

---

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

---

Từ Ân 3 tháng 10 Sáng

<blockquote>Kalama tri ân bạn hongha7711 & 77july2015 ghi chép.</blockquote>

[04/10/2020 - 10:49 - caoxuankien]

Ghi âm Pháp thoại

Sáng Thứ Bảy 03 tháng 10 năm 2020 Chùa Từ Ân

Xin tri ân cô Quyên Lê phát live video trên FB.

[09/10/2020 - 07:35 - hongha7711]

Buổi sáng hôm nay tôi đặc biệt muốn gửi đến các vị Phật tử ở đây cũng như những Phật tử sau này nghe lại cái băng giảng sáng nay một cái đề tài mà tôi cho rất là cần thiết. Tôi hy vọng rằng các vị nghe cho hết. Buổi đầu các vị nhớ dùm tôi một chuyện, mình ghé vào trong một nhà hàng hay là dùng chân bên một gánh hàng rong bên đường thì chuyện đầu tiên là mình bỏ hết những ấn tượng, kinh nghiệm, ký ức, những hồi tưởng của mình về những nơi chốn mình từng ăn, uống. Chuyện đầu tiên là mình cứ ngó trong tiệm hoặc gánh đó có bán những gì và mình chuyên tâm. Người chuyên tâm thì nhẹ nhàng, thanh thản, lúc đó cái đầu mình nó nhẹ hơn. Còn đằng này mình ngồi xuống mình nhìn thấy cái nồi chè này không giống cái nồi chè của má mình, nhìn cái nồi cháo thấy cái nồi cháo này không giống nồi cháo của bà ngoại mình, nhìn gánh xôi này không giống xôi mình đã ăn ở... thì khó lắm, rất là khó. Cứ thanh thản, thấy trước mắt biết là mình đang đói bụng thì cứ ngồi xuống kê đúng cái phần mình ăn thì ăn với tâm trạng như vậy thì tôi nghĩ rằng ăn ở nhà hàng nào, gánh hàng rong nào quý vị cũng có thể ăn thoải mái. Chuyện nghe Pháp hình như cũng như vậy. Khi các vị đến, lần đầu tiên các vị gặp chúng tôi, chúng ta lần đầu tiên gặp nhau, chuyện căn bản nhất là hãy tạm quên hết những chuyện mình đã nghe, đã nghĩ, đã hình dung, đã tưởng tượng, đã liên tưởng. Cứ ngồi yên, coi ông nói cái gì. Chỉ đơn giản vậy thì nó sẽ nhẹ nhàng hơn là một sự so sánh.

Dân số thế giới cho đến hôm nay là trên bảy tỉ người và trong đó một cách thống kê nhẹ nhàng nhất, là hơn phân nửa ủa bảy tỉ người đó là có thu nhập. Trong đó mình biết đạo Chúa là trên một tỉ, đạo Hồi là trên một tỉ, đạo Hindu là cũng phải một tỉ, đạo Phật thì hơn nửa tỉ, còn lại là những tôn giáo nhỏ hơn, hoặc là những tổ chức tâm linh mà nó không gọi là tôn giáo mà là những đường hướng tinh thần thôi. Nhưng mà gom gọn trong bảy tỉ người là gồm có bốn đối tượng sau đây. Đó là chuyện sáng nay tôi muốn bà con đặc biệt lưu ý, sáng nay tôi muốn bà con nghe cái đó. Tức là trong bảy tỉ người đó, tâm linh tinh thần chỉ nằm gọn trong bốn nhóm thôi.

Nhóm một, là đến với tôn giáo để giải quyết những nỗi khổ niềm đau. Tôi bệnh nhiều quá tôi cũng đến với Chùa với Chúa. Gia đạo tôi bất hòa tôi cũng đến với Chùa với Chúa. Tuổi già cô đơn, không chồng, không con cái, quanh quẽ quá tôi cũng tìm đến với Chùa với Chúa. Làm ăn thất bại, thất tình cũng đến Chùa đến Chúa. Tôi tìm đến, qua tiếng chuông mõ của Chùa, qua sự gặp gỡ với các Cha, các Sơ tôi tìm thấy một sự chia sẻ, sự cảm thông cho cái nỗi khổ niềm đau của tôi. Đó là

nhóm một, là tìm đến tôn giáo để chạy trốn cái khổ. Cái nhóm này hơi đông mà đặc biệt là những người đang có vấn đề về tinh thần, vật chất hay đời sống tình cảm, hoặc trong những quan hệ xã hội. Nói chung là những người đang có vấn đề thì họ đến với đạo Phật. Tôi gọi đó là nhóm một là nhóm người đến với tôn giáo, với tín ngưỡng nói chung, không riêng gì Phật giáo, Chúa và Chùa luôn. Nhóm một đến với tôn giáo để giải quyết vấn đề trực trặc, tôi gọi là trốn khổ. (5:52)

[29/10/2020 - 02:00 - hongha7711]

Nhóm thứ hai tôi gọi là tín ngưỡng thẳng tiến. Nghe cái tên nó rất là kì nhưng mà tôi giảng chế ra cho người ta dễ nhớ. Nhóm một là nhóm trốn khổ, nhóm hai là nhóm thẳng tiến là sao? Họ đang có nhan sắc, họ đang có tí tiền, họ đang có công việc thành công trong xã hội, họ đang có một mái ấm gia đình ok, họ đang có nếp gia đạo rất là ổn định. Trong lúc vui vẻ như vậy... đầu năm, Vu Lan, giao thừa đến chùa để cầu cho những cái mình đã có nó thêm nữa và cho nó đừng có mất đi. Tôi nói cái này các vị khó chịu nhưng tôi cũng phải nói thiệt. Xin lỗi tôi là người Nam Bộ, ở đây toàn dân Bắc kì không nghe tôi nói có hiểu không?...

Hạng thứ nhất là hạng trốn khổ, hạng thứ hai là hạng tìm vui hay tôi gọi là hạng thẳng tiến hay là hạng vun xới. Tức là họ đang có những thành tựu, họ đang có được những điều như ý, và họ đến với chùa miếu là tiện mới đi, vui mới đi. Hạng này nhiều lắm, tôi đi giảng tôi nhìn mặt biết liền. Thấy cái mặt sáng rỡ như tràn ngập gió xuân là nó đang lên rồi đó, mượn chùa, mượn chúa, mượn Quan Âm, Di Đà, Bồ Tát mà vun xới, bồi đắp thêm cái mà họ đang có. Nói chung là họ đi tới tôn giáo để vun xới cái họ đang có và cầu cho nó đừng có mất. Đây là nhóm hai, là nhóm tìm vui. Nhóm một là nhóm trốn khổ, nhóm hai là nhóm tìm vui, còn nhóm ba là nhóm buông xuôi. Buông xuôi là giống như chiếc lá trên dòng, nước đẩy họ đến đâu là họ trôi đến đó. Họ không có mẫn mà lắm nhưng má kêu chờ đến chùa dùm, họ cũng chờ, mọi khi mình ngồi ngoài xe mình chờ má ra, bữa nay trời lạnh mình vô trong nghe ông thầy ông nói cái gì, thì kệ ông ông nói cái nào mình nghe được mình nghe, không thì mình ngủ, tìm cái góc nào đó mình ngủ ai mà biết. Cứ như vậy năm tháng xô đẩy, đến một lúc nào đó mình trở thành cảm tình viên của chùa nào ở đây, gọi là 'fan' của chùa, thay vì người ta đi Chúa, mình đi chùa. Chỉ như vậy thôi, không có một cái định hướng. Trong cuộc đời tôi đi dạy học, thuyết pháp tôi chỉ mong là mỗi một thành phố có được vài người thuộc nhóm bốn, đối với tôi đó là một sự khích lệ lớn... Dân Đức là một giống dân có điều kiện tâm lí thuộc nhóm bốn nhiều nhất. Vì sao? Dân Đức là một trong số hiếm những dân tộc trên thế giới, bên cạnh Anh, Ấn, Do Thái. Đây là những dân tộc, do văn hóa và do tập tính, người ta thường có thói quen suy tư, trầm trở và thao thức về cái mà tôi gọi là thân phận con người. Không biết có bao giờ các vị ngồi trước mặt tôi các vị trải qua giây phút này hay chưa? Đó là hồi nhỏ lúc bé mình không biết gì hết mình ở với bố mẹ, cứ ăn, học, rồi về sống trong vòng tay chăm sóc, yêu thương, bảo bọc của cha mẹ. Giai đoạn đó tôi không ý kiến. Nhưng không biết các vị có nghĩ thế này không? Tự dưng đến một giai đoạn nào đó mình biết yêu thương người dung, tự dưng để ý đến con Lan, con Cúc, thằng Tí, thằng Tèo, rồi mình thương nhau, cứ cho là mọi thứ suông sẻ, mình gầy dựng mái ấm, rồi có mấy mặt con, rồi tiếp tục đi làm, đi làm để lo cho cái nhà, có cái nhà rồi đi làm, đi làm để giữ cái nhà, có gia đình rồi đi làm, đi làm để giữ gia đình. Nói chung là đi làm để giữ cái nhà, giữ gia đình, cứ như vậy suốt nhiều năm. Có một ngày con cái nó đủ điều kiện bung ra, nó làm những cánh chim bay về muôn phương, lúc đó bố mẹ chỉ còn là những ông cụ, bà lão thôi, vào ra hiu quạnh, quần quanh ở trong một cái nếp nhà nào đó, một là villa, hai là một căn hộ cho thuê. Rồi đến một lúc nào đó, con cháu nó siêng thì nó về nó thăm, không thì kéo nhau vô nhà già ở chờ lúc "đi". Các vị có dịp đi vào bệnh viện thăm người hoặc đi vào mấy nhà tang lễ, các vị có bao giờ thấy chạnh lòng cái đó không? Nói các vị đừng buồn, đa phần chúng ta là những đứa trẻ sống lâu thôi chứ không phải là người lớn. Chúng ta có già chứ chúng ta không trưởng thành. Chúng ta có tóc bạc chứ chúng ta không có chín chắn. Lúc dòng đời đang suông sẻ, đang có chút nhan sắc, tiền bạc, đang có chút quan hệ tốt trong xã hội ví dụ chức vụ, quyền lực, uy tín, tiếng tăm thì cái gì mình cũng bỏ qua hết. Có một ngày mình nghe có gì đó kì kì trên người rồi đi bác sĩ, bác sĩ báo cho biết là ung thư, thì lúc đó hồn vía nó lên mây. Các vị cần nhớ một chuyện rất là quan trọng trong đạo Phật, Đức Phật không hề tô hồng trút mực cho cho cuộc đời này, Ngài không có vẽ vờ cuộc đời này màu hồng, màu tím mà Đức Phật cũng không nói cuộc đời này màu xám, màu đen. Ngài không có nói

như vậy, Đức Phật chỉ cho mình biết bản chất cuộc đời này nó là như vậy đó để cho mình chán. Ngài không muốn để cho mình sợ, dĩ nhiên Ngài không muốn cho mình mê, Ngài chỉ nói cho mình chán thôi, Ngài chỉ nói cho mình buông. Nhớ nha! Nhiều người hiểu lầm, tưởng đạo Phật là bôi tro trét trấu nói cuộc đời này là âm u, tăm tối. Đạo Phật không nói cho mình mê đời mà cũng không làm cho mình sợ hãi, kinh hoàng. Đâu có thứ tôn giáo, minh triết nào đi làm cái chuyện đó bao giờ.

