luôn luôn trôi chảy như 1 dòng nước. Các vị còn nhớ câu chuyện Khắc Chu Cầu Kiếm không? 29:35

[28/12/2019 - 02:45 - dieulienhoa67]

Một cậu công tử đi trên chiếc thuyền qua sông. Đến giữa sông làm rớt thanh gươm. Kêu đầy tớ nhảy xuống mò. Người đầy tớ nói: sông sâu, nước chảy xiết; nhảy xuống là chết. Không sao, để con đánh dấu trên thuyền chỗ thanh gươm rớt. vào bờ mò cho chắc ăn. Ông chủ mới nói: sao mà ngu vậy? Nó rớt ở đâu? Mày mò ở đâu?

Mình đọc câu chuyện đó, có người nói đó là câu chuyện cười. Có người cười không nổi; nói: trên đời làm gì có người ngu dữ vậy? Nhưng họ quên rằng: có ai trong chúng ta mà không ngu như tên đầy tớ ấy?

Tại sao?

Thanh gươm rớt ở đây. Nước thì chảy xiết. Thanh gươm rơi xuống đáy nước theo chiều xiên. Vì đó là một vật dài. Gươm rớt ở đâu mà nhảy xuống đó tìm thì đã nan giải. Huống chi là rớt ở giữa sông mà vô bờ tìm làm sao ra? Nghĩa là rớt một nơi, tìm một nẻo. Mình chửi tên đầy tớ là ngu nhưng mình cũng y chang như vậy.

Khi mình thương là thương A mà cưới là cưới B, có biết không?

Người mình quen, thấy dễ thương là một người khác. Cái người mà mình công về, cưới về là một người khác.

Cho nên người ta nói: Khi lấy nhau, đàn bà mong người chồng thay đổi, đừng như trước; gặp ai cũng nhe răng ra cười. Còn đàn ông thì khi lấy nhau mong người vợ như trước; đừng thay đổi. 31:09

[28/12/2019 - 04:20 - dieulienhoa67]

Nghĩa là người đàn bà khi lấy chồng mong rằng chồng mình đừng ham chơi, lêu lổng như trước, đừng gặp cô nào cũng nhe răng ra cười. Họ mong rằng đàn ông sẽ thay đổi tốt hơn trước khi lấy mình. Nhưng riêng đàn ông thì khi cưới vợ về, họ mong rằng nàng cứ tiếp tục thùy mị đoan trang như hồi mới quen. Khi lấy về nàng mới lòi mấy cái nanh mà nàng đã giấu rất kỹ.

Tại sao tôi biết rành về phụ nữ như vậy?

[29/12/2019 - 12:49 - dieulienhoa67]

31:59

Vì hầu hết những người hỗ trợ, nuôi con tui toàn là mấy bà. 40 năm

40 NĂM ... oh... Yes...

Người nuôi tui là phật tử, người dung; mà trong đó đa phần là phụ nữ.

Cái thuở vô danh, đối nhân rãng, mình biết họ qua một bối cảnh cánh

Bây giờ có làm việc, có dự án, có plan, có project... mình biết họ qua một bối cảnh khác... Kinh dị lắm.

Họ có cái lạ là thà để mình đối nhân rãng, mà hễ có tên nào mà thò tay vô giúp là nó muốn giết cái tên đó. Mà khi tên đó rút lui rồi thì nó để mình đối tiếp. Đừng tưởng họ thương mình mà vì bản chất của họ là như vậy.

Tôi nói mà tôi đang rất là nản. Tôi mà thuyết 1 tuần là tôi bị diarrhea 5 ngày; toàn là diarrhea ban đêm. Lý do:

Mỗi khi tôi giảng như vậy là: 1 ly nước mía, 1 ly rau má, nước ngọt... đem vô. Mà nếu tôi uống cái ly gần nhất, không uống những ly còn lại là họ 0 có vui.

Cho nên là uống cho hết rau má, nước mía, nước ngọt ...

Có người còn ở VN cho uống sữa ông thọ mà đập đá bỏ vô. Mà cái thứ này là thầy của Diarrhea... coi như là thuốc imodium mà gặp thì cũng ngả nón từ xa.

Có lần đó tôi ngán quá mới nói thiệt: Cô ơi, sữa ông thọ nó kỹ nước đá. Bỏ vô và nó đi đã lắm. Thì bà đó nói: quên... quên nặn chanh.

Nặn vô như vậy là thành Yogurt. Khi mình nói như vậy thì thay vì nằng đẹp; nằng 0 đẹp, mà nằng vẫn chơi tái bản có sửa đổi nội dung. Nằng chỉ đổi bia thôi. Nằng làm sữa rồi nặn chanh vô.

Mà phải biết là nước chanh thì chỉ có tôi tự pha uống. Người khác pha tôi ngán dữ lắm.

Vì sao?

Vì mấy người đẽ móng. Mỗi lần họ nặn chanh là mỗi lần họ rửa móng. Ôn muốn chết. Mà như sáng nay tôi nói. Transparency là gì? Là sự minh bạch. Cái thứ mà không sơn, nó dơ hay đóng đất mình thấy. Còn cái thứ mà nó lấy sơn bôi lên rồi thì bà cố tôi không biết cái gì trong đó. Trước khi nặn chanh, tay nó dơ. Khi nó nặn xong tôi uống, tay nó sạch. Vậy thì cái dơ nó đi đâu???

Quay lại bài giảng...

Cái thứ hai, khi cơ thể ta cảm thấy khó chịu, ta bèn thay đổi tư thế từ đứng sang nằm sang đi sang ngồi... đói thì ăn, khát thì uống. Nói chung, các tư thế sinh hoạt nó liên tục được thay đổi. Thế là ta không ngờ rằng ta luôn sống trong khổ. Bây giờ muốn biết khổ cỡ nào dễ lắm. Ngồi xếp bằng kiểu Kiệt già cho tôi. Ngồi thẳng lưng, nhúc nhích bản bỏ. 35:34

[29/12/2019 - 04:20 - dieulienhoa67]

Thì quý vị ngồi như vậy trong vòng 5' thôi, quý vị sẽ thấy cái thân nó khổ cỡ nào. Phải chánh niệm ngồi yên tề này. Hít vào thở ra. Hít vào biết hít vào, thở ra biết thở ra. Lắng nghe mọi cảm giác trên thân từ hai đầu gối, hai vai, thắt lưng ... trong vòng 5'. Trước khi qua đây tôi có ý này: có một cô kia ngồi thiền rất giỏi. Cô ngồi hai tiếng giống như không vậy. Tôi định là hướng dẫn bà con về lý thuyết xong rồi thực hành. Minh giảng 1 tiếng rồi ngồi nửa tiếng. Ngồi chung, lấy năng lực của đại chúng thì dễ hơn ngồi thiền một mình. Nhưng tôi thấy tình hình mà cho ngồi, tắt bớt đèn, máy lạnh chạy mát mẻ... chắc là tất cả ngủ ngáy banh chùa.

Nhưng nói thiệt, tôi đây không đánh giá hành giả qua thời gian ngồi. Mà quan trọng là tôi muốn biết quý vị trong sinh hoạt thường nhật có chánh niệm hay không; và được bao nhiêu %. Điều đó mới quý. Chứ còn nếu quý vị khoe với tôi rằng ngồi được 4 tiếng liên tục; điều đó thì quý. Nhưng nếu buông 4 tiếng đó ra thì mình lẳng xăng nói cười, buồn vu, cảm xúc, sống không chánh niệm, thì tôi chê. Trong khi những người mới ngồi 30' đã đau, ngồi lâu không được, nhưng nếu người ấy từ sáng thức dậy cho đến tối trở lại giường ngủ mà luôn luôn chánh niệm, điều đó tôi quý hơn. 37:32

[30/12/2019 - 06:32 - dieulienhoa67]

Tuy nhiên, tôi 0 phải là người cực đoan, extremist. nếu hỏi rằng ngồi thiền quan trọng không? Tôi trả lời là: quan trọng; vì đành rằng chánh niệm trong sinh hoạt lớn nhỏ là quan trọng nhất. Nhưng hành giả trừ trường hợp có vấn đề về sức khỏe trầm trọng, bị severe problem, còn không thì hành giả nên có khả năng ngồi; vì lúc ngồi ... Dáng ngồi là dáng kim tự tháp, vững chãi. Và khi thân được ôn thì tâm dễ ôn.

và có 1 chuyện: trong tất cả các loại hình thì hình tròn được xem là hoàn hảo, có thể biểu tượng cho thế giới. Tại sao?

