

Tứ Vô Lượng Tâm - Pháp Môn Tuệ Quán

Kalama tri ân đạo hữu elteetee ghi chép.

[10/11/2019 - 03:31 - elteetee]

Chiều nay tôi muốn đặc biệt nói nhiều về pháp môn tuệ quán, cái đó rất là quan trọng, nhưng mà dĩ nhiên là bà con ngủ đã luôn vì đề tài đó nó khô, rất là khô. Tại sao tôi lần này qua Úc trong 14 buổi giảng tôi đặc biệt nhắm đến 2 chuyện, chuyện thứ nhất là muốn giúp bà con một tí kiến thức căn bản Phật Pháp, thí dụ như tôi nói về cái cấu trúc tâm lý của chúng ta theo giáo lý A tỳ đàm, các vị còn nhớ không? Cấu trúc tâm lý của chúng sanh mình theo A tỳ đàm khi tôi hỏi mà thấy bà con đơ đơ, tôi ôn lại nha. Bà con thấy ông Donald Trump của Mỹ trước khi ông làm tổng thống Mỹ ông cũng là một ty phú rất là nổi tiếng, đúng không? Ông là người rất là nổi tiếng thế giới ai cũng biết. Rồi các vị liếc nhìn Đức giáo hoàng rất là nổi tiếng, Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng là người rất là nổi tiếng, v v ... Rồi bây giờ các vị mới nhìn xuống đất trước mặt các vị, các vị có thấy mấy cái con li ti li ti nó bò đó, thấy không? Thì mình không biết Phật Pháp thì mình quan sát những nhân vật lớn, rồi tới lúc mình nhìn xuống những con li ti đó, nếu mình không biết Phật Pháp thì mình không có ngờ được là những nhân vật lớn hồi này giờ tôi mới vừa kể đó với những cái con mà li ti li ti đó nó có một điểm đồng. Điểm đồng ở chỗ nào? Là những nhân vật lớn như giáo hoàng hay mấy con li ti đó có điểm đồng tức là cả hai đều có một quá khứ sanh tử giống hệt nhau, tức là cũng từng có vô số kiếp làm điều lành và có vô số kiếp làm điều ác, rồi trôi lên, lặn xuống trong 3 cõi, 6 đường. Nay thì đến lúc mà Đức giáo hoàng trôi lên làm người, nghe kịp không? Chuyện đó khó tin nhưng mà phải chịu vậy thôi. Nay đến lúc, bao nhiêu kiếp lặn xuống bây giờ ông trôi lên ông làm giáo hoàng quyền lực nghiêng trời, ông nắm trong tay ông hơn một tỷ giáo dân Cơ đốc giáo. Trong khi đó cái con li ti mà mình thấy nó bò trên cửa sổ, bò trước mặt mình thì nó cũng là một chúng sanh thôi, nhưng có một điều là nhằm ngay cái lúc mà nó đang bị sa đọa, hiểu không? Nghĩa là suốt một cái dòng chảy luân hồi có lúc chúng ta lên cao, có lúc chúng ta tuột xuống thấp, mà vì chúng ta không học giáo lý, chúng ta không có nghĩ rằng cái con li ti đó cũng là một chúng sanh, cũng có một quá khứ sanh tử y chang như Đức giáo hoàng vậy.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Cho nên, ở trong Phật Pháp mình, pháp môn Tứ vô lượng tâm, ở đây có nghe Tứ vô lượng tâm không? Hay pháp môn phạm trú gồm có 4 trạng thái tâm lý: Từ, Bi, Hỷ và Xả. Có 99,9% người Phật tử Việt Nam không học giáo lý khi nghe nói đến Từ Bi Hỷ Xả thì nghĩ rằng mình hiểu nó là cái gì, nhưng mà nếu không học giáo lý thì các vị không có ngờ được rằng các vị đã hiểu sai bét về Từ Bi Hỷ Xả. Nếu bây giờ tôi lượm đại một người ngẫu nhiên ở đây tôi hỏi các vị định nghĩa về Từ Bi Hỷ Xả, các vị có thể trả lời được không? Ai cũng nói đạo Phật là đạo từ bi, các vị biết Từ Bi Hỷ Xả có nghĩa là gì không? Tôi lựa đại một người, cô đi, Từ Bi Hỷ Xả cô hiểu là gì không? Đừng nói nhiều, nói gọn thôi, ok, ... tức là 4 chữ Từ Bi Hỷ Xả cô định nghĩa là có lòng thương sâu sắc đến chúng sinh, đúng không? Có trao ra mà không cần nhận lại, ok, đúng chưa? Các vị nếu có ghi, làm ơn ghi dùm tôi cái này:

Từ là mong cho người ta được nhân lành, quả lành. Nhân lành là sao? Là mong cho người ta sống thiện, mong cho người ta có đạo đức, mong cho người ta sống tốt, thì gọi là nhân lành. Còn quả lành là mong cho người ta được vui, được khỏe, được những điều hay ho trong đời sống được gọi là quả lành. Nghe kịp không?

Còn Bi là sự bất nhẫn hay lòng trắc ẩn hay sự không đành lòng, sự không cam tâm khi thấy chúng sanh khác đang sống ở trong nhân xấu và quả xấu. Các vị biết không, tôi ước ở đây có một lớp intensive chứ không có học chung chung như vậy hoài, ngày nào cũng tới đây nghe mà cứ hỏi rồi quên sạch!

Tôi nhắc lại Từ là mong cho người khác được sống trong nhân lành, quả lành, thí dụ như mình muốn cho ai cũng được sống lâu, đừng có bệnh, đừng có nghèo, đừng có bị chuyện này chuyện kia, đó gọi là muốn cho người ta sống trong quả lành. Muốn cho người ta sống trong nhân lành có nghĩa là muốn cho người ta ai cũng có đạo đức, ai cũng có trí tuệ, ai cũng biết tu hành, ai cũng có thể sống vị tha thì đó là muốn người ta sống trong nhân lành. Thì Từ là muốn người ta sống trong nhân lành quả lành. Còn Bi là không có đành lòng, không có cam tâm khi mà nhìn thấy người ta sống trong nhân xấu và quả xấu. Thí dụ như mình thấy người ta chích hút, trụy lạc mà mình thấy tội nghiệp quá không biết làm sao khuyên nó về nẻo sáng, hoặc là mình thấy nó đang đói đang nghèo, nó đang bị gia cảnh bần

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

hàn, hôn nhân tan nát, lòng mình thấy không cam tâm, thấy tội nghiệp quá đi, thì đó gọi là mình thương nó vì mình thấy nó đang sống trong cái quả xấu. Có nhớ không? Từ tâm là muốn người khác sống trong nhân lành, quả lành. Bi là không cam tâm khi thấy người ta sống trong nhân xấu, quả xấu.

Hỷ là thấy vui khi thấy người ta sống theo nhân lành, quả lành, tức là tôi thấy tụi nó giàu tôi cũng vui, thấy xã hội phát triển tôi cũng vui, thấy nhân loại đang có khuynh hướng, đang có chiều hướng, đang có xu thế đạo đức hơn tôi cũng vui, thì đó gọi là vui khi thấy chúng sanh khác đang sống trong nhân lành và quả lành.

Còn Xả mới ghê nè. Từ, Bi, Hỷ là thương người ta, muốn người ta được điều hay, lẽ phải, muốn cho người ta đừng có khổ, đừng có bận, đừng có ác, đừng có xấu, đó là Từ Bi. Rồi vui khi thấy người ta được sống lành, được quả lành là Hỷ. Còn Xả là sao? Là luôn luôn nhìn về muôn loài bằng một nhận thức rõ ràng rằng từ Đức giáo hoàng cho tới cái con li ti đó mỗi người đều có một núi tiền nghiệp, có nghĩa rằng mình có thương ai bằng trời thì mình cũng nhớ rằng cái tình thương của mình mà dành cho người ta cũng không giúp được gì cho người ta so với cái nhân lành mà người ta đã tạo ở quá khứ, hiểu không? Mà bây giờ mình ghét ai bằng trời đi nữa, mình cũng nhớ rằng mình không cần thù oán bởi vì nội mà nghiệp xấu của nó trong quá khứ đủ để xử nó rồi, hiểu không?

Cái Xả đây có nghĩa là không còn bận tâm ghét thương bất cứ ai nữa hết, hiểu không? Có nghĩa là hồi xưa tôi là một người mẹ tôi không biết Phật Pháp, tôi thấy con tôi nó bị suyễn, mỗi lần nó lên cơn nó thở không được tôi đau lắm, tôi đau dữ lắm, mỗi lần nó lên cơn suyễn nó thở không được nó tím môi mà nó chống tay nó lấy hơi, tôi đau quá đi tôi chịu không nổi. Nhưng mà khi tôi biết Phật Pháp thì tôi biết rằng do một chút duyên nghiệp nào đó nó chun vô làm con của tôi trong một lần này thôi rồi không biết bao giờ mẹ con mới gặp lại. Nó năm nay nó 18 tuổi thì có nghĩa là 19 năm về trước nó ở đâu đó, hiểu không? Và năm nay nó 18 tuổi thì nếu mà nó sống được 70 năm nữa thì có nghĩa là sau này nó được 88 tuổi hiểu không? Nó lúc bấy giờ nó sẽ đi theo cái bà mẹ khác. Chỉ ngay thời điểm này thì nó là con của tôi. Và vì tôi không biết Phật Pháp cho nên tôi dồn hết tất cả niềm tin yêu của tôi, kỳ vọng của tôi, thương mến của tôi cho nó, thế là tôi chịu không nổi khi thấy nó khổ nó thở không nổi. Nhưng mà khi

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

tôi biết Phật Pháp tôi suy nghĩ thế này: Tạm thời thì ngay kiếp này nó tới nó làm con mình, chứ mình có tới mấy chục ngàn tỷ đứa con kiếp trước và kiếp sau, mà cứ mỗi lần mình gặp một đứa nào là mình thương chết bỏ đứa đó, hiểu không? Chứ thật ra mỗi đứa trước khi nó gặp mình thì nó có một núi tiền nghiệp gồm thiện và ác cho nên bây giờ mình có thương nó bằng trời đi nữa thì mình cũng không có lo cho nó bằng những phước lành mà nó đã làm trong kiếp trước. Và cái ông hàng xóm tôi ghét ông cỡ nào đi nữa thì phải nói rằng không cần tôi ra tay, cái ác nghiệp của ông đủ để làm thịt ông rồi, hiểu không? Xả có nghĩa là vậy, có nghĩa là mình không còn dính trong thương ghét, mà mình dòm lên mình biết mỗi người mà mình thương ghét họ đều có một núi tiền nghiệp, mỗi người đi theo cái tiền nghiệp của mình.

Các vị biết thời Đức Phật có nhiều vị thánh A la hán trí tuệ, từ bi, hạnh lành biết bao nhiêu mà tới khi cái quả xấu mà nó rõ rồi, A la hán mà quả xấu trở rồi: Chết thảm. Còn nhiều đại ca mà coi như trời ơi đất hỡi, chần ăn trăn quẩn mà khi cái phước nó trở rồi, nó ác bằng trời mà nó cứ hưởng phước không hết, sống vui mà chết lành mới ghê chứ, hiểu không? Hôm qua tôi dùng cái ví dụ còn nhớ không? 10 năm trước tôi rất là siêng, tôi trồng măng cụt, sầu riêng, 4 năm nay tôi chỉ biết nằm phè ra tôi chích hút thôi, nhưng mà năm nay là năm thứ 10 tôi có sầu riêng, măng cụt tôi ăn, đúng không? Trong khi cái bà này nè, 10 năm trước bà là cái người chích hút, lười biếng, đồ đốn, bê tha, truy lạc, nhưng mà cách đây ba, bốn năm thì bà siêng năng, chí thú, cần mẫn làm ăn, trồng trọt đủ thứ, tới năm nay cái farm của bà mới có 4 năm làm sao mà có cây ăn trái lâu năm được. Bà siêng dữ lắm, người bà đen thui, tay chân ta nói mốc kền banh hết trơn mà bà vẫn phải đi qua farm của tôi bà mua trái cây, hiểu không? Ai nhìn vô cũng thấy tôi hút xì ke phì phì đó, mà cái farm của tôi nó cực kỳ ngon lành là tại sao? Là bởi vì tôi hư là hư mấy năm nay thôi, chứ 10 năm trước tôi rất là ok. Còn cái bà này ba, bốn năm nay bà rất là ok nhưng mà 10 năm trước là bà trời ơi đất hỡi, hiểu không? Đây! Cho nên vì mình hiểu được cái đó cho nên mình thanh thản, mình thoải mái, mình bình đạm nội tâm, thương chúng sanh thì cứ thương nhưng luôn luôn nhớ chừng là mỗi người trong đời này có một núi tiền nghiệp thiện và ác, bây giờ cái nào mà nó trở thì họ phải sống theo cái đó, họ dễ thương bằng trời đi nữa nhưng mà nhằm cái lúc ác nghiệp nó trở thì họ bị thê thảm, mà họ ác cỡ nào đi nữa nếu nhằm lúc quả lành trở thì họ sung sướng như tiên vậy đó.

14:09

[15/11/2019 - 07:55 - elteetee]

Thì tôi muốn trở lại vấn đề, khi mà chúng ta biết Phật Pháp rồi thì chúng ta sẽ hiểu ra một chuyện, cái gọi là đời sống của chúng sinh nó gồm có hai phần: phần xác và phần hồn, tôi kẹt lắm tôi mới xài cái chữ này, nhưng mà đối với đám đông trước mặt tôi thì tôi nói như vậy quý vị hiểu, mỗi chúng sanh trong đời nó gồm có hai phần: phần xác và phần hồn. Thì cái phần xác nó là thành phần vật chất, thành phần sinh học. Còn cái phần hồn là cái phần tâm linh, tinh thần nó được cấu tạo như thế này: Tâm thức (cái biết) + các thành tố tâm lý (mental factors). Nghe kịp không? Tâm thức chỉ là một thôi, tâm chỉ là biết thôi, Phật cũng có tâm, phàm cũng có tâm nhưng cái lớn chuyện nó nằm ở phía sau thành tố nào mà đã đi với tâm đó, nghe kịp không? Nên nhớ, tôi nói chậm để muốn ghi thì ghi: Tâm chỉ là biết thôi, chỉ là cái biết thôi, Bắc tông gọi là tánh biết, nhưng mà cái tâm được gọi là tâm thiện tâm ác phải dựa vào 3 khía cạnh sau đây: một là tâm đó dựa vào căn nào trong 6 căn, thí dụ như cái biết đó dựa vào con mắt thì mình gọi là tâm nhãn thức, cái biết đó dựa vào lỗ tai thì gọi là tâm nhĩ thức, cái biết dựa vào lỗ mũi thì gọi là tâm tỷ thức, lưỡi thì gọi là tâm thiệt thức, dựa vào xúc giác thì gọi là tâm thân thức, mà nó dựa vào giác quan thứ 6 thì gọi là ý thức, nghe kịp không? Có nghĩa là một ngày như vậy dầu các vị nằm ngủ, các vị nằm bị coma hôn mê hay là các vị là một vận động viên năng động hay một bà tiểu thương bán hàng ở ngoài chợ Cabramatta, tất cả chỉ là hoạt động của 6 căn thôi, lúc thì mắt làm việc, lúc thì tai làm việc, nhưng vì cái tâm của các vị nó nhanh quá nhanh đi cho nên các vị không có biết rằng toàn bộ đời sống của mình nó chỉ là một cái quá trình, một cái process làm việc luân phiên của 6 căn, có lúc mắt thấy, có lúc tai nghe nó nhanh quá nhanh cho nên quý vị cứ tưởng tôi, me, I, cứ tưởng như vậy chứ thật ra không hề có cái me, cái I nào hết mà nó chỉ có sự tiếp nối liên tục của 6 căn, sự tiếp nối các hoạt động của 6 căn, chỉ vậy thôi mà nó nhanh lắm. Cho nên người không học giáo lý A tỳ đàm không có biết chuyện này, thật ra khi mà các vị ngồi trong nhà mà các vị nghe một âm thanh bên ngoài cửa, thật ra chỉ có cái biết của lỗ tai nó không đủ, mà nó phải nhờ đến cái biết của một loạt ý thức. Tôi thí dụ như mình nghe ngoài cửa có một câu nói, mình nghe một tràng khoảng chừng một phút, thì cái lỗ tai

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

mình chỉ làm cái việc ghi nhận cái âm thanh đó thôi, chứ nó không có hiểu cái gì hết, nhưng mà chính cái ý thức, tức là cái ý thức thứ 6 bắt đầu nó phân tích: Cái tiếng này là tiếng của người nữ chứ không phải tiếng người nam, họ đang nói tiếng Pháp chứ không phải là tiếng Anh, hoặc là họ đang nói tiếng Anh mà giọng Mỹ, giọng Ireland, giọng Scotland chứ không phải là giọng của Ăng lê thứ thiệt, hiểu không? Giọng này giọng nữ mà giọng Iris và đồng thời mình biết rằng cái giọng này là nữ mà nữ này có tuổi rồi phải trên 60, và mình biết thêm nữa nội dung của câu nói là bà đang mắng ai đó, nghe hiểu không ta? Thì toàn bộ cái chuyện giọng đó là giọng nữ, nói tiếng Anh giọng Iris của một bà cụ trên 60 và đang mắng ai đó, thì toàn bộ những chi tiết này nè là thuộc về thức thứ 6, hiểu không? Còn cái vụ mà mình nghe được cái âm thanh đó là thức thứ 2 tức là nhĩ thức, nó gồm như vậy đó.

