
**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.**

Ngũ Lực

<blockquote>Xin tri ân bạn vuihtv ghi chép</blockquote>

[28/10/2020 - 07:31 - vuihtv]

Hôm trước trong bài giảng ở Đức, ở Berlin, Đông Berlin, chúng tôi có nói đến một chuyện, đó là nếu không tìm ra được bức tượng Phật nào vừa ý, thì Tôi sẽ chụp hình một cái bật lửa, ví dụ như: bật lửa/ hộp quẹt Zippo, hay là Ronson, hay là Cartier, hay là Dupont, tôi treo trên bàn thờ tôi thờ cũng được.

Tôi đã giải thích như thế này: Hình ảnh của Bật lửa, gọi theo Bắc kỳ là Bật lửa còn Nam kỳ kêu là cái hộp quẹt, hình ảnh cái bật lửa nó cho mình ít nhất là hai bài học giáo lý rất quan trọng:

Bài học thứ nhất: Vạn pháp do duyên: có nghĩa là trong bánh xe, trong viên đá lửa, trong miếng bùi nhùi tấm xăng, hay trong cái bình ga, trong đó không có lửa nhưng khi những cái này kết hợp với nhau

một cách hợp lý thì chúng ta có ngay một ngọn lửa. Thì toàn bộ vũ trụ này, hay vô lượng vũ trụ khác cũng thấy đều như vậy, tức là

Sự có mặt của một con ruồi, một con dòi cho đến sự có mặt một bậc thánh, một vị phạm thiên, một ác ma thiên tử, một Ngọc Hoàng Thượng đế, một ngọn núi, hay là một cọng cỏ, một hạt cát, tất thấy mọi

hiện hữu là nó đều do các duyên mà ra. Cũng hình hài đó, mà 45 năm trước dưới gốc Bồ đề, một bậc vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, A nậu đa la, tam ... tam bồ đề, tứ sanh từ phụ, cha lành của ba cõi

nhưng cũng hình hài đó, 45 năm sau vào một buổi rạng sáng rằm tháng 4 tại rừng cây của vườn Ngự Uyển Kusinara, hình hài đó chỉ còn là hình hài cứng lạnh chờ được trà tỷ hỏa táng mà thôi, trong hình hài đó bây giờ không còn có cái gì gọi là Ngũ uẩn pháp thân, Giới uẩn, Định uẩn, Tuệ uẩn, Giải thoát uẩn, Giải thoát tri kiến uẩn, ở trong cái hình hài đó không còn cái gì gọi là Nhất Thiết Trí, không còn cái gì gọi là lòng đại bi với ba cõi bốn loài mà chỉ còn lại một cái xác người cứng lạnh vô tri. Đó là hình hài Tôi đang nói về báo thân của Đức Thế Tôn, nói chi là chúng ta.

Cho nên, Vạn pháp do duyên là vậy đó. Ngày nào Ngài lăn trôi bao nhiêu kiếp luân hồi tu tập công đức để dưới gốc bồ đề trở thành Bậc Đại Giác, Cha lành ba cõi, Đạo sư của Bốn loài, khi duyên đủ thì Ngài thành Đạo, và khi duyên hết rồi thì Ngài không còn trụ thế nữa. Ngài ra đi. Đó là sự hiện hữu và sự biến mất của một vị Chánh Đẳng Giác.

Mọi thứ do duyên thôi quý vị. Rồi từ đó suy ra. Cái đó là cái lớn nhất. Bây giờ tôi nói mấy cái nhỏ nhỏ nè.

Một cái mái ấm gia đình nó được khởi đi từ một quan hệ hờ hững của 2 người dung rồi sau đó tìm hiểu, quen nhau, lấy nhau, rồi có con, có sự nghiệp, có nhà cửa, có con đàn cháu đống, và chúng ta gọi đó là một gia tộc.

Gia tộc đó nó sống đủ tuổi đời thì cứ già là nó đi, cứ già là nó lật ngang vậy thôi. Khái niệm "Gia tộc" là mình nói cho vui chứ thật ra đó là một nắm cát. Có nghĩa là, nhiều hạt cát nó làm nên một nắm cát.

Cái được gọi là Gia tộc nó được khởi đi từ những mối quan hệ của những người dung. Chỉ vậy thôi. Rồi ở mỗi người dung ấy gồm có 2 thành tố đó là Tâm - Sinh lý.

Sinh lý thì nó gồm có cái gì? Nó gồm có 4 chữ thôi C(carbonic)-H (hydrogen)-O (oxygen)-N (nitrogen). Bốn cái này nó cộng lại nó làm ra cái hình, xác con người.

Còn về mặt tâm lý nó chỉ có 4 thứ là Thiện Ác Buồn Vui. Đây.

Chỉ vậy thôi. Rồi mấy thứ này cộng lại làm con người đẹp, xấu, nam, nữ tùm lum hết. Chỉ vậy. Mà hễ mấy cái này nó có một thứ nó trục trặc thì mình gọi nó là Bệnh. Về mặt tâm lý mà trục trặc mình gọi nó là:

khùng, là ba trợn, là tâm thần, là ba lơn, là tốc -kê. Mà hễ nó đàng hoàng thì mình gọi là tỉnh táo, bình thường, thông minh. Còn cái thân xác mà hễ nó ok thì mình gọi nó là khỏe mạnh, khang kiện; còn nó

trục trặc thì gọi là đau, bệnh. Chỉ vậy đó.

Cho nên, bài học giáo lý đầu tiên rút ra từ hình ảnh cái Hộp quẹt/Bật lửa: **VẠN PHÁP DO DUYÊN.**
5:53

[28/10/2020 - 07:38 - vuihtv]

Cái bài học thứ hai của cái bật lửa là gì? Đó là, Lửa không tự nhiên mà có. Đó là cái thứ nhất. Cái bài học thứ hai là: Khi đã có lửa rồi thì ý nghĩa, và tác dụng, mục đích sử dụng của ngọn lửa ấy tùy thuộc

vào mỗi trường hợp khác nhau mà nó trở thành là cái phúc hay cái họa của người sở hữu nó, của người đã tạo ra nó.

Ví dụ: do duyên mà chúng ta có mặt ở đời này, đó là một chuyện. còn cái chuyện chúng ta có mặt ở đời này mà chúng ta là phúc hay là họa cho mình và cho người đó lại là chuyện khác. Đây là bài học giáo lý thứ 2

lấy ra từ cái bật lửa. Nha. Rất là quan trọng. Cho nên, hôm nay, bà con nào trong người chật chỗ không còn chỗ để xăm thì kiếm chỗ nào nhỏ nhỏ hẹp hẹp xăm cái hộp quẹt cũng được. Xăm cái bật lửa lên.

Ở đó gồm hai bài học giáo lý: Bài một là **VẠN PHÁP DO DUYÊN.** Bài thứ hai đó là: **TÁC DỤNG, Ý NGHĨA, MỤC ĐÍCH CỨU CẢNH CỦA NGỌN LỬA TÙY THUỘC VÀO VIỆC TA SỬ DỤNG NÓ RA SAO.**

Có hình hài này, có thân xác này, có cái tinh thần này, chúng ta sống kiểu gì mà để rồi mình là phúc hay là mối họa cho thiên hạ, cho bản thân đời này và đời sau, kiếp này và kiếp khác.

Đó là hai bài học giáo lý rất rất là quan trọng. cái hộp quẹt. Thì sáng nay tôi lại thuyết giảng về đề tài khác, về cái món đồ mà rất là gần với bà con, đó là: **Cái Đồng hồ.**

07:20

[28/10/2020 - 08:00 - vuihtv]

Tôi đã nói về cái pháp thoại Đồng hồ này nhiều năm về trước, nhưng mà nó ở khía cạnh khác. Sáng nay, tôi quay lại cái đồng hồ để nói về một khía cạnh khác.

Nhiều năm trước tôi nói về cái đồng hồ là tôi nói thế này: khi nào bà con thấy niệm phật mà lòng không yên, nghe thị phi, khen chê mà lòng không yên, hờn giận, nhớ thương ai mà lòng không yên thì hãy nhìn cái đồng hồ.

Và tôi gọi cái pháp môn đó là Watch watching meditation. Tiếng Mỹ cái chữ "watch" nó có nhiều nghĩa. Cái nghĩa danh từ nó là "cái đồng hồ", mà nghĩa động từ là "nhìn, ngắm". Thì bây giờ cái "watch" ở đây mình biến thành gerund như vậy thì Watch watching meditation có nghĩa là cái Pháp môn nhìn đồng hồ. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là: mình cứ quán chiếu thân bất tịnh, thân vô thường nhiều khi nó trừu tượng, khó thấy lắm.

Cứ nhìn kim giờ đồng hồ thấy nó đi tích tắc tích tắc tích tắc 60 cái dịch như vậy, nếu mà nó là đồng hồ quartz đồng hồ chạy bằng pin, đồng hồ lên dây, đồng hồ tự động thì nó không có dịch mà nó đi thong thả, nó đi từ từ nó đi tăng tăng tăng tăng từ số này qua số khác thì mình phải hiểu rằng: Thời

gian một đi không trở lại. Đây. Chưa bao giờ có cái đồng hồ nào mà tự nó đi ngược trừ khi mình vặn nó. Còn mà để tự nhiên, đồng hồ luôn luôn đi tới.

Thời gian luôn luôn đi tới. Và tôi đã nói không biết bao nhiêu ngàn lần, Sức khỏe mắt có thể tìm lại được, thậm chí nhan sắc mắt có thể tìm lại được, y học có thể can thiệp được.

Sức khỏe, nhan sắc, tiền bạc, tiếng tăm, uy tín, tình cảm,... may be có thể mắt tìm lại được, Nhưng trên đời nó có những thứ đã mất không bao giờ tìm lại được, đó là THỜI GIAN.

Mà thời gian ở đây, đối với con người còn có nghĩa là tuổi thọ. Đó là cái đã đi không bao giờ trở lại. Chúng ta đang là những người lính bị trọng thương máu chảy trong từng phút, chúng ta đang sống lay lắt và leo lét bằng những giọt máu sau cùng từ cái cơ thể mình. Bây giờ các vị đang 50, 60, 40, 20 gì tôi không cần biết tới, tôi chỉ biết rằng, các vị đang giống với tôi ở điểm, là: Mình sống bằng những giọt máu sau cùng, và thông thường, theo phản ứng cơ thể mình là máu ra nhiều thì mình khát nước. Cứ uống vô là máu nó loãng, mà máu nó loãng thì đi càng lẹ. Đây. Và Chính vì mình cứ nhắm mắt mà chạy theo cái này cái kia cho nên, mỗi lần mình chạy theo cái gì đó nghĩa là mình đang uống vô những lít nước cho máu nó loãng dần loãng dần để mình chết. Nhìn cái đồng hồ mà nhớ đến một cái thân xác trọng thương đang chảy máu thì tự nhiên cái lòng nó lắng xuống.

10:23

[28/10/2020 - 08:26 - vuihtv]

Các vị biết ở bên Việt Nam mình. Cái đời sống ở Việt Nam mình nó khác nước ngoài ở chỗ là cái khái niệm thời gian của người trong nước nói riêng, và dân khu vực Đông Nam Á nói chung, cái khái niệm thời gian của mình

nó rất khác với Âu Mỹ. Ở xứ mình, mờ sáng là đàn ông, thanh niên lực lượng mà mình xài từ trong nước là "tài nguyên lao động", "lực lượng sản xuất" của đất nước đang bị tiêu pha một cách phải nói là đáng tiếc.

Cứ mờ đất ra là uống cà phê. Uống một ly cà phê, đọc một tờ báo tầm tầm 3-4 tiếng. rồi cái về giúp vợ dọn hàng này nọ xong chút đỉnh, chiều bắc .. ngồi nhậu cho tới 9 -10 giờ đêm. Mình không có khái niệm Thời gian.

Chứ dân Âu Mỹ đó, khi mà họ có cái cuối tuần đó, họ đi làm một tuần từ 6 tới 7 ngày. Họ lấy cái cuối tuần là mốc thời gian. Thì khi chúng ta có cái cuối tuần chúng ta mới thấy thời gian nó qua nhanh kinh khủng lắm.