Có 1 mối quan hệ rất lớn giữa số 0 và hình tròn.

Thế giới này là 1 vòng tròn - circle. tâm sanh đến diệt, nhân quả, quả nhân, siêu đọa, đọa siêu... là 1 vòng lẩn quẩn. Cái chu trình, hành trình của thế giới này là 1 vòng tròn lẩn quẩn, là 1 vòng tròn khép kín 0 có mối nối.

Giải thoát là đập bể vòng tròn đó hoặc là nhảy ra khỏi vòng tròn đó; còn 0 thì cứ trong đó hoài.

Hình tròn với 1 ý nghĩa nào đó nó đẹp

Thứ 2: vòng tròn là hình dáng của con số 0. Thế giới này căn bản là Không.

Ở đây cũng vậy, trong các dáng ngồi thì xếp bằng là dáng ngồi ôn định nhất.

tại sao? Nằm cũng ôn định nhưng đó là một tư thế thụ động, passive. Trong khi ngồi là 1 tư thế rất là active, chủ động. Đồng thời, với tư thế đó, mình tìm được sự tỉnh thức và vững vàng. Còn nằm thì vững vàng nhưng 0 bảo đảm là tỉnh thức. Nằm là 1 tư thế rất dễ rơi vào thụ động.

nên chính Đức Phật cũng khuyên mình nên dành thời giờ để ngồi thiền.

Quay lại vấn đề: thế giới này vốn dĩ không có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp cho đau khổ. 41:17

[31/12/2019 - 12:25 - dieulienhoa67]

Chính vì chúng ta sống thất niệm nên chúng ta không ngờ rằng chúng ta đang chìm ngập trong biển khổ. Chỉ cần chúng ta sống chánh niệm, ngồi yên 1 tí thôi, chúng ta sẽ thấy rằng cái đầu của mình 0 có yên. Có rất nhiều chuyện cho chúng ta suy nghĩ và hầu như không có cái đề tài nào cho chúng ta suy nghĩ cho nó an tâm. Gần như là không có. Có 1 tí chuyện để mình nghĩ tới và phiền não. Mọi người suy nghĩ kỹ lại đi.

Cho nên chúng ta có nhiều lý do và điều kiện: reason & condition để chúng ta đau khổ hơn là an lạc.

Cuối cùng là khái niệm về massiveness.

Trên đời này tất cả chỉ là composition, là đồ ráp.

Trong giáo lý nhà Phật, không có mấy chữ sau đây: massive, one, solid.

Trong giáo lý nhà Phật, không có cái gì là một hết. Một là khái niệm trừu tượng abstract, là điên đảo vọng tưởng. Trên đời này không có cái gì là một hết; vì tất cả đều là đồ ráp.

Đây là câu thần chú phải nhớ: "Không hề có chiếc xe nào trong đồng đồ part, và 0 hề có món đồ part nào trong 1 chiếc xe".

Có nghĩa là khi tháo ra từng món thì 0 còn chiếc xe. Và những món đồ part sau khi được ráp lại rồi thì thành chiếc xe, 0 còn là những món đồ part riêng rẽ.

Cho nên được gọi là ông A, bà B ... đó là một sự tổng hợp của những thứ rời rạc. Về tâm lý là thiện, ác, buồn, vui... về sinh lý thì đó là đất, nước, lửa, gió, hoặc là tóc lông móng răng da... mật đàm mủ máu... nguyên cái nồi cháo lòng trong đây. Dem những thứ đó tổng hợp lại thì thành Nguyễn Thị A, Trần Văn B... Nếu các vị có dịp đi vào trong các phòng sinh viên thực tập y khoa hoặc phòng pháp y sẽ thấy ngày xưa con người ấy cho dù là đẹp cỡ nào... bây giờ chết rồi thì người ta phanh phui không còn sót góc nào, để coi cái gì bên trong. Mà thân này nếu quên tắm 3 bữa là chịu không nổi. Nhờ mỗi lần ăn xong chúng ta súc miệng, ngậm kẹo, uống trà, tráng miệng thì OK. Chứ bây giờ, tưởng tượng có 1 cái bịch nylon, mình nhai thức ăn rồi nhỏ vô. Uống nước rồi nhỏ vô. Làm cho một túi. Gồm có đồ mặn/ngọt, tráng miệng, nước, làm cho 1 bịch túm lại để trong mùng thì ngủ 0 nổi. Nó gớm chết. Nhưng nguyên cái đồng đó mình nuốt vô trong rồi súc miệng thì mình lại ngủ được.

Tại sao tôi lại phân tích cho nó khó nghe như vậy? Vì Phật pháp là nói thiệt, phải tập nói thiệt và nghe thiệt. Xưa nay trong vô số kiếp, mình không có dịp để biết rõ về con người của mình như vậy. Có những điều, khi biết rõ, chúng ta sẽ trở thành 1 con người khác. 46:54

[31/12/2019 - 07:51 - dieulienhoa67]

Một là mình biết rõ về cái chết của mình. Mình biết rõ là chết ở đâu? chết kiểu gì? Chừng nào chết? When? Where? How? Why? Chỉ cần nói cái chết là đủ run ròi.

Thứ hai là mình biết rõ chết rồi đi về đâu.

Cái thứ 3: biết rõ thiên hạ nghĩ gì về mình. Trong đó gồm có vợ chồng, con cái, bạn bè, thầy tổ, bạn đạo, kể cả những người hâm mộ mình. Có trời biết họ nghĩ cái gì. Đời nó đều lắm. Cho nên may mắn là chúng ta sống đại khờ, chết thơ ngây. Chứ nếu tỉnh quá sống cũng không nổi. Như có anh đó uống rượu. Nhà có tí cửa. Cho nên gia đình mai mỗi lấy được cô vợ. Lấy vợ rồi anh nhậu tiếp. Cô vợ mới khóc và nói: con gái tìm bên trong để ghé; chứ bên đục ghé làm gì? Lấy anh tưởng anh sửa đổi, ai ngờ anh vẫn nhậu tiếp. Anh chồng mới nói 1 câu: anh nói thiệt, em đừng buồn. Anh không xin, làm sao anh chịu lấy em? 48:28

[01/01/2020 - 02:40 - dieulienhoa67]

Cái câu đó nó sâu lắm.

Như có 1 anh chàng đó; mỗi lần buồn vợ là ra ngoài quán bar kêu bia uống. Uống 1 cốc bự rồi thì anh vạch túi áo ra. Rồi anh lại kêu 1 cốc nữa uống rồi vạch túi áo ra. Anh bồi ngạc nhiên quá mới hỏi tại sao như vậy? Anh ta trả lời: Tao chán vợ tao lắm, cứ uống 1 cốc tao vạch túi áo ra coi cái hình nàng. Bao giờ thấy đẹp thì tao về. Hiểu 0?

Nghĩa là trong 1 điều kiện tâm sinh lý nào đó thì mình sẽ thay đổi cách nhìn của mình. Mình sống ở đời cứ tưởng là mình hạnh phúc. Nhưng nếu cái đầu của mình tỉnh 1 chút. Mình sẽ nhìn thấy thế giới khác đi. Những chuyện làm mình vui, buồn, thích, ghét... chỉ cần cái đầu của mình tỉnh hơn 1 chút hay mê hơn 1 chút thôi, sẽ có cái nhìn khác đi. Chỉ vì mình cứ tiếp tục cái lối cũ đường xưa mình đi hoài mà 0 có ngờ là mọi sự nó thâm như vậy.

Thí dụ như 0 có ai tin được rằng: ngày ăn 1 buổi, sống 1 chỗ, nhìn quanh 0 có ai, đi đứng trong chánh niệm lại an lạc đến thế.

Trong khi 1 người phải vật lộn ở đời; ở trong ngôi nhà bạc triệu, có vợ đẹp, con ngoan, xài đồ hiệu, xe cộ đắt tiền, đồng hồ, dây chuyền, nhẫn, mắt kính, đồ hiệu không, từ trên đầu xuống toàn là brand name không ... thì nó mới đã...

Nhưng mà họ quên... có 1 ngày đầu họ trọc lóc, mặc cái fashion 2000 năm này, ở 1 chỗ nhìn quanh 0 có người, ăn uống thì hên xui... món ngon vật lạ... mà vật lạ nhiều hơn món ngon. Mà lại an lạc vô cùng.