Cho nên theo A tỳ đàm một lần mà mình nhìn thấy cái gì đó là tâm thức nó diễn biến như sau: một là cái process số 1 trong Pali gọi là Citta Vithi nghĩa là tâm lộ, mình gọi là process đầu tiên nó làm chuyện gì? Nó chỉ làm chuyện chụp hình thôi, nó chỉ ghi nhận hình ảnh đó thôi chứ mình chưa biết đó là cái gì, chỉ chụp “bụp”, con mắt chụp xong nó mới đưa vào bên trong thì ý thức nó bắt đầu làm 3 cái việc còn lại. Tôi nhắc lại, con mắt nó chỉ chụp “bụp”, nó không biết đó là cái gì, nó đưa vào bên trong, đó là tâm lộ nhãn thức. Tâm lộ thứ 2 gọi là tâm lộ Sammohana Vithi có nghĩa là nó tổng hợp lại những chi tiết mà con mắt vừa chụp, các vị nghe kịp không? Có nghĩa là nó dòm cái đó là hình tam giác, cái đó là hình vuông, hình bình hành, hình thoi, hình thang, cái đó là xanh, vàng, đỏ, trắng, nói chung là hình ảnh gồm có màu sắc và hình dáng, nó gom các chi tiết đó lại thì cái process thứ 2 được gọi là Sammohana có nghĩa là gathering, là tổng hợp. Tới cái thứ 3 gọi là Attha vithi có nghĩa là nó xác định cái này là cái gì: “Ồ, cái này là cái ly hay là cái tô”, nhưng mà chưa, tới đây nó chỉ xác định cái vật này là cái gì. Tới cái process thứ 4 là Nama Vithi có nghĩa là

Cái thứ nhất là nó chụp hình.

Thứ hai là tổng hợp.

Thứ ba là định hình.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Thứ tư là định danh, biết cái đó là cái gì, gồm chưa?

Tôi nhắc lại: chụp hình, tổng hợp, định hình và định danh. Mà nó nhanh đến mức mà mình không có lường được, ở đây ai từng sống, từng học vật lý, học physics, hoặc ai từng xài máy móc quý vị tin có chuyện đó, hỏi xưa người ta không có ngờ là tâm lý nó nhanh như vậy, nó mau lắm, và có người hỏi tôi vậy chứ dựa vào đâu mà tin tốc độ của tâm thức nó nhanh như vậy? Tôi nhớ tôi đã từng ví dụ thế này: Nếu mà nó không có nhanh như vậy thì làm sao người ta có thể giải một bài toán phương trình trong vòng tích tắc, các vị hiểu không? Tôi nói có hiểu không ta? Hoặc là các vị biết phi công khi mà họ gặp tình huống rắc rối có thể xử lý, có thể giải quyết, thì lúc đó họ làm việc rất là nhanh, bao nhiêu kiến thức của một phi công trong tình huống khó nhất, khi nó bị ... hoặc nó bị bão, lốc xoáy, thì lúc đó phi công họ gặp cái gì, họ phải làm cái gì và trên trời lúc đó họ không có thời gian để mà họ lấy tờ giấy họ ghi cộng trừ nhân chia, mà tất cả diễn ra một cái rét, nghe kịp không? Hoặc là ở đây ai từng biết chút ít về hình học, các vị biết tọa độ mà phải không? Các vị biết mình ngồi trong lớp học, thầy giáo đưa cho mình một bài toán về lượng giác, về hình học, về tọa độ, thì mình ngồi có thời gian đầu óc thoải mái mình làm, nhưng các vị biết đề lô pháo binh, ở đây các vị có biết đề lô pháo binh không? Máy ông pháo binh khi mà bị kiêu như ông Nguyễn Đình Bảo vụ đòi Charlie đó, muốn kêu ở ngoài mà nó pháo vô là các vị phải cho tọa độ chính xác bởi vì giữa ta và địch cách nhau có mấy mét thôi, có hiểu cái đó không? Hiểu cái đó chứ? Giờ đó mà còn ... là chết cả làng, lúc đó phải làm rất nhanh, rất chính xác, chỉ cần nó hỏi gia đình mày ở đâu, mình phải cho tọa độ chính xác để nó rót vô, cách nhau có mấy mét thôi, nó rót vô sao cho nguyên cái tiểu đoàn ở đây còn nguyên vẹn, nó chỉ chết bên kia, mà chưa kể chiến trường kiêu bánh da lợn, biết không? Cứ xôi đậu, xôi đậu, là lúc bấy giờ mình không có thời giờ để làm toán sai. Thì lúc đó mình mới tin: "Ồ, cái tâm nó nhanh như vậy", nó vừa teo, sợ chứ, vừa sợ mà nó phải vừa làm toán để trong kia rót vô cho chính xác, cho ngọt, chết cả giặc không chết mình cái đó khó lắm quý vị. Tôi đưa ra 2 tình huống: phi công và người đề lô pháo binh, thì lúc đó mình thấy cái tâm nó nhanh cỡ nào, nhanh lắm, nha. Tại sao tôi đánh một vòng xa như vậy? Để nói về pháp môn Tứ niệm xứ, là chính vì chúng ta không có học giáo lý cho nên chúng ta không biết cái cấu trúc tâm lý của mình nó được cấu tạo, nó được hình thành như thế nào. Và tôi nói chậm lại: Toàn bộ Phật Pháp gồm có 2 phần,

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

đó là lý thuyết và thực hành, anh mù tịt về lý thuyết anh biết cái khi gì mà anh tu? Nhưng mà nếu anh cứ cắm đầu anh tu thì anh biết cái gì? Còn nếu mà anh chỉ cắm đầu anh học mà anh không có thực hành thì anh chỉ là cái muông trong nòi canh thôi, có hiểu không?

Như vậy thì toàn bộ Phật Pháp chỉ gồm trong lý thuyết và thực hành. Và lý thuyết, thực hành đó có một điểm đồng là gì? Là nó giải quyết 2 chữ What và How. Pháp môn Tứ niệm xứ và cả toàn bộ Tam tạng chỉ giải quyết 2 chữ What và How, What là thân này nó được cấu tạo bởi những thành tố gì, đó gọi là What . Và How là với những sự cộng ghép đó nó boạt động ra sao là How. Pháp môn Tứ niệm xứ cũng vậy, buổi đầu chúng ta làm gì thì làm, tôi phải nói một chuyện mà gây chuyện hiểu lầm và thậm chí gây mất lòng quý vị tôi vẫn phải nói: Có rất nhiều vị rút kinh nghiệm bản thân cũng có mà để thu gom quần chúng cho lệ cũng có, đưa ra một đường hướng tu hành là không cần học giáo lý, cái đó là cái mà tôi chống triệt để cho đến hơi thở cuối cùng. Bởi vì các vị tưởng tượng đi, đừng có nói tu hành phức tạp, chỉ riêng cái chuyện ăn kiêng, một người mà không biết chữ, không biết đọc sách họ ăn kiêng khác người có kiến thức của bác sĩ, dược sĩ, có đúng không ta? Mặc dù ăn kiêng nó giống nhau, có nghĩa là đừng có ăn đồ ngọt, đồ mặn một cách lạm dụng, hạn chế dầu mỡ, chiên xào và thường xuyên chạy bộ, uống nước lọc, ăn trái cây, rau quả, đặc biệt các loại hạt, nuts, tôi không biết chữ nhưng mà tôi nghe bác sĩ dặn vậy đó, thì tôi cứ làm y chang như ông dặn và đặc biệt ông dạy hạn chế đồ nướng, đồ xào, đồ chiên và đặc biệt tập trung ăn đồ steam, nghe dốt mà vô đầu rối loạn hàng ngũ, nghe kịp không? Tất cả những cái đó tôi hông biết chữ mà tôi toàn là nghe người ta nói thôi, nhưng mà với cái đầu của một bác sĩ họ cũng làm y chang như vậy nhưng mà họ hiểu biết, các vị hiểu không? Nó khác nhau phải không ta? Nó khác nhau chứ!

Đạo Phật y chang như vậy, không học giáo lý, mà cứ nghe nói là con cứ ngồi yên, giữ lòng thanh thản, đừng có bị buồn ba phang duyên theo ngoại trần đó chính là tu, đó là thiền, nghe thì đã thiệt bởi vì chuyện đầu tiên là nó chọt ngay cái tử huyệt của mình làm biếng, nghe khoái lắm. Nhưng mà cứ ngồi đi con, con ngồi một ngày nào đó mới ngộ ra là con hông biết khi mốc gì hết, lúc đó là đại họa, lúc ông thầy ông đi mất rồi mình ngồi lại với cái xà lỏn 3 lỗ mình mới biết nó tang thương cỡ nào, nha, cho nên bắt buộc phải học giáo lý. Khi mà anh có học giáo lý anh mới biết rằng trong người

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

của mình nó gồm có phần xác và phần hồn, phần hồn nó gồm cái gì? Gồm thức là cái biết, bare knowing, cái biết đơn giản + những thành tố tâm lý với những hoạt động đại khái như tôi vừa nói nãy giờ chứ chưa có đủ đâu. Quý vị ít nhất phải có một lớp intensive, ít nhất, minimum, ít nhất một tháng mà một ngày phải là 4 tiếng: sáng 2, chiều 2. Mà những gì đã được học phải được test liên tục, chứ còn học xong rồi quên sạch thì một tháng đó coi như là bỏ vô cầu nhấn nút, nha. Cho nên là một ngày ít nhất phải 2 tiếng và liên tục bỏ hết tất cả công ăn việc làm học xuyên suốt một tháng, nếu mà bà con có lòng tin Phật Pháp, sợ sanh tử, muốn chuẩn bị một tuổi già cho ngon lành thì một tháng đó coi như một tháng mình bị bệnh đi, một tháng nằm liệt giường đi, mà tại sao mình có thể nằm liệt giường mà mình lại không thể bỏ ra một tháng để mình học đạo, nghĩ kỹ lại coi? Hoặc nói một cách khác, nếu mà bác sĩ phán rằng anh bỏ ra một tháng học giáo lý anh sẽ chận được cái cơn ung thư của anh, thì anh chắc chắn sẽ học, đúng không? Nhưng tại sao để chuẩn bị một tuổi già ngon lành mà mình không dám bỏ ra một tháng? Chuyện đầu tiên là quý vị không có tin chúng tôi và quý vị cũng hơi thiếu trách nhiệm với bản thân. Tại sao chúng tôi nói không tin chúng tôi? Là bởi vì tôi đã nói không biết bao nhiêu lần: Thế giới này chính là những gì mình thấy và mình hiểu, có hiểu không? Và Phật Pháp đem lại cho mình một cái nhận thức về thế giới, tôi đang nói Phật Pháp ở đây là giáo lý nghiêm túc chứ không phải vô mà ngồi lẩn chuỗi lóc cóc, leng keng, hồng phải, một cái Phật Pháp có giá trị. Thí dụ như bên Bắc truyền các vị phải học Duy thức, Nam truyền phải học A tỳ đàm. Bắc truyền là các vị phải học Thành thuật luận, Câu xá và Tỳ bà xa. Nam truyền là các vị bắt buộc phải học Thắng pháp tập yếu và Thanh tịnh đạo, bắc buộc. Còn cái chuyện mà học bao lâu thì cái đó tùy thầy, tùy chương trình và tùy cái đầu của quý vị, cho nên tôi đâu có nói dùm là bao lâu nhưng mà đại khái để hiểu về mình và để tu tập là phải mất ít nhất một tháng intensive học tập trung.

Bây giờ tôi trở qua pháp môn Tứ niệm xứ. Pháp môn Tứ niệm xứ là gì? Nó vẫn là giải quyết 2 vấn đề, đó là What và How, có nghĩa là sao? Ngày trước tới giờ tôi nói không biết là bao nhiêu lần, trước đến giờ, xưa nay, trong vô số kiếp quá khứ và ngay trong kiếp này chúng ta chia làm 2 nhóm: Chết rồi chưa chôn và chôn rồi mà chưa chết. Đa phần chúng ta nằm ở trong nhóm một là chết rồi mà chưa có chôn, có nghĩa là sao? Sống như là một cái tử thi, một cái xác vậy đó: ăn, nói, cười, khóc, buồn, vui mà

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

không có kiểm soát. Chính vì anh sống thiếu kiểm soát cho nên anh lúc thì chạy theo cái mình thích, có lúc anh chạy theo cái mình ghét, và chính vì chạy theo 2 cái thích ghét, thích ghét, thích ghét đó mãi mãi trầm luân. Pháp môn Tứ niệm xứ là gì? Là anh sống trong kiểm soát, anh biết rõ cái gì nó đang diễn ra trong lòng của mình, mình biết nó đang vui, nó đang buồn, nó đang thiện, nó đang ác. Còn cái mà mình đang thấy, đang nghe mình biết rõ nó là cái gì, nó được cấu tạo bởi cái gì, đó là đất, nước, lửa, gió, hư không và tâm thức.

Toàn bộ đời sống của chúng sanh, toàn bộ vũ trụ, toàn bộ chúng sanh từ giáo hoàng cho tới con ruồi, từ mặt trời cho tới hạt cát nhỏ xíu, tất cả đều được cấu tạo bằng 6 cái này trong tiếng chuyên môn của nhà Phật gọi là Lục đại. Hồi đó giờ các vị chỉ nghe Tứ thôi phải không? Đó, bữa nay học cái mới là Lục đại, sáu thứ là đất, nước, lửa, gió, hư không và thức. Hư không là gì?

31:51

[30/11/2019 - 03:52 - elteetee]

Hư không ở đây nó gồm có 2 nghĩa, hư không chính là không gian mà nó cũng có nghĩa là cái "gap" là cái khoảng cách giữa A và B, ngay cả trong ngành vật lý hiện đại họ cũng nhìn nhận giữa các phân tử nó cũng có, đúng chưa? Cái đó gọi là hư không nha, phải hiểu nghĩa rộng như vậy. Còn tâm thức hồi nãy tôi nói là cái biết cộng với những thành tố, thí dụ như tất cả tâm thiện tâm ác nó đều được cấu tạo như thế này:

Bare knowing + 13 neutral factors (thành tố tâm lý bắt buộc)+ 14 negative factors = Tâm ác.

Bare knowing + 13 neutral factors (thành tố tâm lý bắt buộc)+ 25 positive factors = Tâm thiện, tâm lành, tâm tốt.

Nghe kịp không, nó chỉ đơn giản như vậy thôi. Nhớ nha.