Lúc bấy giờ mình mới thấy rằng: Trên đời này, không có cái gì mà nó quý hơn thời gian hết. Quý lắm. Cho nên nhìn cái thời gian nó đang trôi trên cái đồng hồ mình sẽ biết tu.

Và, Bài giảng trưa nay, tôi nói gì về ĐỒNG HỒ? Tôi nói về một chuyện thôi, đó là: Từ lực thúc đẩy nào mà đồng hồ nó vận hành, hoạt động được? Đó là nội dung bài giảng.

Từ cái sức đẩy nào, lực đẩy nào mà đồng hồ nó vận hành được? Ở đây mình thấy có nhiều nguồn, thí dụ: đồng hồ lên giây, đồng hồ tự động, đồng hồ chạy pin, đồng hồ chạy điện, và cái cuối cùng là đồng hồ chạy bằng thân nhiệt. rồi nó chạy bằng năng lượng mặt trời.

Lên dây, tự động, thân nhiệt, năng lượng mặt trời, pin nè. Tổng cộng là 5 năng lượng, 5 cái lực đẩy để cho mọi hoạt động, chưa kể có cái thứ 6, cái này nó hơi vật lý chút, là đồng hồ Atmos hiệu Jaeger-Lecoultrre của Thụy Sĩ,

Các vị để chữ Atmos là nó chạy bằng một cái lực thứ 6, rất là lạ, có nghĩa là với sự thăng bằng của trục đồng hồ chỉ cần nhiệt độ phòng tăng giảm 1 độ là nó sẽ kích thích, tạo năng lượng cho đồng hồ đó chạy.

mà Tại sao tôi đi một vòng mênh mông để tôi muốn nói cái gì? Tôi muốn nói một điều: Không có lực đẩy thì không có đồng hồ nào chạy hết, dầu là đồng hồ Atmos hay đồng hồ năng lượng mặt trời, đồng hồ chạy bằng thân nhiệt, đồng hồ lên dây, đồng hồ tự động

Tất cả đều phải được tiếp nhận một lực đẩy. Tôi phải xài chữ rất là chính xác là "tiếp nhận lực đẩy" Nó phải được tiếp nhận lực đẩy, và phải có cái lực tác động thì mới có sự tiếp nhận chứ. Phải có sự tác động, có cái nguồn tác động,

rồi mới có khả năng tiếp nhận rồi đồng hồ nó mới hoạt động được. Thì cái thân tâm này của quý vị nó y chang cái đồng hồ. Nó y chang vậy đó. Bởi vì trong thế giới vật lý cũng dạy cho chúng ta một chuyện, đó là:

Vạn vật nó tồn tại bằng cách tiêu thụ năng lượng, đúng không? Đấy. Từ thân xác, tinh thần của mình nó cũng phải liên tục tiếp nhận năng lượng thì nó mới có thể vận hành, nó mới có thể hoạt động, mới có thể làm việc được.

Trong vô số kiếp luân hồi làm chó, làm heo, làm ruồi, làm dòi, thì chúng ta vẫn không ngừng lên dây cót để chúng ta tiếp tục tồn tại. Mà trong những hình hài bất thiện đó, chúng ta tự lên dây cót bằng cách nào?

Là bằng Tham, bằng Sân, Còn si thì khỏi nói vì ở đâu có Tham thì đó có Si, ở đâu có sân thì ở đó có Si. Cho nên mình chỉ nói Tham, Sân là được thôi.

Cả một cái vòng luân hồi nước mắt nhiều như bốn biển, sữa mẹ nhiều như bốn biển, cả một dòng luân hồi nó dài như vậy, chúng ta chỉ có một cách lên dây cót duy nhất, đó là: Theo đuổi cái mình thích và trốn chạy cái mình ghét.

15:07

[30/10/2020 - 01:17 - vuihtv]

Luân hồi cái kiểu đó đó, cái kiểu lên dây cót vậy thì mình chỉ có đi xuống thôi. Lâu lâu khá khá nó trôi lên được chút, rồi nó lặn xuống đáy sâu của cõi sinh tử.

Riêng về trường hợp người biết Phật pháp thì khác. Đời sống của họ không chỉ đói ăn khát uống, giao phối và tự vệ mà nó còn có khả năng thứ tư nữa đó là khả năng chọn lọc, sống theo điều lành và tránh điều ác.

Ngày xưa thì mình chỉ có khả năng theo cái thích và trốn cái ghét, còn bây giờ thì theo cái thiện và bỏ cái ác.

Mình lên dây cót bằng cách nào? Thì ở trong chú giải, đúng ra là chánh tạng, nhưng mà mình phải kết hợp thêm chú giải của Tương Ứng Bộ kinh, Chương Giác chi, Đức Phật Ngài dạy rất rõ:

Có nghĩa là, Ai tu tập 1 trong 7 nhóm giác phần, 7 nhóm là gì ta? Tứ chánh cần, Tứ niệm xứ, Tứ như ý túc, Thất giác chi, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực. 7 nhóm. Ai mà tu tập một trong 7 nhóm này thì cũng đang cùng lúc tu tập 6 nhóm còn lại.

và Đặc biệt, trong chương Giác chi, Ngài dạy rằng: 9 giác chi là tên gọi khác của Bát Chánh Đạo. Mặc dù mình lấy cái đầu bơ bơ, cái đầu tiểu học mình liếc hình như Giác chi nó khác cái Bát Chánh đạo chứ ta, nhưng mà thật ra thì,

Không có ai tu tập giác chi mà không có Bát chánh đạo, cũng không ai tu tập bát chánh đạo mà không có Thất Giác chi. Chuyện đó không có. Và, trong bài giảng trưa nay, tôi đặc biệt nói về Giác chi.

và, những điều kiện, những thành tố làm nên cái gọi là trí tuệ giác ngộ, làm nên cái gọi là Hành trình giải thoát. Và, Giác chi ấy gồm có: Chánh niệm - Trí tuệ - Thiền Định.

Thì Bảy Giác chi đó, đối với nhiều người Phật tử họ không nhớ, là : Cần, Trạch, Hỷ, Tịnh, Định, Xả, Niệm. Bảy cái, nhưng mà với Phật tử thì mình nói gọn cho nó dễ nhớ đi, cho cái đầu tiểu học của mình nó nhẹ, còn đầu phèn, đầu sinh của mình cho nó rõ.

Thì thôi, bây giờ thay vì nói Thất Giác chi mình nói cái dễ nhớ đi, chứ còn Niệm, Cần, Trạch, Hỷ, Tịnh, Định, Xả thì nó trừu tượng với nhiều người lắm. Cho nên, tui nói gọn thành ra: Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ đi.

Theo Chương Giác chi của Tương Ứng Bộ Kinh, đặc biệt là phần chú giải, các vị La Hán giải thích rộng cái này. Theo các ngài giải thích, là chúng ta phải lên dây cót cho mình trong từng giờ, từng phút để cho cái đồng hồ thiện pháp của mình nó được vận hành.

Cho hành trì cái cỗ xe trí tuệ, giác ngộ của mình nó được hoạt động. Thì trong đó, các Ngài dạy rất rõ: thân này được nuôi dưỡng, được duy trì bằng thức ăn, thức uống, thuốc men, vận động. Ăn, Uống, Thuốc men, Vận động, nó mới tồn tại được.

Đời sống tâm linh cũng cần các nguồn dưỡng tố, các nguồn năng lượng mà nó có thể vận hành, hoạt động. Thì năm cái nguồn đó là: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

Chúng ta muốn tiếp tục sanh tử, chúng ta cứ tiếp tục sống bằng Tham - Sân - Si là đủ rồi. Nhưng mà cái vấn đề ở đây nó không chỉ là có chùng đó. Mà khi chúng ta có ý tưởng cầu giải thoát thì đời sống tâm linh của chúng ta nó phải đi về hướng khác.

có nghĩa là chúng ta không tiếp tục nhận những nguồn năng lượng sinh tử nữa, mà Chúng ta phải tự tạo những nguồn năng lượng giải thoát, mà nguồn năng lượng giải thoát có 5, đó là: Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ.

Đây, bài giảng trưa nay là tôi nói cái đó. Nói về cái chuyện phải lên dây cót trong từng phút, không phải từng giờ nha. Từng phút.

Các vị có thể viện cớ tôi là cư sĩ tôi có quyền không học giáo lý, tôi có quyền tu tập tà tà. Thì các vị hoàn toàn có quyền nói câu đó, nhưng mà tôi chỉ xin nói nhỏ thôi, là trên mặt hành chánh, đúng là người xuất gia trách nhiệm tu học nó nhiều hơn cư sĩ.

Đó là trên mặt hành chánh mà nói, nhưng về bản chất thì tăng với tục, xuất gia và cư sĩ không có khác nhau 1 miligram, milimet nào hết. 1 miligram, 1 mili mét nó không khác tí ti nào hết, về bản chất. Chứ nói về mặt hành chánh thì đúng.

Người xuất gia là phải có trách nhiệm tu học nặng nề, nghiêm túc, nghiêm cẩn hơn; còn người cư sĩ thì có quyền sao cũng được. Đó là nói về mặt hành chánh. Chứ còn về mặt bản chất thì đều là phàm phu, đều là khách sinh tử, đều là kẻ trầm luân,

đều trầm luân thì trách nhiệm với bản thân tuyệt đối là giống nhau. Nhớ nha. Tuyệt đối là giống nhau. Và nếu như vậy thì chúng ta phải có đời sống tinh thần giống nhau, và đời sống tinh thần ấy phải được liên tục lên dây cót trong từng phút.

Có bằng cách nào?

20:50

[30/10/2020 - 07:48 - vuihtv]

Cái thứ mà tình yêu vũ trường, tình yêu phố chợ nó không có bền. Mà chúng ta phải đi chăn trâu, đi tắm sông, đi tắm mưa với nhau, chúng ta phải từng lớn lên ở trường làng, chúng ta phải từng trèo cây hái trái, đá dế, đá cá lia thia với nhau trong nhiều ngày

thì chúng ta mới hiểu nhau, chúng ta mới có nhau, mới có được một cuộc hôn nhân bền bỉ được. Chúng ta biết nhau quá nhiều năm rồi. Chúng ta lớn lên cùng nhau. Thì cuộc hôn nhân đó may ra tôi còn tin. Chứ còn cái thứ quen nhau ở vũ trường sao tôi thấy ghê quá.

Thì ở đây cũng vậy, chúng ta đến với Tam Bảo bằng cái tình yêu vũ trường đó, xài không được. Trong một buổi lễ dâng y gọi là hoành tráng nào đó, thấy chư tăng, phật tử rần rần rồi mình hứng chí mình cũng nhào vô ghi danh, gọi là thọ giới quy y thì tôi gọi

đó là tình yêu vũ trường. Trong khi đó chúng ta phải tìm hiểu, cọ xát, thấm thía, cay đắng ngọt bùi với Phật pháp qua từng khoảnh khắc thăng trầm, thử thách của đời sống, thấm thía giáo lý từng vấn đề một thì niềm tin đó nó mới bền. Mà tổng niềm tin mình gom lại

thì nó có bao nhiêu thứ? Nó có mấy thứ thôi. Đó là: PHẢI SỐNG CHÁNH NIỆM. Nói đi rồi phải nói lại, đang nói niềm tin queo qua nói chánh niệm. Chúng ta phải có Niệm, chúng ta phải có Định, chúng ta phải có Tuệ. Chúng ta phải có Tinh tấn thì chúng ta mới có

niềm tin gọi là xài được. Niềm tin có trí tuệ là sao? Niềm tin có trí tuệ là không phải do mến thương ai đó, không phải do thấy điều người ta nói nó vừa vặn với não trạng của mình, mặt mũi người đó, âm thanh người đó, bóng sắc người đó nó vừa ý với mình bèn nghe theo.

Thì cái đó không phải, cái đó là gọi niềm tin đi đến từ cảm tính, từ tình cảm. Mà niềm tin đi từ trí tuệ là phải coi người ta nói cái gì. Dầu cái người đó cái mặt của họ, cái giọng của họ mình không có ưa, thì phi về người đó nó đầy hai lỗ tai của mình,

nhưng mình phải coi người ta nói cái gì, rồi cái cuốn kinh đó mình liếc mắt thấy sao mà nó trắc trở, nó nhiều kê quá nhưng mà nếu đọc kỹ thì bài kinh đó, trang kinh đó, dòng kinh ấy giúp được gì cho mình? Đây. Cái niềm tin đó nó phải đi ra từ trí tuệ mới được, nha.