An lạc là vì sao? Có lần đó, có người hỏi Đức Phật: Bạch Thế Tôn, con ngạc nhiên vì sao đệ tử Thế Tôn không sở hữu một điều gì hết. Chỉ có bình bát và y mà sao mặt người nào cũng sáng rỡ, là sao? Thì Ngài nói thế này: Đệ tử của ta 0 có tài sản, gia đình, các Tỷ kheo của ta an lạc là vì 0 bận tâm về chuyện đã qua, chuyện chưa tới. Đệ tử của ta sống hết mình với từng phút hiện tại, nên đệ tử của ta mặt mày sáng rỡ. 51:08

[02/01/2020 - 02:06 - dieulienhoa67]

Còn mình, 1 phần niềm vui là đốt cho chuyện cũ; một phần đốt cho chuyện chưa tới; chỉ còn lại 1 ít để sống bây giờ thôi. Mà niềm vui vốn dĩ không nhiều, chia ba thì quý vị nghĩ nó còn lại bao nhiêu? Cho nên có những cảnh giới mà chúng ta muốn đặt chân tới thì cần phải có 1 phương tiện thích hợp. Như ở đây có ai đi Grand Canyon ở Arizona - Mỹ chưa? Chúng ta có 2 cách để đi đến đó: một là đi xe hơi lên, men theo bờ vực, cách 2 là đi trực thăng. Khi đi trực thăng thì sẽ ghé những chỗ mà không cách nào xe hơi tới được, 0 đi đường bộ được.

Ở đây cũng vậy, có những cảnh giới mà chúng ta không thể nào đặt chân đến nếu vẫn giữ giữ nguyên nếp sống cũ, suy nghĩ cũ. Cần phải có một não trạng khác, một tâm tình khác, một cách nghĩ khác, một lối sống khác, 1 chuẩn bị khác, 1 phương tiện khác, 1 điều kiện khác chúng ta mới có thể đặt chân đến cảnh giới đó được. Quan trọng vô cùng. Tôi nói điều này mà nếu quý vị có huệ căn thì sẽ run bắn lên tới óc luôn.

Tại đây và bây giờ, ngay trong pháp hội này, ngay trong chánh điện này, chúng ta hoàn toàn có thể đặt chân vào cõi trời hay địa ngục.

Đang ngồi đây với tâm trạng ghen tuông, hờn giận, sợ hãi, tức tối, tiếc của... đó chính là địa ngục. Đó là nói về nghĩa bóng. Còn nghĩa đen, quý vị chắc 0 tin. Địa ngục có hai dạng, một là nằm ở đâu đó; như trong kinh nói là có thể nằm trong lòng đất. Nhưng địa ngục cũng 0 nhất thiết có 1 nơi chốn cố định. Chỉ cần mình có ác nghiệp, mình tắt thở 1 cái, thì bất cứ nơi nào mình có mặt sẽ có đầy đủ lửa cháy phừng phừng, dầu sôi, cũng có người móc mắt mổ bụng, chà giầy nhám... Đó được gọi là mobile jail - nhà tù di động.

Cho nên ngay tại đây và bây giờ, tùy vào kiểu sống của mình, theo kinh nói. Phật dạy : Nay các Tỷ Kheo, nơi chốn nào mà các người ngồi với trí tuệ về bản chất sanh diệt của đời sống, ta gọi đó là Thánh Xứ, là chỗ nằm, ngồi của Thánh Nhân. Nơi chốn nào mà người ngồi với tham sân si, ái mạn kiến nghi, ganh ty, bunn xin, nhỏ mọn, tiểu tâm, Ta gọi đó là chỗ đọa xứ. 54:18

[05/01/2020 - 02:07 - dieulienhoa67]

Cho nên tại đây và bây giờ, mỗi người có thể đặt chân vào cảnh giới rất là riêng tư, mà chúng ta không biết.

Trong Kinh kể có những kỳ đại hội Thiên Chúng. Thiên chúng 10 phương về hầu Phật; ngồi trước mặt Thế Tôn để nghe pháp. Nếu quay phim chụp hình thì giống nhau nhưng chúng ta đâu có biết rằng trong số ấy có vô số tầng lớp khác nhau, với những hành trang thiện pháp và ác nghiệp khác nhau, hành trang tâm lý, duyên tu Ba La Mật, hoặc là ác nghiệp tiền khiên khác nha nhiều lắm. Nhưng khi Phật thuyết pháp thì mọi người trở về làm con một nhà.

Cho nên đêm cuối cùng trước khi thành Đạo, Ngài năm mơ thấy 5 điềm Đại Mộng; sau này thành Phật Ngài mới giải thích.

1. Ngài năm mơ thấy Ngài đi thiên hành walking meditation trên 1 ngọn núi đầy phân người mà chân Ngài không dính bần.

2. Ngài mơ thấy Ngài gối đầu trên 1 ngọn núi cao, 2 tay, 2 chân thòng xuống 4 biển.

3. Ngài thấy giữa rốn của Ngài có 1 cọng cỏ mọc xuyên thẳng qua mấy tầng mây, lên thẳng trời xanh, ngút mắt nhìn không thấy.

4. Ngày thấy có 4 loài chim xanh vàng đỏ trắng từ bốn phương bay về , rớt xuống chân Ngài đều thành màu trắng hết.

5. Ngài thấy có 1 đám sâu (giòi) màu trắng, từ dưới đất bò lên tới đầu gối của Ngài thì bò trở xuống. Ngài thấy 5 điều như vậy, lúc đó Ngài chưa biết đó là gì. Nhưng với trí tuệ của Ngài, Ngài hiểu mơ hồ rằng: mình là người đầu óc tinh táo, tinh thức, không mộng mị quảng xiên. Đây là điềm báo chắc chắn mình sẽ thành Đạo. 57:07

[25/02/2020 - 06:33 - dieulienhoa67]

Còn ý nghĩa của từng điều thì... vẫn mơ hồ. Chung chung 5 điều này báo cho biết là cuộc đời mình sắp bước qua 1 ngã rẽ cực kỳ quan trọng. Ngài chỉ biết vậy; và đúng như vậy.

Ngài thành Đạo xong rồi; sau này trong 1 lần thuyết pháp cho các đệ tử , Ngài mới giải thích 5 điều như sau:

1. Đầu gối trên núi và 2 tay , 2 chân thông xuống biển tượng trưng cho sau này Ngài trở thành bậc Đại Giác. Cả vũ trụ trong tay của Ngài. Địa bàn hoàng Pháp của Đức Phật không gói gọn ở 1 nơi. Chuyện Ngài ở trong rừng hay trong phố 0 quan trọng; là bởi vì Ngài muốn là Ngài có thể có mặt ở mọi nơi. Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn nói rằng rất nhiều lần; Ngài đi hoàng pháp ở những nơi mà 0 có Ngài A Nan. Thứ nhất là vì không cần thiết. kể đến là có những nơi Ngài xuất hiện dưới hình thức là 1 vị Phật; nhưng có những nơi Ngài xuất hiện dưới dạng một nhân vật nào đó thích hợp với hội chúng đó. Cái quan trọng là Ngài mượn hình hài đó để nói cho họ nghe điều họ cần nghe. Và có trường hợp, Ngài chỉ cho họ nghe tiếng mà không cho họ thấy hình. Cho nên tôi có điểm nghi ngờ là trên thế giới hiện nay, có tồn tại những bộ Kinh, những bộ sách ; vd như Nam Hoa Kinh của Lão Tử, Đạo Đức Kinh của Trang Tử hoặc là của Ba Tư; trong đó có phảng phất nhiều câu rất là Phật Giáo. Tôi ngờ là ngày xưa, Đức Phật từng xuất hiện trong pháp hội nào đó, hội chúng nào đó; Ngài mượn hình thức nào đó gửi gắm cho họ rồi Ngài đi; bởi vì họ 0 đủ duyên để trở thành Phật tử/Tỷ kheo 100% . Họ chỉ đủ duyên để nghe điều đó để thay đổi cái đầu của họ thôi. Nên nhớ, để gặp 1 vị Phật không phải dễ. Cái phước của họ chỉ đủ tới đó thôi.