Đất đã định nghĩa rồi, đất không phải là soil mà đất ở đây là cái trạng thái cứng mềm nặng nhẹ mịn nhám gọi là đất. Nước không phải là water mà nước là trạng thái tan chảy, ngưng tụ và kết dính các phân tử lại gọi là nước. Lửa là tất cả các nhiệt độ, lạnh nóng cỡ nào đều gom chung là lửa.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Dầu cái vật đó nó nhỏ đến mức mà xúc giác của mình không thể biết được nhiệt độ của nó nhưng trong đó nó vẫn có nhiệt độ. Tôi nói có nghe kịp không? Thí dụ trong một hạt bụi mình không có thể tưởng được là hạt bụi bản thân nó cũng có nhiệt độ theo A tỳ đàm nói như vậy. Đó là lửa. Còn gió ở đây không phải là wind như mình hiểu thông thường mà nó là cái trạng thái xê dịch, căng phồng, di động (movement) và áp suất (pressure), những trạng thái này gom chung được gọi là gió. Và nó lớn chuyện lắm quý vị, lớn chuyện chỗ này, chỗ này tôi nói thiệt là chậm: Tất cả vật chất mà quý vị thấy bằng mắt, nghe bằng tai, sờ bằng xúc giác, ngửi bằng mũi và biết bằng lưỡi, tất cả những thứ vật chất đó mình thấy nó ghê gớm, mình không học đạo mình thấy nó đũa thì cứng, đũa thì mềm, đũa thì ướt, đũa thì khô, cái màu xanh, cái màu tím, cái thì lớn, cái thì nhỏ, cái ngắn, cái dài, cái rộng, cái hẹp. Nhưng mà chúng ta đâu có ngờ to như ngọn núi hay nhỏ như hạt cát nếu mà nói rất ráo, cái vật chất trong ngọn núi hay hạt cát, nếu mà nói rất ráo nói tới nơi nó chỉ là những trạng thái thôi, hiểu không? Những trạng thái very abstract, nó rất là trừu tượng.

Khi mình định nghĩa về 4 đại mà mình định nghĩa rất ráo rồi thì nó chỉ còn lại những trạng thái, vì sao vậy? Vì, thôi cái núi nó bự lắm, thôi tôi nói cái nhỏ nhỏ đi, ví dụ tôi nói cái phone của mình nếu mình nghiền nát nó ra, mình chia nó ra thành 1000 lần thì các vị còn thấy cái phone nữa không? Hiểu chưa? Rồi tôi lấy ra 1 phần ngàn đó tôi nghiền nát ra 1000 phần nữa tức là 1 triệu, đúng không? Tức là nếu cái phone này tôi lấy ra 1 phần triệu của nó thì các vị nhìn các vị biết nó là cái gì không? Bây giờ hiểu chưa? Rồi tôi lấy 1 phần triệu đó tôi tiếp tục tôi làm nhỏ đi nữa thì cái phần 1 phần ngàn của cái triệu đó thì quý vị thấy nó còn nhỏ nữa, hiểu không? Cho nên cuối cùng rồi thì những thứ vật chất mà mình thấy nó ghê gớm, nó chỉ là những trạng thái mà thôi. Đó là lý do tại sao mà ngủ uẩn giai không. Bây giờ hiểu chưa? Thí dụ như bây giờ thôi nói một chuyện khác, cọng rau muống, cầm lên thì mình nói đây là cọng rau muống nhưng nếu cọng rau muống này mà tôi chia nó ra thành 1000 lần thì nó không còn là cọng rau muống nữa đúng không ta? Phải không? Mà nó bậy một chỗ là trong vô số kiếp chúng ta không biết chuyện đó cho nên là chúng ta cứ chấp đây là đàn ông, đây là đàn bà, đây là đẹp, đây là xấu, đây là vàng, đây là chì, đây là đá, đây là ngọc.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Tôi đã nói không biết là bao nhiêu lần, có 2 cách nhìn về thế giới: Cách nhìn về hiện tượng và cách nhìn về bản chất, có hiểu không ta? Có nghe về hiện tượng và bản chất không? Hiện tượng tức là chế định hay là phenomenon. Còn bản chất tiếng Pali gọi là paramattha, là chân đế hay là bản chất, các vị nghe kịp chưa? Chúng ta có 2 cách nhìn về thế giới, cách nhìn 1 là cách nhìn qua hiện tượng phenomenon, cách nhìn thứ 2 là chúng ta nhìn thế giới qua bản chất. Cách nhìn qua hiện tượng là sao? Đây là ly nước mía gọi là nhìn qua hiện tượng, nhìn trên khía cạnh hiện tượng đây là ly nước mía. Nhưng mà nhìn trên bản chất đây là H₂O + Gluco + Acid + Acid amin. Hiểu không? Bây giờ hiểu chưa? Như vậy thì bây giờ tôi ra ngoài Cabramatta tôi kêu một ly nước mía hay là tôi đem ra một đồng hóa chất tôi kêu nó bán? Có hiểu không ta? Hiểu phải không? Ok, thì như vậy chúng ta có 2 cách nhìn về thế giới, cách nhìn thông qua hiện tượng thì đây là ly nước mía, nhưng mà nhìn về bản chất thì tôi vừa nói là gồm có H₂O là Hydro và Oxygen, đúng không? Rồi nó gồm có những hóa chất khác, gồm các dưỡng tố như Acid amin, calcium, gluco,... Tất cả những cái đó nó gọi là gì? Là bản chất. Thì khi mà mình không có tu Tứ niệm xứ, mình nhìn thế giới này mình chỉ biết nhìn nó qua hiện tượng thôi: Tôi, chuyện đầu tiên là Tôi cái đã, Tôi đang ngồi, Tôi bị đau lưng, Tôi bị nức, Tôi bị ngứa, Tôi bị mồi, Tôi bị tê. Nhưng mà nếu các vị tu Tứ niệm xứ thì lại khác à. Các vị ngồi thế này, nó đau ở đây, các vị chỉ ghi nhận rằng: Khổ thọ đang có mặt. Nghe kịp không? Tôi nói thiệt chậm nghe, tôi đang ngồi theo dõi hơi thở mà tôi nhớ chuyện gì đó, tôi biết là đang phóng dật. Và khi tôi đang nhớ chuyện gì đó làm tôi bực mình tôi biết là tôi đang có tâm sân. Hiểu không? Thì ở đây ai không học giáo lý và ai không là hành giả thì nghe cái đó ngớ ngẩn "Ừ tại sao tôi phải làm chuyện đó?" Nhưng mà nghe tôi đi, các vị nghe tiếp đoạn sau, lâu ngày từ một ngày tới hai ngày, ba ngày, năm ngày, mười ngày, nửa tháng, một tháng, ba tháng, sáu tháng, một năm tùy căn cơ nhiều ít. Khi mà các vị liên tục một thời gian dài làm gì biết nấy và không còn thấy cái Tôi nữa mà chỉ thấy toàn là: Đây là sự khó chịu đang có mặt, sự dễ chịu đang có mặt, tâm thiện đang có mặt, tâm xấu đang có mặt, tâm tham đang có mặt, tâm sân đang có mặt, nghe kịp không? Suốt một thời gian dài các vị không còn thấy cái nào là Tôi hết mà toàn là mấy cái món đồ part thôi, không còn là chiếc xe nữa mà thấy toàn là đồ part không, thì ngay cái lúc đó là lúc các vị nhận ra một tỷ vấn đề rất là quan trọng và rất là thú vị, thấy cái gì ta? Thấy chuyện thứ nhất: Tất cả là đồ lắp ráp. Thứ hai: Mọi thứ do duyên mà có và cũng do duyên mà mất

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

đi, và tại sao thấy như vậy? Khi anh thấy như vậy anh không còn thích từ lum nữa, mà khi anh không còn thích từ lum nữa thì anh không còn ghét từ lum nữa, mà nói theo thánh kinh thì "Phúc thay cho kẻ nào không còn thích và ghét". Tức là mình chửi họ họ tỉnh bơ, mình quì mình lạy họ, mình hôn chân họ họ cũng trơ trơ ra đó. Lúc đó là hạnh phúc.

Và hạnh phúc của Phật Pháp là cái gì ta? Hạnh phúc của thế gian là có được cái mình thích, né được cái mình ghét, đó là hạnh phúc thế gian. Còn hạnh phúc Phật Pháp là gì? Là không còn cái để thích và không còn cái để ghét nữa. Cái hạnh phúc mà đến từ cái chuyện né được cái ghét và có được cái thích là cái hạnh phúc cực kỳ mong manh, tại sao vậy? Vì nếu né không được cái ghét thì sao ta? Khổ. Kiếm không được cái mình thích thì khổ. Còn cái người không còn thích ghét nữa thì cả đời nó cứ trơ trơ. Một vị A la hán có thể ngồi nhìn trăng lên, trăng xuống, và không vì một cơn gió lạnh làm cho khó chịu, không vì cái tiếng mà một bà bán cá đứng trước chùa bả chửi mà làm cho Ngài khó chịu, vị A la hán không khổ vì một cái email, một tin nhắn, một cú phone. Các Ngài nhìn trăng "Ư bữa nay trăng đẹp, trăng 14 hay trăng 16, hết. Và Ngài nhìn trăng Ngài biết rõ: Nó theo chu kỳ mà đến rồi mai này nó sẽ theo chu kỳ nó đi, các pháp nó vận hành là vậy, các Ngài nhìn bằng tất cả sự thanh thản, không trông mong cái này đến cũng không mong cái kia đi. Cái đó là cái an lạc thật sự của một người hiểu đạo, còn mình thì sao? Mình sống trong cuộc đời này bằng một thái độ rất là trẻ con, mong được cái này và muốn tống khứ cái kia. Mong không được là khổ, tống khứ không được là khổ. Cho nên đây là lý do vì đâu mà chúng ta phải tu tập Tứ niệm xứ, đủ duyên chúng La hán thì được như tôi vừa nói, còn nếu không ít nhất là mình sống trong đời này bằng sự an lạc và không có tiếp tục gieo cái mầm sanh tử nữa. Tôi nói nghe kịp không? Có nghĩa sống chậm lại, làm cái gì biết cái này, thời gian này nó lâu mau tùy người. Tôi nói thiệt là chậm nghe: Buổi đầu pháp môn Tứ niệm xứ chỉ là chánh niệm thôi, tôi lạy các bố ở đây đừng có bắt chước sách thiền là nghe mấy thầy thiền sư nói là quán chiếu, tôi xin các vị, các vị chưa đủ sức đâu, người ta nói gọn người ta nói như vậy, không phải là người ta nói sai, nhưng thực tế buổi đầu chỉ chánh niệm thôi, làm cái gì biết cái này, đến một lúc nào đó trên cái nền tảng chánh niệm mindfulness đó các vị nhận ra một điều: Đây chính là lục đại.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Những gì các vị nghe được chiều nay chỉ là một con két nghe một con két nói, nhưng mà sẽ có một ngày chính các vị sẽ nghiệm ra cái đó, khi các vị ngồi xuống, đặt cái mông xuống: Cái nặng nhẹ chính là địa đại, cái nhiệt độ mình cảm nhận được chính là hỏa đại. Cầm cái vật gì lên vừa cầm lên là mình biết nó cứng mềm đúng không ta? Đó là địa đại. Vừa cầm nó lên mình cảm được nhiệt độ trong đó, đó là hỏa đại. Và nó không nằm yên mà nó có sự xô dịch, đó chính là phong đại. Sự kết dính giữa các thành tố vật chất để cho nó có thể dính gắn lại, đó chính là thủy đại.

Thì ngay bây giờ, chiều nay là bắt đầu tôi giảng tới cái mà làm cho bà con ngủ đã luôn nha, nhưng mà phải chấp nhận cái đó bởi vì mình không thể nào mà mình cứ đi vào pháp thoại mà cứ nghe người ta kể chuyện ma, chuyện tếu hoài được, tôi giỡn tới một lúc nào đó tôi phải ngưng chứ, già rồi, nha, tôi già các vị cũng già, bây giờ phải chuẩn bị chết, chết cho nó êm. Sống ok chết mới đẹp, tin tôi đi, sống tỉnh táo chết mới êm. Sống như thế nào mà bây giờ bác sĩ nói mổ là mình "Dạ", chỉ "Dạ" và đem vô nằm tỉnh bơ, chỉ dặn người nhà "Nếu sáng mai tui còn về thì ok không có gì để nói, mà nếu sáng mai tôi không về cái will tôi để trong ngăn kéo" thanh thản như vậy đó. Tôi nói một lần nữa, tôi không mong sống lâu, tôi chỉ mong chết thanh thản thôi, chết trên máy bay, chết trong xe hơi, chết ở đầu đường xó chợ, "sống trong lòng người đẹp Tô Châu hay là chết bên dòng sông Danube", tôi chỉ mong có một điều thôi: Thanh thản. Tôi không mong 90 tuổi và tôi nghĩ quý vị cũng phải như vậy. Đừng có mong 90 tuổi, 90 tuổi để làm cái gì? Một, cứ đờ đờ đờ đờ như ông Ronald Regan, trong cái ngày sinh nhật ông, bà vợ kiss ông một cái ông hỏi "Who are you?" 90 cái đó tôi không ham và tôi muốn chết thanh thản như là 2 vị mà tôi được biết.

46:16

[25/10/2022 - 02:22 - ngọc_ngopham]

Đó là Ngài Hộ Tông. Tôi có phước được gặp Ngài, để cho tôi khoe 1 cái. Và có thể có nhiều người biết chuyện này.

Tôi sanh năm 1969. Năm 1981 Hòa thượng từ bên Tây về, Hòa thượng nghe nói có 1 ông Sư nhỏ biết Pháp. Hòa thượng gặp cho bằng được, đó chính là Trầm.

Ngài chết đẹp lắm quý vị, Ngài mất đẹp lắm.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Trước khi Ngài mất, Ngài giảng về Từ tâm và Pháp niệm hơi thở. Xong Ngài nói Ngài muốn khi toilet. Mọi khi, Hòa thượng bị bón kinh niên, Vị Thầy là Thị giả của Ngài có hỏi: "Ngài có cần giúp không?". Ngài nói: "Không".

Ngộ lắm, lúc sắp mất nó thành con người khác, cơ thể nó ra con người khác.

Thành thử ra tự Hòa thượng đi xong rồi, Thầy đón Ngài ở cửa toilet và dắt Ngài vô trong. Lúc đó Ngài mới nói 1 câu bằng tiếng Tây mà Ngài bị cứng lưỡi rồi. Thầy mới hỏi lại: "Ngài nói cái gì?". Ngài mới nói: "Cái chuyện tôi làm cho ông, tôi làm rồi".

Mà đúng, khi Ngài đi Tây, chú Đức còn là Sadi. Khi Ngài về, Ngài cho chú Đức thọ Đại giới và Ngài ký giấy giao chùa Bửu long lại cho Sư - Ngài Viên Minh. Ngài giao chùa Cát lái cho Hòa thượng Giác Chánh...

Một ông cụ 88 tuổi làm chuyện đó.

Và có cây bồ đề, cái rễ nó độn làm hư cái sân... Ngài hỏi thợ làm cho xong, Ngài hỏi nghe rất là đặc biệt: sợ không kịp nữa. Và Ngài liên tục Trai tăng. Trai tăng nghĩa là cúng dường cơm. Cứ vừa Trai tăng vừa hỏi thợ, vừa Trai tăng vừa hỏi thợ. "Không kịp nữa, không kịp nữa". Khi làm xong cây bồ đề, Ngài tụng kinh.

Buổi cuối cùng, Ngài giảng về Từ tâm, xong Ngài đi toilet xong Ngài nói chuyện với chú Đức. Xong Ngài nằm Ngài để tay, Ngài quơ quơ. Vị Sư bên cạnh hỏi Ngài tìm gì? Ngài nói: Tìm hơi thở. Cứ vậy thôi là Ngài đi. Đó là 1 cái chết rất là đẹp.

Cái chết thứ hai của Hòa thượng Pháp Minh. Hòa thượng ở Gò Dưa.

Trước 1985, Hòa thượng là 1 thầy giáo dạy sinh ngữ Anh, Pháp. Hòa thượng bị Bác sĩ phán là lao thời kỳ cuối. Hòa thượng bỏ đi tu, tu để cầu chết. Nó không chịu chết.

Hòa thượng tinh tấn lắm. Hòa thượng ra Vũng tàu, có cái hồ nước ở Thích ca Phật đài, cái thành nó cao hơn 2 met. Hòa thượng không chịu ngồi thiền chỗ đó, mà ngồi ở đây ... Để không buồn ngủ, vì ngủ là lộn đầu xuống dưới. Tinh tấn như vậy.