Niềm tin đi ra từ trí tuệ, tức là mình phải suy xét coi nó có giúp được nếu mình tiếp tục theo cái hướng dẫn này nè mình có được tốt hơn hay không, đó. Cái đó là niềm tin đi ra từ trí tuệ. Niềm tin đi ra từ thiên định là sao? tức là phải có khả năng tập trung.

Cái người mà cả đời cứ lằng xằng lằng xằng lằng xằng thì không có định, không có tuệ, không có khả năng tập trung để đào sâu một vấn đề tư duy, chúng ta không có đi xa, không có lên cao được. Nhớ nha. Phải có khả năng tập trung tư tưởng.

Rồi không có niệm là sao? Cái này hồi này tui coi nặng nó đến mức mà tui nói nó đầu tiên á.

Anh phải liên tục sống tỉnh thức, để anh thấy y như trong kinh. chứ không phải thấy y như sư phụ nói, không phải như giảng sư họ nói. Mà anh phải sống chánh niệm để anh thấy cuộc đời này, anh thấy tâm thân của anh, anh thấy cái thân tâm của anh, cái tinh thần vật chất của anh nó y như trong kinh nói. Bài pháp thứ hai, thứ ba gì đó sau khi thành đạo Đức Phật đã nói rất rõ :

"Này các tỳ kheo, nếu mà cái thân tâm này là của các người, hoàn toàn nằm dưới sự điều động, sai khiến của các người thì các người có thể sắp xếp nó, quyết định nó như thế này, đừng như thế kia. Nhưng mà chính vì nó do duyên mà có, nó không phải dưới quyền điều động, sai sử của các người, cho nên các người không thể sắp xếp cái thân tâm của tôi nó phải như thế này, đừng như thế kia. Đó là Vô ngã". Mình không muốn già, không muốn bệnh, không muốn xấu, không muốn đau, không muốn lạnh, không muốn nóng, không muốn khó chịu, nhức buốt, tê mõi, nhưng mà nó cứ đủ duyên là mấy cái đó nó trôi ra. Đây. Phải sống chánh niệm để thấy được rằng, hình hài này nó là khổ. Sự có mặt của tinh thần, và vật chất là khổ. NÓi rõ ráo, dầu đó là sự hiện hữu của một nụ cười, của một giây phút khoái lạc, dễ chịu nhất, thì suy cho cùng, chiều sâu nhất của nó, đáy sâu của nó thì: MỌI HIỆN HỮU ĐỀU LÀ KHỔ, TRỰC HAY LÀ GIÁN TIẾP THÔI.

Bữa hôm tôi đã nói rất là nhiều lần, cái làm cho mình nó khổ là đúng rồi, nhưng mà cái dễ chịu nó cũng là khổ. Là vì sao? Là vì con người mình ăn quen, nhìn không có quen. Mình thích nó là phải đi tìm nó, mà tìm không được là khổ, tìm được rồi mà giữ không được càng khổ hơn.

Mà có mấy ai trong đời này tìm đúng những gì mình muốn. Cho nên, cái đáng là khổ đúng rồi, mà cái ngọt bản thân nó cũng là khổ. Là vì sao? Vì Ngọt là mình phải đi kiếm, mà hành trình kiếm tìm là một cái khổ, tìm không được là một cái khổ, tìm được rồi, hưởng được bao lâu,

giữ không được nó càng khổ hơn. Hôm nay các vị nói với tôi là các vị có một hình hài khỏe mạnh, có nhan sắc ngon lành, một ngôi nhà kiên cố có thể trụ được mấy trăm năm, một miếng đất vàng có thể bán ra mấy ngàn cây vàng, nwhng mà rồi sao? MỈnh có đủ cái mạng để mình giữ mấy cái đó hay không? Nói xin lỗi, cái đồng hồ trên tay mình nó còn thọ hơn mình nữa. Yeah. Cái đồng hồ đeo tay của mình, tôi không nói đồng hồ quartz, đồng hồ chạy pin của mình nha, tôi nói đồng hồ mechanic á. Thí dụ một cái đồng hồ Rolex, một cái đồng hồ Patek Phillipe, đồng hồ Omega, đồng hồ Longi mà nếu nó là mechanic mà biết xài, biết bảo dưỡng định kỳ đó thì cái chuyện mà nó trụ được 80 năm, 100 năm là chuyện rất bình thường. Nhưng mà trong cơ thể, các vị thấy cái cơ thể của mình, cái thời gian bảo dưỡng, bảo trì nó cực kỳ khít, khít rịt á.

Đồng hồ, đâu có cái đồng hồ nào mà tháng nào cũng đi thợ, nhưng cái thân này là có khả năng lăm nha. Cái chuyện mà mỗi tuần đi bác sĩ là chuyện bình thường, chứ còn cái đồng hồ mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi quý mà đi thợ bảo dưỡng bảo trì thì tôi xin các vị liệng cái đồng hồ đó cho tui, rồi cho tôi địa chỉ tôi gửi cái khác cho, nha. Chứ cái đồng hồ nào mà mỗi quý, mỗi 6 tháng bảo trì là cái đồng hồ kiểu gì ta? Tui không biết á, cái đồng hồ gì mà dờm dờm thần. Trong khi cơ thể mình thì hoàn toàn có thể như vậy.

và để thấy được điều này thì anh phải có Chánh niệm. Anh phải có Chánh niệm để anh thấy rằng cái thân này nè, cái tâm thân sinh lý này nè, trong 1 giờ đồng hồ ngồi yên mà nó khổ tôi chết liền. Nha. Ngồi yên á nha, mà tôi đang nói một người khỏe mạnh nha, không có vấn đề gì hết á.

Thì trong 1 giờ đồng hồ, mà nó không có vấn đề tui chết liền. Phải có, nó phải tê, mõi, nhức, buốt, này nọ, chỉ trừ trường hợp đặc biệt, ví dụ như bà con coi phim Đại Hàn, thì nó phê quá mình không biết mình đau. Mà cái đó là phóng dật đó.

Chứ nếu mà chuyên tâm chánh niệm, để ý, nó đó, nó từ bàn chân đi lên, nó có vấn đề ở mắt cá nè, đầu gối nè, hông, eo, bụng, ngực, vai, cổ, chưa kể nhức đầu chóng mặt, chưa kể lạnh, nóng, nực, ngứa, nhột, chưa kể. Đây. Mà chỉ có anh có đời sống chánh niệm anh mới tin được

Phật nói đúng. Chứ còn cái thứ không có chánh niệm, nó nghe hiểu nhưng mà không có tới, không có thâm bằng cái tên mà có chánh niệm. Tin lời Phật là đúng, thân này nó là khổ. Ông hoàng không khác thằng ăn mày, ở chỗ là: Cái thân đũa nào nó cũng khổ trong từng phút hết.

31:05

[30/10/2020 - 09:13 - vuihtv]

khi anh thấy được đời này là khổ anh mới tin được chuyện khác, anh mới tin được cái chuyện là: Nếu thân này là khổ thì bất cứ cái gì mình sở hữu, cũng đều dính líu ít nhiều đến cái khổ, và khi cái thân này mình giữ nó không được thì còn có gì đáng để mình vẫn vương tiếc nuối.

Còn gì đáng để mình bất mãn trốn chạy. Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, biết mình là ung thư kỳ cuối, mà nó có đứng trước nhà mình, nó chống nạnh chửi thề, nó chửi tám đời công tăng tổ khảo mình thì mình cũng không có nổi điên, vì ung thư kỳ cuối mà.

Có thoáng bực cái vậy thôi, chứ tui nghĩ, riêng tui, tui lấy tâm lý của tui, ung thư mà kỳ cuối thì tui cho quý vị chửi thoải mái. Hoặc là cái người tử tù mà chờ cái ngày dựa cột, chờ ngày bị bịt mắt, thì trong thời gian đó, còn cái gì mà thích, còn cái gì nữa để bất mãn.

Hết rồi quý vị, hết rồi. Và chỉ có anh sống chánh niệm, anh mới có được cái niềm tin:

Một, Sự hiện hữu này là khổ;

chỉ có anh sống chánh niệm anh mới thấy rằng: Không có gì đáng để theo đuổi, để mình phải nặng lòng bất mãn hết. Chánh niệm nó ghê vậy.

Và niềm tin ở người có trí tuệ, niềm tin của người có chánh niệm mới là niềm tin xài được. Còn cái thứ mà đi chùa, làm phước, có pháp danh, thọ giới, quy y thì cái đó đối với tôi nó mới là lớp sơn bên ngoài thôi. Lớp sơn thì sao ta? Sơn thì nắng gió mưa sương ba giây đồng hồ

là nó tróc hết. Sơn mà tốt cỡ nào, Sơn indoor hay là outdoor cứ là sơn là có ngày nó tróc. Chúng ta phải có Phật ngay từ trong bản chất.

Tàu nó có câu nó nói hoài, mà tôi muốn bà con xăm mà không có ai mà xăm cho tui nhìn thấy câu này hết á: "NÊ PHẬT BẤT ĐỘ THỦY (Nê là sinh, bùn, đất sét, gọi là Nê, giống như Nê địa, bùn địa vậy đó; Tức là, Phật bằng đất sét kỵ nước), MỘC PHẬT BẤT ĐỘ HỎA (tức là tượng phật bằng gỗ kỵ hỏa),

KIM PHẬT BẤT ĐỘ LÔ (Tức là, tượng phật bằng kim loại thì kỵ lò nấu. Lô là lò đó) Cái câu đó nghĩa là gì? Sâu lắm, cái này phải xăm. Tôi đọc lại nha.

NÊ PHẬT BẤT ĐỘ THỦY, MỘC PHẬT BẤT ĐỘ HỎA, KIM PHẬT BẤT ĐỘ LÔ = TƯỢNG PHẬT BẰNG ĐẤT GẶP NƯỚC LÀ RÃ, TƯỢNG PHẬT BẰNG GỖ GẶP LỬA LÀ TIÊU, TƯỢNG PHẬT BẰNG VÀNG GẶP THỌ BẠC LÀ CHẢY.

thì đức tin của mình cũng vậy thừa quý vị. Đức tin của mình, mình coi Đức Phật trong lòng mình, bằng đất sét, bằng gỗ hay bằng kim loại. Bây giờ nó còn lòi ra một trường hợp là tượng Phật bằng giấy, có cái còn dơ hơn giấy đó là Phật mà Digital, digital Buddha. Có nghĩa là,

Tượng Phật ở trên màn hình, iPhone, iPad còn thâm nữa. Bấm phát thì mất, bấm phát thì mất. Tượng phật bằng giấy có khi còn cần cái lực tác động hơi nhiều, ví dụ như phải có lửa, phải có nước, tùm lum hết, phải có sương, phải có nắng, thì nó hơi lâu lâu chút. Chứ còn digital Buddha là tui thấy một phát một à, vèo cái mất tiêu. Mà tui thấy trong room mình toàn thứ đó không. Thờ toàn Digital Buddha không. Có nghĩa là trên cái digital screen á, bấm "pặc" cái mất, bấm "pặc" cái mất.

Phật mình mau phai lắm. Phật mình là vậy đó. Cái niềm tin của mình nó phải đến từ cái nền tảng trí tuệ, của chánh niệm, của thiền định, và nó phải đến từ nền tảng từ sự nỗ lực.

Ở đây, chắc có nhiều người nghe cũng ngạc nhiên: "Ừa, tin khác mà nỗ lực nó khác, mắc cái chứng gì mà...?!!" Có chứ!