14:07

[31/10/2020 - 12:41 - hongha7711]

Nhóm một là trốn khổ. Nhóm hai là tìm vui. Nhóm ba là buông xuôi, dòng đời đẩy đến đâu đi đến đó, tôi thấy hơi nhiều nhất là trong cái thế giới hôm nay, tuổi trẻ hôm nay hầu hết là không có ý kiến về chính trị, tôn giáo, triết học. Cái nhóm này đông lắm, các vị không tin thì trưa nay các vị ra siêu thị gặp một người trẻ nói chuyện với họ các vị sẽ thấy họ đứng đưng, tinh bơ là thuộc về nhóm ba đó. Nhưng nhóm bốn là nhóm rất là quan trọng. Tôi nhắc lại một lần nữa, đạo Phật không hề muốn chúng ta sống trong cái cảnh bị quan, càng không nên sống lạc quan mà sống bình tĩnh. Bình tĩnh là sao? Nó là sao thấy nó như vậy. Ăn rồi cứ nói cuộc đời này nó đáng sao mà sống, ăn rồi cứ thấy ở đâu cũng tối thui, đắng nghét, chua lè sao mà sống. Còn ăn rồi cứ ngồi dẹt mộng cuộc đời là bữa nào nó vỡ mộng ra là vỡ mặt luôn quý vị biết không. Đạo Phật không hề muốn quý vị sống bằng một cái tâm tưởng, cái tâm thái u ám, bị quan, mà đạo Phật càng không muốn quý vị sống như một đứa trẻ ham chơi. Mà đạo Phật chỉ đề nghị một cách sống bình tĩnh.

Tôi nói quý vị biết một chuyện, tôi năm mươi tuổi rồi, không biết quý vị thấy tôi trẻ hơn hay già hơn tuổi thật của tôi nhưng tôi năm mươi tuổi rồi. Mắc cái chứng gì từ hồi Covid bùng lên tới giờ, trong cơ thể tôi có dấu hiệu rất là kỳ. Tôi biết tôi nói ra cái này có người không tin nghĩ chắc là ông đang giảng, ông dựng chuyện như vậy. Nhưng tôi không có lý do gì để dựng chuyện đó. Tôi chỉ cảm nhận lạ trong cơ thể của tôi. Như ngày trước một vài lần tôi bị loét bao tử, tôi cảm thấy nó chảy nước bọt nhiều và nghe nó hơi đau đau ở bụng trước nhưng bây giờ thì không, có tuổi rồi, nghe nó nhói như có ai lấy kim chích vô trong. Tại sao tôi đem chuyện đó nói ở đây? Có lý do. Lúc đó tôi nghĩ toàn chuyện xấu không. Tôi không có vợ con, không có gia đình tôi không có gì phải lo nhưng tôi còn một vài việc, bản thảo dở dang chưa xong để in, tôi cũng có một chút việc hỗ trợ một thiền viện bên Miền Điện, chuyện đó cũng dở dang chưa có xong. Sau này tôi có một ước mơ nhỏ nhỏ là có một vài chỗ để lui tới trên nước Đức để thỉnh thoảng nói chuyện với một vài người có nhu cầu học giáo lý. Chỉ vậy thôi, tôi gọi đó là ước mơ, hoài bão. Bây giờ tôi nghe nó nhói nhói, nếu mà nó bị ung thư, tôi chưa bị ung thư lần nào tôi đâu biết cảm giác nó ra sao. Mười năm về trước tôi đến thăm vị thượng tọa, vị ấy mất rồi, tôi thăm vị ấy được ba tháng rồi vị ấy mất, vị ấy bị...Buổi trưa ngồi dùng ngọ tôi có hỏi bây giờ sư nghe cảm giác sao? Vị ấy nói là nghe nó râm râm

18:16

[03/11/2020 - 12:29 - hongha7711]

Sau này tôi mới hiểu cảm giác đau râm râm, không có nhiều, nhói cái nó hết. Mà tại sao tôi đem chuyện đó ra nói ở đây? Có lý do. Lúc đó là cái gì tôi cũng muốn buông hết. Lúc mà mình mới nghĩ thôi là mình đã muốn buông hết. Cho nên trong buổi giảng sáng nay nếu bà con hỏi tôi rằng ông thầy ông muốn nói cái gì? Thì tôi muốn nói một chuyện thôi, tôi mong những người ngồi trước mặt tôi hay là những người nghe lại bằng giảng sáng nay hay là những người đang nghe tôi trực tiếp nhớ dùm tôi một chuyện thôi: Sống có chuẩn bị vẫn tốt hơn là nước tới chân mới nhảy. Tôi muốn, tôi hy vọng, tôi mong mỗi các vị ngồi trước mặt tôi ngay từ bây giờ các vị nhớ dùm tôi một chuyện thôi: Muốn đi xa thì phải có hành lý. Từ Thụy Sĩ tôi bay qua đây, tới thứ hai là tôi bay về bên đó rồi, tôi đi ba hôm thôi, tôi còn có hành lý mà. Nếu chết rồi là hết thì không có chuyện gì để nói. Nhưng mà nếu, tôi nói chữ nếu nha, hôm nay trên đầu tôi không có tóc, người tôi khoác cái áo của thầy tu, lẽ ra tôi nói cho các vị nghe vấn đề quả báo, luân hồi. Nhưng mà không, đó không phải là cách của tôi. Tôi không muốn người ta thấy cái mặt của tôi là nghĩ tôi đi tuyên truyền, nhồi sọ. Không phải! Chính tôi cũng thiết tha đề nghị các vị biết nghi ngờ, biết nhìn lại, biết nghi vấn, biết đánh dấu hỏi về giáo lý nhà Phật. Chứ tôi không hề mong có một rừng, biển người Phật tử mà dốt đặc. Tôi không mong quý vị có áo tràng, có pháp danh, tôi không mong các vị sớm ngày hai buổi chuông mõ mà

không hiểu giáo lý, cái đó tôi không mong như vậy, và Phật giáo không cần cái thứ Phật tử đó. Mà Phật giáo cần những người Phật tử (hiểu đời) mà có hiểu giáo lý. Cái đó là cái quan trọng.

Tôi quay lại, tôi nói rằng đi xa, đi gần, hễ ra khỏi nhà là phải có hành lý. Nếu chết rồi là hết thì không có gì để nói. Giả định như chết rồi mà còn có một chỗ nào đó để mình đi thì mình phải có cái gì cầm trên tay chứ. Bên Thụy Sĩ tôi qua đây có ba ngày mà tôi còn có hành lý mà quý vị. Đó là chuyện thứ nhất. Đi phải có cái gì cầm tay. Các vị ngồi tưởng tượng dùm tôi một chuyện rất là tiểu học, rất là căn bản. Nếu mình có một cuộc đời sống tốt và một cuộc đời sống tệ thì theo quý vị một cuộc đời tốt và một cuộc đời tệ, cái nào nó sẽ cần thiết cho hành trình trước mắt nếu giả định chết rồi là còn? Nếu giả định chết rồi còn chỗ để mình đi thì tôi xin hỏi một cuộc đời sống tốt và một cuộc đời sống tệ, cái nào là sự chuẩn bị tốt cho cái hành trình đó? Hình như là cái đời sống tốt phải không. Tôi không hề bắt quý vị phải tin chết rồi là còn, được văn sanh, hay sa đọa. Tôi không có dọa, tôi không có dụ. Đạo Phật không có dọa, không có dụ. Đạo Phật chỉ đề nghị các vị nhìn xuống chân của mình và đặt những dấu hỏi... cho nên nhớ dùm tôi cái này: Thứ nhất, con đường nào, hành trình nào cũng cần đến hành lý. Thì kiểu sống của mình bây giờ có đúng là đang chuẩn bị cho cái hành trang đó hay không? Thứ hai, hành lý là gì? Hành lý là những gì cần đem trên người của mình, đi chung với mình... nó phải nhẹ, nó phải gọn. Chứ còn các vị đi các vị xách cho một cái túi 200kg, các vị có xách nổi hay không, đầu kéo bánh xe kéo sao mà nổi...Nhu vậy đủ chưa? Chưa. Hành lý, ba lô đeo lên người gọn nhẹ rồi phải gì nữa? Phải cần thiết. Và có một chuyện tôi nói không biết bao nhiêu lần, cái việc sửa soạn hành lý, có một chuyên gia du lịch người Mỹ ông nói "Rất nhiều người đi du lịch bị cái bệnh này, đem theo một đồng đồ không cần thiết", có không?... kéo vali lên tới khách sạn mở vali ra thì cái đồ mình cần có một mớ, cái đồ tào lao nó hết một nửa rồi, mà nhiều em bị cái đó lắm. Rồi vợ chồng gây với nhau nữa, "Bà nghĩ sao mình đi với con nhỏ, mà mình đi hai vợ chồng, bà nghĩ sao mà bà đem cái này?", rồi bà chửi "Anh nghĩ sao mình đi ba, bốn ngày mà đem cái này, nó nhiều lắm". Thì ông chuyên gia ông bày ra cái này hay lắm "Nếu không có Covid là tôi bay như chim vậy đó, tôi ở Mỹ mà, tôi quốc tịch Mỹ. Tôi ở Mỹ tôi bay về Thụy Sĩ, tôi sang các nước Châu Á, tôi đi Thái, Miến Điện. Tôi bay liên tục, công việc không phải tôi đi chơi. Đầu năm nay không có chuyện gì là tôi đi Nhật rồi... Nên tôi cũng có những kinh nghiệm cay đắng về hành lý, đem đến nơi xài không được". Ông chuyên gia này ông bày như vậy các vị nghe coi có xài được không. Nghe cho kỹ "Lựa ra những thứ mà mình thấy là cần thiết, chất một đồng, xong rồi can đảm bỏ đi một nửa". Lúc tôi mới đọc tôi thấy kỳ lắm, nhưng những lần mà tôi bị dư tôi thấy nó hay. Lựa ra những thứ mà mình NGHĨ là cần thiết. Cả tiếng Đức, tiếng Anh, tiếng Việt, chữ NGHĨ và BIẾT khác hay giống? Khác. Trong bài giảng này tôi cùng các vị đi vào những ngõ ngách của vấn đề, các vị thấy nó thường lắm. Đa phần đời sống của mình mình không có phân biệt được chữ NGHĨ và chữ BIẾT. 'Tôi NGHĨ rằng' 'tôi BIẾT rằng', hai cái này nó khác nhau nhiều lắm. Cũng như đa số phụ nữ không có phân biệt được chữ THÍCH và chữ CẦN. Cứ đi shopping mà thấy 70% hạ giá là nhào vô mua toàn những thứ mình thích không. Chứ tôi bảo đảm các vị cái món các vị cần nó không có nhiều, chỉ bằng 1/10 cái mình thích. Tôi nói vậy có đúng không? Trưa nay nghe giảng xong rồi về nhà, lục tung nhà bếp, mây cái tủ ra coi tôi nói đúng không. Trong đó cái thật sự cần chỉ có 1/10 thôi mà cái mình thích thì gấp 10 lần cái mình cần. Và cái nó ngốn tiền của mình nhiều nhất toàn là cái mình thích. Và trong đời sống này cái làm cho mình cần nó không có làm khổ mình bằng cái làm mình thích. Bà xã là cái mình cần mà bà hàng xóm là cái mình thích. Con hư tại mẹ mà cháu hư tại bà, vợ mình hư là tại chồng người ta, (nghe không rõ: ông chồng... hư là tại thằng cha láng giềng). Là mình thấy toàn những cái mình thích nó là cái họa cho mình không. Các vị hỏi bác sĩ, rau, nước trắng, thể thao đó là những cái bác sĩ khuyên nhưng mà có ai thích cái đó không, ăn toàn cái đồ tâm bậy không: khoai tây chiên, socola, chips, snack, khô khô giòn giòn đóng bịch là ai cũng mê. Nhất là thời gian Việt Nam mình coi phim Tàu, Đại Hàn đó, không có nấu ăn, cứ để mỳ gói với một bịch đó, cứ vậy mà coi, vừa coi vừa khóc, hỷ mũi làm nước uống, ở đây có ai bị cái đó không? Cái đó thường lắm. Một thời gian sau nó phì ra, đàn bà xấu quác, mắt teo, bụng nở, mụn không. Mà ở đâu nó ra? Toàn là do đời sống của mình, toàn sống theo cái thích không. Cho nên làm ơn phân biệt được cái BIẾT và cái NGHĨ. Cái hành lý của mình là chỉ đem theo cái gì mà mình

BIẾT là cần thiết. Hạn chế những thứ mà mình NGHĨ là cần thiết. Bây giờ quý vị mới thấy đạo Phật ghê gớm. Tu từng chữ một.