Suốt đời tu, Hòa thượng không nhận thực phẩm trong chén, tô, muống, nĩa mà chỉ ăn trong bát 100% ... suốt mấy chục năm. Các vị biết đồ đi bát mà, Hòa thượng về Hòa thượng trộn lại (nói xin lỗi, giống như đồ người ta mửa vậy). Hòa thượng cho chè đậu xanh chung với canh chua, với rau muống xào, với cháo... Hòa thượng làm cho 1 nùi rồi cứ thế mà đưa vô. Suốt mấy chục năm trời ăn như vậy.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

....

Ngài như vậy đó. Có cái này mới ghê. Sống ở chòi là, Phật tử nóng ruột quá, họ nói: Ngài ơi, không có được. Đòng không mông quạnh, gió sương, rần rít...Ngài cho cất cái am bằng xi măng đi"

Ngài nói: Không. Cất cái am rồi dính mắc, phiền dữ lắm"

Họ năn nỉ, cuối cùng Ngài trả lời: cất như cái chuồng heo vậy đó. Có nghĩa là xây 1 mét, xây gạch không được tô". Mà gạch của Úc đẹp lắm, gạch trần đẹp lắm còn gạch Việt nam xấu lắm. Ngài cho xây có 1 mét à, phần còn lại Ngài lấy cái mắt cáo, lấy tre mà làm thành mắt cáo. Nói chung, con xin sám hối trước vong linh của Ngài, nó là cái phiên bản trung thực của chuồng heo. Nghĩa là, đủ cao để bảo vệ con heo, ở trên trông lỏng.

Ngài sống trong đó. Trong đó không có tài sản, chỉ có 1 cái giường và 1 cái bình bát. Cuối đời, có 1 ông bác sĩ bên Tây về, đánh lễ thăm Ngài. Ông xin cúng dường chư Tăng, Ngài nhận lời. Hôm sau, ông trở lại. Xây có tới đây, phần còn lại thông suốt, nhìn thấy. Thấy Ngài ngồi, đập kê cỡ nào...ông mới tìm cách vô trong. Ngài tịch rồi. Tịch ngồi. Ở đây ai có chút kiến thức y học thì biết, chết là 1 cuộc đảo chánh. Đảo chánh toàn diện chứ không phải đơn giản. Người bình thường có đau, gãy giụa. Còn chết do stroke, cũng phải có 1 cái già, cái queo, xấu lắm. Còn đặng này, Ngài thẳng băng như thế này. 1 cuộc đảo chánh mà quý vị, đặng này mình phải cảm ơn, quì lạy câu chuyện đó bởi vì thông qua câu chuyện của Ngài, mình tin là à thì ra có những cái chết rất lành.

Hoặc như là Hòa thượng Hộ Nhẫn ngoài Huế. Máy chục năm chỉ là đi bát. Buổi sáng cuối cùng, tự nhiên Ngài nói: Sáng nay, Sư đi bát, 10g không về, làm ơn đi kiếm. Một Ông Cụ 5 chục năm, đầu có bao giờ dạn quái gờ như vậy. Bữa đó tự nhiên lại dạn như vậy. Rồi Sư ôm bát đi, đi chân đất, băng qua lộ. Hai cô gái nọ, chạy Honda, tông Ngài. Ngài bị Thất khiếu xuất huyết - tai, mũi, mắt chảy máu ra. Từ giữa lộ, Sư tìm mọi cách vô trong lè. Người ta bu lại, đòi bắt 2 cô này. Ngài nói: Không ai muốn như vậy, cho người ta đi đi. Và Ngài không gượng được nữa, Ngài vô trong lè, Ngài nằm nghiêng qua bên tay phải. Nghiêng qua bên tay phải, đẹp như vậy. Và lúc đem về liệm, máu vẫn chảy ra, phải lấy đồ chèn vô trong mũi. Và đến lúc đó còn tỉnh như vậy để nói: Cho người ta đi đi, người ta không muốn như vậy, cho người ta đi đi. Và Sư nằm nghiêng, y áo sửa lại, nằm nghiêng bên phải.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Chúng ta phải mang ơn những cái chết đó. Bởi vì những cái chết đó cho mình thấy rằng: Ô, thì ra, nếu nội tâm của mình được trau dồi, được training, lâu ngày khi đụng chuyện hữu sự, nó vẫn tiếp tục ok.

Hôm qua, tôi kể chuyện Ngài Xá Lợi Phất. Ngài nhìn người em ruột mà bị rấn cắn. Người em nói: em qua không khỏi đâu Sư huynh, nhờ Sư huynh nói anh em đưa ra ngoài giùm, đừng để chết trong hang. Ngài Xá Lợi Phất vẫn nhờ chư Tăng khiêng ra giùm và Ngài nói: Đến giây phút này mà Sư đệ mặt mũi còn sáng sủa như vậy, không có dấu hiệu của người sắp chết. Các vị thấy đã không? Ông em tỉnh bơ mà ông anh còn tỉnh hơn, còn khen em đẹp trai. Người bình thường mà nghe nói, tưởng 2 anh em nói đùa, hoặc nghĩ người anh không thương em. Chuyện đầu tiên, Ngài không thương em theo cái kiểu thế gian, mà Ngài thương bằng lòng Đại bi. Nhưng có Đại trí, Ngài biết rằng, trái đã đến lúc rụng rồi, phải để cho nó rụng rồi. Ngài sống đến cái mức như vậy đó quý vị.

Tôi nhắc lại một lần nữa, đa phần chúng ta đi nghe Pháp trong 1 cái không khí đại chúng nó rần rần, ấm cúng, vui vẻ như thế này. Chúng ta không có nhớ rất có thể 1 lát nữa, vô trong kia nằm có 1 mình thôi à. Lúc đó mình mới sống với toàn bộ năng lượng, bản lãnh của mình. Nằm viện 1 mình, ngán lắm quý vị. Mình không biết mai có ra khỏi đây hay không? Mình chỉ nằm liếc liếc, lâu lâu nó đẩy ngang trùm mặt ...nó nhột dữ lắm.

Vào bệnh viện khó nói lắm. Cái người tưởng chết, nó sống - bệnh viện nó như vậy. Mà người ta bị sốc thuốc, đang ngon lành vẫn chết như thường. Đừng có nói với tôi, bệnh nhẹ không chết. Người bị gây mê, không tự thở được. Người ta phải canh, có cái gì là họ phải phục hồi. Lúc đó nó đau tới óc luôn.

Các vị nhớ giùm tui một chuyện, đây là 1 quốc gia, muốn cho chết thì phải có 1 cuộc đảo chánh. Cứ nhớ đây là 1 quốc gia, muốn chết phải có 1 cuộc đảo chánh. Đảo chánh không phải đơn giản. Không phải tôi hù các vị nhưng đó là 1 cuộc đảo chánh rất lớn, đẫm máu. Và dĩ nhiên, có người chết rất là êm, chỉ nghe kỳ kỳ và dặn người nhà, trưa nay đừng có kê ăn cơm nha để tui ngủ rồi tự tắm rửa sạch sẽ, mặc 1 bộ đồ mới vào nằm xuôi tay đi luôn.

Ví dụ như cụ Chánh trí Mai Thọ Truyền, Quốc vụ khanh, đặc trách văn hóa của Việt nam Cộng hòa trước 1975. Cụ đã mất theo kiểu đó.

Hoặc là cụ Trúc Thiên, dịch giả của quyển Thiên luận. Sáng cụ tưới lan, tưới kiểng xong rồi, cụ nghe mệt mệt, cụ vô cụ nằm rồi cụ đi. Mặc dù trước đó cụ đã bệnh rồi, cụ bệnh nhưng mà cụ vẫn tỉnh cho đến phút cuối.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Những câu chuyện về những nhân vật đó, không phải tui kể cho vui để tiêu sầu, tiêu khiển. Mà đối với tôi, câu chuyện về họ là những kinh nghiệm lớn lắm, tại sao họ lại có thể chết ngon lành như vậy? Bởi vì ngoài những vấn đề sinh học, sức khỏe, bệnh tình của họ ra sao tôi không biết, nhưng tôi tin là họ còn có 1 tinh thần rất lớn.

Cho nên, nhắc lại 1 lần nữa, đừng mong sống lâu chỉ mong chết ngon lành thôi.

Và tôi từ lâu, tôi vẫn nguyện: con không mong trường thọ, con chỉ mong chết sạch, chết yên và chết tịnh. Chết sạch là đừng có hôi hám, bài tiết. Chết yên là đừng có giãy giụa, quằn quại. Chết tịnh là đừng có hôn mê, quàng xiên, nói sảng. Và chỉ mong thấy leo lét, leo lét, hước 1 cái đi luôn. Tôi thèm như vậy đó. Thấy nó mệt, vô nằm yên, theo dõi hơi thở, những chuyện cần trăng trời, dặn dò đã tính trước. Tính trước mấy năm nay rồi, giờ vô thấy mệt là đi luôn.

Cái mà tôi chán đời nhất là ông cụ nằm ngáp ngáp mà cả 1 rùng quân Nguyên bu quanh khóc. Đó là cái bậy nhất, đại kỵ trong Phật giáo. Người ta gần đi phải để người ta đi cho ngọt. Đàng này cả 1 rùng người bu lại khóc. Đó là cái bậy thứ nhất.

Cái bậy thứ hai đó là đè lại tụng kinh mà không hề hỏi ý kiến xem người ta muốn nghe hay người ta muốn yên. Nghe kịp không?

Tùy quý vị, quý vị muốn hộ niệm thì tùy, vấn đề hên xui người ta muốn ...hay không. Chứ người Phật tử thân của tôi, tôi cũng nói thiệt. Nếu thương bố, thương mẹ, hãy hỏi họ 1 tiếng. Nếu họ mê thì thôi, nếu họ tỉnh, họ không cần nói. Nếu con hỏi, mẹ ok, mẹ nháy 2 cái nha. Mẹ có muốn nghe Kinh không? Nếu bà nháy không nổi, theo tôi mình muốn quá tụng quá thì mình tụng nho nhỏ thôi.

Có nghe câu chuyện đứa nhỏ nó hát nhỏ nhỏ vô tai ba nó chưa? Nhớ chuyện đó không?

Nó đi học, nó muốn đi tiểu, nó kêu: Cô ơi Cô, con muốn đi tiểu.

Cô nói: Không được nói như vậy, phải nói là con muốn đi hát là cô hiểu.

Nên mỗi lần nó muốn đi tiểu là nó nói Cô ơi con muốn đi hát. Cô nói, ừ đi hát đi.

Bữa nó về, nửa đêm nó nói: Ba ơi con muốn đi hát.

Ông bố nói: Khuya rồi mà hát gì con.

Nó nói: Con muốn quá ba ơi.

Bố nói: Hát nhỏ nhỏ vô tai ba nè con.

Nó chơi vô tai ba nó luôn.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Bây giờ mình cầu siêu cũng vậy. Nếu mình muốn quá thì mình hát nhỏ nhỏ thôi. Tụng nhỏ nhỏ thôi. Nghe kịp không? Tôi kể cho các vị đừng buồn ngủ thôi. Tụng nhỏ nhỏ thôi, còn mà um sùm Bát nhã, mà các vị biết, tu khéo là Bát nhã, tu không khéo là bát nháo. Từ Bát nhã qua bát nháo nó có 1 chút xiu. Bát nháo là cái gì ta? Um sùm. Mà cái Đạo mình là cái Đạo tịnh, cái Đạo lặng. Các vị để ý nghi thức Phật giáo càng lúc càng biến tướng. Um sùm, âm thanh thì ồn ào mà hình thức thì rối mắt. Đó là sai. Trong bao nhiêu cuốn Kinh điển, không hề có chỗ nào ghi rằng, Phật và chư Phật tử đến chia thịt ở 1 cái xác chết, không bao giờ có, bây giờ mình có. Cái chết nằm lạnh ngắt, cả đám Thầy trò đứng ê a. Nó vô lý lắm, bởi vì theo A-tỳ-đàm, tất thờ 1 cái là đã đi mất rồi. Còn nếu mà còn quần quanh ở đó, là nó cũng đã đầu thai rồi, nhưng đầu thai ở 1 cái loài gì đó. Người không học A-tỳ-đàm, hiểu đầu thai là phải vô bụng con người, mới gọi là đầu thai. Nhưng trong A-tỳ-đàm, không, anh làm con chó cũng đã đầu thai rồi. Anh sanh vô bụng mẹ trở lại cũng là đầu thai mà anh làm cái loài khuấy mây, khuấy mặt, cô hồn các đảng ... tất cả đều là đã đầu thai. Nên nhiều người không hiểu, họ nói: Thầy, thầy nói đầu thai rồi mà tối con còn thấy đứng đầu giường hay tuột lên tuột xuống. Tôi nói: Đã đi rồi. Nó đã đầu thai rồi. Nhưng nó đầu thai không có xa, đầu thai gần thôi, local.

Nói local, tôi nhớ 1 chuyện. Ngày xưa cái thời chiến tranh lạnh. Nga và Mỹ không liên lạc nhau.

Đến khi lần đầu tiên phái đoàn Nga (lúc đó kêu là Liên xô) qua Mỹ, nhân viên tiếp tân Mỹ họ nói nhỏ đoàn Ngoại giao Nga: bên đây chúng tôi sáng chế loại điện thoại tới tận lắm, có thể gọi thẳng xuống âm phủ được. 1000 usd/phút. Mấy ông nhắm gọi được thì gọi. Ông gọi về Liên xô cho trung ương đảng hội ý, nói là chúng ta có thể nói chuyện với đồng chí Lê nin được. Bên kia nói, vậy tốt quá, chúng ta nói chuyện để xin chỉ thị - 1000 usd/phút.

Thời gian sau, phái đoàn Mỹ qua Liên xô, bên Nga họ ... chúng tôi bây giờ cũng nói chuyện được với âm phủ, 1 rúp/phút. Người Mỹ hỏi: sao rẻ vậy? Họ nói: Bởi vì, địa ngục ở Liên xô là local mà.

Tôi muốn 1 chuyện đó là. Khi chúng ta sống thiện sống lành thì làm chủ được tâm thức. Còn khi sống bất thiện, chúng ta cứ chạy theo cái thích, cái ghét. Đến lúc cuối đời, cái này mới rợn người. Người thân quỳ bên cạnh, mình là má là ba, mình nắm, mình húc, đứa con không biết mình thấy cái gì.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Trong Kinh nói, người cận tử thấy cái cảnh thứ nhất là nghiệp tướng, thứ hai là thú tướng.

Nghiệp tướng là sao? Bình sinh họ làm việc gì nhiều nhất, họ sẽ thấy. Ví dụ: thầy giáo thấy phấn trắng bảng đen. Nhà nông thấy cày bừa trâu bò. Tiểu thương thấy cân đong đo đếm. Thầy chùa thấy chuông mõ... Đó gọi là Nghiệp tướng.

Còn Thú tướng là sao? Sắp đi về cảnh giới nào, trong ảo giác họ sẽ thấy những hình ảnh nó tương ứng với các giới đó. Ví dụ: Thấy cảnh phố phường, người qua kẻ lại, nam thanh nữ tú - đó là sắp sanh trở lên làm người. Thấy lửa cháy phùng phùng, la rên, hò hét, chảo dầu - là sắp đi về địa ngục. Còn thấy chuồng heo, máng ngựa - sắp sanh về làm loài súc vật. Còn thấy cảnh núi, rừng hoang vu, lạnh lẽo, buồn đau - sắp sanh về loài ngạ quỷ. Nhìn thấy lâu đài, vàng son tráng lệ, thơm ngát, mát lạnh, hoa thơm cỏ lạ, đó là sắp sanh về trời.

Trong Kinh nói người có học Phật pháp, lúc họ thấy lửa cháy phùng phùng, thay vì sợ, họ chỉ cần họ niệm: Đây là địa ngục, đây là cảnh giả. Khi mình thấy những cảnh liên quan đến đời sống của mình, nếu lúc đó mà mình không biết Đạo, mà mình thích quá hoặc sợ quá. Nếu lúc đó mình nhìn thấy cái đó bằng Chánh kiến, biết đây là cảnh giả và gom tâm về Chánh niệm. Lúc bấy giờ, dù thấy lửa địa ngục vẫn không về địa ngục, vẫn còn canh bạc cuối, vẫn thắng được cái phao cuối.