Không siêng ngồi thiền, không siêng học giáo lý, không siêng chịu khó chịu khổ thì cái niềm tin của mình có vấn đề. Quý vị phải siêng, thì cái siêng đó là sự tinh tấn đó thừa các bố. Chứ còn mà học giáo lý mà cứ ngáp lên ngáp xuống rồi cũng bắt chước người ta ghi ghi ghi rồi nhét

túi quần đi mất, cái kiểu đó tui gặp hoài rồi. Quý vị nghe quý vị tưởng tui nói phạm thượng, nhưng mà có thiệt. Có nhiều người học xong nhét túi quần á. Có, tui dạy họ tui thấy. Họ đâu có thích đi học đâu. Vô ngồi tò mò cũng có, có ông chở má đi cũng lết vô ngồi, có ông đi theo giữ

vợ giữ bồ cũng rảnh đi. Vô đó ngồi thấy ông sư ông nói gì ngộ ngộ, móc cái bao thuốc lá ra, lấy cái tờ giấy lấy cái hóa đơn, lật cái bẻ trắng thầy ông nói gì ngộ ngộ cũng ghi ghi, ghi vội ghi vớ ghi xong rồi biết nhét đâu? không lẽ bỏ miệng nuốt à? thế là nhét túi quần, xong về là xong rồi đó.

Học đạo mà học cái kiểu đó thì không có thể mà tinh tấn được. Phải siêng, phải cày, phải mài.

cho nên, cái yếu tố giác ngộ đầu tiên là anh phải có niềm tin. Mà Niềm tin ấy nó phải đến từ những nền tảng mà tôi vừa nói. Và

Trong chú giải của tương ưng bộ kinh nói rất rõ: mình muốn trau dồi thiện pháp nào, chẳng hạn nói về niềm tin trước đi, niềm tin trước. Tôi đang nói về Niềm Tin nha.

Những điều kiện hỗ trợ, nuôi dưỡng, làm lớn mạnh niềm tin, đó là gì?

(có người họ muốn thấy cái bông đăng sau tui, họ đề nghị xích qua bên, cái mặt sư xấu quá ta muốn thấy bông. Rồi)

Thì bây giờ Muốn có niềm tin phải gì?

1. Ở gần người có niềm tin.

2 Phải thường xuyên đọc, nghe, học nhớ nha. Đọc, nghe, học những bài kinh, những vấn đề giáo lý có tác dụng kích thích niềm tin của mình với Tam Bảo.

Bản thân chúng tôi giảng cho bà con nghe, nhưng lâu lâu, tui để ý có có chuyện lạ là: tôi thường đọc chú giải Tam Tạng, rất thường đọc, có thể nói trung bình một ngày phải đọc ít nhất 2 tiếng đồng hồ.

Các vị nói đọc cái gì?

Để lắm, cứ liếc qua kinh tạng, thấy chỗ nào ngộ ngộ, cũng vô chú giải coi, cái commentary á, nhiều khi đang đi, sực nhớ chuyện gì đó, nói Chú giải nói chuyện này sao ta? Rồi phải nhớ, nhớ coi, nếu bây giờ mình muốn đọc về vấn đề này thì phải nhớ coi cái chú giải của kinh nào, riết nó quen.

mà để có được cái đó tui phải siêng nha quý vị. PHẢI SIÊNG. Siêng đến mức, thí dụ bây giờ quý vị hỏi tui: Ô sư ơi, cái chuyện bữa sư giảng ở kinh nào vậy? Đó, là bắt buộc mình phải moi. Một là mình nhớ liền; Hai nữa là mình cũng phải đưa ra một vài địa chỉ khả dĩ.

Nhớ nha. Học đạo phải tinh tấn như vậy đó. Mức siêng nó đủ.

Chưa hết, nãy tui nói điều kiện để tạo ra Niềm tin có nghĩa là mình Phải đọc, Nghe, học những cái gì mà kích thích niềm tin của mình.

Tui để ý: Mỗi lần đọc chú giải niềm tin của tui với Tam Bảo nó khác đi nhiều lắm. Mặc dù cũng chính là tôi nhưng mỗi lần đọc là sẽ thay đổi, mỗi lần đọc là mình thay đổi. Nhớ nha. Muốn có niềm tin.

3. Tránh xa người thiếu niềm tin. Cái này quan trọng lắm. Mình ở gần họ mà họ cứ nói, cứ bàn ra riết rồi mình xuống tinh thần, Đức tin của mình nó bị sê, bị trôi, bị phai.

Tin tôi đi. Chuyện này có thiệt. Các vị không có thích Bonsai, không có thích chơi lan, không thích phong lan, nhưng các vị ở gần cái người mà họ chuyên cái đó, lâu ngày mình cũng cảm nhiễm. Nhưng ngược lại, các vị ở gần cái người ghét cái đó, họ hay bàn ra nói vô, không khéo các vị cũng dễ bỏ cuộc, dễ buông tay lắm. Nhớ nha. Tin tôi, cái chuyện đó có thiệt. Cái người ở gần mình lâu mình coi thường họ nhưng ít nhiều ngày dài tháng rộng họ cũng có những cái tác động lên những tâm tư, chọn lựa của mình.

Đừng có nói là không có. Đừng có nói "Ôi, cái thằng đó nó dốt, tui hơn nó cả trăm lần, sao nó tác động được tui" Sai! Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, khi mình sống gần một người nào đó mà đối lập với mình á nha, chứ một xuống với mình thì tôi không có nói. Tui đang nói đối lập á.

Thì hành trình tâm thức nó có thể diễn ra theo quy trình này: Giai đoạn đầu là tâm thức Đối kháng. Mình bực dọc, mình bất mãn, mình tìm cách đối phó nó đủ thứ hết. Thì đó là giai đoạn tâm thức đối kháng. Nhưng lâu ngày nó đi đến giai đoạn Tâm thức Hòa giải. Rồi từ cái tâm thức Hòa giải mình thấy "Cái đó bình thường, mỗi người một nếp mà" Rồi từ cái hòa giải nó dẫn đến giai đoạn Thỏa hiệp, bắt đầu mình thấy hay hay; Rồi cuối cùng đi đến giai đoạn Đồng hóa. Bị đồng hóa, giống người ta, một phần hay toàn phần từ lúc nào không hay. Ghê chưa?

Có nghĩa là các giai đoạn tâm thức nó diễn ra theo quy trình đó. Từ giai đoạn Tâm thức Đối kháng > Tâm thức Hòa giải > Tâm thức Thỏa hiệp > và Tâm thức bị đồng hóa. Rất là quan trọng. Nhớ chỗ này. Kể cả đó là người mình coi không ra gì.

Tôi nói không biết bao nhiêu lần. Kể cả trường hợp mình coi người đó không ra gì. Thí dụ như mình là một người trí thức, và bà xã mình bà dốt đặc à. Nhưng mà bà cứ sớm hôm bà cứ rĩ tai riết, mưa lâu nó thâm đất, hoặc là một ông vua mà cứ nghe thằng Thái giám, một cô Á phi nào đó.

mà cứ sớm hôm nỉ non thỏ thẻ, thủ thi, thăm thì bên gối riết nó thắm, nó thắm. Nhớ nha. Cái này có. Mình là một đảng quân vương đứng đầu thiên hạ, đâu có ai ngờ người tác động đến những quyết định quan trọng của mình lại từ thằng không có râu, thằng Thái giám, hoặc là một cô ái phi, mà thật ra cũng chẳng có gì hết, may mắn là có tí nhan sắc thôi. Đấy. Mà những cái lời nỉ non, thỏ thẻ, thủ thi, thăm thì của nàng nó đã tác động lên vận mệnh của một đất nước, một dân tộc, của một triều đại, mà cái di hại của nó đôi khi nó kéo dài 1-200 năm là khác.

Ghê hông?

Cho nên, trong bài Kinh Cát tường, Mangala Sutta, đầu tiên Đức Thế Tôn đã xác định: muốn tu gì thì tu mà chuyện đầu tiên là "KHÔNG GẢN GỮ KẸ ÁC, THÂN CẬN BẠC HIỀN TRÍ". Đó, bắt đầu 38 điều kết tường, 38 hạnh lành, thì cái đầu tiên là "KHÔNG GẢN GỮ KẸ XẤU, THÂN CẬN BẠC HIỀN TRÍ"

bởi vì không có 2 cái này là 36 cái kia là nó đi tong. Nhớ nha. Có một lần đó, Có một ngày Ngài Anan đến gặp Đức Phật, ngài nói: "Bạch Thế Tôn, con thấy tình bạn đạo, pháp hữu quan trọng quá. Con thấy đời tu của mình, một nửa là từ thầy bạn rồi".

Đức Phật Ngài nói: "Này Anan, không phải một nửa mà phải hiểu là toàn bộ". Có một điều cái chữ "Bạn" ở đây phải định nghĩa sâu, rộng hơn. Bạn ở đây có nghĩa là gì? Bạn ở đây là: là những con người, những đề tài tư duy, những tâm trạng, cảm xúc nào mà mình thường xuyên sống trong đó, làm việc trong đó, thì đều được gọi là bạn hết. Thí dụ như, trong kinh có một thuật ngữ là Tanhadutiyaka có nghĩa là người làm bạn với Ái, có nghĩa là thường xuyên sống trong cái niềm đam mê, hưởng thụ, thích thú, theo đuổi, cái này cái kia. Thì cái người đó gọi là Tanhadutiyaka. Có nghĩa là Người lấy tham ái làm bạn. Cho nên, không gần gũi kẻ ác ở đây có nghĩa là mình không có kẻ cận với người xấu, đề tài, tư duy tiêu cực, bất thiện. Ghê vậy đó. Nhớ nha.

Cho nên, ở đây, những điều kiện mà hỗ trợ cho Chánh Tín:

1. Thường xuyên Nghe, Học, đọc những gì có tác dụng kích thích niềm tin.
2. Anh phải ở gần mấy người họ có niềm tin vững vàng nơi Tam Bảo. Niềm tin hợp lý, Niềm tin thông minh, niềm tin trí tuệ, niềm tin có cơ sở nền tảng. Chứ cái thứ niềm tin mà của mấy bà già trầu, niềm tin làng, kiểu tình yêu vũ trường là thôi, không có xài được nha.
3. Xa những người thiếu đức tin. Ở gần họ sẽ tác động mình.

Và cuối cùng là sao ta?

4. Thường xuyên nghĩ về chuyện trau dồi đức tin, thường xuyên dòm ngó niềm tin của mình. Thứ nhất, mình có đủ niềm tin để tu tập hành trì không? Thứ hai, niềm tin đó có phải đến từ nền tảng hợp lý, ngon lành không? Phải thường xuyên như vậy.

Trong kinh kê là Tadatti mutta, có nghĩa là thường xuyên nghĩ nhiều về cái mình muốn phát triển, muốn nuôi dưỡng. Nha. Tadattimutta, Quang trọng lắm.

5. Chỗ ở, quan trọng lắm. Trú xứ nào mà mình có thể có được những nhân tố này. Woa, nãy giờ kể tùm lum hết. Là, phải nghe, học, đọc những đề tài giáo lý kích thích niềm tin, phải gần người có niềm tin, phải xa người thiếu niềm tin, rồi phải thường xuyên nghĩ về, quan sát niềm tin của mình coi nó có đủ chưa và nó đến từ nguồn nào. Tưởng sao, cuối cùng nó là Trú xứ. Chẳng hạn như ở đây, mình thấy Phật tử Việt nam bên Úc. Mình thấy cái đạo tâm của họ là có phần trội hơn bên Mỹ. Tôi thấy trong thời gian tôi về bên tôi thấy có, không biết là họ giả bộ hay do họ đói họ khát hình ảnh chư tăng, cái cơ hội nghe pháp mà thấy đạo tâm bên đó rất mạnh. Nhưng mà nó xui một chỗ, bên đó nó không phải là cái chỗ mà có chư tăng Việt Nam đông để mà cho người ta học đạo, nghe pháp. Bên đó chỉ có một cách là online, còn không năm chắc thỉnh được lần hai lần Ngài Viên Minh, Ngài Giới Đức, có Sư cô Liễu Pháp gì đó tình cờ tôi có biết được một vài dịp vậy thôi. Chứ còn không có nhiều. Chỗ đó cũng mệt lắm nha.