[20/02/2021 - 01:47 - 77july2015]

28:21 Tu từng chữ một. Tôi hỏi các vị ở đây các vị có nghe chữ "thật thà" không? Trong đạo Phật, một người mà chứng đạo thì xé nhỏ cuộc đời này ra sống hết mình, sống tận tụy, sống rất ráo. Thật thà ai cũng hiểu là không gian dối, trung thực, chân thành nhưng mà trong tinh thần Phật pháp, thật thà nó xé ra làm đôi, chữ "thật" với chữ "thà". Đa phần người không học giáo lý đây thì hiểu chữ "thật" có một nghĩa, thật nghĩa là không nói dối, nhưng mà trong Phật pháp chữ thật có tới 2 nghĩa, tui biết, các vị biết mà hỏi thì trả lời không được, nó vừa thấy ghét, nó vừa dễ thương cũng người Việt mình, ai nói.. tui biết chứ mà hỏi thì trả lời không được. Thật nghĩa là không dối, thí dụ nói thật nghĩa là không nói dối, nhưng mà chữ thật còn nghĩa thứ hai là rất ráo, tận cùng, tuyệt đối. Thí dụ như vàng thật, bởi vì mình biết vàng rồi mà vàng 14, bên Châu Âu có vàng 9 nữa quý vị, rồi tới vàng 10, vàng 14, có bạc, có đồng, vàng 18,... lên tới vàng 24 mới nặng, nó mới là rất ráo. Khi người ta nói vàng thật, ở Việt Nam kêu là vàng 9999 SJC. Chữ thật có hai nghĩa, một là không dối, hai là rất ráo, tận cùng, tuyệt đối. Nhớ nha.

Như vậy, nhân lúc đang giảng 4 nhóm người trên hành tinh, thì tui mới quẹo qua đây tui giải thích chữ này. Tui đang nói chữ "nghĩ" và chữ "biết" thì tôi mới liên tưởng tới chữ "thật" và chữ "thà". Tại sao tôi phải xé cái chữ đó ra để cho bà con kể từ hôm nay, sau bài giảng này phải "thật".. 31:08 Đời sống này mình sống uất hận, vội vã quá; mình sống cái kiểu cỡi ngựa xem hoa cho nên thường thờ ơ, rất thích nhiều thứ. Đời sống này giống như chén cơm gạo lứt muối mè vậy đó, cái hạt mè nó nhỏ xíu à nếu các vị ăn vội mình hông thấy nó ngon, trên đời này không có món gì mà nó dở hơn gạo lứt muối mè hết, mà muốn thấy gạo lứt muối mè nó ngon, bà con phải nhai kỹ từng hạt mè được cắn vỡ ra nó thơm mà nó béo, đúng hông? Cuộc sống nó thú vị, sống chậm lại, vừa thông thả, vừa cẩn trọng. Dù giàu, dù nghèo thì cũng sẽ trở nên thú vị hơn. Trong một món ăn, có đắng cay chua ngọt nhưng mà nếu mình ăn kiểu của người biết thưởng thức, nhâm nháp thì việc ăn nó rất là thú vị. Và ăn cái kiểu mà thô ... 32:06 thì ăn cái gì cũng chỉ thấy no bụng mà thôi, còn nếu mà ăn biết thưởng thức, dù 1 chén trà, 1 ly rượu, 1 miếng phở mai, 1 miếng kẹo, 1 miếng chuối chiên nhưng mà ăn với tất cả sự thưởng thức thì buổi ăn nó ý nghĩa hơn. Đời sống cũng vậy, vốn dĩ nó vô nghĩa nhưng mà làm sao có thể sống được với cái vô nghĩa đó, chúng ta chỉ có thể sống chậm với nó. Có hai cách để sống lâu quý vị biết không, cái chữ trường thọ trong Phật giáo có 2 nghĩa, có 2 trường hợp. Một, sống lâu là sống nhiều năm trong đời. Nhưng mà trong Phật giáo, chữ sống lâu còn tồn tại nghĩa thứ hai là mong sống hữu ích, sống có đóng góp, sống có tri kiến, lỡ mai này có chết rồi thì các vị vẫn sống mãi trong lòng người ở lại. Đó là một kiểu sống lâu thứ nhất theo đạo Phật. Còn kiểu ngoài đời, sống lâu là sống 80 năm, 90 năm ròng mà còn chê các kiểu như đốt lăm, bởi vì sống lâu mà không làm gì hết, báo đời người ta không. Cho nên sống lâu trong đạo Phật có 2 nghĩa là sống hữu ích, sống có đóng góp, ông sống sao mà khi ông đi rồi cái khoảng trống anh để lại người ta lấp hoài không đầy. Cái giá trị một người tương đương với cái khoảng trống mà anh đang để lại, bởi vì có nhiều người trên đời này họ chỉ góp mặt chứ không đóng góp, chỉ có góp phần chen lấn. Và cái thứ đó chết rồi, nó chỉ là sự vắng mặt chứ không phải sự mất mát. Có hiểu được hai chữ vắng mặt và mất mát hông? Có nhiều người lăn ra chết thì khóc rống alo: - Alo, có nghe bà Ba... - Ồ (vậy thôi), chừng nào đi viếng kêu tui một tiếng nha (rồi xong). Nhưng mà có những người khi nghe họ chết, là mình điếng người, mình tiếc dữ lắm. Thí dụ như Giáo sư Trần Văn Khê. 34:20

[27/02/2021 - 02:19 - 77july2015]

34:20 Tôi nhớ đến Giáo sư Phạm Công Thiện. Trong nước thì có ông Trịnh Công Sơn, ông Bùi Giáng, Ni sư Trí Hải,.. vì đó là những người mà khi họ mất rồi mình tiếc chứ. Mình tiếc vì khoảng trống để lại của họ lớn quá. Cho nên có những người chỉ sống theo cái cách góp mặt chứ không phải đóng góp, và cái chết của họ chỉ là sự vắng mặt chứ không phải sự mất mát của thế giới. Cho nên tôi muốn quay lại với chữ "trường thọ" trong Phật giáo rồi tôi mới nói đến cái vụ "thật thà". Trong Phật giáo, "trường thọ" nghĩa là sống lâu mà sống hữu ích, hai là sống chậm. Sống chậm, cái này lại hơi khó hiểu. Trong tinh thần Phật pháp có người lại hỏi Đức Phật: - Bạch Thế tôn, một người muốn trở thành thánh nhân giống như ngài phải sống sao? - Muốn trở thành một bậc thánh,

chấm dứt sanh, tử, đau khổ thì phải sống trong chánh niệm, phải làm gì biết nấy, lâu ngày nếu đủ duyên thì sẽ chứng thánh. Đối với các vị sơ cơ, tôi chỉ nói tới đó thôi, tôi không nói nhiều. Luôn sống trong chánh niệm, làm gì biết nấy, buồn vui thì biết đang buồn, biết đang vui; rửa cái ly, biết là đang rửa cái ly, bước đi biết rõ đang bước đi; xuống thang, đang đi xuống chân thang thì biết rõ đang bước từng bậc thang; cầm con dao biết rõ, cắt một miếng cau, cắt một trái chanh biết rõ. Làm cái gì biết cái đó, gọi là sống chánh niệm. Biết rõ là tôi đang sống với lòng ghen tuông, ganh tị, biết rõ rằng tôi đang có tâm trạng bủn xỉn, biết rõ rằng tôi đang hờn giận, biết rõ rằng tôi đang thương thích một người một vật nào đó, biết rất rõ. Thì cái biết đó được gọi là chánh niệm.

Có người hỏi Đức Phật: - Làm sao để trở thành một bậc thánh. Đức Phật ngài dạy là: - Hãy sống có chánh niệm. Thì người đó hỏi thêm: - Bạch Thế Tôn, khi người đắc thánh nhân rồi thì đời sống của một vị thánh nhân sẽ ra làm sao? Phật dạy rằng: - Đời sống của một vị thánh cũng tiếp tục chánh niệm. Tôi vừa thương mà tôi vừa tiếc 36:48 cho các vị, tôi thương từng tuổi này nó mang trên đầu 2 màu tóc. Các vị nghe đến pháp môn chánh niệm, các vị có vẻ hơi khó nuốt. Đó là một cái thương mà cũng là cái tiếc dùm, bởi vì sẽ có một ngày các vị nhớ lại bài giảng của chúng tôi, nếu các vị là mẹ ruột của tôi, là người thân nhất của tôi thì tôi cũng đề nghị các vị nên sống chánh niệm. Tôi nói một chuyện cho các vị nghiêm túc nè, trên 50 tuổi xương loãng, xương giòn, nó mà gãy rồi thì khó lành lắm, đi đứng nhớ cẩn thận. Ngày xưa, những cái bậc, những chỗ cao cao mình nhảy đại, bây giờ đừng nhảy nữa, đi đứng cẩn thận là được. Giờ cái chân tôi cũng còn đang đau, bị lạnh cách đây 3 hôm, tôi tưởng đi boarding không được, mà ai ngờ giờ cuối 37:41 lòng thành Bồ tát bẻ chân tui mới đi được. Lúc đó cũng thấm thía lắm, cái chữ gọi là chánh niệm, quan trọng lắm, sống chánh niệm các vị sẽ được an toàn và an lạc hơn. Tại sao an toàn? Khi sống với chánh niệm, các vị sẽ bớt đi được nhiều cái bực mình, những lo toang không cần thiết, có những chuyện các vị nhớ tự hỏi lòng mình thế này. Mình có thể sửa đổi được tình hình hay không, nếu không sửa được hãy quên nó đi. Còn đa phần chúng ta sửa không được cũng ráng nhớ để mà tức. Mình đi chợ Đồng Xuân, nghe cái bà nào nói xấu mình, bà đã nói rồi bây giờ mình có sửa, tình hình có khác đi được hay không? Không, bởi chữ không vậy thì quên nó đi. Bởi vì có rất nhiều chuyện trên đời này, nó chỉ có khi ta nghĩ đến nó thôi. Tôi đi chợ Đồng Xuân, tôi thương cái cô bán bún, tôi thương cô lắm, tôi về tôi nhớ tôi thương cô tôi ngủ không được nhưng mà cô có biết không, không, tôi đâu có nói đâu cô biết. Nhưng mà cái chuyện đó, lúc tôi ngủ say mà còn tiếp tục nổi nhớ đó mà. Có nghĩa là bóng dáng của cô bán bún, có hay không có là do tôi nghĩ tới hay không nghĩ tới thôi. Rồi tôi nghe cô đó nói xấu tôi, tôi bực tôi giận nhưng mà cái tác dụng của câu nói xấu đó chỉ tồn tại khi mà tôi nghĩ tới nó thôi. Có biết bao nhiêu lần trong đời này, các vị cũng buông những lời nhận xét hồng có hay về người khác, tui nói xong tui quên mất tiêu, mà nói xui vô đũa nào nó nghe thì nó giận suốt đêm, chứ cái đũa phát biểu nó quên mất rồi. Cho nên, có nhiều thứ trên đời này nó chỉ tồn tại khi ta nghĩ đến nó thôi. Cho nên sống chánh niệm là sao? Đức Phật dạy rất rõ: Khi các con sống chánh niệm, con sẽ được an toàn và được an lạc. An toàn ở chỗ là các con không bị quấy rầy bởi những suy nghĩ tạp niệm không cần thiết, đó là an toàn. Và đồng thời khi các con sống trong tỉnh thức, trong chánh niệm, các con đi đứng nói năng sinh hoạt luôn luôn trong kiểm soát. Đời sống có kiểm soát là đời sống an toàn, phải tin vô chuyện đó. Đời sống có kiểm soát, lái xe có kiểm soát, đi đứng có kiểm soát, nói năng có kiểm soát, tiếp xúc có kiểm soát, ăn uống có kiểm soát, sinh hoạt có kiểm soát. Tôi xin đoán chắc, đó là đời sống, tôi cho là an toàn. Và an toàn rồi thì an lạc nằm sát bên. An toàn nằm đâu thì an lạc nằm kế bên. Cho nên, ngày chưa biết đạo chúng ta sống làm sao? Ngày biết đạo rồi chúng ta sống làm sao?