Trong Kinh nói: Ngay Thời Đức Phật Còn Tại Thế, có rất nhiều vị Tỷ kheo, nhiều vị Cư sĩ chỉ biết đến Ngài qua tiếng đồn rồi họ đi xuất gia và cho tới ngày họ chết, họ chưa gặp Phật bao giờ.(59:37)

[26/02/2020 - 08:02 - dieulienhoa67]

Tức là ví dụ họ có 1 người Sư phụ bên Mỹ, đi qua Sydney nói đạo cho nghe rồi cuối cùng họ đi tu. Lúc đó, Đức Phật đang ở New York. Hoặc là vd Phật ở Brisbane hoặc ở Pearl, đi bộ rất là xa, vì là thời xưa. Họ học đạo rồi nhận thấy rằng: thấy Phật trong tâm tưởng, thấy Phật qua tinh thần hay hơn là thấy Phật bằng hình thức. Thế là họ không cần biết.

Tôi có biết một vị Sư bạn người Miến Điện. Sư có một cái tánh rất là lạ. Sư không thích đi du lịch, không có tò mò gì. Mà cái tính ấy được đẩy lên mức extreme. Sư có việc về Paris; hàng ngày đi ngang tháp Eiffel, mà Sư chỉ đi ngang chứ chưa hề dừng lại xem tháp ấy làm bằng sắt hay bằng nhựa. Chưa hết; cái này mới ghê:

Sư là 1 nhà Sư thờ Phật, tụng kinh mỗi đêm. Vậy mà khi Sư về Ấn Độ, cái chỗ mà Chuyển Pháp Luân, đi qua đi lại mỗi ngày, mà Sư thấy người ta rần rần vậy mà Sư nói: đông quá, làm biếng ghé; đi luôn. Mà là đi ngang mỗi ngày. Cho tới bây giờ, Sư đã trở về London rồi, Sư vẫn chưa biết trong chỗ đó ra làm sao nữa.

Tôi ngày xưa ở Việt Nam, chỗ tôi học nó xa hơn cái sở thú; và đồng thời sát bên Dinh Độc Lập. Tới ngày tôi xa xứ, tôi 30t, mà tôi cũng không biết Dinh Độc Lập bằng lá, bằng tre hay bê tông; tôi không biết. Tôi chỉ thấy bên ngoài.

Còn cái sở thú đó, tôi học được 2 năm. Tôi nhớ có vô đó 1,2 lần là vì tôi hẹn với huynh đệ, Phật tử hẹn gặp trong đó. Chứ tôi không có nhu cầu đi vào. (1:01:25)

[27/02/2020 - 07:32 - dieulienhoa67]

Tôi nhắc lại một lần nữa; đó là nhiều khi nhân duyên nó tới đó; không hơn nữa.

Bây giờ quay lại:

Thế giới này luôn luôn là Vô Thường - Khô - Vô Ngã. Vô Thường nghĩa là mọi thứ luôn luôn ở trong tình trạng trở thành một cái khác. Tiếng Mỹ gọi là Becoming. Đây là 1 từ để gọi cho chúng sinh đó quý vị. Trong Buddhist English gọi chúng sinh là becoming, là cái đang trở thành. Mà chữ đó từ đâu ra, từ tiếng Phạn là ... nghĩa là cái đang trở thành. Nếu nói một cách rất ráo; chúng ta chỉ là những unit, những đơn vị được cộng ghép bởi nhiều thành tố, nhiều ingredients. Chúng ta là composition và chúng ta luôn luôn trong tình trạng trở thành một cái khác. Chính vì không hiểu như vậy cho nên chúng ta bắt đầu mới nắm nít. Nếu ai hỏi chúng ta: anh có biết có thể chết bất cứ lúc nào hay không? Thì mình nói là mình biết; nhưng mà có khi cũng len lén nghĩ: Cũng còn lâu lắm. Đúng không? Đó là lý do tại sao mình thích xài đồ bền. Thích đồng hồ phải là Rolex. Gỗ thì phải xài gỗ trắc; Miền điện thì xài gỗ tếch.

Nói chung xứ nào người ta cũng thích xài đồ bền nhưng mà người ta quên mất là mình với món đồ; chưa chắc đũa nào bền hơn đũa nào. Nhưng mà vì chúng ta cứ tin tưởng, trông đợi vào một cái tương lai xa xôi cho nên chúng ta quên đi rằng đời sống vốn dĩ là rất mong manh. Chúng ta tin tưởng vào sự kết nối của thứ này qua thứ khác. Thứ hai là tư thế sinh hoạt không cho chúng thấy được rằng chúng ta mang tấm thân này nó khổ triền miên. (1:03:41)

[01/03/2020 - 05:43 - dieulienhoa67]

Thứ ba đó là khái niệm về cái massive. Cái đó quan trọng lắm. Mình 0 biết rằng mọi thứ là đồ ráp. Khi mà hành giả tu tập Tứ Niệm Xứ, hành giả thấy rằng mình chỉ là một nắm cát. Cho nên tôi nói trong tự điển nhà Phật 0 có số 1 là vậy đó. Vì trên đời 0 có gì là 1 hết. tất cả đều là đồ ráp. Thí dụ như mình nói Ông A, Bà B, cũng là đồ ráp; ráp bởi nhiều thứ Tâm Sinh Lý. Bây giờ tới cái ca, cái ly, cây viết, cái micro tôi đang cầm, tất cả cũng là đồ ráp; có nghĩa là mình phải chẻ nhỏ nó ra rất là nhiều. Cho nên chính vì mình tin cậy vào một cái massiveness cho nên mình mới có thể vững tin mà sống. Mình mới tin là trên đời này có thằng tèo, thằng Tí... Thật ra thằng tèo, thằng Tí, vốn dĩ 0 có, mà chỉ là đồ ráp thôi.

Cái vật đó mình gọi là chiếc xe là bởi vì có nhiều món đồ parts cộng lại, ghép lại, mình mới gọi đó là chiếc xe.

Hôm nay ở đây có nhiều người lần đầu tiên học Đạo, lần đầu tiên đến gặp Tăng, Ni để nghe Pháp, thì quý vị rất là sốc với những suy nghĩ kỳ quái này. Nhưng mà tôi báo cho quý vị biết, sẽ có 1 ngày, khi mà quý vị gặp chuyện buồn, mới nhớ lại là ngày xưa, năm xưa, chôn này, có nghe 1 người nói rằng mỗi người chỉ là 1 nắm cát. Khi ta sống bằng tâm tình 1 nắm cát thì ta an lạc hơn.

Xưa giờ mình nghĩ mình là 1 bức tường vững chắc, bất cứ cái gì mà tấn công là mình hứng chịu mọi thứ. Gió thổi cũng có thể làm cho mình lung lay. Nhưng khi mình sống với 1 tâm trạng khác; vd quý vị thấy 1 tấm lưới, gió không làm gì được tấm lưới hết. Khi mình biết mình là phù du, là của tạm là đồ ráp, mà phải là thấy thiệt, chứ 0 phải là đọc trên miệng mà trong bụng nghĩ khác là không được. Khi mình sống trong 1 tâm trạng mình là đồ ráp. Nếu quý vị thiệt lòng, chân tình mà sống như vậy, với nhận thức như vậy, quý vị bớt khổ nhiều lắm. (1:05:59)

[02/03/2020 - 06:03 - dieulienhoa67]

Tôi nhắc lại lần nữa; hạnh phúc vốn dĩ không có thật, mà hạnh phúc chỉ là sự vắng mặt của đau khổ thôi. Xưa nay mình bị nhiều cái khổ lắm: thương phải xa, ghét phải gần, muốn không được, đều là khổ. Mà tại sao những chuyện đó làm cho mình khổ? Là vì mình mong đợi mà mong đợi không được. Mình khổ! Thích quá mới đi kiếm tìm; mà kiếm tìm là 1 hành trình đau khổ. Kiếm tìm 0 được là đau khổ. Được rồi phải mất công bảo quản là đau khổ. Mà bảo quản 0 được cũng lại là khổ. Khổ triền miên. Mà hôm nay tôi giảng, tôi thấy nhiều gương mặt đơ đơ là tôi biết nghe không nổi. Nghe pháp gì mà ông giảng buồn quá vậy trời! Thật ra thế giới này không buồn, không đắng, không ngọt, mà cái quan trọng nhất là Phật muốn ở họ là nhìn ra sự thật để mình đừng nắm nít. Tôi nhớ có 1 câu tiếng Mỹ này hay: học trò hỏi Sư Phụ:

- Minh tu hành thì có được xài email được 0?