Trong kinh nói, trong kinh atthapatthana là những cơ hội lỡ làng khi gặp chánh pháp. Trong đó có một cái đó là, khi gặp Chánh pháp, trong thời gian Chánh pháp còn được biết đến ở đời thì mình lại sanh làm cái loài trùn, dế; sanh vào gia đình tà kiến, sanh vào đất nước, lãnh thổ

mà không có điều kiện gặp gỡ chư tăng, Phật tử, thì đó cũng là một atthapatthana; Hoặc là khi Chánh pháp còn được truyền bá ở đời mà mình là người câm, đui, mù, điếc, tâm thần, cũng kẹt. Hoặc khi Chánh pháp tồn tại ở đời mà mình làm người độn căn, tà kiến, trí chậm,

dễ ngộ nhận, dễ ngộ bậy cũng mệt lắm. Trong khi mình đầu óc ngon lành, nhưng mà mình ở cái chỗ mà tầng ni cư chúng phật tử họ không lui tới là cũng giật mình. Nha.

Cho nên, trú xứ rất quan trọng. Kể cho đã, chốt lại Trú xứ là anh ở đâu, anh ở chỗ nào. Cho nên làm phước phải luôn nguyện mấy cái điều: ĐỒI ĐỒI KIẾP KIẾP CON SANH RA CON ĐƯỢC GẶP MINH SU THIỆN HỮU. Cái câu nguyện này nó nghe gọn lắm, nhưng nó bao hàm nhiều chuyện trong đó.

Được gặp minh sư thiện hữu có nghĩa là con phải ở xứ nào, con ở vùng miền châu lục bán cầu nào. Nhớ nha. và Ai đây có học chút đỉnh về Sử á thì các vị sẽ biết rằng, Ngành sử học và ngành khảo cổ học nó cho mình biết nhiều chuyện rất là độc đáo.

49:08

[05/11/2020 - 02:21 - vuihtv]

Đó là, theo cái dòng chảy của lịch sử nhân loại, thì tâm điểm văn minh của nhân loại qua mỗi thời kỳ nó lại có điểm tập trung khác nhau. Có một thời, đỉnh điểm văn minh nó tập trung ở Châu Phi. Chẳng hạn như, mình thấy Ai Cập chẳng hạn, Ai Cập đó cũng thuộc về Châu Phi.

Rồi có một thời nền văn minh của nhân loại nó lại tập trung ở Châu Mỹ, chẳng hạn như khu vực Nam Mỹ chẳng hạn. Rồi có một thời nền văn minh nó lại tập trung ở khu vực Nam Á, như Ấn Độ chẳng hạn. Rồi có một thời nền văn minh nó lại tập trung ở Tàu. Quý vị biết ông Marco Polo đời Minh.

Ông là người Ý. Vào thế kỷ thứ 14, ông là một nhà thám hiểm đi từ Ý. Ông đi từ cái ngã mà Metropolitan Thổ Nhĩ Kỳ ông theo đường bộ đi về Tàu. Thì ông về Hàng Châu/ Hangzhou á ông làm một cái cuốn gọi là "Du ký Trung Hoa" (Marco Polo). Thì, kể lại Hàng Châu thời nhà Minh nó được xem

là văn minh bậc nhất thế giới. Nó phồn thịnh, nó giàu có, nó trù phú, và đặc biệt về cơ khí công nghệ thì không chê vào đâu được hết, về economy, về technology dĩ nhiên là Techno của thời đó thôi nhưng mà nó vẫn là đỉnh điểm của thế giới thời đó.

Cho nên, tùy vào thời kỳ mà tâm điểm văn minh của nhân loại nó lại tập trung ở một khu vực đặc biệt nào đó. Thì nếu mà mình có phước thì mình lại sinh ra ở tâm điểm văn minh ấy. Thí dụ như có một thời, đỉnh điểm văn minh của Châu Âu nó nằm ở Hy Lạp, có lúc nó nằm ở La Mã, và người ta cộng hai cái đó lại người ta gọi chung là nền văn hóa La - Hy. Đây. Nhớ Nha. Có một thời, những bộ óc trác việt của Hy Lạp là nó cùng lúc nổi đầu nhau nó ra, ví dụ như Socrates, Platon, Aristote,...đồ đó. Hoặc là bên Trung Quốc có một thời là Khổng Tử, Lão Tử, Trang Tử, Mạnh Tử, Liệt Tử,

Dương Tử,... là có một thời mấy cha dồn dập mấy cha ra. Rồi bên Ấn Độ cũng vậy, Cõi như thời Phật Pháp ra đời là giai đoạn hoàng kim của lịch sử Ấn Độ. Nếu mà mình có phước thì mình sẽ có mặt ở những tâm điểm văn minh ấy.

Và văn minh chia ra 2: Văn minh vật chất, văn minh tâm linh. Cũng tùy theo chu kỳ vận hành của lịch sử Nhân loại mà có lúc nền văn minh ấy về mặt địa lý thì nó tập trung ở đâu, rồi về mặt bản chất thì nền văn minh ấy nó tập trung ở lãnh vực nào.

Như có một thời thì nền văn minh nó phát sinh đến cực điểm, Thời đó chúng ta thấy Đức Phật của mình, rồi bên Tàu thì có Khổng Tử, Lão Tử, Trang Tử,... rồi cách đó không có xa, thì mình thấy có Socrates, Platon, Aristote, Archimedes,...Rồi mình thấy như Pitago chẳng hạn. Rồi sau đó

thì mình thấy bên Tàu, bên Ấn Độ nó rộ lên. Giai đoạn đó mình tạm gọi là nền văn minh tâm linh. Nhưng mà hiện giờ thế giới đang đi vào giai đoạn khác, đó là giai đoạn văn minh vật chất. Thời này, những bộ óc trác việt như: Osho, hay Krinamurti, mình gom gọi là vợ vệt thì được

khoảng chừng còn có bùm à. Ví dụ như mình vệt trong đó mình thấy có: Hòa thượng Nhất Hạnh này, Hoặc là Đức Đạt Lai Lạt Ma, Krisnamurti, Osho,..., rồi ví dụ Henry Miller, mình cũng gom gom nhưng mà gượng lắm. Còn bên Đức mình thấy một thời gian như ông Nietzsche, Schopenhauer, đồ đó.

Tôi nói lạc đề để cho quý vị thấy rằng "Ồ! Thì ra, tùy vào cái phước của mình mà mỗi thời điểm mình có mặt ở đâu" Nha. Cái trú xứ nó quan trọng lắm.

Rồi, đó là Niềm Tin.

Quay trở lại đề tài Niềm Tin. Có nghĩa là, một trong những yếu tố giác ngộ. Cái đầu tiên, Tôi không nói về Giác chi, mà tôi nói về Ngũ căn, Ngũ lực chứ, cho dễ nhớ, nha. Cái đầu tiên, anh muốn có niềm tin ngon lành thì anh phải, anh phải có một chỗ ở, anh phải có thầy bạn.

Cho nên lời nguyện đầu tiên của cư sĩ, kể cả chư tăng nữa là: Một, nguyện Đòi đời sanh ra gặp được minh sư thiện hữu; Điều thứ hai là, Đòi đời sanh ra có điều kiện

làm công đức đầu nghèo khó, tàn tật, nhưng mà hễ có cơ hội làm phước là lập tức có điều kiện. Điều nguyện này rất quan trọng. Bởi vì có nhiều người họ không có cái này. Có nghĩa là, giàu có muôn hộ, nứt đổ đổ vách nhưng mà lúc cần phải làm cái gì đó thì họ lại thiếu điều kiện, cũng không được.

(tự nhiên nó trôi ra một nhân vật áo vàng này là sao ta? Chắc con gái của Dương Quá!!)

Ok. Rồi thì, Cái Niềm tin nó quan trọng như vậy. Rồi, cái tiếp theo, là TINH TẤN.

Tinh Tấn ở đây, Nếu bà con không học giáo lý, thì bà con hiểu Tinh tấn là sự cố gắng, siêng, ráng. Cố, Siêng, Ráng gọi là tinh tấn; Định nghĩa vậy thì nó nghèo quá. Bởi vì sao? Vì cái Tinh tấn phải đặt trên 4 yếu tố kia, đặt trên Chánh tín. Tinh tấn phải được đặt trên nền tảng của 4 điều kiện kia.

Tức là Tinh tấn nó phải đặt trên nền tảng của Niềm tin (tức là Chánh Tín á), đã nói Chánh Tín là niềm tin dựa vào trí tuệ, thì cái niềm tin mới gọi là, nãy tui đã nói rồi, niềm tin mà được bốn cái kia hỗ trợ thì mới gọi là Chánh Tín. Bây giờ định nghĩa qua Tinh Tấn.

Tinh Tấn cũng phải được 4 cái kia hỗ trợ mới được gọi là Chánh Tinh tấn. Nha. Phải hiểu như vậy. Chứ còn mà nói "ráng" rồi "siêng" là chưa đủ.

Mà Cái Chánh Tinh Tấn, cái nỗ lực nó phải được bốn cái kia hỗ trợ. Nó phải được Chánh Định hỗ trợ, nó phải được Chánh niệm hỗ trợ và nó phải được Chánh kiến hỗ trợ. Chánh kiến ở đây là trí tuệ, mà trí tuệ đúng với Chánh pháp ấy, thì cái đó mới được gọi là Chánh Tinh Tấn. Nhớ nha.

CÓ nghĩa là trong năm cái Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ, mỗi cái nó phải được 4 cái kia hỗ trợ thì nó mới thành ra là năng lượng giải thoát. Nhớ nha. Cái này tui nói đi nói lại cho bà con thuộc luôn á. Nha.

Tức là, trong Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ, Tín ở đây nó phải được sự hỗ trợ của 4 cái kia, thì cái Tín này mới là một phần, là điều kiện dẫn đến giải thoát. Tinh tấn hay là Siêng năng cũng vậy. Nó phải được 4 cái còn lại hỗ trợ thì nó mới gọi là năng lượng giải thoát.

Còn không có đủ thì nó không là năng lượng giải thoát. Nhớ cái này. Phải Xăm! Mấy cái này là xăm hết. Xăm chữ nhỏ nhỏ. Xăm hết! Mấy chữ này quan trọng lắm.

thì cái Tinh tấn ở đây là sự cố gắng trong chuyện tu học. Tôi đã nói rồi, Phật pháp thì bao la, phải nhớ cái gì? Bây giờ bà con chỉ nhớ 2 chuyện thôi: Tinh tấn học giáo lý, và tinh tấn sống chánh niệm.

Thế nào trong room này cũng có người thắc mắc "Sao hông nghe ông nói Bồ Thí, Trì giới,... ở đây? mà ông nói cư sĩ hoặc người xuất gia chỉ lo hai chuyện thôi, đó là : Học giáo lý và sống chánh niệm. Sao không nghe nói đến cái khác??" - "Đạ, thưa. Yên tâm đi. Yên tâm đi.

Các vị học giáo lý mà ngon lành rồi, các vị thường xuyên sống chánh niệm rồi, thì các vị không bỏ lỡ cơ hội bồ thí, trì giới, phục vụ, nghe pháp,...đâu. Yên tâm đi. Nha.

Yên tâm đi. Người mà giáo lý căn bản, thường trực sống chánh niệm thì Nếu các vị là người hào sảng không bủn xỉn thì các vị dễ có cơ hội bồ thí. Nếu các vị là người thích giữ giới thì các vị không bỏ lỡ cơ hội giữ giới. Nếu các vị là người hiếu học thì các vị sẽ không bỏ lỡ cơ hội hiếu học.

Nếu quý vị là người thích phục vụ, thích nghe pháp, thuyết pháp, thì các vị cũng không bỏ lỡ cơ hội cho những chuyện đó đâu. Yên Tâm đi. Chỉ cần các vị hứa, là các vị có được hai cái này, là: Học giáo lý căn bản, và thường xuyên sống chánh niệm. Hai cái này nghe nó hơi thiếu thiếu gì nhưng mà yên tâm cứ làm hai cái đó. Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm trước 7 tỷ người trên toàn hành tinh này. Rồi các vị sẽ hỏi dựa vào đâu? Trong kinh chứ đâu.

Trong kinh nói rõ: người tu hành thì có 2 trách nhiệm là Pháp học và Pháp hành. Đúng không? Pháp học, tức là giáo lý và pháp hành, tức là sống Chánh niệm thôi. Sống Chánh niệm. Chánh niệm là quan trọng nhất. Mặc dù pháp hành thường được kể là Chỉ và Quán, nhưng mà cái Chỉ nó là trường hợp cá biệt.