Trong Kinh nói, có ông đó cả đời làm nghề săn bắn nhưng có 1 lần ông đi vào chùa nấu ăn cúng dường cơm cho chư Tăng. Khi về cuối đời, khi cận tử, thấy lửa cháy. Lúc đó, do may mắn, ông không nghĩ đến lửa địa ngục mà ông nghĩ đến cái lò lần ông nấu cơm cho chư Tăng. Ông nghĩ thế mà ông vui và ông về Trời.

Và bây giờ, vụ đứa bé. Năm 1985, tôi đi chung với chư Tăng lúc còn trẻ lắm, có hộ niệm cho 1 bậc cụ 85 tuổi. Mà cụ khỏe lắm, hộ niệm lúc bà gần mất, bà nằm bà mệt. Bà cứ 1 tuần hấp hối 4,5 lần mà không chịu chết. Mà khi bà tỉnh, bà rất ngon lành, bà đứng, xê dịch... Khi bà mệt, bà lên bà nằm. Bữa đó chư Tăng đang tụng Kinh. Tôi nghe bà mắng, đang tụng Kinh mà nghe bà mắng: Đi, đi hết, con cái nhà cái mà dơ quá nè. Đi đi, đi hết. Chư Tăng không biết phải cái gì. Mai chiều bà tỉnh mới hỏi bà. Bà nói: trời ơi, con nít bằng cái cườm tay nè, cả trăm đứa mà nó lông lá không từ dưới cống chun lên. Nó bu vô cái ống nhỏ, nó bốc nó ăn. Ngạ quỷ đó.

Bình thường mà có tu, mình rải tâm từ phước báu mà tu cho hết, đi lên trên đừng có khổ như vậy nữa. Thì quá hay.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Đấng này, mình sợ, giận và mình gớm. Là đi xuống.

Bà mắng: Con cái nhà ai mà dơ quá. Đi, đi hết. Bà biết bà thấy cả trăm đũa, nhỏ tí, đen thui như chuột cống. Mà thò tay vô ông nhỏ bốc ăn. Mình phải hỏi rõ, thấy con nít trong tình trạng nào.

Hoặc có trường hợp, mình từng phá thai.

....

Chúng ta không có nhiều thời gian, đừng để phí.

Tôi đang kể cho quý vị nghe về người cận tử. Không phải để cho đến khi cận tử, chúng ta mới hết thời gian mà ngay cả trong lúc này, chúng ta cũng không có thời gian.

Các vị cứ nhớ câu thần chú này: "Hình như là tui đang nói dư, làm dư, làm dư, nghĩ dư". Câu đó hay dữ. Cứ nhớ hoài câu này.

Trừ lúc ngu và ngủ, thời gian chúng ta không có nhiều. Chỉ nói những gì thực sự cần thiết thôi.

Có 1 câu chuyện tôi rất tâm đắc. Sư phụ trong chùa có nuôi nhiều chú Tiều lằm. Trong đó có 1 chú, lém lằm. Bữa đó, sư phụ ở ngoài sân, chú ở trong phòng. Chú làm cái gì đó nó rớt 1 cái "beng".

Sư phụ hỏi: Cái gì đó Minh?

Chú trả lời: Dạ, không có bẻ.

Sư phụ rất là thích câu trả lời đó. Sư phụ kể lại cho tôi nghe:

Gặp mấy đũa khác, nó nói "dạ, rớt cái ly." rồi mắt công mình hỏi "Có sao không?" - "Dạ, không có bẻ" mất thời gian.

Còn đấng này, "Cái gì đó Minh?" - "Dạ, không có bẻ". Có nghĩa là, cái gì rớt, không thành vấn đề, miễn là không bẻ.

Tôi rất là thích những người như vậy. Và cả đời, tôi mong là, dĩ nhiên tôi không mong..., có 1 người nam và 1 người nữ để mà tui thương được, chuyện đầu tiên là ít nói giùm 1 tí.

Có 1 anh đó sống với mẹ, dì, chị, em gái toàn là người nói nhiều. Anh nói với thằng bạn: tao phải lấy 1 con nhỏ nào chỉ nói khi nào tao muốn, chỉ cười khi nào tao thích, chỉ hát khi nào tao đề nghị. Thằng kia nó nói: mày ra mày mua cái tivi đi. Mua cái tivi thôi chứ đàn bà mày đừng có hòng mà mày đòi On/Off. Còn khuya.

Không phải tôi nói để các vị cười. Mà tôi nói hành giả Tứ niệm xứ phải như vậy đó. Phải sống như cái tivi, cần thiết thôi.

Bên Nhật, trong 1 thiền đường có 4 ông hành giả ngồi chung trong cái phòng, giận nhau. Thiền là không có nói chuyện trong vòng 2 tiếng. Một lát sau, cái cửa sổ bị gió thổi đánh cái rầm.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

1 ông nói: Ai ầu không chịu gài ta.

Ông thứ 2 nói: Thiên mà nói chuyện.

Ông thứ 3 nói: Ôn quá.

Ông thứ 4 nói: Chỉ có mình tôi là chưa có nói thôi.

Các vị biết, tất cả chúng ta đều như vậy hết. Cứ canh để mà mở cái miệng ra mà nói. Đến cái ông thứ tư cho là ngon lành nhất mà vẫn phán 1 câu cực kỳ tâm bậy.

Cho nên, các vị hiểu Tứ niệm xứ là gì? là sống chậm lại để biết rõ What? và How?

What? là câu trúc của thân tâm này là cái gì? Ở đây không hề có cái gì là Tôi và Của Tôi, tất cả chỉ là do duyên mà có. Đây chỉ là 1 đồng đồ ... được ghép nối lại thành 1 chiếc xe. Không hề có 1 chiếc xe trong đồng đồ ... và không hề có đồng đồ ... trong 1 chiếc xe. Là vì sao? Khi 1 đồng đồ ... được ghép lại mới gọi là xe. Các vị hiểu không? Khi rã ra nó được gọi là đồng đồ ... Phải hiểu cấu trúc của thân tâm như vậy. Đó là chữ What.

Còn How? là sao? Nó đang ngồi, đứng, đi như thế nào?

Buổi đầu chỉ cần biết, biết How thôi. Còn What chỉ được biết bằng giáo lý thôi.

Tôi nói cái này nghe các vị hơi ngạc nhiên. Cái này nói nhỏ thôi. Tất cả những gì quý vị học so với những gì mà quý vị nhìn thấy trong lúc các vị đắc, nó khác nhau 1 trời 1 vực. Tuy nhiên, nó không có mâu thuẫn nhau. Tôi hỏi các vị: con đường trên bản đồ và con đường ở ngoài khác hay giống? Nếu khác, làm sao mình dựa vào nó mình đi được? Nhưng nếu nói nó giống thì sai, bởi vì con đường trên bản đồ chỉ là 1 vệt mực thôi; còn con đường ngoài đời có cây cỏ, nhà cửa, cây đa, bến nước. Như vậy khi được hỏi con đường ngoài đời và trên bản đồ giống hay khác, mình nói là vừa giống vừa khác. Chứ nếu mình nói khác, làm sao người ta dựa vào đó đi được. Tọa độ, kinh tuyến, vĩ tuyến phải chính xác chứ.

Cho nên tất cả những gì quý vị học: Đất là cứng mềm - Nước là tan chảy, ngưng tụ....Đó là toàn lý thuyết trên mặt chữ. Nhưng không học không biết gì hết. Phải học, để 1 ngày kia khi mà anh sống chánh niệm, anh gặp mặt nó anh biết: À, mình học tâm tham là cái này nè, nghe kịp không? Phải học. Nhưng phải nhớ rằng, những cái mà mình sắp thấy, không phải cái mà mình đã học.

Tại sao tôi dặn cái này? Khi các vị học cái này, các vị sẽ không có kiêu ngạo với kiến thức giáo lý của mình. Có 4 lý do tại sao mình không nên kiêu ngạo với kiến thức giáo lý:

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

1. Cái biết của phàm phu luôn luôn cần được chỉnh sửa bởi vì nó không phải last one, last level. Chúng ta luôn trong tình trạng chỉnh sửa, xét lại.
2. Chúng ta có giới bằng trời, trên đầu chúng ta có 1 tỷ người giỏi hơn chúng ta. Ví dụ như Thánh nhân là hơn ta cái chắc. Đã là phàm phu, khả năng bị người khác giỏi hơn rất là lớn. Thánh nhân có cái biết giống nhau nhưng phàm thì không. Nhưng cái giống của Thánh nhân chỉ nhiều hơn phàm thôi, chứ cái biết của Ngài Xá lợi Phất không giống với cái biết của Ngài Ananda. Vì sao? vì vốn liếng.

Tôi hỏi các vị nha: 1 ông tiến sĩ và 1 người học lớp 3 cùng ăn 1 tô phở thì nhận thức của họ về tô phở giống hay khác nhau? Ông tiến sĩ biết những thành phần hóa chất làm nên tô phở, chưa hết, ông ấy còn biết tô phở hình như có bột ngọt, mà bột ngọt dẫn đến bệnh gì. Còn ông nhà quê chỉ biết tô phở này ngon thôi hoặc khá thì biết tô phở này có bột ngọt. Còn ông tiến sĩ cầm tô phở biết được bao nhiêu chuyện trong đó.

Có bà đó ghen dữ lắm. Mỗi lần chồng đi làm về, bà thấy 1 vết son là bà quậy cho tắt bếp. Có bữa bà thấy sợi tóc dính là bà cũng gây nữa. Bữa đó, ông về, bà ngửi không có mùi nước hoa lạ, không có vết son, cũng không có sợi tóc. Bà vui lắm, bà quay lưng đi, bà quay lại nói: Trời ơi, sư cô mà ông cũng không tha nữa. Các vị hiểu không? Có nghĩa là, trong cái sự tinh tường của 1 Hoạn thư thứ thiệt, không có chưa chắc là lành. Ghen tới mức thượng thừa, tới thượng thừa phải ghen như vậy. Có mùi nước hoa, có dấu son, có 1 sợi tóc không xong đã đành, cuối cùng không có gì hết, có thể là đến với sư cô.

Ở đây cũng vậy, 1 người có kiến thức, họ bèn, họ nhìn vấn đề từ nhiều khía cạnh. Như bà này ghen, đến mức sư tổ, thượng thừa là phải ghen như vậy.

Buổi đầu hành giả chỉ biết mọi sự qua kiến thức. Nhưng đến lúc nào đó, hành giả nhận nó qua sự thực chứng. Tôi nói lại. Bà con chưa từng uống cà phê, bà con có đọc 1000 trang về mùi và vị cà phê, vẫn không bằng bà con pha 1 ly cà phê và uống. Hiểu không? Tất cả Kinh điển chỉ là mô tả ly cà phê thôi, chỉ dạy nguồn gốc cà phê từ đâu? ai / dân tộc nào đầu tiên biết uống cà phê? và hôm nay trên thế giới có bao nhiêu cách pha cà phê? Cái máy pha cà phê đắt nhất thế giới là bao nhiêu? ở đâu? Nhưng muốn biết cà phê là gì, làm ơn pha 1 tách.

Trong Đạo, pha cà phê là Tu Tứ Niệm Xứ. Tu Tứ Niệm Xứ anh mới biết tâm tham nó là cái gì? nhưng có 1 điều không học giáo lý trước là không xong. Còn các vị nói trong Kinh, có những người không học giáo lý mà họ

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

đắc. Làm ơn, nhớ giùm tui chuyện này. Người dạy họ là ai? Đức Phật. Họ là ai? Người tu mòn trán 300 ngàn đại kiếp. Thầy cỡ đó, trò cỡ đó thì họ không cần. Còn mình thì sao? Thầy mình là ai? Có phải là Phật không? Không. Chiều dày nội lực của mình bằng mấy người trong Kinh không? Cũng không. Thầy trò ngày xưa khác bây giờ mà mình cứ đem người ta ra nói hoài.

Cho nên tôi muốn nói nhiều về Tứ Niệm Xứ. Tứ niệm xứ là Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Thân có nghĩa là nhìn hoạt động và cấu tạo của body này 1 cách trung thực, khách quan, không có can thiệp, không có lựa chọn, không có đánh giá, không có nhận xét. Không có thinking, chỉ có seeing. Không có suy nghĩ, suy diễn; chỉ có nhìn. Đó là Tứ niệm xứ, không có suy nghĩ chỉ có nhìn vì càng suy nghĩ càng sai. Chỉ có seeing, không có thinking.

Thân quán niệm xứ là sao? là quan sát cái bản chất và hoạt động của thân này. Bản chất là sao? Biết rõ nó được cấu tạo từ đất, nước, lửa, gió - đó là nói theo A-tỳ-đàm. Còn nói theo thì nó được cấu tạo từ tóc, lông, móng, da, phổi, thận, tim, gan...

Các vị hãy nhớ rằng, cái tôi đang nói ở đây, không phải biết được là tốt, mà các vị phải biết. Các vị phải biết vì các vị đang học về mình mà. Các vị phải biết để có 1 đời sống ngon lành hơn. Là sao?

Bốn cái Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Thân có nghĩa là mình nhìn cái thân này, mình đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nhai, nuốt, tắm, rửa, sinh hoạt ra sao luôn luôn biết rõ. Để thấy rằng, chỉ có 1 trục trục nhỏ trong thân xác này là nó sẽ trở thành 1 cái xác. Các vị hiểu không? Tình cờ chúng ta thấy người Mỹ, trong ngôn ngữ của họ, tình cờ có 1 chữ rất gần với Phật giáo, đó là chữ "body". Body là gì? là thân thể nhưng mà "everybody", "anybody" có nghĩa là gì? Hiểu chưa? Khi mình nhìn rớt ráo, không còn người, không còn xác. Có nghĩa là thằng Tèo, thằng Tí - khi nói riêng ra là thằng Tèo, thằng Tí. Nhưng khi đến gõ cửa, mình sẽ hỏi: Anybody here?. Lúc đó mình chỉ còn là "body" chứ không còn là "Tèo", "Tí" nữa.

Ở đây nhiều người không học giáo lý và lần đầu tiên nghe đến Pháp môn Tứ niệm xứ này. Các vị sẽ rất khó chịu, ủa, tu gì kỳ vậy ta?. Nhưng đó chính là con đường để từng bước mình tháo gỡ cái vọng ... đối với thân và tâm này. Mà muốn tháo gỡ cái vọng... chuyện đầu tiên anh phải hiểu nó qua từng bước như sau:

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Nó như thế nào thì ta phải biết rõ, để lâu ngày ta phát hiện ra nó là đồ ráp. Quý vị tưởng quý đẹp, giàu, học thức, các vị chỉ cần quên thờ 15', cho không không thềm lấy...Có những trường hợp cho mình thấy, vọng tưởng của mình rất là mạnh. Mình chỉ cần nhìn thấy 1 người đắp mền nằm đó, chỉ cần nghĩ đó là con gái ruột của mình, mình sẽ khác. Mình nghĩ đó là 1 người đàn bà xa lạ, mình khác. Đưa con gái mình đẹp bằng trời nhưng chỉ cần nghĩ đó là con gái của mình.

Như lần đó tôi có kể câu chuyện, thằng Hùng muốn thương con Lan và muốn lấy nên về thưa với ba. Ba nói: không được, đó là em cùng cha khác mẹ. Bữa sau con Nương, Cúc, Yên, ai cũng cùng cha khác mẹ hết. Nó tính đi tự sát thì má nó mới nói cho nó nghe 1 sự thật là: Con không phải là con của ông. Nên con muốn lấy đứa nào cũng được. Đây là 1 chuyện biến tâm lý rất là tinh tế. Khi mà nghe đó là em cùng cha khác mẹ là lòng nó nguội ngất. Chỉ cần 1 câu nói của bà mẹ, là xong.