SP trả lời:

- It's OK until you have an attachment.

Câu đó nghĩa là gì? Attachment có 2 nghĩa: attachment có nghĩa là file đính kèm. Nghĩa thứ 2 là sự dính mắc. Email thì OK mà attachment thì 0 OK.

Tôi thích cái câu:

Ai sống trong daydream thì dễ bị nightmare.

Có nhiều câu phải là tiếng Mỹ thì nó mới đã.

Cũng như là vợ Cả, vợ 2, cả 2 đều là vợ cả. Tiếng Việt nghe hay hơn tiếng Mỹ.

Quay lại vấn đề:

Tại sao mình khổ? là vì mình có attachment. Khi bắt đầu thấy ghét cái gì đó, là quý vị bắt đầu có attachment. Ở đây chắc nhiều người không tin. Mình thích nó thì la attachment đúng rồi. Nhưng mà mình bắt đầu có ý ghét, mình cũng có attachment. Có nghĩa là mình đã treo hình ảnh người đó ở trong đầu thì đó là attachment. Cho nên trong Kinh Tăng Chi, Phật dạy 1 câu sâu vô cùng: đừng tìm chi cái ghét, đừng tìm chi cái thương. Thương phải xa là khổ, ghét phải gần là khổ.

Bắt đầu mình chớm có ác cảm với người/vật nào đó là mình bậy rồi đó. Phải biết đó là điên đảo mộng tưởng. Bởi vì bắt đầu ghét/thương là bắt đầu gánh khổ. Bắt đầu thích 1 người/vật là đã bắt đầu khổ. Và trong sự tỉnh táo nhất, chúng ta phải nói với nhau thế này:

Chúng ta 0 có lý do gì để phải thương 1 người. Chúng ta có lý do để từ bi với 1 người thì có. Nhưng mà thương theo cái kiểu mà lo ở ngoài đời, thì 0 nên. Vì do tập khí nhiều đời, nam thì thích nữ, nữ thì thích nam. Hoặc là do xu hướng tâm lý nhiều đời mình thích đoan trang thùy mị, tóc dài, mắt buồn, yêu màu tím, nghe Trường Vũ,... Chứ thiệt ra chúng ta 0 có lý do gì mà chúng ta rước 1 tên về để gọi đó là em/anh rồi ở với nó rồi đêm đêm nhìn cái mặt mốc của nhau. Chúng ta 0 có lý do. (1:10:47)

[03/03/2020 - 06:04 - dieulienhoa67]

Tôi nói cái câu này nó bạc vô cùng, bạc lắm, mà phải nói thiệt: Mình lo cho cái cục này chưa xong, hơi đâu là lo cho cái cục đó. Đó là điều thứ nhất. Điều thứ hai: Nếu mình thích cái đẹp, thì 7 tỷ người trên hành tinh này biết bao nhiêu người đẹp hơn cô này; tại sao lại chọn cô ấy? Câu thứ hai nghe rất là bậy, nhưng mà mình tu thì mình phải dùng bao nhiêu suy nghĩ để mình thoát ra thôi. Có biết bao nhiêu người hơn, mà tại sao mình lại chết vì cái bà này? Đó là thứ 1, Còn thứ 2, lo cho cái cục này chưa xong, đêm nay rồi không biết sáng mai dậy nó còn hoạt động nữa hay không? mà lại đi vác thêm cái của nợ đó về.

Cái thứ 3 này mới lạnh xương sống: hôm nay thấy nó vậy, ngày mai chắc nó còn như vậy hay không? Tôi từng tụng kinh cho mấy người nằm liệt, tôi sợ lắm. Ngày nào nó ngon lành, nó phồng phao, nó cơ bắp, sắc vóc. Tới lúc mà nằm lâu quá, nó tái kỳ lắm. Mà nằm lâu quá nó có cái mùi ngộ. Tôi nói pháp; cho tôi nói thiệt ghen: như mấy người lớn tuổi có cái mùi rất là đặc trưng...

Lúc thương thì nói: you có làm sao thì tôi cũng là người đẩy xe lăn cho you đi đến cùng trời cuối đất. You ở đâu, xe ở đâu thì tôi ở đó. Nhưng có 1 ngày, xe 1 nơi, you 1 ngã, tôi thì Mình giao vô nhà già (dưỡng lão) để viện họ chăm. Nó ngán lắm quý vị. Mình gương, mình gồng, ngày xưa vì tình, bây giờ vì nghĩa với nhau chứ còn nói thiệt... ớn lắm.

Trong khi bao nhiêu réo gọi, hấp dẫn bên ngoài mà mình phải ngồi đây trong phòng để chăm sóc 1 người tàn phế. Tôi biết nói như vậy nhiều người hiểu lầm, tưởng là tôi xúi mấy ông mấy bà bạc lòng với người hôn phối.... Không phải!!! Mà tôi muốn nói bản chất đời sống nó là như vậy đó. Chứ còn tôi không có kêu gọi quý vị về xử cái người đang nằm một đồng ngập ngập đó. Tôi không chịu trách nhiệm. OK! Nó bạc dữ lắm.

Cho nên khi mà mình xé nhỏ thế giới này ra, phanh phui nó ra đó, nó ngán dữ lắm. Nói đến đây tôi nhớ 1 câu chuyện tào lao. Đệ tử hỏi:

- Sư phụ, vậy chứ người xuất gia có yêu không Sư phụ?

Đáp: Có!

Đệ tử nài: Vậy có khác gì đâu?

Đáp: có khác. Người tu ngoài đời yêu sợ đổ vỡ, người tu sợ đổ bể, sợ người ta biết.

OK, cho tới bữa nay vẫn chỉ là introduction thôi. Chúng ta chưa có vô bài. (1:14:17)

[04/03/2020 - 06:01 - dieulienhoa67]

Bây giờ tôi nói cho quý vị nghe tại sao và thế nào là Tứ Niệm Xứ. Tại sao phải tu Tứ Niệm Xứ? Tu Tứ Niệm Xứ là sao?

Là khi anh sống chậm lại, anh mới thấy được 3 cái này. Chậm ở đây không phải là về tốc độ, mà có nghĩa là trong mỗi khoảnh khắc ta làm 1 việc với tốc độ bình thường. Nhiều người hiểu lầm, tưởng chậm là tương tu thiền rồi thì tốc độ làm việc chậm lại; Không phải! Vẫn là với tốc độ đó nhưng mà làm việc nào làm 1 việc thôi. Và làm trong sự tỉnh thức, ghi nhận biết rõ: tôi đang làm. Có lẽ là lần đầu tiên quý vị nghe 1 định nghĩa như vậy về cái gọi là chậm trong thiền. Nhiều người 0 được nghe định nghĩa như vậy, họ tưởng là đã tu Tứ Niệm Xứ là mọi việc phải slow down hết, Không Có! Chúng ta vẫn làm việc bình thường nhưng trong mỗi khoảnh khắc ta chỉ làm 1 việc với mindfulness.

Còn trước đây là vừa ăn vừa a lô, hoặc miệng nhai mà đầu nghĩ chuyện khác. Có nghĩa là 1 khoảnh khắc làm tới 2 việc. Còn chậm ở đây là 1 giây làm 1 việc. Chậm nghĩa là như vậy. Lúc đang ăn thì để hết tâm trí cho chuyện ăn. Múc - biết, đưa lên miệng - biết, nhai... nghe kể thì rất là chậm nhưng thật ra là vẫn sinh hoạt bình thường mà biết rõ như vậy. Biết rõ mình đang làm gì.

Còn về vấn đề ăn ngon, tôi không cấm hành giả ăn ngon miệng, vì theo khoa học, mình ăn mà không ngong miệng, không có tiết ra dịch vị thì làm sao tiêu hóa? Và ăn như vậy là unhealthy. Tuy nhiên, cái gì trong đời sống mình cũng chỉ là thói quen.