Có nghĩa là mình có tu, không tu không sao. Nhớ nha. Nói không tu không sao không có đúng, nhưng mà đại khái cái mức độ á, mức độ của Thiền Chỉ nó không có bắt buộc. Nhưng riêng Thiền Quán là bắt buộc. Bởi vì Thiền Quán mà nếu mà nó không đủ mạnh, nó không dẫn đến chứng ngộ Đạo - Quả. Nhớ cái đó.

Cho nên, các vị sẽ hỏi thêm tôi là "Nhu vậy thì, Định nghĩa cái cố gắng, tinh tấn ở đây là gì?" thì tôi nói rồi đó. Tinh tấn đây là tinh tấn trong việc học giáo lý, trau dồi kiến thức giáo lý. Để chi? Để kiến thức giáo lý nó là nền tảng nhận thức, và nền tảng nhận thức nó mới là nền tảng cho hành trì.

Nhu vậy, nói từ của trong Đạo gọi là Pariyatti, là pháp học, mà Patipatti là pháp hành. Còn nói theo từ hiện đại, theo cái từ fashion language của mình bây giờ, đó là: hai cái hành trình tu học: Một là Nhận thức; Hai là Hành trì. Nha.

Từ trong kinh là Pháp học, Pháp hành, còn từ của mình, bây giờ mình xài là nhận thức và Hành trì. Cái nhận thức của anh nó có vấn đề thì cái hành trì đương nhiên, dĩ nhiên, tất nhiên và cố nhiên, mặc nhiên nó có vấn đề. Nhớ nha.

Cho nên, sự cố gắng mà được hỗ trợ từ 4 điều kiện kia. Niềm tin ngon lành, Chánh niệm ngon lành, Trí tuệ ngon lành, Chánh định ngon lành. Nhớ cái đó.

Tinh tấn là sự cố gắng nào mà nó giúp cho cái thiện pháp của mình ngày một tốt hơn. Sự cố gắng nào mà nó làm cho mấy cái bất thiện, cái ác tâm của mình ngày nó mỏng đi, ít hơn, Thì cái nỗ lực đó là tốt. Còn các vị vin có, nay có nói với tôi là: các vị là cư sĩ, các vị phải đi làm, các vị phải siêng kiếm tiền về nuôi vợ, nuôi con, nuôi cha, nuôi mẹ. Đó là trách nhiệm cần thiết của một người phật tử, giờ bắt tôi phải sống chánh niệm tôi lấy gì mà tôi nuôi gia đình! Dạ, tôi xin nói rằng: Tại vì dốt mới nói vậy. Dốt mới nói là tui không có thời giờ, không có điều kiện tu chánh niệm.

Các vị vẫn tiếp tục sống như xưa đến giờ: cứ đến giờ là ra công sở ngồi, vào văn phòng ngồi y như ngày xưa, cứ lái xe như ngày xưa, tôi đâu có nói, cứ nấu ăn, cứ tắm rửa, cứ sinh hoạt bình thường, chỉ có cái thôi, trong cái chánh niệm, trong cái trí tuệ. Có người hỏi tôi vậy chứ "Làm sao vừa làm vừa chánh niệm?"

Tôi kêu, tôi hỏi: "Quý vị có đồng ý với tôi là có 2 cách làm việc: làm việc cẩn thận và làm việc trong sự bất cẩn. Các vị có đồng ý có hai cách làm việc đó không?" Đương nhiên là quý vị phải gật đầu rồi. Có hai cách làm việc: một là bất cẩn, hai là cẩn thận. Thì chánh niệm nó là làm việc cẩn thận

chứ có cái gì đâu.

Đi biết rất rõ mình đang đi, biết tập trung vào cái đi thôi. Ngồi biết đang ngồi. Lái xe thì mình không có thể nào mà mình theo dõi hơi thở được, nhưng mà mình theo dõi cái tâm của mình, vẫn lái trên đường nhưng mà cái tâm về cái gì đó để mà nhớ nhưng, hờn giận, tiếc nuối, khó chịu, vui vẻ, mình biết rất rõ mình đang

sống trong tâm trạng nào. và cái đó là thiện hay bất thiện. Cái này phải học giáo lý đó. Chứ không phải cái niềm vui nào cũng là thiện, niềm vui nào cũng là bất thiện đâu. Cái này phải học giáo lý mới biết, Nha.

Thì như vậy thì cái cố gắng đây là gì? Cố gắng ở đây là anh phải nhớ rằng: Bất cứ Cố gắng nào mà nó được thúc đẩy, được nuôi dưỡng bởi 4 điều kiện tâm lý kia, 4 Đạo lực kia, và đồng thời sự cố gắng nào mà nó giúp cho cái thiện pháp của mình ngày càng lớn mạnh, và cái ác của mình càng ngày nó càng mỏng, càng nhẹ

càng vui, càng ít, càng giảm đi thì cái đó gọi là nỗ lực đúng. Còn cái chuyện mà quý vị đi làm lụng nuôi gia đình tôi đâu có cần. Nhưng mà hãy nhớ, cái sự siêng năng trong công việc nó không phải là Chánh tinh tấn.

mà chỉ có trong trường hợp nào mình cố gắng nhắm đến mục đích: bào mòn cái ác và nuôi lớn cái thiện, sự cố gắng đó mới được gọi là Chánh tinh tấn. Nhớ Nha.

1:02:33

[21/11/2020 - 10:02 - vuihtv]

Và cái Chánh Tinh tấn luôn luôn được hỗ trợ, bổ trợ, được tương trợ bởi 4 điều kiện kia, đó là: Tín, Niệm, Định, Tuệ; được hỗ trợ bởi 4 điều kiện đó mới được gọi là

Chánh Tinh Tấn. Mà trong chú giải ghi rất rõ, Chú giải Tương Ứng ghi rất rõ, là: Nếu Đức Tin, nếu Niềm tin mà nó cần đến những điều kiện hỗ trợ thì sự Tinh tấn nó cũng cần đến những điều kiện hỗ trợ gần giống như những điều kiện hỗ trợ Đức Tin:

1. Sống xa người làm biếng. Gần cái người xiù xiù mà nó ngáp lên ngáp xuống, ăn rồi nó cứ trùm mền, nó ngậm cây tăm, nó leo lên võng nằm đọc báo "kèo kẹt""kèo kẹt" hể mệt giục tờ báo qua năm ngủ. Sống gần cái thứ đó là thấy mục nội luôn á. Nhớ nha. Tránh những cái người mà, ngay cả trong tu sĩ cũng vậy, tránh cái người mà lười biếng, không có trau dồi Pháp học, Pháp hành nguy hiểm lắm. Cứ là tới giờ đắp y lên tụng trả nợ quý thân xong rồi xuống dưới là kiếm chỗ nào đó ngồi móc cái phone bấm bấm bấm bấm rồi cười cười rồi nghe nọ nghe kia gật gật lắc lắc rồi đến giờ ăn cơm tụng kinh châu rồi ăn. Ăn xong rồi về phòng ngáp ngáp ngồi cười cười cái đó là thua.

Cư sĩ cũng vậy. Mình tránh mấy người thiếu tinh tấn, mấy người sống thiếu năng lượng, thiếu lửa đó. Nhớ. Ngại lắm nha. Cho nên muốn có được tinh tấn thì cái điều kiện đầu tiên là anh phải Tránh mấy người làm biếng.

Gần mấy người siêng. Siêng mà siêng cái chuyện đàng hoàng, siêng cái chuyện tu học á, chứ không phải siêng cái chuyện tào lao. Nha. Làm ơn đừng có bắt tui nói rõ chuyện tào lao là gì.

2. Gần người siêng tu học. Có nhiều trường hợp mình không cần kể A mà mình kể rõ cái B là nó lòi ra cái A. Nhớ Nha. Bởi vì tui kể rõ nhiều khi nó cũng đụng chạm.

Tức là sự nỗ lực nào mà nó chỉ xoay quanh, chỉ nhằm vào Pháp học, Pháp hành thì được gọi là Chánh Tinh Tấn. Còn cái nỗ lực nào mà nó không giúp cho cái nhận thức và hành trì thì nỗ lực đó được gọi là Tà Tinh tấn.

Cho nên, Những điều kiện hỗ trợ mình thấy là: Một là Xa người thiếu Tinh Tấn. Hai là Gần người siêng. Mà Siêng cái gì? Tiếp theo nữa là gì ta.

3. Trú xứ có thích hợp để mình tinh tấn hay không? Ngay cả ở Miến Điện có những ngôi chùa mà mình ở đó mình chỉ có thể ngồi thiền thì ngon nhưng để học giáo lý thì không được. Miến Điện đó nha.

Có những cái chùa vô đó nhìn thì ngồi thiền thì ngon nhưng mà học thì mình sẽ lạc lõng lắm. Cái chỗ đó không phải chỗ học mà cái chỗ đó là chỗ để Hành. Rồi còn có chỗ thì, Môi trường học Đạo thì Tuyệt vời, nhưng mà để mà ngồi thiền thì rất là khó. Tui nói thẳng luôn, Ví dụ như:

Shwe Oo Min, trung tâm Shwe Oo Min ở Yangon chỗ đó bà con mình biết đó, Hoặc là Pa auk mawlamyine, cái chỗ đó ngồi thiền là đỉnh, tuyệt, nhưng mà hai chỗ đó mà bà con có ý vô đó mà học tiếng Miến Điện, vô đó để trau dồi giáo lý thì tui xin can. Nha.

Vô trong cái Shwe Oo Min hoặc là Mawlamyine để mà trau dồi kiến thức gì đó là thôi, tui khuyên suy nghĩ lại. Nhưng ngược lại, các vị về cái trường mà Tam Tạng ở Mandalay của Ngài Gunadhammebhivamsa ở Mandalay đó cách Kalama mình 70km. Vô cái chỗ đó các vị mà ngồi thiền là lộn chỗ.

Vô quán chè mà đi mua cháo là lộn chỗ. Vì các vị vô đó từ công là các vị đã thấy 120 ông sư ông đàn ngang và xếp dọc, đàn ngang và xếp dọc rầm rì rầm rì, trường đó là trường Tam Tạng mà, làm rầm rầm đọc suốt, các vị ngồi kiểu gì! Ngồi kiểu gì? mà ở đó toàn dân học không à.

Các vị cứ để cái tay đàng trước rún đi chậm chậm, đỡ bước đạp, hít thở mỉm cười cái kiểu đó nó kỳ lắm, nhìn nó tâm thần lắm, nha. Nó lộn chỗ. Nha. Cho nên là phải Muốn thiền là phải đi về Miến Điện mà muốn học là phải về Học viện. Quan trọng lắm.

Muốn Tinh tấn cũng vậy. Ngoài cái chuyện Gần người Siêng, lia người lười, người nhác thì mình cần chỗ ở thích hợp. Mình đang tinh tấn cái gì thì mình cần chỗ thích hợp cho cái chuyện tinh tấn đó. Nhớ nha.

Rồi tiếp theo là gì ta?

4. Phải thường xuyên nghĩ nhiều về nó. Tức là biết lúc này mình lười lắm nha, lúc này mình lười dữ à, Sao tháng này làm như nó hết pin, nó hết lửa sao kỳ vậy ta? Phải để ý biết mình đang trong tình trạng nào. "Em ơi lửa tắt bình khô rượu". Phải biết mình đang lửa tắt bình khô. Nha

Chứ còn mình không biết là không được. Và, còn một chuyện nữa.

5. Để trau dồi tinh tấn thì trong kinh có đề cập: để trau dồi niềm tin thì học, đọc, nghe để kích thích niềm tin. Còn để có thêm sự tinh tấn thì mình phải học, đọc, nghe về những gương tinh tấn của các bậc hiền thánh xưa nay. Thí dụ, như trong chú giải ghi rất rõ, Mình hãy tâm niệm như thế này: Quả vị vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác của Thế Tôn có được từ sự tinh tấn, chứ không phải có được từ người biếng lười. Đệ nhất Trí Tuệ như Ngài Xá Lợi Phất, Đệ Nhất Thần Thông như Ngài Mục Kiền Liên, để có được những thành tựu ấy phải có được từ sự tinh tấn. Muốn trở thành Đệ Thích, Phạm Thiên, Ác Ma Thiên Tử, trở thành đại nhân vật trong Hoàng phủ, cần khôn thì phải tinh tấn.