Tôi quay lại chữ "thật" và chữ "thà". Thật cũng có 2 nghĩa. Nghĩa 1 là không dối, nghĩa 2 là rất ráo. 41:10 Toàn bộ kinh phật, toàn bộ Tam tạng, Đại tạng, chỉ gom hết vô 3 cái thôi, đó là Giới - Định - Tuệ, nói theo dân bắc kì là Giới - Định - Huệ. Giới, các vị có thấy kì không? Tôi đang giảng cái chữ "thật" mà tôi queo qua.. Rất là quan trọng thế này, tôi đang giảng về chữ "thật" mà sao tôi queo qua 41:43 Giới là gì? Là nói năng và hành động trong kiểm soát, thì gọi là giới. Nhớ nha: nói năng và hành động trong kiểm soát, thì gọi là giới. Còn Định là gì? Là khả năng tập trung tư tưởng của mình vào một đối tượng nào đó, ví dụ niệm Phật Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật chỉ có niệm, không có nghĩ gì hết, chuyên tâm đồng loạt thì đó gọi là

Định. Hoặc là cứ theo dõi hơi thở, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, chỉ quan sát, không có điều khiển, không can thiệp, chỉ quan sát, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Khi đang thở ra mà tôi đang bực mình thì tôi biết tôi đang thở ra với sự bực mình. Tiếp tục tôi thở vào, nếu cái sự bực mình đó vẫn chưa hết thì mình vẫn biết rõ mình đang thở vào với sự bực mình. Cái đó gọi là Định 42:53

[27/02/2021 - 02:19 - 77july2015]

34:20 Tôi nhớ đến Giáo sư Phạm Công Thiện. Trong nước thì có ông Trịnh Công Sơn, ông Bùi Giáng, Ni sư Trí Hải,.. vì đó là những người mà khi họ mất rồi mình tiếc chứ. Mình tiếc vì khoảng trống để lại của họ lớn quá. Cho nên có những người chỉ sống theo cái cách góp mặt chứ không phải đóng góp, và cái chết của họ chỉ là sự vắng mặt chứ không phải sự mất mát của thế giới. Cho nên tôi muốn quay lại với chữ "trường thọ" trong Phật giáo rồi tôi mới nói đến cái vụ "thật thà". Trong Phật giáo, "trường thọ" nghĩa là sống lâu mà sống hữu ích, hai là sống chậm. Sống chậm, cái này lại hơi khó hiểu. Trong tinh thần Phật pháp có người lại hỏi Đức Phật: - Bạch Thế tôn, một người muốn trở thành thánh nhân giống như ngài phải sống sao? - Muốn trở thành một bậc thánh, chấm dứt sanh, tử, đau khổ thì phải sống trong chánh niệm, phải làm gì biết nấy, lâu ngày nếu đủ duyên thì sẽ chứng thánh. Đối với các vị sơ cơ, tôi chỉ nói tới đó thôi, tôi không nói nhiều. Luôn sống trong chánh niệm, làm gì biết nấy, buồn vui thì biết đang buồn, biết đang vui; rửa cái ly, biết là đang rửa cái ly, bước đi biết rõ đang bước đi; xuống thang, đang đi xuống chân thang thì biết rõ đang bước từng bậc thang; cầm con dao biết rõ, cắt một miếng cau, cắt một trái chanh biết rõ. Làm cái gì biết cái đó, gọi là sống chánh niệm. Biết rõ là tôi đang sống với lòng ghen tuông, ganh tị, biết rõ rằng tôi đang có tâm trạng bủn xỉn, biết rõ rằng tôi đang hờn giận, biết rõ rằng tôi đang thương thích một người một vật nào đó, biết rất rõ. Thì cái biết đó được gọi là chánh niệm.

Có người hỏi Đức Phật: - Làm sao để trở thành một bậc thánh. Đức Phật ngài dạy là: - Hãy sống có chánh niệm. Thì người đó hỏi thêm: - Bạch Thế Tôn, khi người đắc thánh nhân rồi thì đời sống của một vị thánh nhân sẽ ra làm sao? Phật dạy rằng: - Đời sống của một vị thánh cũng tiếp tục chánh niệm. Tôi vừa thương mà tôi vừa tiếc 36:48 cho các vị, tôi thương từng tuổi này nó mang trên đầu 2 màu tóc. Các vị nghe đến pháp môn chánh niệm, các vị có vẻ hơi khó nuốt. Đó là một cái thương mà cũng là cái tiếc dùm, bởi vì sẽ có một ngày các vị nhớ lại bài giảng của chúng tôi, nếu các vị là mẹ ruột của tôi, là người thân nhất của tôi thì tôi cũng đề nghị các vị nên sống chánh niệm. Tôi nói một chuyện cho các vị nghiêm túc nè, trên 50 tuổi xương loãng, xương giòn, nó mà gãy rồi thì khó lành lắm, đi đứng nhớ cẩn thận. Ngày xưa, những cái bậc, những chỗ cao cao mình nhảy đại, bây giờ đừng nhảy nữa, đi đứng cẩn thận là được. Giờ cái chân tôi cũng còn đang đau, bị lạnh cách đây 3 hôm, tôi tưởng đi boarding không được, mà ai ngờ giờ cuối 37:41 lòng thành Bồ tát bẻ chân tui mới đi được. Lúc đó cũng thấm thía lắm, cái chữ gọi là chánh niệm, quan trọng lắm, sống chánh niệm các vị sẽ được an toàn và an lạc hơn. Tại sao an toàn? Khi sống với chánh niệm, các vị sẽ bớt đi được nhiều cái bực mình, những lo toang không cần thiết, có những chuyện các vị nhớ tự hỏi lòng mình thế này. Mình có thể sửa đổi được tình hình hay không, nếu không sửa được hãy quên nó đi. Còn đa phần chúng ta sửa không được cũng ráng nhớ để mà tức. Mình đi chợ Đồng Xuân, nghe cái bà nào nói xấu mình, bà đã nói rồi bây giờ mình có sửa, tình hình có khác đi được hay không? Không, bởi chữ không vậy thì quên nó đi. Bởi vì có rất nhiều chuyện trên đời này, nó chỉ có khi ta nghĩ đến nó thôi. Tôi đi chợ Đồng Xuân, tôi thương cái cô bán bún, tôi thương cô lắm, tôi về tôi nhớ tôi thương cô tôi ngủ không được nhưng mà cô có biết không, không, tôi đâu có nói đâu cô biết. Nhưng mà cái chuyện đó, lúc tôi ngủ say mà còn tiếp tục nổi nhớ đó mà. Có nghĩa là bóng dáng của cô bán bún, có hay không có là do tôi nghĩ tới hay không nghĩ tới thôi. Rồi tôi nghe cô đó nói xấu tôi, tôi bực tôi giận nhưng mà cái tác dụng của câu nói xấu đó chỉ tồn tại khi mà tôi nghĩ tới nó thôi. Có biết bao nhiêu lần trong đời này, các vị cũng buông những lời nhận xét hồng có hay về người khác, tui nói xong tui quên mất tiêu, mà nói xui vô đũa nào nó nghe thì nó giận suốt đêm, chứ cái đũa phát biểu nó quên mất rồi. Cho nên, có nhiều thứ trên đời này nó chỉ tồn tại khi ta nghĩ đến nó thôi. Cho nên sống chánh niệm là sao? Đức Phật dạy rất rõ: Khi các con sống chánh niệm, con sẽ được an toàn và được an lạc. An toàn ở chỗ là các con không bị quấy rầy bởi những suy nghĩ tạp niệm không cần thiết, đó là an toàn. Và đồng thời khi các con sống trong tỉnh thức, trong chánh

niệm, các con đi đứng nói năng sinh hoạt luôn luôn trong kiểm soát. Đời sống có kiểm soát là đời sống an toàn, phải tin vô chuyện đó. Đời sống có kiểm soát, lái xe có kiểm soát, đi đứng có kiểm soát, nói năng có kiểm soát, tiếp xúc có kiểm soát, ăn uống có kiểm soát, sinh hoạt có kiểm soát. Tôi xin đoán chắc, đó là đời sống, tôi cho là an toàn. Và an toàn rồi thì an lạc nằm sát bên. An toàn nằm đâu thì an lạc nằm kế bên. Cho nên, ngày chưa biết đạo chúng ta sống làm sao? Ngày biết đạo rồi chúng ta sống làm sao?