Có 1 chuyện tình cay đắng. Có 1 cặp nam nữ dắt nhau đi vào khách sạn. Người con gái tắm trong nhà tắm, mới nói với người con trai: Anh lấy giùm em cái túi mascara. Anh chàng lấy, lúc đổ cái túi ra, thấy hình của 1 anh rất đẹp trai. Anh này ghen, anh đợi nhỏ này tắm ra, anh hỏi: Đứa nào? Nhỏ này không trả lời. Anh nói: Không nói được thì chia tay. Cô gái khóc dữ lắm và nói: cho em xin 1 lần, đây là câu hỏi duy nhất trong đời, em không trả lời được; em không phản bội anh. Anh này nói: Không. Không có 1 thằng đàn ông nào có thể chịu được. Cô gái mới nói: Đây là hình em lúc chưa giải phẫu. Chỉ 1 câu đó thôi, là anh kia đi luôn.

Tôi kể câu chuyện đó, không phải để bà con cười. Mà tôi muốn nói, cái Tưởng vô cùng và vô cùng quan trọng. Quan trọng lắm quý vị.

Trong Kinh có câu này hay lắm: Ngày nào còn vọng tưởng, ta thấy con rắn chính là sợi dây. Gò môi chính là con cạp. Khi giác ngộ rồi, ta thấy sợi dây chính là sợi dây, gò môi chính là gò môi.

Nhưng trong vòng sinh tử luân hồi, khi mình có hẹn với con nhỏ hàng xóm, mình bước ra sau hè thấy tàu lá chuối phát phơ, mình tưởng nó không. Nhưng không có hẹn ai hết, mình thấy cảnh đó mình dễ hiểu lắm lắm. Cho nên chỉ vì có vọng tưởng, người sợ ma nghe tiếng động nào cũng nghĩ tới ma. Người đang có hò hẹn, nghe tiếng động nào cũng tưởng là người mình hẹn. Mình là thằng ăn trộm, nghe tiếng động, mình nghĩ chủ nhà. Chủ nhà nghe tiếng động, tưởng là thằng ăn trộm. Tôi nhớ 1 chuyện, 2 vợ chồng đang ngủ với nhau trong giường, nhà quê. Đêm hôm nghe tiếng động, bà vợ thúc cùi chỏ ông chồng: mình có nghe gì không? Ông

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

ngáp, ông nói: Ngủ đi, không nghe gì hết. Lát sau, bà vợ nghe nữa, bà nói: nghe gì không? Ông nói: ngủ đi. Càng lúc, bà nghe càng rõ: Đủ rồi nha, tôi quậy đó, thằng trộm dưới nhà. Ông nói: bà sợ cái gì? Bà nói: Nó vô lấy tiền. Ông nói: tui ở với bà 40 năm, tui không biết bà giấu tiền ở đâu, làm sao mà nó biết; tui còn không biết, làm sao nó biết, ngủ đi. Có nghĩa là cũng tiếng động đó, ông chồng tỉnh bơ mà bà vợ sợ, bà run vì phản ứng tâm lý là bà sợ ăn trộm lấy tiền, còn chồng bao nhiêu năm nay bị vợ chèn ép quá...

Vấn đề là Tướng thôi, chỉ là Tướng thôi quý vị. Cho nên "Dục An, Tất An" - muốn yên thì nó yên; mà muốn lo thì nó lo.

Cho nên trong Kinh có 1 pháp hộ niệm rất là hay: Đức Phật có 1 người chú. Chú đến hỏi Phật: Bạch Thế Tôn, nếu chúng con có người thân cận tử, chúng con nên hộ niệm như thế nào?

Tôi vô cùng đau lòng, ứa lệ khi tôi kể cho bà con nghe câu chuyện này. Vì sao? Vì 99,9% Phật tử Việt nam không hề biết bài kinh hộ niệm cực kỳ hay này. Trong Kinh Nguyên thủy có 1 bài kinh hộ niệm do chính Đức Phật dạy phải hộ niệm thế nào. Không thêm đọc.

Khi người chú hỏi: Bạch Thế Tôn, trong hàng cư sĩ chúng con, có 1 người thân cận tử, chúng con phải hỗ trợ hộ niệm họ như thế nào?

Đức Phật dạy như thế này: Hãy trấn an người sắp mất như sau. Thưa má/ mẹ/ cha, việc cần phải lo đã có chúng con. Bây giờ, má/ba có lo cũng không giải quyết được gì. Thân xác này đã cũ kỹ, hôi hám, nặng nề bệnh hoạn và đau nhức, có cái để mình tiếc không? Hãy bỏ cái cũ để có cái mới. Thưa mẹ, cõi người dù sướng như thế nào chỉ 1 phần tỷ so với chư Thiên; mẹ là người có công đức, mẹ có phước báu, khi mẹ về Trời, mẹ sẽ thấy, cõi người sướng cỡ nào cũng chỉ bằng 1 phần tỷ trên đó thôi. Thưa mẹ, các cõi Trời thấp không bì các cõi Trời cao và các cõi Dục thiên không bì được với các cõi Phạm thiên. Và thưa mẹ, dù là cõi Phạm thiên, rồi cũng có lúc vô thường. Nên thưa mẹ, việc quan trọng nhất là mẹ đừng có dừng lại ở bất cứ 1 sự sanh hữu nào hết, mà hãy buông ra mẹ đi. Xin mẹ nhớ, mọi thứ do duyên mà có, có rồi sẽ mất.

Đó là 1 bài Kinh hộ niệm cực kỳ hay mà Phật tử Việt nam đa phần không hề biết bài Kinh đó. Rất là uổng. Bài Kinh đó hay cực kỳ.

Tôi nhắc lại lần nữa. Khi mình có lòng muốn lo, tự nhiên nó lo. Khi muốn yên, tự nhiên nó yên. Cứ nhớ thế này, cái lo có giúp được gì, có thể cải sửa được hoàn cảnh hay không? Chỉ nhớ bao nhiêu đó nói. Cái này phải tập mỗi ngày. Tôi chỉ nói cái gì cần thiết. Tôi chỉ lo lắng cái gì cần thiết. Tôi

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

chỉ ra tay khi cái sự ra tay đó là cần thiết. Còn cái gì quá tầm tay, không thể chỉnh sửa thì phải có cái gan để nó qua 1 bên...

Trong Kinh, Đức Phật dạy rất rõ, trên đời có 3 hạng chúng sinh:

1. Lấy đời làm trọng. Ăn rồi cứ sợ thị phi, ăn rồi cứ sợ dư luận, ăn rồi cứ sợ người ta nói.
2. Lấy mình làm trọng. Luôn luôn lấy quyền lợi của mình, lấy cảm xúc của mình, lấy feelings, emotions của mình làm trọng. Bất biến, đúng sai, tà chánh.
3. Lấy pháp làm trọng. Có nghĩa chuyện đó có đúng với Chánh pháp hay không mình mới nói, mới làm, mới suy nghĩ, chọn lựa. Dư luận là chuyện nhỏ, cảm xúc cá nhân là chuyện nhỏ, quan trọng là chuyện đó có nên làm hay không.

Tùy thuộc vào trình độ của mỗi người, hôm qua tôi đã giảng rồi, trình độ tạo ra thái độ. Tùy trình độ riêng của mỗi người mà chúng ta nghiêng về cái nào trong 3 cái đó: lấy Pháp làm trọng, lấy đời làm trọng hay lấy mình làm trọng. Tôi cũng không hy vọng quý vị nhớ các điều tôi nói và làm đúng như vậy. Ít ra, ở đây có ai đó ghi nhận, sau này có lúc lấy ra xài. Tôi nhắc lại, lấy Pháp làm trọng là xử việc chứ không xử người. Đa phần chúng ta cứ dư luận, dư luận.

Tôi nhớ 1 chuyện, tôi vừa tức vừa đau lòng. Có 1 người con gái Việt nam - chuyện có thiệt, vì người con gái đó chính là mẹ của người con gái tôi thương. Cô đó là người Việt lấy chồng người Tàu, gia đình chồng cực kỳ khắc nghiệt, vất chày ra nước, kẹo không thể tưởng tượng. Đêm mùa đông, bắt cô phải giặt đồ ở cái giếng nước đầu đường. Rồi ăn phải ăn dưới bếp chứ không cho ăn chung với nhà chồng. Đày đọa đủ cách. Cuối cùng, cô mới bỏ về nhà mẹ. Bà mẹ nói thế này: Mẹ chỉ có tiền mua quan tài cho con, chứ mẹ không có tiền để nuôi con của con. Con nhớ gia đình mình còn mặt mũi nữa, gái mà bỏ chồng hoặc bị chồng bỏ là nhục lắm con ơi. Thế là cô con gái tự tử, may là cứu kịp. Nhờ vậy mới có người con gái tôi thương. Nghĩa là đó là hạng người sống bằng dư luận, các vị biết không? Chỉ vì mặt mũi của dòng họ mà 1 người mẹ đi nói với con câu động trời: Mẹ chỉ có tiền mua hòm khi con chết, chứ mẹ không có tiền để nuôi con sống.

Cho nên cái đáng trách nhất là sống theo dư luận. Hạng thứ 2 là sống theo cảm xúc cá nhân, cũng xài không được. Chỉ có hạng lấy Pháp làm trọng, cái gì phải thì thôi, không lấy dư luận, cảm xúc cá nhân.

Tôi quay lại Tứ niệm xứ. Hành giả tu tập Tứ niệm xứ,

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Đầu tiên là Thân quán niệm xứ: là qua cái thân này, không có nhìn nó bằng cảm xúc, không có thích ghét ở đây. Nó như thế nào thì nhìn như thế nó. Đi biết là đi, ngồi biết là ngồi, hoàn toàn không có sự tham dự, can dự, can thiệp. Cứ thấy làm sao, nó như vậy. Các vị sẽ hỏi tôi 1 câu: Vậy còn từ bi gì nữa hả Sư? Các vị cứ yên tâm, cứ chánh niệm, 1 tháng, 2 tháng, sẽ có 1 ngày khi mà chánh niệm của mình ngon lành, không bị xen kẽ, bà con sẽ ngộ ra nhiều chuyện rất là hay. Tôi thấy các vị bụng bự, eo lớn, ngực nhỏ tôi nói các vị nên chạy bộ. Các vị không tin, nhưng khi các vị chạy được 1 tháng, 2 tháng, ăn kiêng, vận động, các vị sẽ thấy.

Tứ niệm xứ cũng vậy, tôi nói thiệt chậm, làm gì biết nấy. Đó là trong sinh hoạt. Khi không còn gì để làm, mình nằm hoặc ngồi để theo dõi hơi thở. Khi có việc để làm, rửa chén, giặt đồ, quét nhà, dọn dẹp, ta làm trong chánh niệm. Khi không có gì để làm nữa, ta ngồi hoặc nằm để mà theo dõi hơi thở. Nó ra biết nó ra, nó vào biết nó vào... Nhiều người nghe như vậy, hiểu lầm tưởng là tu Thiền riết rồi người xanh lè. Các vị vẫn chạy bộ, phơi nắng, tắm biển nhưng luôn luôn làm gì biết nấy. Cái cách mà vẩy tay vẫn làm bình thường. Nhưng mà chánh niệm, làm gì biết nấy. Khi không có chuyện gì làm thì quay về hơi thở, không can thiệp và điều khiển, chỉ quan sát. Ngay bây giờ, bà con thấy rất kỳ nhưng tin tôi đi. Chuyện đầu tiên, nó không tốn tiền. Thứ 2, không độc hại. Thứ 1 ngày đi, làm gì biết nấy, kết quả cực lớn. Tại sao không dám làm? Trong Kinh nói, người là thú mang lột người. Cái huệ căn quá yếu, chuyện cần làm không dám làm. Chuyện đầu tiên là tu tâm phải cụ thể. Phải có đề mục nào đó để theo dõi, đầu tiên là Thân quán niệm xứ là theo dõi cái activity của cái thân này.

Thọ quán niệm xứ là sao? Feelings. Là cái feeling của thân và tâm đều là physical hay mental của feelings. Cảm giác của thân tâm đều được ghi nhận. Là sao? Mình vẫn ăn uống sinh hoạt bình thường. Nghe khó chịu, hiểu rằng tôi đang khó chịu; thấy dễ chịu, hiểu rằng tôi đang dễ chịu. Tại sao có theo dõi cái đó? Theo dõi như vậy có 1 ngày quý vị nhận ra rằng, thì ra mấy chục năm đời người chỉ có sự đáp đối của các cảm xúc, và toàn bộ đời sống của chúng sanh chỉ là những nỗ lực để thay đổi cảm xúc. Khi mà mình học và hành Đạo, mình mới thấy, à thì ra đời nó đơn giản như vậy. Tôi nhắc lại, đời sống của chúng sanh chỉ là sự đáp đối những cảm xúc và tất cả hoạt động của chúng ta chỉ có 1 mục đích duy nhất, đó là xây dựng và trốn chạy những cảm xúc. Tại sao tôi phải ăn? Vì tôi đói. Tại sao tôi mở AC? vì tôi nực. Tại sao tôi mua Lexus? vì tôi muốn nó êm. Tại sao tôi thích sống gần người này? Vì tôi thấy dễ chịu. Toàn bộ đời sống của mình

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

chỉ là đời sống của cảm giác. Tại sao đứa bé khóc? vì nó đang khó chịu; vì sao nó cười? vì nó đang dễ chịu. Khi mà mình quan sát cảm thọ, cái feelings, mình mới nhận ra những chuyện thì ra đời sống dù là vua hay ăn mày này chỉ đơn giản là đi tìm cảm xúc mà thôi. Mà cảm xúc thì sao? Vấn đề vô thường, có đó rồi mất đó. Và cái giá để mua hình như hơi mắc? Ví dụ như bây giờ tôi không thích trang điểm, nếu như tay trống rỗng, tôi thấy thoải mái. Nếu như tôi thích trang điểm, thường tôi phải thích đeo nhẫn chứ. Nếu tôi là người thích đơn giản, tôi không thấy đeo nhẫn là hay, mỗi lần đeo vướng tay, vướng chân lắm. Nhưng nếu tui là người thích đeo nhẫn, tay phải có cái gì mới thoải mái. Thêm cái nữa, tôi là phải cỡ 8 li - 1 carat trở lên tôi mới thấy thoải mái. Các vị biết, 1 carat trở lên muốn có để đeo phải trả giá rất là đắt. Nếu làm nail, phải bao nhiêu người thợ ... mới được 1 carat, đúng không ta? Như vậy, để mua 1 cảm giác, mình phải trả bao nhiêu giá để có 1 bộ đồ hiệu ..., phải trả bao nhiêu giá? chỉ vì cảm giác thôi. 1 cái bóp bằng da hiệu Montblanc đến 1 trăm mấy, cũng bằng da, ra mấy tiệm rẻ tiền mua cái bóp khoảng 5 chục, vẫn bằng da như thường. Đúng không? Trong khi, 1 cái món đồ hiệu cũng bằng da chứ không có gì hơn, chỉ hơi ngộ ngộ, hơn 1 trăm mấy mà mình phải trả giá để mình mua. Như vậy, toàn bộ đời sống chỉ là cảm xúc. Tôi nói lại, toàn bộ đời sống chỉ là cảm xúc, và tất cả hoạt động của chúng ta cũng chỉ nhằm vào việc thay đổi, chỉnh sửa cảm xúc mà thôi. Tại sao hôm nay sắp đi chùa nghe pháp, mà phải đứng trước gương hơi lâu là vì phải suy nghĩ màu hồng phấn không đẹp bằng màu tím hoa sim. Đàn ông chúng tôi rất là gọn, kêu đi là lấy chìa khóa, cái nón, xách cái bóp nhét vô quần, dọt... Còn mấy cô không biết làm cái gì, "chờ em 1 tí" là nó sàng, nó lắc... Tất cả chỉ là cảm xúc thôi, phải chuẩn bị từng ấy, nàng mới dễ chịu. Còn đàn ông chúng tôi chuẩn bị cái rẹt bởi vì lê thê chúng tôi chịu không nổi. Cho nên, phân tích kiểu gì đi nữa, thế giới này gói gọn chỉ là cảm xúc. Tại sao đàn bà thích lê mê, bởi vì họ như vậy mới cảm thấy thoải mái. Tại sao tôi phải sống ác, bởi vì như vậy tôi mới thoải mái. Tại sao tôi phải sống thiện vì như vậy tôi mới thoải mái. Như vậy, tu thọ quán niệm xử là quan sát cảm giác của mình để thấy 2 việc: 1. Đời sống chỉ là cảm giác; 2. Mọi thứ vô ngã vô thường, cảm giác rất là mong manh, phù phiếm, có đó rồi mất đó.