Chứ không ai xiu xiu ỉn ỉn mà trở thành một nhân vật lớn trong vũ trụ. Chuyện đó không hề có. Nha. Cho nên mình hãy nhớ:

Một là, Muốn cầu Đạo Giải thoát thì cũng phải Tinh Tấn. Thứ Hai, Muốn thành tựu một quả vị lớn cũng phải Tinh Tấn; Và,

Ngoài đời, không có tên nào ngồi không, ngồi vỗng kéo kẹt mà giàu có, nứt đổ đổ vách, trừ phi đó là cậu ám kế thừa, nhưng có một điều: ngồi không ăn Núi cũng lở. Nhớ nha. Ngồi không mà ăn núi cũng lở. Chứ đừng có nghe cậu ám thừa kế rồi muốn ngồi đó mà hưởng. Không được.

Phải siêng mới tạo ra của, và phải siêng mới giữ được của. Nói theo ngoài đời đó. Phải siêng mới tạo ra được của cái, và Phải siêng mới giữ được của cái. Còn không, nó đội nón nó đi hết.

cho nên, muốn tinh tấn phải: xa người lười, gần người siêng, thường đọc, học về các gương tinh tấn của hiền thánh xưa nay, trú xứ phù hợp, và cuối cùng tâm mình phải nghĩ nhiều về bản thân. Nghĩ nhiều không phải để lo cho mập thây, mà nghĩ nhiều để coi cái siêng của mình đạo này ra sao.

đề ý hình như lúc này mình làm biếng coi kinh phải không ta, lâu quá rồi mình không ngồi thiền, lâu quá rồi mình không nghe pháp. Trong thời gian ba bốn tháng này sao mình lười dữ vậy ta. Phải thường xuyên, trong Pali gọi Padathimutta là vậy, thường xuyên nghĩ nhiều về ngọn lửa vẫn cháy trong lòng mình. Bây giờ nó còn cháy hay không.

Nó đang bùng cháy hay đang hay leo lét hay là nó tắt ngúm rồi. Nha. Và, chúng ta phải nhớ một chuyện vô cùng quan trọng thế này:

Mỗi giai đoạn đời, Thời gian mỗi giai đoạn đời nó không có tác dụng, ý nghĩa giống nhau được. Tôi đã nói rồi, từ 100\$ = 5 từ 20\$ giá trị 5 từ ấy hoàn toàn giống nhau; Tuy nhiên, 100 năm đời người chia làm 5 lần 20 tuổi thì giá trị 5 lần này hoàn toàn khác nhau.

Thí dụ, như từ 1-20 là tuổi ngu, cái tuổi nó ăn chưa lo lo chưa tới; và cái tầm sau 60 là qua tuổi lẫn. Trong room tôi biết nhiều người không có chịu, 60 mà lẫn gì, dạ, nó lẫn đó. Lẫn là sao? Từ 60 trở đi chúng ta thường quay về với con người thật của mình. Trước đây là mình còn ý tứ, chăm chút, còn kỹ lưỡng, còn kiểm soát.

nhưng từ sau 60 trở đi thì mình quay về con người thật của mình. Mình quay về con người thật của mình, Tôi gọi đó là tuổi Lẫn. Hồi đầu, khi mới 60 thì bất chấp, nhưng mà còn trong ý thức. Qua tới 70 thì bất chấp nó nhiều hơn, lúc đó mình không biết thẹn nữa. Qua tới 80 thì dữ dội nữa. Còn 90 thì cả vũ trụ này nó chết hết, còn mình mình thôi.

Mình muốn làm gì mình làm. Ghê vậy đó. Nhớ nha. Như vậy, thì mình thấy 100 năm của đời người chia làm 5 lần thì mỗi cái 20 nó không giống nhau.

Cho nên khi mình biếng lười thiếu tinh tấn thì nhớ là dầu cho mình có thọ đến mấy thì thời điểm tâm sinh lý ngon lành nhất không nhiều lắm. Thí dụ như, trước đây mình không biết đạo thì không nói gì, nhưng khi mình biết đạo, biết thế nào là học giáo lý, thế nào là sống chánh niệm thì cuộc đời của mình mới có ý nghĩa.

Khổ thay hai cái này nó chỉ được thực hiện một cách ngon lành khi mình còn Khỏe và Còn Tinh thôi quý vị. Nhớ cái này. Chứ còn các vị mà để cho nó lê la tới tầm 60 ngoài mà bắt đầu cạo tóc vô thiên việ thì tui nói thiệt, lúc đó là thua rồi.

Và nếu trong room này có ai đang là 20 -30 biết được giáo lý mà có niềm tin thì tôi xin thiết tha, chân thành kêu gọi quý vị, dầu quý vị có dễ người, có tà tà, có xiu xiu ỉn ỉn, có ví dầu nhưng phải thường xuyên nhớ rằng: thời điểm vàng đang trôi qua. Nếu mà không tu được gì thì mỗi ngày phải niệm như vậy.

Thời điểm vàng đang trôi qua. Thời điểm vàng đang trôi qua. Dầu các vị không có tu nha. Vẫn tiếp tục này nọ, nhưng cứ nhớ hoài, Sáng ngủ dậy là nhớ: Thời điểm vàng đang trôi qua. Bởi vì, Sức khỏe phải ok, đầu óc minh mẫn, tinh táo nằm trong kiểm soát thì các vị mới tu được. Sẽ có ngày, các vị muốn ngồi xếp bằng trong 15 phút không phải dễ.

Bao tử, phèo, ruột, gan, phổi, khí quản, não bộ, lượng đường trong máu, cholesterol trong máu nó không có cho, nó không có cho. Lạy nó nó cũng không có cho. Đền cái lúc nào đó, tụi nó không cho. Bao tử nó không cho, ngồi lâu nó khó chịu. Thận nó không chịu, Gan nó không chịu. Có cái ngày mà tụi nó tổng biểu tình là khỏi nói rồi.

Biểu tình mà cá biệt xé lẻ biểu tình là đã mệt rồi. Cho nên, muốn Tinh tấn, thì mình phải nhớ bao nhiêu đó: CỠ HỘI VÀNG ĐANG TRÔI QUA, THỜI ĐIỂM VÀNG ĐANG TRÔI QUA.

100\$ ĐỔI 5 TỜ 20 GIÁ TRỊ BẰNG NHAU NHƯNG 100 NĂM ĐỔI NGƯỜI CHIA RA 5 THÌ GIÁ TRỊ KHÔNG GIỐNG NHAU. Và, GIAI ĐOẠN VÀNG, THỜI ĐIỂM VÀNG CỦA MỖI NGƯỜI NÓ KHÔNG CÓ NHIỀU.

Theo tôi, tôi đa, thời điểm vàng mỗi người, giả định là họ sống đến 70 họ chết, thì thời điểm vàng của họ theo tôi là dao động khoảng 50 năm, tôi đang nói người tu nha. Không có nói đi làm lụng nuôi vợ nuôi con. Tui đang nói là hồi trẻ đó, Thời điểm vàng là 20-60 là được 40 năm, chứ không được 50 năm nữa. Vì 60 trở đi là nó tùm lum rồi.

Đó là người mà tu hồi nhỏ. Còn cư sĩ thì bất kỳ lúc nào mình biết phật pháp thì kể từ lúc đó cho đến tuổi 60. Còn nếu 60 rồi mới biết đạo thì mình phải kể Ngay tại đây, và bây giờ. Right Now. Right Here. Nhớ nha. Nếu từ 60 mới biết đạo thì các vị hồi bắt đầu từ lúc nào thì bắt đầu ngay tại đây. Rồi quý vị hỏi cho đến lúc nào? Thì cho đến cho đến lúc nào mà

mình còn làm được chuyện học giáo lý và sống chánh niệm. người ta có nhiều người ta mới tính tới 60, chứ mình 60, mình không có thì chỉ tính được tại đây và bây giờ. Còn chuyện sắp tới nó được, 3 tháng, 8 tháng, 1 năm, 2 năm thì đó là cái chuyện hên xui. Nhưng mà mình muốn Tinh tấn nỗ lực thì mình phải nhớ chuyện đó.

Nhớ rằng: THỜI ĐIỂM VÀNG ĐANG TRÔI QUA. CHÚNG TA KHÔNG CÓ NHIỀU CƠ HỘI.

Và tôi nhớ, tôi kể hoài câu chuyện này, là bên Nam Hàn có một thiền viện, các thiền sinh lâu lâu có gì hiềm khích, mâu thuẫn gây gổ nhau lên trình thiền sư, thì ngài không phân giải ai đúng ai sai mà ngài hỏi

"Mấy giờ rồi?", Có lúc họ nói " 8 giờ" Ngài nói "Trễ rồi", có lúc họ nói "3 giờ" Ngài nói "Trễ rồi". Mà cứ lên méc Ngài là Ngài hỏi giờ. Lên méc ngài Ngài không có xử mà hỏi "Mấy giờ rồi?". Đó là cái lạ thứ nhất. Cái lạ thứ hai là mình nói mấy giờ thì Ngài cũng nói "Trễ rồi"

Thiền sinh họ âm ức lắm. họ thấy lạ. Có một ngày kia, sau mấy năm trời họ tức quá tức, họ thấy sư phụ không phân giải gì hết, ai làm quá thì sư phụ đuổi, họ chúng lại đuổi thôi. Cuối cùng, họ tức quá họ mới kéo nhau lên hỏi Thiền sư:

VÌ sao tụi con lên mách thầy thì Thầy cứ hỏi giờ, thầy không có nói gì ngoài chuyện hỏi giờ là sao? Mà đã vậy, trước mặt thầy có đồng hồ mà thầy vẫn hỏi. Đó là cái lạ thứ nhất.

Cái lạ thứ hai là tụi con nói giờ nào Ngài cũng nói Trễ là sao? Lên méc Ngài 7 giờ Ngài cũng nói trễ, tụi con muốn nghe câu trả lời. Tụi con không có muốn gây nhau nữa.

vì bực cái thái độ của thầy mà tụi con không gây nhau nữa. Lo tập trung vào giận thầy thôi. Thì bây giờ Thầy giải quyết xong cái chuyện đó là cái thiền viện này là Thánh địa đó.

Ngài mới khẽ khàng, nhìn quanh đại chúng mới nói "Giờ nào mà không trễ. Giả định bây giờ 6h sáng, ông có biết, có chắc ông sống được tới 7h không? Có chắc sống tới mai mà để củ khoai ngày mốt". Cái đám Bắc Kỳ Việt Nam nó có câu đó "Có chắc sống đến mai mà dành củ khoai ngày mốt"

Bây giờ mấy ông lên méc tôi 6 giờ sáng mà mấy ông có chắc mấy ông sống tới 7h không? Mà nếu 7h mấy chết, mà giờ này 6h mấy ông còn cãi lộn có phải là quá trễ không? Quá trễ rồi. 3h chiều mấy ông chết, mà bây giờ 2h mấy ông còn cãi, có phải là quá trễ không. Lẽ ra mấy ông còn phải tu trước 2h này nữa nè.

Mà giờ này 2h, lát 3h ông lăn ra ông chết, mà 2h còn tị hiềm, hoạnh hợ nhau chuyện này chuyện kia, ruồi bu kiến đậu, có phải là mấy ông đang quá trễ không? Nói đi. Mà nếu như vậy thì rõ ràng

Thầy có lý do để thầy hỏi giờ chứ. Phải có. Đó là lý do mà thầy hỏi giờ đó. Và tiếp theo, Thầy phải nói rõ là Giờ nào cũng là trễ hết.

Tôi rất là thích câu chuyện đó. Tức là, thay vì phải đi giải thích nó mệt quá rồi, phân giải đưa này phải, đưa kia trái, Thật ra, trong tinh thần rốt ráo của Đạo Phật, khi mình có ý đôi co thì mình đã sai rồi.

Nói theo tinh thần thế gian thì đúng. Trong một cuộc mâu thuẫn thì thằng Tèo nó có thể Phải hơn thằng Tí, thằng Tí là thằng đi kiếm chuyện thằng Tèo. Đúng. Đó là chuyện thế gian. Nhưng mà nói trên tinh thần Đạo học rốt ráo của người cầu giải thoát.