Tôi quay lại chữ "thật" và chữ "thà". Thật cũng có 2 nghĩa. Nghĩa 1 là không dối, nghĩa 2 là rốt ráo. 41:10 Toàn bộ kinh Phật, toàn bộ Tam tạng, Đại tạng, chỉ gom hết vô 3 cái thôi, đó là Giới - Định - Tuệ, nói theo dân bác kì là Giới - Định - Huệ. Giới, các vị có thấy kì không? Tôi đang giảng cái chữ "thật" mà tôi quẹo qua.. Rất là quan trọng thế này, tôi đang giảng về chữ "thật" mà sao tôi quẹo qua 41:43 Giới là gì? Là nói năng và hành động trong kiểm soát, thì gọi là giới. Nhớ nha: nói năng và hành động trong kiểm soát, thì gọi là giới. Còn Định là gì? Là khả năng tập trung tư tưởng của mình vào một đối tượng nào đó, ví dụ niệm Phật Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật chỉ có niệm, không có nghĩ gì hết, chuyên tâm đồng loạt thì đó gọi là Định. Hoặc là cứ theo dõi hơi thở, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, chỉ quan sát, không có điều khiển, không can thiệp, chỉ quan sát, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Khi đang thở ra mà tôi đang bực mình thì tôi biết tôi đang thở ra với sự bực mình. Tiếp tục tôi thở vào, nếu cái sự bực mình đó vẫn chưa hết thì mình vẫn biết rõ mình đang thở vào với sự bực mình. Cái đó gọi là Định 42:53

[28/02/2021 - 02:19 - 77july2015]

42:53 Như vậy Giới là sự kiểm soát trong cái việc nói và làm, còn Định là ta đang tập trung tư tưởng, còn Tuệ là gì? Tuệ là khả năng quan sát. Quan sát biết rằng mình đang khát nước, đó là phiền não; mình muốn uống đó là phiền não, mình cầm lên mình uống thấy nó đã, mình thấy thích mình biết đó là phiền não. Đó là quan sát. Mình muốn lên chùa mình lạy Phật, mình biết đó là tâm lành; mình bước ra xe mình đi bằng chánh niệm, mình biết rõ là mình đang muốn lái xe, chữ muốn này là tâm bất thiện. Lên tới chùa rồi, mình đậu xe, nhìn trước nhìn sau, mình nói thôi đậu bên đây đi để nhường chỗ cho người sau họ tới thì ngay khi mình có suy nghĩ như vậy mình biết liền mình vừa có tâm thiện. Hoặc là mình vừa kiểm chỗ đậu xe, mà mình thấy cái chỗ này tốt quá, mà mình đậu đại, mình kệ người đến sau, kệ cha đứa nào đến sau ráng chịu, lúc đó mình biết liền, ồ ồ đây là tâm bất thiện. Nghe kịp không? Vào lạy Phật, cầm cái nén hương biết rõ mình đang cầm nén hương, ngược nhìn lên tượng Phật, lòng thấy vui, biết rõ đây là tâm lành, nên nhớ bài giảng sáng nay, cúi xuống lạy Phật thì nghe một câu nói ngoài cửa .. Ồ thì ra bà Tám, bà mới gây lộn với mình hôm qua. Bực. Biết đây là tâm sân. Như vậy Tuệ là gì? Tuệ là biết rõ tất cả diễn biến sinh hoạt, hoạt động của thân và tâm của mình. Cái đó gọi là Tuệ. Còn muốn biết sâu hơn, rộng hơn thì bắt buộc chúng ta phải có một lớp học giáo lí căn bản.

45:23 Sáng hôm nay, một bài giảng giao lưu với bà con thôi, tuy là giao lưu nhưng bài văn này dành cho những người đã kì cựu, không chỉ là sơ cơ, chúng ta cùng nhau ngồi lại để nhắc lại những vấn đề mà tôi cho là cốt tử chí yếu, quan trọng, thiết thực trong đời sống thường nhật cũng như trong cuộc tu của quý vị. Thì đây tôi đang nói về chữ "thật". Nghĩa thật thứ nhất là không dối, nghĩa thật thứ hai là rốt ráo. Thì trong tam học Giới Định Tuệ, cái Giới nó chỉ giúp cho các vị có cái thật thứ nhất thôi, tức là thật là không dối. Còn cái thật thứ hai là cái bản chất rốt ráo của thế giới, là Định và Tuệ. (...) 46:30 Các vị nên nhớ, tôi thấy thương lắm, mà tại sao thấy thương? Bởi vì tôi nhìn tôi nhớ tuổi thơ của tôi, .. giai đoạn ai nói gì cũng không hiểu. Tôi muốn nói về chữ "thật" và chữ "thà". Chữ thật có 2 nghĩa. Nghĩa thật thứ nhất là không dối. (..) 46:52 Nhưng mà muốn thấy, muốn hỏi cái thật thứ hai, cái thật là bản chất rốt ráo của đời sống là mình phải tu Định và tu Tuệ.

Định là tập trung tư tưởng, còn như thế này nhe, tôi báo cho các vị về làm được thì làm. Bận rộn thì thôi, còn hễ rảnh ngày nào thì ngồi 15 20 phút được, cái cách nó đơn giản là vậy. Có nhiều đề mục luôn luôn định lắm, nhưng tôi lựa cái đề mục phổ biến nhất là hơi thở. Tôi nhắc cho nhớ rồi làm thử nha. Nếu đủ duyên bà con có thể ngồi cả ngày với cái đề mục này, không thì 15 20 phút cũng được. Để ý nha, hít vô, tôi nhắc lại lần nữa, không điều khiển nha, để tự nhiên, mình cứ để cho nó ra hết cái hơi, tự động nó có nhu cầu hít vào, nhớ nha, tự động nó có nhu cầu hít vào, tôi nhắc lại lần nữa,

khi nó hết hơi trong phổi, tự động nó có nhu cầu hít vào, mình chỉ quan sát, theo dõi.. Hít vô, rồi thở ra. Nó vô đầy rồi thì tự động có nhu cầu nó thở ra. Nha, tự động mình không có điều khiển. Hít vô, thở ra, đếm 1. Hít vô, thở ra, đếm 2. Hít vô, thở ra, đếm 3. Hít vô, thở ra, đếm 4. Hít vô, thở ra, đếm 5. Đó là một nhóm, nhóm đầu tiên. Tôi đang giảng, mà không thèm nghe, vô thiên, tui giảng ai nghe. Lát nữa hăng ngòi nhe. Hít vô, thở ra, đếm 1. Cái đợt 1 là từ 1 tới 5. Quay lại. Hít vô, thở ra, đếm 1. Hít vô, thở ra, đếm 2. Nhưng mà lần này là tới 6. Chia thành 6 groups. Group 1 là Hít vô, thở ra, đếm 1, mà đếm tới 5. Mới xong group 1 chuyển sang group 2 nà. Hít vô, thở ra, đếm 1, mà lần này đếm tới 6. Group 3 Hít vô, thở ra, đếm 1, mà lần này tới 7. Quý vị hiểu không ta? Group 4 Hít vô, thở ra, đếm 1 tới 8. Group 5 Hít vô, thở ra, đếm 1 đến 9. Group 6 là 10 mà tại sao phải chia group như vậy? Tại sao không đếm liền từ 1 tới 1000 luôn? Nó ngủ cho đã luôn, nó ngáy nứt tường luôn. Và lúc đó, khả năng tập trung của mình sẽ không đủ mạnh, cho nên cái mẹo đó giúp cho các vị tập trung tốt hơn. Các vị bây giờ còn nhớ cách đó không? ...50:03 Hít vô, thở ra, đếm 1, cho tới 5. Bây giờ làm lại Hít vô, thở ra, đếm tới 6. Xong 6 groups đó rồi thì quý vị quay lại group 1 thì những vị mất ngủ thường tới group 4 là nó đi mất về xứ luôn. Còn đưa nào lì lăm, làm đến 8 lần như vậy cũng đi à.. Không cần thành Phật, chỉ cần ngủ ngon.

Ăn mà khó ăn, cho nó nhịn đói thì nó đói lòi con mắt, tự nhiên nó cạp đất cũng thấy ngon nữa. Chứ đừng có chịu. Nhớ có cái anh, cái chuyện này hơi bậy nhưng mà tui nhớ tui kể vì tui thấy cần thiết. Anh đó sao anh bị khó ở, trong người bị đau đốn, bị đồ mồ hôi trộm mà thấy sống không nổi nữa rồi, đi ra bác sỹ, bác sỹ nói tinh hoàn của anh phải cắt bỏ thì anh mới dễ thở được. - Anh nói, bộ hết cách rồi hay sao tui chưa có con. - Bây giờ một là chết, hai là có con, anh muốn cái nào? - Nếu quá mức vậy thôi cho tôi cắt đi. Cắt xong rồi, anh buồn lắm. Bữa sau anh đi thơ thẩn thành phố, thấy có tiệm may để là: giá ủng hộ trong tháng này, may các kiểu đồ âu phục và quốc phục VN. Anh thích quá, tấp vô, thợ đo xong xuôi, đo quần đo áo, thợ đo tới cái quần nó hỏi: - Cái quần này có rộng lắm không? - Không. Phải rộng chứ hông thôi thất nó bị chật cái cổ, nó bị khó thở. Có hiểu không? Tức là hôm trước ông đi thay cái quần thấp hơn thì đâu có cần cắt cái kia. Hiểu không? Khi mà ông thợ hỏi cái quần này có than rộng lắm không, rồi cũng phải rộng chứ, rộng nó sẽ làm cho cậu dễ thở hơn. Cậu mới nói: - Thôi rồi, cháu gặp bác sớm hơn thì cháu đâu có bị thằng bác sỹ kia nó cắt bỏ. Tôi nói không phải để các vị cười mà tôi muốn nói nhiều khi vấn đề nó được giải quyết một cách rất đơn giản. Các vị sống chánh niệm và tôi thề độc: 99% vấn đề, nan đề trong đời sống tự động nó thông mà thông bằng cách nào? Một là nó được giải quyết, hai là nó được sang một bên. Tất cả vấn đề trên hành tinh này chỉ có 2 cách giải quyết, một là mình hóa giải nó, hai là để sang một bên. Mà đa phần trong đời sống này mình khổ là vì những chuyện mình không thể can thiệp mà cứ ráng nhớ hoài, mà chỉ có đưa sống chánh niệm mới vượt qua được cái này. Tôi nhắc lại lần nữa, đa phần vấn đề làm cho mình bị khổ thì chỉ có 1 phần rất ít trong đó cần đến sự độc sức hóa giải, mà phần lớn là toàn chuyện mình quên nó thì nó sẽ không còn. Tin tui đi.

Thí dụ, sợ ma, tui nhớ có một chuyện tào lao. Bà đó bả ra bác sỹ bả nói, tui không biết tui bị cái gì mà tui rờ ở đâu cũng đau hết, bác sỹ khám rồi thử đờm, nước tiểu, cuối cùng, đi tám chục ông bác sỹ rồi mới lòi ra, do đau ngón tay nên rờ đâu cũng đau hết. Câu chuyện nghe nó cứ rùi bu mà tui cứ thích câu chuyện đó lắm. Tui thích câu chuyện mà..

Ở bệnh viện tâm thần tiếp nhận 1 ca bệnh nhân mà gia đình nói nó bị gì kì, ăn rồi nó cứ chui vô kẹt tủ nó trốn, nó nói nó là hạt thóc, sợ bị gà ăn, bác sỹ trong bệnh viện tâm thần nói là dùng liệu pháp tâm lý vừa cho uống thuốc thì được dăm ba tháng sau ảnh ngon lành lắm. - Bác sỹ hỏi bây giờ ok không? - Nó nói bây giờ nghĩ lại thấy xấu hổ bác sỹ ơi. Sức vóc vậy mà tui thấy tui khủng quá khủng. Khổ cha khổ mẹ, khổ vợ khổ con. Giờ tui biết rồi, thời gian qua tui bị hoang tưởng. Bác sỹ cho ảnh về. Trước khi về, bác sỹ cho kiểm tra: - Giờ sao? Người hay thóc? Cái ảnh quay lại: - Người với thóc gì bác sỹ, bác sỹ đừng có chọc em. Bác sỹ thấy mừng, bác sỹ cho ảnh về. Được 3 tháng sau, ảnh trở vô lần nữa, bác sỹ hỏi: - Sao nữa đây cha? Bệnh tái phát nữa hả trời? - Em biết. Em là người chứ không phải thóc, mà em chỉ sợ mấy con gà nó không biết. Các vị có hiểu không? Cái câu chuyện nó rất là sâu, nó sâu ở chỗ nào, nó sâu ở chỗ cái biết của ảnh nó chưa đủ sâu. Khi các vị biết chắc trọng lượng của các vị, cái hình dáng của các vị không thể nào là hạt thóc, và với trọng lượng này thì làm sao mà con gà nó ăn được. các vị biết chắc như vậy thì các vị đâu có hoang tưởng quái

gỡ như vậy. Mà đấng này quý vị cứ nghĩ mình là hột thóc, rồi mình sợ gà nó ăn thì cái mức hoang tưởng tui cho là tuyệt đỉnh rồi 56:07

[06/03/2021 - 03:41 - 77july2015]

56:12 và tôi nhắc lại một lần nữa câu nói mà tôi nói hoài, ai nghe tôi giảng tự khắc nhớ câu này. Thánh nhân khác phàm phu ở một chỗ, thánh nhân hiểu rất rõ cái điều mình tin cho nên tin chết bỏ điều mình hiểu. Còn phàm phu mình không hiểu lắm vào điều mình tin cho nên không tin lắm điều mình hiểu. Bình thường đi chùa, mặc áo toan lên vai mà trong bụng toàn dao lam không à. Mà đọc kinh thì đọc to hơn người ta, còn pháp danh thì thuộc Pháp hoa, khổ môn, đọc đủ thứ kinh Kim Cang, Bát Nhã; mà đưng chuyện xăn tay áo lên đánh ghen số dzách luôn; mà nói xấu người ta không có biết thẹn. Chưa hết, tư thù nhỏ mọn, tiểu tộc đầy ắp, mà hoàn toàn có thể giảng về giáo lý ron rớt. Là bởi vì mình nói vậy thôi chứ mình không có tin lắm điều mình hiểu, biết mình không phải hột thóc mà sợ gà không biết. Cái cần thiết nhất mình không kể.