Tại sao mình phải ăn trong chánh niệm? Bởi vì có 1 bài học rất là sâu : hạnh phúc vốn dĩ không có mà chỉ là giải pháp của đau khổ. 1:17:03

[05/03/2020 - 07:08 - dieulienhoa67]

Ở đời có hai thứ hạnh phúc. Thứ nhất là càng tỉnh táo càng hạnh phúc. Và thứ hai, là phải có cái u mê mới hạnh phúc. Cái hạnh phúc khi tỉnh táo là gì? Luôn luôn chánh niệm tỉnh giác, biết rõ cái gì đang xảy đến trong thân, mình hoàn toàn sống trong sự kiểm soát. Nó an lạc lắm. Đó là thứ hạnh phúc đến từ sự tỉnh táo. Nhưng cũng có những thứ hạnh phúc đến từ sự u mê , là sao? Nam - nữ, ăn uống, đi du lịch, nói chung là những thứ hạnh phúc liên hệ đến hưởng thụ 5 dục thì đều cần có 1 tí u mê trong đó. Chứ nếu tỉnh quá thì 0 hay. VD như đi du lịch, phải có cái gì đó , vd như đi biển maldive có đêm trăng, ngắm nhìn những cái nhà mái lá, 2 đũa tóc dài thơm thơm mùi Channel, rồi có mấy dải lụa mỏng mỏng, rồi có mùi trầm, mùi quế, nghe tiếng đàn xa xa, rồi rượu nhẹ, hoa hồng, nước âm... đại khái như vậy. Nó phải có cái khờ khờ nó mới đã... Cho nên trong Kinh mới nói thế này: Lúc thời Đức Phật Ca Diếp mãn giáo pháp. Mãn ở đây là người biết giáo lý không còn nhiều nữa. Giáo pháp mất bằng cách nào? Bằng cách những bài kinh, những giáo lý khó hiểu ... số người hiểu được ít dần ít dần... đến lúc mở tú kinh ra, người ta kiểm toàn là chuyện cổ tích để đọc không hà. Thì thời giáo pháp Đức Phật Ca Diếp sắp mất, có 1 ông vua đọc kinh sách mà không hiểu chữ Vô Minh nghĩa là cái gì. Vua mới hỏi ông lão thần uyên bác bậc nhất trong cung. Ông lão thần xin cho thời hạn để về tìm câu trả lời. Ông lão thần về bỏ ăn. Người con gái thấy người cha 0 vui bèn hỏi: Cha có gì lo lắng, mấy ngày nay cứ thờ dài hoài. Ông lão thần bèn nói lý do. Cô con gái nói: Trời ơi, bố nói sớm sớm là khỏe quá rồi. Đêm nay con sẽ cho bố biết vô minh là gì. (1:19:35)

[07/03/2020 - 06:40 - dieulienhoa67]

Đêm hôm đó, ông mới đi qua phòng con gái. Vì đây là 1 vị quan lớn, dinh thự của ông lớn lắm. Phòng con gái nằm bên hồ, đằng sau là rừng tre, bên kia là dãy núi. trăng treo... đẹp lắm. Thì ông mới đến mở cửa, ông thấy cửa chỉ khép hờ, ông đẩy cửa bước vô. Ông nghe mùi trầm thơm thoang thoang nhẹ trong gió. Ông nghe tiếng đàn dịu dặt. Con gái của ông chơi đàn rất giỏi. Trong dinh thự ấy có rất nhiều người hầu xinh đẹp. Khi bước vào, ông chỉ thấy 1 bờ vai tròn trắng muốt, xõa tóc, ngồi chơi đàn. Mà khi vừa bước vô thì có 1 cô hầu đưa cho ông 1 ly rượu nhỏ. Ông mượn hơi rượu mới đi vô. Ông đi vô càng sâu; cứ qua 1 cánh cửa là có 1 cô hầu đưa ông 1 ly rượu nhỏ. Khi uống đến ly thứ 3 rồi thì ông mới thấy người con gái với bờ vai trắng ngồi chơi đàn. Trong đầu ông hy vọng đó là 1 trong những cô hầu, hiểu không? Ông bước tới và đặt tay lên vai người con gái. Người con gái của ông mới quay lại và nói:

- Thưa cha, đó là vô minh đó cha. Cha biết đây là phòng của con mà.

Ông quan đáp:

- Không, trong cái vắng vát của con say, với hương thơm, điệu nhạc và cái romantic của bầu không khí . Cha hy vọng đó không phải là con. Cha nghĩ cha với con ... làm sao mà được.

Cô con gái đáp:

- Không! Cha đồng ý cha không biết. Cha xem có đũa hầu nào nó dám ngồi đây không? Phòng của con mà! Có nghĩa là trong lan man, cha mong rằng 0 phải là con, đúng 0? Mà nếu là con thì cũng không sao, đúng không? Miễn là con 'say yes'. Thừa cha, đó là vô minh.

Vô minh có nghĩa là nó không có khả năng phân biệt được phải - quấy, thiện - ác, nên - không nên. Cho nên tôi nói: hạnh phúc có 2 thứ; một cái đến từ sự tỉnh táo, an lạc. An lạc là vì mình được sống trong sự kiểm soát. Và có 1 cái hạnh phúc đến từ sự u mê. 1:22:08

[08/03/2020 - 05:57 - dieulienhoa67]

Cho nên hôm nay trong cái đám Việt kiều thích đi về VN cũng có 2 phe: 1 phe họ về trong sự tỉnh táo. Họ về vì 1 lý do rõ ràng, vì việc nhà như chăm sóc cha mẹ già, mua 1 miếng đất, việc xong rồi họ đi.

Có 1 lần chúa mới thấy đám quân bên Satan tràn sang đất của Chúa, Chúa mới nói: đất quỷ với đất của Chúa chia hai, mà giờ tụi nó qua đá banh, ta nhức đầu lắm. Làm hàng rào mỗi đũa 1 nửa cho chắc. Như hàng rào Mexico vậy đó. Thì quỷ Satan nói: Con nít nó biết cái gì. Nó muốn đá banh thì nó đá; còn rào thì 0 có tiền. Không có duyệt ngân sách cho mấy vụ tào lao này. Chúa nói: 0 được! Gặp nhau ở tòa! Quỷ satan cười: hê hê, luật sư nó xuống địa ngục hết rồi. Mấy đũa đá banh là luật sư không đó.

Tôi muốn nói là: tu Tứ Niệm Xứ là sống tách bạch, phơi bày trọn vẹn những góc khuất, những góc tối mà xưa giờ mình 0 biết hoặc 0 dám dòm thẳng vào. Mình không dám nhìn thẳng vào cái gọi là hạnh phúc hay đau khổ. Thế là mình tiếp tục đau khổ triền miên. Vì mình 0 tìm được 1 câu trả lời, 1 câu định nghĩa: hạnh phúc là gì? Đau khổ là gì? Thích là gì? Ghét là gì? 4 định nghĩa này mình không định nghĩa được. Ở đây tôi đã định nghĩa rồi, đúng không?

Tại sao mình thích/ghét 1 cái thứ gì đó? Là vì 3 lý do:

1. Tiền nghiệp, nghiệp của quá khứ.
2. Khuynh hướng tâm lý.
3. Môi trường sống hiện tại.

Chính 3 cái này mới là cho mình thích Prada, Chanel hay là Chứ 1 bà nhà quê đâu có biết đó là cái gì. Bà chỉ thích dầu Song Thập, dầu gió Kim hay dầu xanh Singapore là maximum... OK?

Cho nên mình thích cái gì đó là do tiền nghiệp đẩy mình vào cảnh giới nào. Chính ba điều trên mới khiến cho ta thích hay ghét 1 cái gì.

OK... quay lại vấn đề... cứ nói tào lao là thích mà dạy Pháp thì thấy buồn ngủ... là vì sao? Vì khuynh hướng tâm lý, vì tiền nghiệp và vì môi trường sống. Như vậy chúng ta đã định nghĩa thế nào là thích. 1:30:43

Tiền nghiệp là như vậy: do kiếp trước mình đã làm 1 nghiệp lành/ác nào đó gọi là tiền nghiệp. Khuynh hướng tâm lý là do 3 cái này của kiếp trước khiến cho mình nặng về cái gì. Kiếp nào mình sinh ra cũng có 3 cái này hết.