Tâm quán niệm xử là gì? Thân quán, quan sát body. Thọ quán là quan sát cái feeling. Tâm quán là quan sát cái mind. Có nghĩa là mình vẫn sinh hoạt bình thường nhưng lúc đang rót nước, nghe cái lòng khó chịu, biết đây là tâm sân. Đang rót nước, nghe dễ chịu, biết đây là tâm thiện, hay là tâm

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

tham. Hiểu không? Ngồi thiền, xếp chân vô, lát nghe nó mỗi mình biết là tâm sân - khó chịu. Khi mình muốn đổi chân, biết là tâm đang muốn đổi. Đổi xong rồi, thấy thoải mái, biết đây là tâm tham hay tâm thiện. Tâm tham là thích

trong cái đổi. Ngày chúng ta chưa biết Đạo, chúng ta hiểu chữ tham mắc cười lắm, tham là thích ăn, thích mặc, thích tài sản, thích sở hữu, thích tình cảm. Nhưng mà tới ngày học A-tỳ-đàm, chữ tham nó rộng lắm, chỉ cần muốn cái gì đó là tâm tham. Cho nên ngày hôm nay, bà con làm ơn ghi giùm tui cái này:

Hạnh phúc có 2 nguồn, đau khổ có 2 nguồn. Hạnh phúc có 2 nguồn là do có cái gì đó và không có cái gì đó. Do có cái gì đó mà mình hạnh phúc - nhan sắc, sức khỏe, uy tín, tiền bạc. Do không có cái gì đó mà mình hạnh phúc - không bệnh, không nợ, không tai tiếng, không thù oán.

Đau khổ cũng có 2 nguồn giống như vậy, do có và không có cái gì đó.

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. Hạnh phúc đến từ 2 nguồn, có hoặc không có cái gì đó mà ta được hạnh phúc. Đau khổ cũng từ 2 nguồn, có hoặc không có cái gì đó mà ta đau khổ.

Hôm nay học bài mới. Tâm tham cũng có 2 là muốn có hoặc muốn không có cái gì đó. Ví dụ giờ nực quá, tui muốn không nực nữa, đó là tâm tham hoặc tui muốn mát, vẫn là tâm tham.

Tâm sân cũng có 2 là bất mãn do có hoặc không có cái gì đó. Như vậy khi giải thích đến mức này, quý vị sẽ nói, à thì ra là mình tu tâm quán là mình biết đây là tâm tham, đây là tâm sân. Chứ không cho định nghĩa rõ ràng, thì tu cái gì?

Einstein nói: Đơn giản được thì tốt nhưng đơn giản quá thì không nên. Vì sao? Vì đơn giản quá coi chừng thiếu. Đây đủ quá coi chừng dư.

Vì chúng ta không thuộc câu thần chú đó, chúng ta sống 1 hồi nó thiếu, 1 hồi nó dư, ... mà trong đời sống, đủ là ok. Trong cơ thể mình có dư có thiếu không? Như sạn thận là dư hay thiếu? Ruột dư là dư hay thiếu?

Đường quá mức cần thiết là dư. Cholesterol quá mức là dư. Nếu là thiếu mình có khỏe không? Bây giờ hiểu chưa, ngay trong cơ thể này, thiếu và dư đã là không nên nói gì trong cái mind của mình. Ấy vậy mà chúng ta toàn coi nặng cái thân này, ăn rồi cứ đi khám bác sĩ, còn cái này nó ra sao thì ra. Khi mà mình coi thường cái tinh thần, trách sao mà làm phàm phu hoại, trách sao 1 đời bị stress. Bởi vì mình không có chăm sóc nó, toàn lo

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

cái cục này không. Mà khi cảm đầu lo cái body này không, tôi hứa với các vị 1 chuyện, đau khổ là cái chắc. Các vị lúc bình thường vô sự các vị tưởng tiền bạc là quan trọng. Nhưng 1 ngày khi chồng có vợ bé, chồng có nuôi trai bên ngoài, mình mới thấy tiền không nghĩa lý gì hết. Lúc bấy giờ sống trong cơn ghen thôi, cảm giác kinh khủng lắm. Lúc đó mình mới thấy, à thì ra đời sống tinh thần quan trọng thế này. Tất cả mọi thứ không quan trọng nữa. Khi các vị lên cơn, tài sản, xe cộ là chuyện nhỏ...Chỉ ghen thôi, tôi không nói chuyện khác. Con cái bị tai nạn, bố mẹ coi chuyện gì cũng là nhỏ hết, chỉ có con thôi. Cho nên cái tinh thần quan trọng lắm. Nên khi học về Tứ niệm xứ, chuyện đầu tiên phải biết rõ thân quán là quan sát hoạt động và bản chất của thân này. Thọ quán là quan sát cái feeling, emotion của cái tâm này. Tâm quán là quan sát hoạt động và bản chất của mind. Biết đây là tâm tham, tâm sân, tâm thiện.

Tâm thiện là những suy nghĩ không bị ám ảnh bởi tham hoặc sân. Sân là chống đối, bất mãn người khác. Còn tham là thích thú nắm bắt cái này cái kia. Những suy nghĩ không bị ám ảnh bởi tham và sân gọi là tâm thiện. Tôi nói lại lần nữa, toàn bộ đời sống của phàm phu chỉ gói gọn trong tham và sân. Ở đây có người ngạc nhiên, ủa sao không nghe Sư nói đến si. Tham ở đâu si nó nằm ở dưới, sân ở đâu si nó nằm ở dưới vì chính có cái si mới khiến mình thích cái này, ghét cái kia. Nên tôi không nhắc đến si vì nó là cái nền của 2 cái kia. Như vậy toàn bộ đời sống chỉ có tham và sân thôi. Như vậy tâm thiện là bất cứ suy nghĩ nào không bị ảnh hưởng, không bị tác động, không bị thúc đẩy bởi tham và sân.

Ví dụ như tâm từ bi.

Tâm từ là muốn người khác được sống trong nhân lành, quả lành.

Tâm bi là bất nhẫn khi thấy người khác sống trong nhân xấu và quả xấu.

Tâm hỷ là vui với nhân lành, quả lành của người khác.

Tâm xả là nhớ rằng tình thương của ta không bằng cái phước của họ, lòng căm ghét của ta không bằng cái tội của họ, mỗi người có mặt trong đời này hoàn toàn theo nghiệp riêng.

Với 1 tấm lòng như vậy, cái tâm không bị gò bó trong thương ghét, ta gọi đó là tâm thiện. Phải biết như vậy mới tu thiền được.

Giáo lý của các vị chưa nhiều nhưng đó là cái nền, mỗi lần làm gì đều biết cái này là tâm thiện, cái này tâm tham, cái này là tâm sân.

Sân là sự khó chịu do có hoặc không có cái gì đó. Đây là định nghĩa mà tôi cho là đầy đủ nhất về tâm sân. Ví dụ: tôi ghét bà áo đen, mỗi lần tôi gặp bà đó tôi bực mình. Cái bực mình đó là sự khó chịu do sự có mặt của bà. Bây

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

giờ tôi thương cái cô áo trắng này quá, mỗi ngày pháp thoại tôi không gặp cô ấy tôi rất là nhớ. Bữa nay đã 9g, bình thường 7g15, không thấy nàng vô ngồi, tôi thấy cả 1 trời nhớ thương vời vợi. Đó vẫn là tâm sân, do không có thấy gì đó.

Tâm tham là tôi muốn bà này biến mất, còn tôi muốn bà này tiếp tục ở đây đời đời...

Như vậy, các vị nên biết, tham là sống nguyên đời sống của mình cho dù các vị có trí thức bằng trời cũng vẫn sống quần quanh trong nhiều đó thôi. Cả đời, từ lúc trong bụng mẹ đi ra đến lúc vào quan tài, các vị chỉ ... tham và sân thôi.

...

Tôi tìm đủ cách để cho bà con có thể nắm bắt được những cái căn bản nhất trong chuyện tu học trong đời sống thường ngày. Tôi nhắc lại, Pháp môn Tứ niệm xứ là con đường dẫn đến giải thoát thông qua việc quan sát chính mình trong từng giây phút, từng ngày.

Phật dạy rất cụ thể, Tứ niệm xứ là con đường giải thoát thông qua cái việc mình quan sát chính mình. Thân quán niệm xứ là quan sát bản chất và hoạt động của cái thân này. Thọ quán là quan sát cảm giác của thân và tâm.

Tâm quán niệm xứ là quan sát tâm trạng thiện ác của mình.

...Tôi nhìn tấm bảng trắng bóc, tôi mới nhớ 1 chuyện. Có 1 cuộc triển lãm hội họa, người ta cũng treo 1 tấm trắng trống rỗng vậy nè, và người ta ghi "Con bò và đồng cỏ". Khách tham quan mới hỏi: Con bò đâu? Đồng cỏ đâu? Ông ấy mới trả lời rằng: Bò ăn hết cỏ rồi đi mất rồi. Đó là hoàn cảnh của cái tấm bảng.

Bây giờ, cái cuối cùng mới chua nè. Pháp quán niệm xứ. Tôi hỏi các vị trả lời.

Bà mẹ đứng nấu ăn trong bếp, nghe tiếng bầm chuông ngoài cửa, mới hỏi chung chung: Cái gì đó ta? Ai vậy?

Thằng Tí 5 tuổi, chạy lúp xúp vô: Cái ông nào đó má - Nó chỉ biết đó là ông thôi, không phải bà.

Bà má bực quá mới hỏi: Tèo, ai vậy con?

Tèo chạy ra coi, vô nói: Ông hàng xóm, má ơi. - Nó lớn hơn thằng Tí nó biết là ông hàng xóm.

Lúc đó, cô con gái đi đâu về tới, nói: Ông nha sĩ ngoài làng.

Tức là, người nào càng lớn, kiến thức càng nhiều. Vì 5 tuổi đâu biết nha sĩ là gì? Ông chỉ biết "Ông nào đó má ơi". Ông 6 tuổi thêm được 1 nấc nữa là "Ông hàng xóm". Đến bà 18 tuổi mới nói là "Ông nha sĩ".

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Pháp quán niệm xứ là tổng hợp cả 3 niệm xứ Thân, Thọ, Tâm nhưng mà cái Pháp này chỉ dành cho người có trình độ Giáo lý.

Năm triền cái là 5 trở ngại tinh thần:

1. Dục: thích hưởng thụ trong sắc, thanh, nhĩ, vị, xúc
 2. Sân: bất mãn trong 5 thứ vật chất - Thấy cái không thích; Nghe cái không thích; Ngửi cái không thích; Xúc chạm cái không thích.
 3. Thụỵ (Hôn thụỵ): cảm giác buồn ngủ, lười biếng.
 4. Hối (Trạo hối): ray rứt, bồn chồn, ăn năn với những gì ... Nghĩa là: Tại sao chuyện đó tôi làm? Tại sao chuyện đó tôi không làm? Các vị đừng coi thường cái đó, nó ám ảnh mình dễ sợ lắm. Suốt cuộc đời mình chỉ nhớ: Tại sao tôi nói câu đó? Tại sao tôi làm chuyện đó? Tại sao tôi thờ ơ vậy ta? Tại sao tôi vồn vã chi vậy? Cả đời mình ám ảnh bởi cái hối nhiều lắm.
 5. Nghi: hoang mang, nghi hoặc, do dự, phân vân, không dứt khoát
- Đây là cái 5 trạng thái tâm lý cản trở thiền định rất là nhiều.

Bảy thất giác chi là 7 điều kiện tâm lý hỗ trợ cho sự giác ngộ của mình, gồm: Chánh niệm, Trí, Định...

Một người không học giáo lý có thể tu Thân quán, Thọ quán, Tâm quán được. (Như tôi đã giải thích trong câu chuyện bà má nấu ăn ở trên). Một người không biết giáo lý có thể "Đi biết là đi, ngồi biết là ngồi". Hoặc quan sát thọ (feeling) - dễ chịu, khó chịu.

Qua đến Pháp quán niệm xứ phải đòi hỏi kiến thức. Cũng tâm sân đó nhưng mình biết đây là sân triền cái. Khi không học giáo lý, ngồi thiền thấy vui chỉ biết đây là thọ hỷ thôi, nhưng khi học giáo lý mình biết đây là hỷ giác chi.

Nói cách khác, 1 đứa bé cầm cục sắt, nó chỉ biết đây là cục sắt. 1 người lớn cầm cục sắt, biết đây là cái búa loong. 1 người lớn có trình độ, biết cái búa loong này là từ máy nào ở trong cái nhà này, họ còn nhớ rõ cái máy đó để làm cái gì, mua hồi nào, mua bao nhiêu tiền. Họ cầm cái búa loong lên họ biết rất nhiều chuyện, họ biết cả hiệu máy nữa. Trong khi 1 đứa bé chỉ biết là cái búa loong, nhỏ nữa thì chỉ biết đây là cục sắt, nhỏ nữa thì chỉ biết cái gì cứng và nặng dữ vậy ta?

Ở đây cũng vậy, Thân, Thọ, Tâm mình tu mình không cần đến kiến thức nhiều. Riêng Pháp quán niệm xứ là bắt buộc là người phải giỏi giáo lý.

Nói cách khác thế này. Khi tu Thân, Thọ, Tâm, mình nhìn ra cửa mình chỉ cần biết "đàn ông bước ra, đàn bà bước vào". Rồi mình biết thêm "bà áo xanh bước ra, ông áo đỏ bước vào, người già bước ra, người trẻ bước vào".

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Nhưng niệm xứ thứ tư thì không, "Ông professor vừa bước ra, bà thợ may mới bước vào", chẳng những chi tiết mà còn trên chi tiết nữa. Bao nhiêu chuyện đòi hỏi kiến thức professional.

Hiểu không ta? Pháp quán niệm xứ là phải gom cả 3 cái trước tu cùng 1 lúc bằng kiến thức giáo lý ngon lành.

Trong Kinh nói thế này, phải ghi:

- Người tham ái nhiều, trí chậm thích hợp với Thân quán niệm xứ.
- Người ái nhiều, trí nhanh thích hợp với Tâm quán niệm xứ.
- Người tà kiến, trí chậm thích hợp với Tâm quán .
- Người tà kiến, trí nhanh thích hợp với Pháp quán niệm xứ.

Các vị sẽ thắc mắc, tại sao chỉ nhắc đến Tà kiến với Tham. Tại sao? Vì tất cả phàm phu chúng ta, dù thuộc về tánh nào trong 6 tánh, chúng ta vẫn hoàn toàn có thể lọt vào 1 trong 2 hạng trong đây vừa ghi là Ái nặng hoặc Kiến nặng. Đã nói phàm là dứt khoát phải có vụ này dù có thuộc vào loại nào đi nữa. Tôi nói lại, các vị có thuộc về cơ tánh nào trong 6 tánh mình học, chúng ta vẫn lọt vào 1 trong 2 hạng này như thường.

Các vị nhớ Việt nam xếp Sĩ - Nông - Công - Thương; Ngư - Tiều - Canh - Mục không? Dù các vị có thuộc về loại nào trong 8 loại đó, các vị vẫn nằm trong 2 nhóm sau đây: Giàu hoặc Nghèo. Hiểu chưa?

Tôi ôn lại lần nữa.

Thân quán là quan sát bản chất và hoạt động của thân. Thọ quán là quan sát cảm giác của thân và tâm. Tâm quán là quan sát tâm thái, tâm trạng thiện ác của mình. Pháp quán là gom cả 3 lại nhưng bằng kiến thức chuyên môn.

Ví dụ như: khi anh tu Tâm quán, anh biết đây là tâm sân, nhưng khi tu Pháp quán, anh biết đây là sân triền cái. Khi anh tu Thọ quán, anh biết đây là thọ hỷ; nhưng khi anh tu Pháp quán, anh biết đây là Hỷ giác chi hoặc đây là tâm tham thọ hỷ.

Tâm tham trong A-tỳ-đàm có 2 loại: Tâm tham đi với thọ hỷ - thích 1 cách hào hứng. Và tâm tham đi với thọ xả - thích 1 cách hờ hững.