Và chưa hết, đang miệng nói này nói kia chứ thấy hột xoàn rỏ cũng mua. Mà chưa hết đâu, cái này mới nặng nề. Bác sỹ mà phán là ung thư là óc ác nó run lên tới óc luôn, nó điếng, tức là vừa tiếc của vừa tiếc mạng, vừa lưu luyến gia đình tùm lum hết. Lúc đi máy bay mà nó lắc cái là mình muốn vãi ra quần. Tất cả những gì tôi nói hoàn toàn là sự thật. Nói cái thân này là phù du, nó là nắm cát, là sương khói, là bọt nước, chứ lên máy bay nó xóc một phát là nó điếng lên tới đây nè.

Tu là phải đến một lúc nào đó, thánh hay không tôi chưa biết nhưng mà với sự chết là sẵn sàng mang đi bất cứ lúc nào, tôi cho đó là phật tử thứ thiệt. Phật tử thứ thiệt biết. Nếu các vị hỏi tôi tu là có cần đắc phép thần thông, đi trên lửa trên nước hay không, đẹp đẹp đẹp. Tôi không có coi mấy cái đó ra cái gì hết mà cái mà tôi quý là khả năng bị chúng chửi không giận, bốt tham, bốt sợ, và đặc biệt nói tới cái chết, lòng thanh thản, tôi cho nó là số một. Cái khả năng thương được kẻ thù tôi cho đó là chính lòng thành, cái khả năng đối diện với cái chết mà vẫn tinh bơ tôi cho đó là thánh. Chữ "thánh" trong lòng của tôi không phải là đi mây về gió, hô phong hoán vũ, không! Bữa nay tôi xác định lại lần nữa, trong lòng của tôi, làm thầy chùa, nay 40 năm, tôi vẫn bảo lưu cái định nghĩa của tôi về thánh nhân. Thánh nhân là người coi cái chết không ra gì và yêu thương kẻ thù y như mẹ ruột, thì đó là thánh nhân.

Và tôi phải định nghĩa, chữ "phép lạ" trong đạo Phật, mà quý vị ở đây buộc phải hiểu, đó là "phép lạ" là làm những chuyện người ta làm không được, theo định nghĩa của thế gian. Nhưng trong đạo Phật nguyên thủy thì chữ phép lạ định nghĩa của nó sâu lắm. Phép lạ là gì? Cái việc đó lẽ ra không hề có mà nó có, đó là phép lạ; lẽ ra chuyện đó phải có mà nó không có, là phép lạ; lẽ ra không nên có mà nó có; lẽ ra không thể có mà nó có; hoặc lẽ ra có mà nó không có. Một, cái chuyện đó lẽ ra là phải có thì nó lại không có, là phép lạ, thí dụ như hồi trước khi mình chưa biết phật pháp mình bị nắm tóc, mình bị chửi, mình bị sỉ nhục thì rất là giận; nhưng bây giờ bằng cách hiểu nào đó, bằng cách tu tập, hành trì nào đó mà mình không giận nữa thì đó là phép lạ. Chạy xe ẩu lẽ ra là nó đưng rồi nhưng mà nó không đưng, đó là những phép lạ mà nó quan trọng, cần thiết trong đời sống của mình. Lẽ ra hồi trước mình chỉ thương được người thân của mình, thương được bạn bè của mình nhưng bây giờ mình thương được cả người đưng và sau cùng mình thương được cái đũa không có ưa mình. Đó là phép lạ mà đức Phật đề nghị mình trau dồi, chứ còn phật tử đa phần, lạ là mình phải làm cái gì ngộ ngộ. Cho nên tôi nói phật tử mình đa phần... Phật là người Ấn Độ mà phật tử mình đa phần là tu Mông-cổ không. Mông-cổ là sao? Là tu sao cái mông còn cách mặt đất chừng tấc là thấy hay rồi. Bây giờ tui bày cho quý vị ngồi thiền, cho dạy cho quý vị sống chánh niệm, tui bày cho các vị thọ bát quan trai, cho dạy cho quý vị bố thí, tui dạy cho quý vị sống tri ân, sống kham nhẫn. Tất cả những lời hướng dẫn đó không nhớ kỹ bằng một ngày nào đó tui ngồi đắc trước quý vị mà cái bàn tọa tui cách mặt đất một tấc thì tự nhiên quý vị theo tui rần rần luôn. Hoặc là bây giờ chỉ cần nhẹ nhàng thôi, các vị bị bệnh đang đau đớn mà tui kêu lại tui vuốt cái hết đau thì các vị sẽ đến chùa vì tôi hay vì Phật? Tin tôi đi, tin tôi đi, cái dờm của Phật tử mình chỗ đó, tức là mình theo vô bỏ ruột. Bây giờ chỉ cần tôi tập trung tu cái mông, không cần tu cái này, chỉ cần cỡ này thôi là người ta theo tui rần rần. Còn nói mà phép lạ như trong Phật giáo, không. Trong Phật giáo nguyên thủy thứ thiệt, phép lạ không phải là những chuyện tào lao rồi ruồi bu; mà phép lạ trong phật giáo là gì? Thứ nhất

là chuyện khó làm mà không làm được và cái đó thì có đem lại niềm vui, an lạc cho bản thân anh và người khác thì cái đó mới gọi là phép lạ. Có một vị thiền sư định nghĩa như thế này tôi rất là thích. Có một ông tây hỏi ngài: - Bạch ngài, con nghe, con đọc sách về Hindu, đạo Hindu, yoga, Tây tạng, về Phật giáo Theravada rồi Mahayana các kiểu, nhưng con muốn nghe ngài nói về chữ phép lạ, cái đó có thật không thầy, thần thông có thật không? Thầy nói: - Có chứ, người có võ thì họ làm được những chuyện người không có võ họ làm không được, người tập tạ họ có sức mạnh khiêng những vật mà người bình thường họ khiêng không được, người tu thiền với khả năng định tâm thì họ làm nhiều chuyện mà người bình thường loạn tâm họ làm không được. Cho nên đối với thầy thì phép lạ không có gì khó tin. Nhưng có một điều...1:03:16 đi trên nước, dậm trên thang cộc, bay trên không khí, mấy cái đó biểu diễn cho vui, phép lạ thật sự nhà Phật, không phải đi trên lửa trên nước mà là đi trong chánh niệm, trong từ bi, trong yêu thương, trong bao dung, trong tha thứ. Trong đạo Phật đó là đi trong phép lạ, mà cái lạ này có lợi cho nhiều người quý vị biết không, quý vị có tin chuyện đó không?

Cho chọn 2 người để tui sống đời, một người có khả năng đi chân trần trên thang trên nước nhưng mà tánh tình thì xài hông vô, người không vô; còn người kia thì bình thường thôi, không có tài gì hết nhưng mà thương tui lắm, mà chăm sóc tui, tui bệnh hoạn mà lo, mà không bao giờ nói xấu tui, lo được cho tui thì lo, giúp được thì giúp mà không bao giờ làm tui buồn. Thì chắc tui chọn người thứ hai hơn. Còn người kia họ làm nhiều chuyện lạ thật nhưng mà họ không giúp ích được việc gì cho tui hết, tui nói thật tui không cần dạng người đó. Nói thẳng thắn cho dễ hiểu hơn đi, mình ở gần một ông tỷ phú mà ông không chia cho mình một cái nào hết, hồng bằng ở gần bà gánh hàng rong mà sáng nào tui cũng được gói xôi. Phân biệt hai cái này. Mà đa phần mình ngu lắm, cứ tưởng gân tỷ phú là ngon mà 10 năm nay ông có cho mình xu nào không, không. Mà bà gánh hàng rong khi nào trước khi bà đi gánh bà cũng để lại tui gói xôi, tui khoái bà hơn. Cho nên, chữ "phép lạ" trong đạo Phật hay dữ lắm, phép lạ trong đạo Phật là gì? Là làm được những chuyện mà xưa nay thiên hạ ít người làm được, bản thân mình xưa nay mình không làm được nhưng bây giờ mình làm được. Đó là gì? Bớt tham, bớt sân, bớt si. Đó là phép lạ thú thật của đạo Phật.

Cho nên, chữ "thật thà" trong đạo Phật rất là hay, chữ "thật" thứ nhất nghĩa là không có dối, mà chữ "thật" thứ hai nghĩa là không rớt ráo. Cái Giới chỉ giúp cho mình được cái thật thứ nhất thôi, nhưng mà cái Định, cái Tuệ giúp cho mình cái thật thứ hai, đó là thấy được bản chất thật của đời sống. Thấy được bản chất thật của đời sống, mình không thấy nó đắng mà cũng không thấy nó ngọt, chỉ thấy nó mong manh.