Vd: do tiền nghiệp chúng ta mới là người VN, thay vì là người Nhật, người Do Thái. Nhưng do khuynh hướng tâm lý, khi lọt vô trong đó rồi thì 3 người đàn bà, phụ nữ ở 3 miền có tính cách khác nhau. 1 người thì nón quai thao, 1 người áo tứ thân, 1 người áo dài Huế, nón bài thơ, 1 người thì áo bà ba, quần đen xắn ống thấp ống cao - Nam Bộ. 1:32:23

[09/03/2020 - 06:27 - dieulienhoa67]

1 bên thì cái lương, 1 bên thì mái nhì mái đây, 1 bên thì quan họ Bắc Ninh... Tùy cái nghiệp nó đẩy mình vô xứ nào. Rồi vào trong xứ đó, khuynh hướng tâm lý lại ra tay: do nghiệp, 3 người mình gặp gặp nhau trong nước VN hình chữ S này. Nhưng do khuynh hướng tâm lý; Trầm khoái ăn hơn khoái mặc; tui là vô địch nấu ăn. Còn cô này ăn rồi thì chỉ lo chung diện thôi; quần là áo lụa. Còn bà này khoái nữ trang, bóp đầm, mắt kiếng, dây nịt, đồng hồ. Do nghiệp đẩy chúng ta gặp nhau vào nước VN, làm phụ nữ VN, đàn ông VN, nhưng trong số đàn ông ấy, có kẻ thích đua xe; có người tối ngày ăn nhậu, có người thích đánh bài, xòe như công vậy. Rồi bây giờ tới môi trường sống. Mình là người VN, mình thích ăn diện, nhưng môi trường sống lại khác. Tôi sống ở VN, quý vị lại sống ở Âu Mỹ; cho nên dù sở thích giống nhau nhưng mà do môi trường sống khiến cho lâu ngày cái sở thích của tôi cũng thay đổi. VD như ở VN, tối mấy bà nội trợ hay xáp vô tắm. Ở Mỹ thì chuyện đó hơi khó. Ở Mỹ đi làm quần quật về là mệt, tắm 0 nổi.

Vậy tôi muốn nói: trước hết là định nghĩa thích/ghét do 3 cái đó khiến cho chúng ta thích ghét không giống nhau.

Thứ hai: hạnh phúc là gì? Là anh có được cái anh thích. Đau khổ là anh phải chấp nhận cái anh ghét.

Hạnh phúc là 6 căn biết 6 trần như ý. Đau khổ là 6 căn biết 6 trần bất toại.

Thiện là 6 căn biết 6 trần bằng tâm lành. Ác là 6 căn biết 6 trần bằng tâm xấu.

Toàn bộ thế giới này chỉ là 6 căn với 6 trần thôi. 1:40:00

[15/03/2020 - 06:23 - dieulienhoa67]

Vậy thì trong mỗi ngày, trong từng giờ, chúng ta sống trong nhân quả, đúng không?

Khi bị khổ, hành giả tự biết đây là quả của nghiệp ác đời trước.

Khi được vui, hành giả biết rằng đây là quả lành của thiện nghiệp đời trước.

Đây là những công thức phải học thuộc lòng. Dù chỉ là 14 buổi nhưng sẽ là nền tảng cho việc học cao hơn sau này.

Khi thấy tâm bất thiện, hành giả biết đây là nhân cho nỗi khổ đời sau.

Khi thấy tâm thiện thì biết đây là nhân cho quả lành đời sau.

Vậy thì từng phút trôi qua, tôi biết là tôi đang sống trong nhân - quả, thiện - ác, buồn - vui. Điều này nên được lặp đi lặp lại hàng đêm để học thuộc và thực hành, sẽ rất hữu ích. Đây là bảng công thức phải học thuộc lòng. Sẽ có 1 ngày mà những điều này nhập tâm và chúng ta sẽ nói ra được lưu loát.

Kiến thức là gì? Là cái anh đã biết qua nhưng quên sạch. Đến khi hữu sự, nó bèn trôi ra cho ta sử dụng. Đây là căn bản giáo lý; đồng thời cũng là căn bản cho hành giả tu Tứ Niệm Xứ, khi tu hành giả 0 bị mơ hồ. Khi đang đi, biết mình đi. Khi bực mình, biết đây là nhân cho quả khổ, còn hể mà thấy đau khổ thì biết đây là quả. Thấy sân si biết đây là nhân. 01:46:06

[16/03/2020 - 05:53 - dieulienhoa67]

Các công thức chúng ta cần phải học thuộc lòng mỗi ngày; có tất cả khoảng 20 trang giấy.

- Kẻ không hành đạo chỉ thích hưởng quả lành (sắc, tài, danh lợi, quyền lực), người chưa biết đạo chỉ quan tâm việc trốn khổ tìm vui. Người 0 biết Đạo đón nhận quả xấu bằng tâm sân, quả tốt bằng tâm tham. Nghĩa là họ làm phước bố thí... khi quả lành trở, họ đón nhận toàn bằng tâm bất thiện. Nghĩa là nhận quả cũ bằng nhân xấu mới.

- Người biết đạo sơ cơ quan tâm nhiều đến nhân lành, tạo công đức với ý thức đầu tư, mong được các thứ quả báo. Chỉ quan tâm việc lánh ác hành thiện.

- Người hành đạo thì thấy cả nhân lẫn quả lành đều quấn quanh trong luân hồi; nói gì là nhân xấu quả xấu. Họ chỉ quan sát tánh sanh diệt của thân - tâm, thiện - ác. Người hành đạo dù nhận quả nào cũng bằng Chánh niệm; tức nhân thiện.

Khi học đạo thêm nữa thì chúng ta sẽ thấy việc sanh thiên về các cõi trời cũng 0 phải là chuyện đáng mơ ước.

- Hành giả Tứ Niệm Xứ buổi đầu, vì chưa biết gì nên chỉ cần tập trung; làm gì biết nấy. Sẽ có 1 ngày khi chánh niệm đủ mạnh; thì ngay trên nền tảng Chánh niệm ấy, bắt đầu ta mới nhận ra: Ô mọi thứ là đồ rấp. Mọi thứ do duyên mà có; có rồi lại mất.

Còn hành giả buổi đầu; do đọc sách thiền, do nghe ng ta hướng dẫn, bèn hiểu lầm là chết. Chưa biết gì hết mà cứ quán chiếu đây là sắc ngòi chứ 0 phải là tôi ngòi. Nói như vậy là đang trả bài. Mới ban đầu thì chỉ cần Chánh Niệm trong các tiểu oai nghi; nghĩa là các tư thế sinh hoạt. Cầm lên biết, để xuống biết, rót, uống, nuốt, để xuống; biết. Đừng suy nghĩ gì hết; cứ làm như vậy. Thì sẽ có 1 ngày; tôi 0 biết là chừng nào; có thể là 1,2 ngày, 1, 2 năm. (1:55:27)

- Ng

[17/03/2020 - 06:02 - dieulienhoa67]

Nghĩa là người không hành đạo thì dù hoàn cảnh nào cũng sống bất thiện; nhận quả xấu bằng tâm sân, nhận quả tốt bằng tâm tham. Người 0 hành đạo phải tìm dịp để cầu công đức. Người hành đạo thì hoàn cảnh nào cũng là điều kiện tạo công đức; kể cả các sinh hoạt thường ngày như tắm rửa, ăn uống, tiểu tiện, rửa mặt... đều là công đức vì luôn luôn làm với chánh niệm. Mà chánh niệm tức là công đức. Vì chánh niệm là gốc của tất cả các thiện. Khi nhớ được điều này thì tự mình tu được.

Khi còn trong bụng mẹ, chúng ta sống nhờ mẹ thông qua cái dây nhau; cuống rốn. Khi ra khỏi bụng mẹ rồi, thì cắt cuống rốn và bú sữa mẹ. Lúc bấy giờ sự lệ thuộc của mình với mẹ bắt đầu giảm dần. Rồi 1 ngày mình 0 còn bú nữa mà ăn thức ăn baby food. Rồi 1 ngày mình bỏ baby food, mình tự ăn đồ cứng. Càng lớn lên thì khả năng độc lập của mình càng lớn. Chuyện tu hành cũng như thế. Buổi đầu mình phải lệ thuộc Tăng, Ni, Thầy, Bạn bằng cách cuống rốn. dần dần khi học được Phật pháp căn bản, 1 ngày mình báo tin cho bạn đạo biết : bữa nay "tao cắt cuống rốn rồi". Bữa nay tao là 1 người wireless Buddhist, nghĩa là tu không cần a lô, 0 cần gặp Thầy, 0 cần tới chùa, mà ở chùa nhà vẫn tu tập được, gọi là wireless Buddhism. 2:01:46

[18/03/2020 - 07:04 - dieulienhoa67]

Rồi; câu này mới quan trọng:

Thánh khác phạm ở chỗ: thánh biết rõ điều mình tin nên tin chết bỏ điều mình hiểu, còn phàm phu 0 hiểu lắm điều mình tin nên 0 tin lắm điều mình hiểu.