Tiếc là chúng ta chưa có 1 lớp internship, nếu các vị có lớp đó thì ok quá. Tôi hỏi các vị 1 chuyện, các vị có muốn học rất ráo không? ...Ngày mai học tám bản đồ. Tất cả vũ trụ nằm trong tám bản đồ này, gồm có 2 phần: đó là Hữu Vi (thế giới sanh tử) và Vô Vi (Niết bàn).

Hữu Vi gồm có 2: Danh pháp (phần hồn) và Sắc pháp (phần xác).

Danh pháp gồm có 2: Tâm thức và Tâm sở.

Tâm thức gồm có 2: Tâm phàm và Tâm pháp

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Tâm thức gồm có 3: Neutral, Negative và Positive

Neutral gồm có 13... Negative gồm có 14...Positive gồm có 25...

Ngày mai tôi muốn có 1 ngày bà con quen với tám bản đồ đó. Phải có cái sườn, bà con cầm cuốn A-tỳ-đàm lên bà con tự nhiên mà thuộc thấy dễ nhớ lắm. Như khi tôi vừa giảng, người không biết A-tỳ-đàm, biết tham là thích. Nhưng hỏi này tôi đã giảng tham gồm có 2: thích có cái gì đó và thích đừng có cái gì đó - đều là tham. Đó là nói tham nói gọn.

A-tỳ-đàm nói tham gồm có 8, dựa trên 3 khía cạnh sau đây:

1. Tâm tham là thích hờ hững hay hào hứng. Thích hờ hững là tham thọ xả, thích hào hứng là tham thọ hỷ.
2. Tâm tham có đi kèm với sự ngộ nhận, hiểu lầm hay không? Có tà kiến hay không tà kiến.
3. Tâm tham đó tự phát hay thụ động. Tự phát là thích liền, thụ động là do bị xúi, bị tác động.

Dựa vào 3 khía cạnh này, tâm tham được phân tích ra thành 8 thứ.

Sân cũng vậy. Sân là bất mãn, bất mãn gồm có 2:

1. Bất mãn 1 cách tự phát.
2. Bất mãn bị tác động.

Tâm si cũng có 2: Tâm si hoài nghi và tâm si phóng dật.

Si hoài nghi nghĩa là không hiểu 4 đế là gì nên không biết mình là ai? ở đâu mình tới? không biết mình sẽ về đâu? mình đang làm gì?

Si phóng dật là khả năng không tập trung. Trong kinh nói như là cục đá liệng vô đồng tro, người không có thiên định, họ lảng xãng là có tâm phóng dật.

Tâm thiện có 4:

1. Thiện dục giới: tâm lành của người còn hưởng dục. Thích ăn ngon, mặc đẹp và vẫn làm giúp người, giúp chùa.
2. Thiện sắc giới: tâm lành của người không còn thích dục nữa. Chỉ thích ăn rồi ngồi thiền. Nhưng ngồi thiền bằng cách để 1 đề mục ở trước rồi thiền gọi là thiện sắc giới. Tức là họ cột cái tâm, dán cái tâm, tập trung tư tưởng vào 1 đề mục nào đó như là xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng.

Sẵn đây tôi nói luôn, bà con ở đây chắc ngạc nhiên hỏi: cái đó thiền được hả thầy? Được chứ. Bởi vì trong Phật giáo có 2: Thiên định và thiên tuệ.

Bốn pháp niệm xứ mình học là Thiên tuệ, tu cái đó là để đắc Thánh, không còn sanh tử.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Còn Thiên định là mình ...mình chỉ tập trung tâm vào 1 đề mục nào đó thôi. Ví dụ như: mình để chén nước, mình niệm: nước, nước, nước...mình niệm hoài sẽ đến 1 lúc mình nhắm mắt lại mình thấy chung quanh mình toàn là nước. Và nếu mình có duyên lành, mình sẽ đắc Thần thông bằng chén nước đó. Đắc Thần thông bằng đề mục nước là mình có thể biến hiện sông, hồ, biển cả như ý. Chưa hết, mình có thể đứng trên mặt đất, mình niệm: Nước đi, là lập tức mình xuống nước liền. Các vị có thể không tin nhưng trong Kinh giải thích: tâm mình mạnh đến 1 mức độ nào đó, mình sẽ vượt qua tất cả những rào cản của vật chất.

Tôi hỏi các vị 1 chuyện. Các vị có thấy người ta xiếc đu bay chưa? Xiếc chạy trên mô tô. Chuyện đó rất là vô lý nhưng người có tập luyện thường xuyên họ không có sợ làm chuyện đó. Có rất nhiều chuyện mình phải dặn mới làm được. Các vị thấy người ta múa lân, người ta đi giựt cọc tiền treo toong teng không? Có ai ở đây làm được không? Tay chân không cho phép, không có cái gan để làm.

Tôi kể câu chuyện này. Trong làng có thằng ăn trộm rất lành nghề. Lâu lâu túng tiền, nó rảo trong xóm có ai ngó được, đêm đó nó vô có tiền xài bữa sau, nó sướng lắm.

Trong làng có thằng đó biết thằng này ăn trộm, thích lắm mới nói: Con nói thiệt với chú, con nhớ lời cha con - Con ơi nhớ lấy lời cha, 1 đêm ăn trộm bằng 3 năm làm. Sức vóc con ốm yếu không làm gì được, cho con học nghề đi.

Ông ăn trộm nói: được. Cực lắm nghe, sướng thì có sướng mà cực lắm nhe. Tao đi đâu tao dắt mày theo.

Bữa đó 2 thầy trò đang đi leo vách trộm đồ. Chó sủa . 2 thầy trò bỏ chạy.

Cả làng xách gậy rượt. Ông ăn trộm giỏi lắm, ngang mương nước, ông nhảy xuống mất tiêu, tìm không ra. Nhưng thằng học trò không biết làm sao, chạy ngang bụi tre gai, nó phóng ngọt vô đó. Dân làng rượt ngang bụi tre gai, nghĩ là không ai có thể trốn trong đó nên bỏ về.

Ông thầy dưới mương đợi yên ắng nhảy lên kiểm học trò, cứ kêu: Tèo ơi, tèo ơi tèo.

Thằng học trò: Suyt, con nè thầy. con đây nè, con trong bụi tre mà giờ sao con ra.

Ông thầy nói - câu này quan trọng: mày vô bằng cách nào, mày ra bằng cách đó.

Học trò: con không hiểu.

Ông thầy: Tại sao hỏi này vô được?

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Học trò: Tại sợ quá rồi vô.

Ông thầy la lên: Bớ người ta ăn trộm nè.

Ông vừa la 1 cái, nó làm cái 'ooc' nó ra luôn.

Quý vị hiểu chưa? Vô kiểu đó, ra kiểu đó. Có nhiều chuyện tôi kể, bà con tưởng chuyện tiếu. Không phải.

Có nghĩa là tâm của mình rất là quan trọng và các vị biết có những khoảng cách gặp hữu sự mình phóng qua cái ào; xong chuyện rồi kêu nhảy lại, phóng không nổi. Chưa hết, còn có chuyện này. Thời chiến 2 miền đánh nhau, 1 bà mẹ ôm tong têu, khi hữu sự bà hốt 2 thằng con ngon lành xuống hầm. Bữa sau, bà bồng 1 đứa đi tắm không nổi.

Thứ 2, quý vị nhớ, mỗi lần khiêng cái gì nặng, mình nói: 1,2,3. Tại sao mình phải đếm? vì mình cần thời gian để chuẩn bị tâm lý. Khoảnh khắc đó là khoảnh khắc ngoài cơ lực, sức mạnh của thân xác ra còn có sức mạnh tâm lý nữa.

Cho nên thần thông là vận dụng sức mạnh tâm lý 1 cách tối đa.

Có 1 ông Phật tử hỏi 1 vị A-la-hán: Thưa Ngài, con nghe nói có Thần thông, chuyện đó có thiệt không?

Vị A-la-hán hỏi ngược lại: Thần thông là sao? Ông nói đại 1 thứ đi.

Ông Phật tử: Ví dụ như bay đó, có thiệt không? Kinh nói con tin nhưng con thấy hơi kỳ kỳ, làm sao mà gravity của Trái đất mình có thể...

Vị A-la-hán: từ nhỏ đến lớn có bao giờ body của ông lơ lửng trên mặt đất không?

Ông Phật tử: Dạ có.

Vị A-la-hán hỏi: Lúc nào?

Ông Phật tử: Lúc con nhảy lên.

Vị A-la-hán hỏi: Thời gian lơ lửng lâu không?

Ông Phật tử: Dạ, nhảy lên cái rớt xuống liền.

Vị A-la-hán: Thần thông chính là cái đó. Có điều tâm ông yếu nên thời gian lơ lửng không lâu.

Tâm mình phải định, thời gian lơ lửng sẽ lâu hơn. Hiểu không ta?

Các vị có biết chơi bông vụ không? Do mình chơi giỏi, mình muốn nó lâu, mình twist nó mạnh, nó chơi lâu. Mình chơi dở, mình twist yếu, thời gian nó quay ít.

Thần thông y chang như vậy. 1 người có tâm còn yếu, vì còn bị hưởng dục, còn sống trong dục. Trong khi đó, đại kỵ của Thiên định, đại kỵ của Thần thông là dục. Khi mà anh còn thích tùm lum là anh còn ghét tùm lum. Mà

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

thích với ghét làm cho tâm mình yếu đi. 1 người mà hạn chế tâm tham tâm sân, tâm của họ mới mạnh được.

Tôi nói chuyện này cho các vị nghe.

Pháp môn niệm hơi thở có 2 trường hợp:

1. Để Tu định: chỉ tập trung tư tưởng ra, vào, ra, vào. Lâu ngày đủ duyên chứng Thiền định. Gọi là dùng hơi thở để Tu định.

2. Để Tu tuệ: thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Thở ra bằng tâm gì biết rõ, thở vào bằng tâm gì biết rõ. Thở ra bằng cảm giác gì biết rõ, thở vào bằng cảm giác gì biết rõ. Gọi là tu hơi thở qua tuệ.

Trên đời này có người chìm sâu vào trong 5 dục, hễ còn thích là còn ghét, tâm yếu đi. 1 người chuyên tâm tu tập thiền định, họ gán chặt tâm vào đề mục đó, họ không còn thích, ghét. Khi không còn thích, ghét, họ có 1 sức mạnh không thể tưởng tượng được. Còn mình cứ thích là có ghét. Thích mát sẽ ghét nực, thích ấm sẽ ghét lạnh, thích êm ấm sẽ ghét cái gì không êm ấm. Thích đau ghét đó. Người nào còn chìm sâu trong thích và ghét, tâm họ rất là yếu. Yếu lắm. Trong khi đó, người tu tập thiền định, tâm của họ rất là mạnh.

Nãy tôi có nói chuyện Thần thông, khi mình tu tập, mình tập trung vào cái gì thì lâu ngày - tôi nói thêm, mình phải có duyên lành nhiều kiếp, còn thiếu duyên lành thì ráng lắm vẫn không thành nha. Duyên lành đây là nhiều kiếp từng phát nguyện hoặc đã từng đắc thiền rồi, kiếp gần chứ kiếp xa ai cũng đắc thiền rồi. Khi mình có Ba la mật, có phước duyên như vậy, mình tập trung vô chén nước, vô cái lá, mình niệm vẫn đắc thiền được.

Nhìn cái lá người ta đắc Thần thông, người ta chỉ niệm: xanh, xanh, xanh, xanh., đến lúc nhắm mắt lại, thấy cả vũ trụ màu xanh. Khi mà mình đắc Thần thông bằng màu xanh, mình có thể làm được nhiều chuyện lắm:

1. Mình có thể tạo ra bóng tối.
2. Mình có thể khiến mọi thứ thành màu xanh.
3. Mình có thể tạo ra ánh sáng màu xanh.

Các vị có thể hỏi tôi: Mình tu mình làm được cái đó đó để làm gì? Thực ra, người ta nuôi bò để lấy sữa, da, thịt chứ không ai nuôi bò để lấy phân. Dầu như vậy, nhưng vẫn có phân. Vậy Thần thông chính là phân bò. Cái giá trị của Thiền định không phải để biến, hiện, bay mà để cho tâm mình nó đừng có phiền não nữa, cho nó tập trung. Vì các vị biết cái magnifier không? Nó chỉ là 1 miếng thủy tinh thôi nhưng khi để dưới ánh nắng, nó gom bao nhiêu sức nóng lại, nhiệt lượng của mặt trời, gọi là kính hội tụ, gom sức nóng tập trung lại để đốt cháy 1 vật.

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

Bên Đức có 1 ông cụ nằm trong nursing home. Sáng đó ông đọc báo, nhìn không rõ, ông cầm cái kính để đọc, cầm sao nó cháy luôn. Vậy mà ông vẫn đi kiện được. Cái ánh nắng trong cái kiếng làm cháy tờ báo.

Cái tâm cũng vậy, cái tâm tập trung lâu ngày nó có sức mạnh giống như cái kính magnifier gom sức nóng lại. Sức nắng bình thường lại không thể làm cháy cái này cái kia, nhưng khi tập trung lại qua cái manifier sẽ làm cho cháy. Tâm của mình cũng vậy.

Tôi nói lại, tu hơi thở có 2: tu để tập trung tư tưởng và tu để diệt trừ phiền não. Tuy nhiên, trong kinh nghiệm của tôi, trong cái biết của tôi, người tu hơi thở còn làm được nhiều chuyện: đó là tự điều chỉnh cảm giác của thân thể rất tốt. Bình thường mình thở ra biết thở vào nhưng nếu tu 1 năm, 2 năm khi khả năng tập trung của mình lớn, mình bị phỏng lửa, bị đau, mình có thể dùng tâm chuyển cái hơi của mình tới chỗ đau. Các vị nghe không có tin phải không? Nhưng mà chuyện đó có thật. Chuyển cái tâm, cái hơi tới vết thương để làm nó mau lành hơn. Nó tạo sức nóng để làm cho chỗ đó không đau nữa. Mà cái đó chỉ là phân bò thôi, cái chánh là mình tu để định tâm diệt trừ phiền não, nhưng mà cái đó là cái phụ rất là hay. Tự mình điều chỉnh, tùy nếu định tâm mà mạnh, có thể chữa bệnh bên trong nữa: bao tử, thận, đau mình vẫn có thể điều chỉnh được. Chuyển cái hơi làm cho nó nóng, nóng lên là nó bớt đau. Đó là cái bonus của pháp môn tu hơi thở, rất là hay.

Cho nên, biết được Phật pháp, hành trì Phật pháp, ta được vô số lợi lạc mà chuyện đầu tiên đó là hiểu rõ thân tâm này là đồ giả, là đồ ráp. Hiểu được như vậy là mình bớt thích, mà hề bớt thích là bớt bất mãn, bớt sợ hãi. Tin tôi đi. Khi mà bớt nắm, tự nhiên bớt khổ bởi vì cái thích và cái ghét là 1 cặp, thích thú đam mê và sợ hãi ghen tuông luôn đi chung. 1 người lúc cận tử tại sao sợ hãi, vì họ còn có cái gì đó để tiếc nuối. Hiểu không?

Ví dụ như tôi thất tình, tôi chán. Lúc đó, cái chết với tôi không quan trọng. Cái này quan trọng, tụi tôi đang qua vui vẻ, tôi đang có 1 mái nhà, tôi đang có thành công, tôi đang có tình yêu. Có quá nhiều thứ cho tôi nắm, thành linh nó bị rút ung thư, chết điếng. Đàng này, tôi không còn thứ gì nữa, ung thư không có nghĩa lý gì hết. Thậm chí có nhiều tử tù tội giết người mình thương do ghen, khi bị kêu án, ảnh không xin ân xá mà xin sớm thi hành án. Ảnh không muốn kéo dài thời gian trong nhà giam và cái chết với ảnh không có nghĩa lý gì.

Có 3 kiểu chết:

1. Của người vô đạo là sợ hãi, tiếc nuối.

toaikhanh.com

XIN LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ÁN PHỔ BIẾN

2. Của người hiểu đạo là chán chường mà đi.
 3. Của người liễu đạo là thanh thản, vui vẻ mà đi.
- Tùy các vị lựa.
- OK. OK tôi không đụng tới nữa.