Khi anh thấy cuộc đời này màu hồng và lỡ nó không màu hồng thì anh sẽ đau khổ, mà khi anh thấy thế giới này màu đen thì trước mắt là anh đang bị đau khổ, đúng không ta? Thấy cuộc đời này màu hồng thì sớm muộn gì anh cũng sẽ đau khổ vì sẽ có lúc nó không còn hồng nữa. Còn nếu mà anh thấy nó là màu đen thui thì anh đã khổ rồi. Thế giới này không có đen, cũng không có hồng. Thế giới này không có đắng, không có ngọt mà thế giới này mong manh. Tui hi vọng, quý vị chưa già lắm, chưa có lú lẫn đến mức mà không hiểu lời tui nói, nghe kỹ chỗ này. Phật không nói thế giới này là ngọt mà Phật nói thế giới này mong manh. 1:06:19

[15/03/2021 - 01:51 - 77july2015]

1:06:26 Tại sao vậy? Vì nhiều lí do. Thứ nhất, thế giới này đôi khi cũng có ngọt, đôi khi cũng có đắng, mà nếu bây giờ mình nói thế giới này là đắng, là sai, mà nếu mình nói thế giới này là ngọt, cũng sai, đó là chuyện lí do thứ nhất. Lí do thứ hai, khi mình nói thế giới này là đắng, mà lỡ người ta tin mình trăm phần trăm thì sao người ta sống nổi các vị? Mở mắt ra thấy toàn bệnh viện với nghĩa trang, sao sống? Mà nếu thế giới này màu hồng không, lỡ mai này người ta phải chạm một thực tế phũ phàng, nghiệt ngã thì người ta chết gấp đôi. Thứ nhất, quý vị biết nổi khổ do võ mộng không? Nổi khổ đó dễ sợ lắm. Cho nên Phật không thể nào nói Thế Giới này là đắng hay là ngọt, mà Phật chọn cách nói, mà càng già tui càng mê, đó là Thế giới này mong manh. Tại sao vậy? Vì lỡ ai thấy Thế Giới này màu đen thì họ cũng nhớ rằng, ô ô nếu đen thì nó cũng mong manh; nếu ai thấy Thế giới này màu hồng thì họ cũng nói là màu hồng mong manh. Khi anh thấy nó là mong manh thì anh không nắm cái gì và anh cũng không sợ thằng Tây nào, vì nó mong manh mà. Hiểu không? Trước cái khổ biết nó là mong manh, trước cái vui biết nó là mong manh thì anh sống tự tại

lắm. Tin tui đi. Đạo Phật có cái lạ lắm, đạo Phật tuy là rất khoa học nhưng mà đạo Phật khác khoa học ở chỗ là hiểu lời Phật bắt buộc phải có hành trì chứ không thể nào chỉ lí thuyết được. Hiểu không? Mà chính khoa học cũng đồng ý với chúng ta là chúng ta phải có .... cái experience, là kinh nghiệm, còn cái experiment là thực nghiệm. Kinh nghiệm không chưa đủ mà phải thực nghiệm. Đạo Phật không nói Thế Giới này là nóng, Thế Giới này nó là ngọt mà Ngài chỉ nói Thế Giới này là mong manh. Mà khi cái Thế Giới này nó mong manh mình dễ sống hơn nhiều lắm. Trước cái đắng, mình nghĩ đắng rồi sẽ qua; trước cái ngọt, mình cũng nghĩ là rồi sẽ qua. Mà tại sao trước cái ngọt mình phải nhớ nó mong manh, đắng mai này nó vỡ đi thì mình không đau. ... Tôi van các vị trưởng thành một chút đi, chứ chưa gì hết mà vô nói ổng xúi tui hễ thấy cái ngọt là mong manh thì cuộc sống này còn gì vui. Muốn vui thì vui, chững chạc một chút, chứ ít bữa, bữa nào ôm quá, nó vỡ ra là vỡ mộng luôn đó nha.

Tui báo cho quý vị biết, tuổi 50 không còn gì tin được nữa; nói tình yêu nam nữ, xét lại, tình cảm vợ chồng, xét lại,... tài sản nó hững thì nó đội nón ra đi. Tui báo trước 1 tin buồn, cái Covid này cứ kéo dài thêm 3 năm nữa thì cái xà-lòn chưa chắc còn để mà mặc nữa. Tình hình này căng lắm, tui không dọa nhưng mà tui nói cho biết. Bởi vì tui sợ nhất là cái Covid biến thứ đó biết không, nó thay đổi thành thứ khác, thứ này nó lây ít, thứ sau lỡ nó lây nhiều và thứ này giết ít, thứ sau nó nguy hiểm giết người nhiều hơn, ai biết chuyện gì xảy ra. Sáng nay, vợ chồng Tổng thống Trump của Mỹ bị hết rồi, 22 đơn vị nhập viện hết rồi. Cách đây cũng 2 tháng, bạn thân của ông Trump, là 1 tỷ phú cũng chết vì Covid. Thiệt lòng tui mong ổng tai qua nạn khỏi bởi vì tui thích ổng...

Thì tui nói 1 lần nữa, đó là chữ "thật" trong đạo Phật có hai nghĩa như vậy, muốn sống muốn thấy được sự thật thì ngay bây giờ mình chỉ có duy nhất một con đường để đi thôi, đó là chánh niệm. Các vị không có tin đâu. - Sao tu gì đơn giản vậy thầy? Tui nhớ có 1 hành giả hỏi thiền sư, thiền sư kêu sống chánh niệm thì mọi thứ sẽ được giải quyết, cái ông hành giả mới: - Sao đơn giản vậy thầy? Ông thầy mới nói: - Bộ cuộc đời rắc rối lắm sao? ... Cho nên, cuộc đời nó rắc rối hay không là do mình.

Tui vừa định nghĩa chữ "thật". Bây giờ tui định nghĩa chữ "thà", có bốn cái "thà" mà người Phật tử chỉ có được khi mà các vị hiểu được chữ "thật", "thật" là gì - mọi thứ là mong manh. Biết được rằng mọi thứ là mong manh, mọi thứ đến rồi đi, đây là bản chất rất ráo nhất của đời sống. Đến cả Đức Phật trước khi Ngài viên tịch Niết Bàn,... bình yên tự tại, Ngài cũng chột lại lời dạy của Ngài trong mấy chục năm có một câu thôi. Mọi thứ ở đời là mong manh, cần trọng chớ có để người 1:11:26 Ngài nói xong Ngài đi luôn. Mọi thứ là mong manh. Tui càng già, tui càng thấm chữ đó. Tui quý, tui lạy Phật, tui chỉ nhớ có 1 câu, con lạy Ngài, con cảm ơn Ngài đã dạy con hiểu rằng: mọi thứ là mong manh. Vì Phật có 3 cái điều mà mỗi lần lạy chúng ta nên nhớ. Thứ nhất, Phật không thể nào cứu mình thoát chết, một khi mình đã trăm tuổi, Phật không thể giúp cho mình thoát chết nhưng Phật dạy cho mình không sợ chết, đó là ý nghĩa của cái lần thứ nhất. Cái lạy thứ hai, Phật không thể cho mình những gì mình thích nhưng Phật có thể dạy cho mình không thích cái gì. Cái thứ ba, Phật không thể nắm tay đưa mình đi tất cả mọi nơi, nhưng Phật có thể dạy cho mình hiểu rằng đi đâu cũng vậy thôi. Lạy Phật mà lạy bằng ba cái nhận thức đó thì mới đúng là Phật tử.

Ở một lúc nào đó các vị sẽ thấy, buông được lòng thanh thản, ở tuổi này chuẩn bị buông đi quý vị. Quý vị có thể nghĩ tui sao cũng được nhưng mà tui nhớ hoài cái câu này, tui hay xúi Phật tử xăm lên người câu này: Giải thoát là buông hết. Giải thoát là khả năng buông bỏ và chỉ kẻ nào có khả năng buông bỏ thì kẻ đó mới sống an lạc và chết thanh thản. Tuy nhiên, lỡ như khả năng buông bỏ ít quá thì phải làm sao? Khi buông mà nói buông không nổi thì ngay từ bây giờ hạn chế sở hữu những thứ khó buông. Có hiểu câu này không? Tui nhắc lại nghe, buông là giải thoát, buông là an lạc, nếu tự xét thấy mình không có khả năng buông thì ngay từ bây giờ hạn chế những thứ khó buông, tuổi này hạn chế mua nữ trang lại, tuổi này hạn chế mua sắm nhà đất, sở hữu tài sản, tuổi này hạn chế dây dưa bè bạn, tuổi này nên sống nhiều với sự cô độc. Bởi vì sẽ có một ngày mặt bốn phía vách toàn là tường trắng, sẽ có một ngày mở mắt ra sẽ thấy mấy cái bàn inox gắn bánh xe, mở mắt ra thấy toàn mấy cô y tá và bác sỹ. Sẽ có một ngày mình nhớ lại những chuyến bay thân nhân tiễn mình ở phi trường thì mới nhận ra bây giờ nó tiễn mình tới phòng mổ và mình không biết có trở ra được hay không khi cửa phòng khép lại. Tin "trăm" đi. Bây giờ trăm mong gục mặt cắt cái đầu làm cho có

cũng có một ngày nó báo là ung thư rồi, lúc đó mới: - Thầy ơi con nhớ lời thầy nói. Nhưng xin lỗi muộn quá rồi. Tui nhắc lại lần nữa chỉ có khả năng buông thì anh mới có khả năng sống an lạc chết thanh thản. Nếu ngay từ bây giờ, thấy khả năng buông bỏ của mình ít quá thì làm ơn hạn chế sở hữu những thứ khó buông.

Trong thời gian đi dạy học, tôi có biết một vài người phật tử họ đã làm đúng như vậy, họ nói họ vừa không muốn mà vừa không dám sắm thêm đồ... một là chật nhà, hai là bữa nay thích, mai chán rồi sao, mua thứ đắt tiền, tới khi liệng thì uổng, thêm chật nhà. Thứ ba, cái món đó chồng thích, vợ không thích, rồi vợ thích, chồng không thích, rồi vợ chồng thích mà con không thích phiền lắm. Nên cả nhà làm một cuộc tổng tuyển cử không mua cái gì hết, chỉ xài mỗi thứ ở mức độ cần và đủ thôi. Hiểu chữ cần và đủ không? Tôi đang ở nhà một người phật tử... hình như lần đầu tiên tôi ở một cái chỗ mà trong nhà tôi không biết liệng đi cái gì nếu mà cái nhà đó giao cho tui. Hiểu hông? Tui rất thích ở chỗ mà kêu tui liệng tui không biết liệng cái gì, liệng một cái là tui chết liền... 1:16:23 Muốn làm đẹp một cơ thể, muốn làm đẹp một gương mặt, chúng ta có hai việc phải làm còn nhớ không ta? Một, bớt và thêm. Hông lẽ tui làm thầy chùa bắt tui dạy trang điểm, trang điểm là gì, là bớt và thêm, dầu phấn, dầu son, dầu mascara,... Bớt đi cái không cần và giữ lại hay là thêm vào cái cần. Nhà cũng vậy, Phật cũng vậy, toilet cũng vậy, nhà bếp cũng vậy, phòng khách cũng vậy, chỉ có hai việc. Một là lấy ra những gì không cần thiết, và giữ lại hoặc thêm vào những thứ thật sự cần thiết. Một nhà điêu khắc người Pháp, ông có cái bí quyết điêu khắc của ông, đơn giản lắm, đem về một cục đá, giữ lại cái cần thiết, bỏ đi cái không cần thành ra các phần 1:17:31 Ông nói muốn tạc thành cô gái, dễ ợt, đem một cục đá về, coi cái gì trên cục đá không cần thiết, bỏ đi thì phần còn lại chính là cô gái hiểu không? Một rùng người nghe mà không hiểu cái đó. Muốn tạc tượng một cô gái, đem tảng đá về ngồi suy nghĩ coi cái gì không cần thiết 1:18:00

[16/03/2021 - 01:36 - 77july2015]

1:17:48 thì cứ bỏ, bỏ riết còn lại là cở chứ ai. Và thành Phật là gì? Y chang như vậy. Thành Phật là trong vô lượng kiếp cứ ngồi dòm dòm thấy thứ gì, nghĩ coi thứ gì mà không cần thiết, đem bỏ, bỏ riết nó ra cái này. Còn mình thì sao? Mình bỏ riết, còn nguyên đồng rác. Mình bỏ tùm lum hết, cái còn lại là nguyên đồng rác, tức là ra mình á, mình nè.