Con chim khác con người ở chỗ : khi đâu lên nhánh cây, con chim tin vào đôi cánh, con người tin vào nhánh cây. Đây là pháp tu. Mà cái nào safe hơn? Đôi cánh. Nghĩa là mình tin vào mình chắc ăn hơn. Trong khi PT ngày nay tu kiểu con chim hoặc 0 có hoặc rất ít. Nghĩa là mình cứ trông đợi ông Thầy, trông đợi cái gì đó bên ngoài. Mà cái này rất là quan trọng. Đối với con chim, có những nhánh cây đã mục, đã giòn, con chim vẫn đậu được, khi nó vỗ cánh bay đi thì cành cây gãy nhưng con chim vẫn vô sự. Còn mình thì sao? Trăm sự đổ hết cho nhánh cây. Nó OK mình sống, nó không OK, mình đứt bóng. Tu hành là phải đặc vấn đề cội rễ ở ngay bản thân mình chứ 0 đổ cho người khác được. VD chúng ta trông đợi là chết thế nào SP cũng tới hộ niệm. Vậy lỡ SP chết trước thì ai hộ niệm cho? Chưa kê phần SP, 0 biết ai hộ cho SP kia. Cái bậy nhất là trông đợi vào người khác.

Tôi nói 0 biết bao nhiêu lần: khi ta sống bằng 1 tâm hồn nhẹ nhàng thanh tịnh thì ta như nước ở thể khí (air) luôn luôn tìm dịp để bốc hơi. Nước ở thể lỏng luôn tìm chỗ thấp để về. Ngay trong lúc còn sống, chúng ta biến tâm mình thành thể air (khí) hay liquid(thể lỏng) là do bản thân chúng ta. Khi tắt thở mà là thể air thì tự động bốc hơi, nếu là liquid thì tìm chỗ thấp chui xuống. Vấn đề rất là khoa học; khỏi có thầy bà nào tụng. Ngày người tụng cũng 0 chắc vị đó là liquid hay air. Nếu liquid mà tụng cho liquid thì kéo nhau xuống còn sâu nữa. Cho nên quan trọng là lúc bình sinh sống cho nhẹ nhàng. Nhẹ nhàng là như thế nào? là no attachment - 0 dính mắc. Attachment là sự dính kèm, dính mắc, nặng nề... có quá nhiều cái để bắt mẫn, thương thích, ... lúc đó sẽ trở nên nặng nề. Có những loài chim bay được nhưng cũng có những loài lông vũ suốt đời lạch bạch. Do tỷ trọng cơ thể khác nhau. Có loài mỡ thịt nhiều hơn lông; vd như con vịt. Có những loài vịt bay được và có những loài vịt 0 bay được. Và vịt dù bay được, cũng 0 thể bay như chim, vì sao? Vì mỡ và thịt của nó nhiều hơn lông. Còn chim cánh cụt thì cả đời 0 bay được. Trong khi có loài chim nặng chỉ khoảng 200gr; có thể bay liền 1 lúc cả ngàn cây số không dừng lại, 0 nghỉ (non-stop, no transit). Một lần ăn nó tiêu thụ lượng thực phẩm tương đương với cơ thể của nó.

Có những người như loài chim cả đời 0 biết bay vì attachment của họ nhiều quá, có quá nhiều cái để họ thích và đồng thời đương nhiên sẽ có rất nhiều cái để ghét. Thích ấm thì sợ lạnh, thích mát thì sợ nực. Và những người có quá nhiều dính mắc thì sẽ rất nặng nề, khi tắt thở dễ đọa, khó siêu thoát. Người nào sống quên mình, nghĩ đến người khác thì tâm hồn bớt nặng . Trong Kinh có 1 câu:

Ta chỉ nên nghĩ về mình để Chánh Niệm và buông bỏ. Và chỉ nên nghĩ về người khác để yêu thương và tha thứ. Nếu làm ngược lại thì thua. Đối với mình phải nghiêm khắc, đối với người phải rộng lượng dễ dàng. Ai sống được như vậy thì tâm hồn sẽ nhẹ nhàng.

Ta có thương/từ bi 1 tí người thì lòng ta 0 vì vậy mà nặng hơn. Nhưng ta chỉ cần nghĩ về mình 1 tí thôi thì sẽ làm cho lòng ta nặng hơn, vì khi ta thương 1 tí người với lòng bi ta thương bằng trái tim mở nên nhẹ nhàng, còn khi ta thương bản thân, ta thương bằng 1 trái tim khép nên nặng nề. Đa phần chúng ta coi trọng người tình hơn tình người. 1 anh đệ tử học võ xong, khi xuống núi, SP tiễn. SP nắm tay lại và nói:

Mình là con nhà võ, mình chinh phục thiên hạ bằng nắm tay. Đứng 0 aon?

Học trò đáp: Dạ đúng SP.

SP: Nhưng con nhớ như thế này: cái nắm trong nắm tay luôn luôn ít hơn cái trong vòng tay. Và cái trong vòng tay nhỏ hơn cái trong tầm mắt. Cái mà SP muốn là con dùng tầm mắt, cái view.

Tóm lại, khi ta sống bằng tâm thái như thế nào, thì tâm hồn của chúng ta sẽ trở nên nặng/nhẹ tương ứng. Ta có đem 1 tí ng vào tim, thì đó là trái tim mở nên vẫn nhẹ, 0 có trọng lượng. Và số người ta thương càng nhiều, từ bi càng nhiều thì tâm hồn ta càng nhẹ đi.

Có 1 câu chuyện. Ngày kia Quan Âm Bồ Tát nhìn xuống thế gian thấy 1 đám người bị nấu trong cái chảo dầu sôi sục. Bồ tát mới thông 1 sợi dây nhện xuống cho ai bám được thì bám. Thế là người ta xúm lại bám vào sợi tơ nhện ấy. 1 lát sau, Bồ tát mới bảo đã đủ rồi, thì Ngài kéo lên. Người cuối cùng bám được vào sợi tơ nhện ấy, có người bám vào chân anh ta để cùng được kéo lên thì anh ta đạp người ấy xuống. Vừa đạp xong thì anh ta rớt xuống luôn. Từ trên trời giọng Bồ tát vọng xuống: lẽ ra sợi tơ nhện này kéo lên được cả 2 nếu con cho người ấy nắm chân của con. Vì ta là Quan Âm. Nhưng lòng ích kỷ của con đã làm cho con trở nên nặng hơn nên sợi tơ nhện chịu con 0 nổi.

Đây là câu chuyện ngụ ngôn nhưng ý nghĩa rất sâu. Hàm ý trọng lượng tâm hồn ta sẽ nặng nề hơn khi ta nghĩ về mình.

Theo Kinh Phật thì bằng 1 trái tim mở, 1 bàn tay mở, ta có cả thế giới. Bằng 1 trái tim khép, 1 bàn tay đóng, ta chỉ có chút xíu.

Đạo Phật có nhiều cái lạ: bỏ tất cả, bạn sẽ được tất cả. Ôm tất cả, bạn sẽ 0 có gì. Vì nắm tay của mình rất nhỏ, vòng ôm của mình rất nhỏ so với trời đất.

Quay lại câu chuyện SP dạy võ tiền học trò xuống núi, 10 năm sau anh ta mở được 5 võ đường, nhờ cái view chứ 0 phải nhờ nắm đấm.

Khi chúng ta nắm giữ cái gì đó với attachment thì chúng ta đã nhốt tù vật ấy. VD hoa nở ngoài vườn cứ để tự nhiên thì sẽ đẹp lâu bền hơn. Còn nếu cắt đem về chưng trong bình thì sẽ vô duyên hơn và mau héo hơn. Vì Cụ Nguyễn Hiến Lê có nói thế này: Tất cả mọi công trình nghệ thuật có bàn tay con người thì chỉ là trò hề so với thiên nhiên. VD như bonsai hay giả sơn, dù khéo cách mấy cũng 0 đẹp bằng thiên nhiên. (Nếu được xin quý vị khán thính giả nghe Sư giảng hạn chế ho hay ồn ào vì tiếng ồn gây nhiễu sẽ khiến cho người nghe lại hoặc ghi lại gặp khó khăn. Xin cảm ơn ạ).

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.