Tui quay lại cái chuyện kinh nghiệm hành lí hồi nãy, nghĩa là chỉ giữ lại cái cần thiết, cái gì không cần thiết thì bỏ và chưa hết, tui đang nói đến chữ "thà" Chữ "thà" có bốn trường hợp. Chữ "thật" có hai, chữ "thà" có bốn. Sáng nay tôi cũng cao hứng tôi giải cho các vị nghe. ...1:18:56 Khi ta hiểu được đời sống này, bản chất nó là mong manh thì ta sẽ làm được bốn chữ "thà" sau đây. Thứ nhất, thà bỏ đi cái thích và giữ lại cái mình không thích. Đa phần mình toàn là hài nhi tóc bạc không à, là con nít có tóc, 1:19:29 là con nít sống lâu, có nghĩa mình nói con nít nó ham chơi, ham ăn, những nhẽo, thích hun hít nựng nịu, thích ngọt, thích chịu vỗ về; mình nói con nít thật ra người lớn y chang như vậy. Cho nên khi biết mọi thứ trong đời sống là mong manh thì mình chấp nhận cái "thà" thứ nhất. Thà bỏ đi cái thích, mà nếu cái thích đó không giúp được gì cho chuyện tu học của mình, không giúp được gì cho đời sống an lạc của mình thì cái thích đó phải hi sinh. Thí dụ như mua sắm, trung trở nhà cửa, quan hệ xã hội, blah blah blah. Thì nói chung, việc đầu tiên người tu là người có cái gan bỏ đi cái thích nếu cái thích đó không cần thiết. Xong chưa? Cái đầu tiên là "thà" bỏ đi cái thích.

Thứ hai là "thà" bỏ đi cái vui. Cặp thứ nhất là thích - ghét, cặp thứ hai là buồn - vui. Bốn cặp khái niệm người sống đời hay là người hành đạo, chết sống cũng phải nhớ, đó là bốn chữ "thà" mà tui xúi mấy vị xăm nguyên một cái pháp mà buổi giảng tui bắt xăm riết, bước ra khỏi đây thành đại ca hết thì hơi kì. Đứng ra các vị phải xăm cái này lên người. Cái "thà" thứ nhất, cái này thành thần chú đọc mỗi đêm cũng được, một khi hiểu đời là mong manh, khi hiểu được chữ "thật", bản chất chữ "thật", sống thì con xin sống theo bốn chữ "thà" ở đây. Thứ nhất, thà bỏ đi cái thích, sống với cái xưa giờ mà con không thích, lâu ngày rồi con cũng sẽ thích nó thôi, hiểu hông? Chẳng hạn như quần là áo lụa, đồ hiệu đắt tiền thích hơn... Mặc mà hông ai khen mình mặc đẹp, mặc mà hông ai ngưỡng mộ, mình không thích. Nhưng mà khi mình biết đạo rồi, mình không màng đến cái thích nữa, mà chỉ là sự cần thiết, thí dụ như. Các vị ở đây có thọ bát quan trai mỗi tháng không? Bát quan là không ăn chiều đúng không? Khi một ngày mình bỏ được buổi cơm chiều, là mình tiết kiệm được

rất là nhiều thời gian lăm đùng không. Mình sẽ làm những thứ hồi đó đến giờ mình không thích, buổi chiều thay vì phải đi chè cháo với bạn bè, bây giờ thì buổi chiều thích ở yên theo dõi hơi thở, mình ngồi xem sách, đọc kinh, hoặc có tào lao lăm cũng đi ra quét sân, chăm sóc cây cảnh trở vô ngôi thiên, chứ không còn sống lăm xá, phở xá với bạn bè, đàn đúm như xưa nữa.

Cái "thà" thứ nhất là bỏ đi được cái mình thích. Thứ hai là bỏ đi cái hạnh phúc. Trong đời có 4 chuyện thôi, thích - ghét là một cặp, hạnh phúc - đau khổ là một cặp, từ đó tưởng hiểu hạnh phúc nhưng mình không. Bây giờ mình chỉ theo đuổi cái gì mình lợi ích, chứ không phải hạnh phúc nữa. Bởi vì cái hạnh phúc là đồ giả mà, tôi nói cái này chắc các vị không tin, theo như Phật pháp, có cái câu định nghĩa nghe rất là kì. Trên đời không có hạnh phúc, chỉ có giải thoát với đau khổ thôi. Có hiểu không? Thế giới không có hạnh phúc, Thế giới chỉ có giải thoát với đau khổ. Mấy vị không tin, nói cho nghe. Các vị đang đau bụng, đó là đau khổ, được vô cầu là hạnh phúc, đúng không vậy? Ngứa là đau khổ, còn gãi được là hạnh phúc, có đúng không? Nhớ quá là đau khổ, gãi được thì nó mừng, nó hạnh phúc, đúng không? Đói mà được ăn là thấy đã, như vậy có phải hạnh phúc là giải thoát khỏi đau khổ không? Bây giờ hiểu chưa, tui thề đọc trước vong linh của má tui và Tam Bảo, không hề có thứ hạnh phúc nào mà nó không gắn liền với đau khổ. 1:23:22

[17/03/2021 - 12:27 - 77july2015]

1:23:17 Ngồi quá mỏi phải không? Mỏi là đau khổ, nằm xuống đây, nó đã nó hạnh phúc. Như vậy cái đã đó có phải là giải pháp khỏi đau khổ không? Nó ngứa quá mà nó không gãi, là đau khổ, nếu nó gãi thì đã đỡ lăm. Nhớ thương da diết trần trọc không ngủ được, dùng một cái gập nhau...đó có phải là giải pháp không? Như vậy tất cả hạnh phúc thế gian này đều là giải pháp cho đau khổ hết. Cho nên cái chuyện đầu tiên, người hiểu được thế giới này là mong manh, chuyện đầu tiên là thà bỏ cái thích, thứ hai là thà bỏ cái sướng, cái thứ ba thà bỏ cái dễ. Thích - ghét là một cặp, sướng - khổ là một cặp, khó - dễ là một cặp, đa phần chúng ta là hài nhi tóc bạc, kiếm cái gì nó dễ dễ mình theo đúng không? Mình ngại cái khó.

Quên tới giờ mình ngưng, tui có tật nói dài nói dai....

1:24:32 Bây giờ tui chốt lại đây một chút xíu. Bốn cái thà. Cái thà thứ nhất là bỏ đi cái mình thích, thứ hai bỏ đi cái hạnh phúc, thứ ba bỏ đi cái dễ, thứ tư là bỏ đi cái quen thuộc. Cái thứ tư mới khó hiểu nhất, có hiểu chữ quen thuộc không? Tui nói cái này thật ra họ chém tui nè. Chỉ có trâu mới quen ngộ, chỉ có chó mới quen đường, con người phải luôn luôn sáng tạo, nghe kịp không? Cái đại kì của con người là sống theo lối mòn, chúng ta thường hay đi lối mòn lăm. Trai lớn lấy vợ, gái lớn lấy chồng, đó là một cái lối mòn. Chồng nó đập gàn chết mà hề bỏ đi thì mang tiếng, đó là lối mòn; con vợ có lằng lơ cách mấy, không ra gì mà bỏ đi cũng không được, đó là lối mòn. Con hư cũng phải ráng gòng ngu, đó là lối mòn thì thôi cái đó tui không ý kiến nha. Chuyện gia đình tui không ý kiến nhưng mà lấy chuyện tín ngưỡng, chính trị, văn hóa, cũng như vậy. Người ta vậy mình đi ngược lại coi cũng kì, hiểu hông? Toàn là lối mòn. 99% con người sống trong đời sống này toàn là sống trong lối mòn. Không thích nhưng cũng phải làm, vì không làm nó kì.

Cho nên, trong kinh dạy rất rõ. Có vô lượng chúng sinh trong vô lượng vũ trụ nhưng mà gom gọn chỉ có 3 nhóm chúng sinh thôi. Nhóm 1 lấy mình làm trọng, lấy suy nghĩ của mình, lấy cảm xúc của mình, cái gì tui thấy thích, cái gì tui thấy sướng, cái gì tui thấy vui thì tui làm, đó là lấy mình làm trọng. Cái nhóm thứ hai là lấy đời làm trọng, tức là lấy cái dư luận, lấy cái tiếng đời; chắc, đời ta giờ xưa vậy, giờ không làm cũng kì. Về mặt tôn giáo, về mặt văn hóa, xã hội, về mặt tục lệ ông bà cổ truyền như vậy như vậy không làm thì cũng kì. Nói chung là sợ mang tiếng, sợ dư luận thì cái hạng thứ hai này gọi là nhóm lấy đời làm trọng. Nhóm thứ ba là lấy đạo làm trọng, có nghĩa là cái gì đúng thì làm, không để ý cảm xúc bản thân. Có nhiều khi làm cái chuyện đó trong bụng mình không thích nhưng mà thấy cái chuyện này đúng, đúng theo lời Phật, đúng theo đạo, đúng theo lí thì mình làm và mặc cho thiên hạ nói gì thì nói. Không coi nặng cảm xúc bản thân, không coi nặng tiếng đời dư luận, mà chỉ xét trên nội dung vấn đề. Đây là cái chuyện đúng nói theo tinh thần đạo pháp, giáo lí nhà Phật; nói theo lẽ phải thế gian chuyện này đúng, chuyện này cần thiết; còn dư luận nói sao kệ nó.

Cho nên tôi biết có nhiều người rất là giận tôi khi tôi đem cái sự thật này ra tôi nói. Nhưng mà cũng có người cảm ơn, tui không sợ người ta giận, cũng không mong người ta cảm ơn nhưng vì một

người nói Pháp, tui phải nói thật. Đại kỵ sống theo lối mòn, tui nhìn thấy những gia đình không hạnh phúc, tui nghĩ liền, họ đang theo đuổi một lối mòn, lẽ ra dứt khoát ra là khỏe quá rồi nhưng mà vì những lối mòn nào đó sợ con mồ côi, sợ con khổ, sợ con không cha, sợ con không mẹ... Đối với những cái sợ đó, theo tui là lối mòn rất là tào lao. Bởi vì mình giữ lại nhau để làm cái gì khi mà biến cái nhà thành cái địa ngục. Tự nhiên tui nhớ cái gì tui nói cái đó, rồi trong đạo cũng vậy, ngoài đời cũng vậy, hãy cẩn thận với cái mình gọi là lối mòn, đi theo lối mòn là không có một lúc, một phút giây nào nhìn lại con đường đang đi, tui e rằng chúng ta đang ngựa quen đường cũ....

1:28:18 Nghe kĩ câu này, tui nói cho các vị xong, tui tắt liền chứ tui cũng đang mệt lắm nè. Cuộc đời vô thường không có gì đứng yên, mọi thứ nó đều là một dòng chảy, tui nói chậm.. Tất cả giải pháp cho các vấn đề đều mang tính nhất thời, cho dù đó là giải pháp chính trị, giải pháp tôn giáo, giải pháp văn hóa, tui nói có hiệu được cái này không ta. Trong một tình huống nào đó hay một thời điểm lịch sử nhất định nào đó, thì đường lối chính trị đó là ok nhưng sau thời điểm đó 2 năm, 3 năm thì đường lối phải đổi đi, chứ không thể khư khư ôm lấy nguyên một xấp lí thuyết đó đem áp dụng cho mọi nơi mọi lúc. Tụi tui van các cố hãy nhìn lại, tất cả các học thuyết tôn giáo, chính trị phục vụ cho chúng sinh chứ không bắt chúng sinh phục vụ cho học thuyết, có hiệu cái đó không? Mọi thứ là vô thường cho nên mọi giải pháp cho từng vấn đề cũng đều mang tính nhất thời. Không gì ngu xuẩn cho bằng lấy một thứ nguyên tắc áp dụng cho mọi tình huống, mọi nơi mọi lúc vì dòng đời vốn dĩ là vô thường.

Chúc các vị ăn ngon.

---

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

---

WWW.TOAIKHANH.COM