Khi anh có lòng phân giải là anh đã sai rồi. Sai rồi. Bậc thánh không có thiết tha chuyện đó, không có quờn. Nam Kỳ nó kêu không có quờn. mà chữ Quờn này là một chữ hay dữ lắm. Người Việt Nam mình không hiểu chữ Quờn nghĩa là gì, chữ "quờn" từ tiếng Hán là hoãn, là làm chậm lại.

Chúng ta không có thời gian để mà chậm, mà hoãn cái chuyện gì hết.

Việt Nam mình có nhiều giai đoạn lịch sử mà người ta vì lý do kỳ hụy hay sao đó mà người ta đọc khác đi một vài âm gốc, ví dụ như Hoa đọc là Huê, Trường - Trảng, Chu - Châu, Vũ - Võ, Thiêng - Thành. Thí dụ như vậy.

Trong kinh nói, có lần đó, có 2 vị tỳ kheo phạm phu mà nói theo từ Nam Bộ là Phạm trót, có nghĩa là Phạm 100%, hai vị hiểu lầm vị A la hán mới đâm ra giận, rồi mới tìm chuyện vu cáo ngài, nói Ngài bla bla bla, hai vị mới vào mách Phật.

nói Ngài Dhapamala Putta tỳ kheo đã làm vậy vậy. Vị Dhapamala là vị A La Hán. Đức Phật không nói ai đúng ai sai, Đức Phật mới nói hãy cho người đến gặp Dhapamala putta, nhân danh Như Lai, nói Như Lai muốn gặp Dhapamalaputta. Trong vòng 3 giây, Ngài Dhapamala putta có mặt.

Đức Phật mới hỏi "Này Dhapa, Mấy vị tỳ kheo nói người làm chuyện này, có đúng không?" Ngài mới trả lời "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn biết con mà" Các vị thấy không? Gặp mình là mình sẽ hùng hổ, nhưng mà vị ấy người ta lên A La hán người ta không còn hơi sức nữa.

Ngài nói "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn biết con mà" Nhưng trong trường hợp này, Đức Phật mới nói "Không. Trong trường hợp này, người không thể nói là ta biết người vì chuyện đó chỉ mình ta với người biết với nhau thôi. Mà đại chúng họ cần nghe một câu trả lời"

Lúc đó Ngài mới trả lời: "Bạch Thế Tôn, Con không làm chuyện đó". Thấy không? Mình tưởng câu chuyện nó thường mà nó sâu lắm quý vị. Thế Tôn nói là Ta biết, Ta biết, Ta biết Người, và Người cũng biết là ta biết người. Nhưng mà đó là thầy trò mình biết, nhưng mà cái đám này nè.

đám này họ cần nghe một lời cụ thể, dễ hiểu, thế là Ngài nói "Bạch Thế Tôn, nếu vậy thì con xin nói rõ. Con không có làm chuyện đó!"

Rồi một lần khác, có một vị tỳ kheo giận Ngài Xá lợi Phất, quá giận và cũng mách Phật "Bạch Thế Tôn, Ngài Xá Lợi Phất đã vậy vậy vậy. Đã coi thường con, cư xử với con không ra gì" Thì Đức Phật Ngài nói là "Hãy nhân danh ta mà mời Xá Lợi Phất tới đây"

Ngài Xá Lợi Phất tới, thì Ngài hỏi "Này Xá Lợi Phất, có đúng như vị tỳ kheo này nói người coi thường bạn tu, cư xử một cách khinh rẻ có đúng không?" Ngài Xá Lợi Phất ngài không có nói đúng hay không, mà Ngài nói:

"Bạch Thế Tôn, Ngay cái thân này con coi là không ra gì, con coi nó là một xác thú, tiếng Pali gọi là Kunapa, con coi thân con như cái xác thú chưa chôn, thì con làm gì có điều kiện tâm lý mà đi coi thường, xem nhẹ, chà đạp ai hết.

Ngay cái thân này của con mà con coi nó là một xác thú chưa chôn, một cái kunapa, mà chẳng qua giờ chưa tắt thở con phải kéo lê nó trong quãng đời còn lại thôi, trong tâm tình ấy con làm sao mà có đủ yếu tố tâm lý mà con chà đạp bạn tu được.

Tuy nhiên, nếu vị ấy giận con thì con xin có lời xin lỗi"

Ghê vậy đó. Cách nói của các vị không phải để mình đọc mình khen, "Trời ơi, sao mà trí tuệ quá", Sao mà từ bi quá. Sao mà kham nhẫn quá" Không phải.

Mà chiều sâu của mấy câu chuyện này là gì: Các Ngài không thiết tha mấy chuyện thị phi. Mệt lắm. Nó không có cần thiết. Nhớ nha. Mình nghĩ các bậc Đại Thánh như vậy, cái lòng mình nó thêm lửa. Các vị biết không?

Tín - Tấn - giờ qua tới Niệm.

Muốn hiểu được lời Phật, ở đây có 3 cái muốn:

Muốn hiểu được lời Phật; muốn An toàn, an lành trước phiền não; Muốn thành tựu quả vị Giải thoát thì anh không thể thất niệm. Vì sao?

Vì trong thời gian này tôi gần chết rồi, anh không còn thời gian mà thất niệm nha. Quan trọng nhất là Chánh Niệm.

Tại sao trước khi Đức Thế Tôn Niết Bàn Ngài lại đặc biệt dạy pháp môn Tứ Niệm Xứ?

"Này Ananda, những gì Bạc Đạo Sư vì lòng thương cho các đệ tử phải thực hiện ta đã làm hết cho các ngươi rồi. Này Ananda, Khi ta không còn nữa, chúng tỳ kheo phải nhớ rằng,

Lấy Giáo Pháp làm Thầy. Hãy nương tựa chính mình. Hãy nương tựa Chánh Pháp không nương tựa cái gì khác. Ngoài ra. Và Thế nào là nương tựa chính mình? Thế nào là nương tựa Chánh Pháp?

Ở đây này Ananda, Vị tỳ kheo tinh cần, chánh niệm tu tập Thân Quán Niệm Xứ, Thọ Quán Niệm Xứ, Tâm Quán Niệm Xứ, và Pháp Quán Niệm xứ để diệt trừ Tham Ưu ở đời."

Đó là nội dung Giáo lý mà Ngài chốt lại sau cùng trong cái cuộc đời của Ngài. Tại sao cái Niệm nó quan trọng như vậy? Lý do rất là đơn giản:

mình sanh tử là vì mình còn chạy theo cái thích và trốn chạy cái ghét. Vì trốn chạy cái ghét cho nên chuyện bậy cỡ nào mình cũng làm hết. vì theo đuổi cái thích cho nên chuyện bậy nào mình cũng làm hết.

vì thất niệm cho nên mình không biết rằng mình đang trốn chạy cái gì và theo đuổi cái gì.

không biết các vị có nghe kịp không? Tôi nói lại lần nữa, Sanh tử nó đi ra từ hai việc: Một là trốn chạy cái gì đó. Hai là kiếm tìm cái gì đó.

Do kiếm tìm cái mình thích nên chuyện bậy nào mình cũng làm. Do trốn chạy cái mình ghét nên chuyện bậy nào mình cũng làm hết.

trốn chạy cái mình ghét là gì: sợ nghèo, sợ dốt, sợ bị người ta coi thường, sợ xấu, sợ già. Ráng đi có tiền chữa bệnh cho hết đau đớn, ráng có tiền đi thẩm mỹ cắt sửa bươm ngo cho được, làm răng sứ, bọc.

Vì cái thích vì cái ghét nên chuyện nào mình cũng làm Buôn Vua bán chúa, buôn thần bán thánh mại quốc cầu vinh, phản phúc, lừa thầy phản bạn, cỡ nào mình cũng làm hết.

cái anh sống chánh niệm thì anh liên tục biết rõ mình đang sống với cái gì, mình đang thích gì ghét gì theo đuổi cái gì trốn chạy cái gì.

thì những cái đó Đức Phật dùng một từ một, đó là "tham ưu" : "Vị tỳ kheo tinh cần, chánh niệm tinh giác tu tập Thân - Thọ - Tâm - Pháp Quán niệm xứ để Diệt trừ Tham ưu ở đời"

Tham ở đây là theo đuổi cái mình thích và Ưu là trốn chạy cái mình ghét. Chứ không có gì hết. Mà chỉ có sống chánh niệm bây giờ mình mới biết rõ: bây giờ mình đang theo đuổi cái gì, mình đang thích cái gì, đang bực mình cái gì.

khi chánh niệm nó phát hiện được cái đó thì cùng lúc đó 4 cái kia nó cũng có mặt. Tức là: Tín, Tấn, Định, Tuệ nó cũng phải có mặt. Nhớ cái đó, rất là quan trọng.

Chỉ có sống chánh niệm mà có nhiều người họ nói hoài, họ nói "Con không có thời gian tu thiền tứ niệm xứ" Không biết thầy nào kinh nào mà dạy họ cách quái gở như vậy. Làm sao mà Tứ Niệm Xứ mà không có thời gian được.

Không biết họ hiểu chữ "niệm" đây là cái gì mà họ cứ nói "con không có thời gian" Tôi nói lại lần nữa. Hành giả tứ niệm xứ họ sống rất bình thường. chỉ trừ họ ra họ hiểu sai họ mới nói họ không có thời gian.

Và chính vì họ hiểu sai cho nên mới để mới để ra cái loại hành giả mà quái gở. Đi đứng bình thường mà trong chánh niệm không có chịu, mà đi làm như mới xuất viện, mới vừa bị mổ lục phủ ngũ tạng, đi mà ta nói, đứt dây chằng gì đó

mà đi cứ từ từ từ từ, rồi ăn thì cứ hả hống, giống như rô-bốt mà nó bị hết pin. Tôi lạy mấy bố hiểu sai. CỨ SINH HOẠT BÌNH THƯỜNG.

Và có nhiều người hỏi tôi: Sư ơi đâu có được, mình tu mình phải chậm. Tôi đã hỏi họ thế này "Cô ơi, trước khi cô biết Tứ niệm xứ cô sinh hoạt, tốc độ có giống người ta không?" Nói "Có, có giống" Tôi nói : " Cô nhớ nha, cô trả lời là có giống"

Thêm câu nữa, "Lúc không biết phật pháp cô có thể vừa lái xe vừa giận người nào đó không?" Cô nói "Được chứ. Được"

Thì bây giờ y chang vậy đó. Cô vẫn lái xe. Nhưng mà thay vì ngày xưa là cô vừa lái cô vừa giận thằng Tèo, vừa nhớ thằng Tí, bây giờ cô đối vụ nhớ vụ giận cô lấp nó vô bằng Chánh Niệm thôi.

Ngày xưa cô làm bếp bằng con dao cán nhựa, thì bây giờ đối cô làm bằng con dao cán gỗ. Chỉ vậy thôi. Chứ tôi đâu có bắt cô thêm một con dao cán gỗ, cầm một lúc 2 dao. Đâu có!

Cô làm bếp mỗi lần 1 dao thôi, nhưng mà ngày xưa là cán nhựa, bây giờ là cán gỗ. Mà Bây giờ cô than "Không con không có thời gian. Con không có thời gian để con xài cái cán nhựa của sư"

U mê. Ngu Xuân Nha. Tôi đưa cô cán gỗ là để cô liệng cái cán nhựa đi. Cô cầm cái cán gỗ này.

Ngày xưa cô lái xe mà vừa lái vừa giận đúng không? vừa lái vừa nhớ cái này cái kia, vừa nhớ vừa toan tính chiều nay đi shopping ở đâu, chiều nay sẽ ăn cái gì, chiều nay sẽ gặp ai, ở đâu, lúc nào đúng không?

Bây giờ cũng y chang như vậy, thay vì hồi xưa cô bằng tham bằng sân thì bây giờ cô đối nó bằng chánh niệm thôi. Hồi xưa cán nhựa, bây giờ Cán gỗ hiểu đúng bây nhiêu đó thôi.

Hiểu đúng như vậy, thì không có nói ngu xuẩn rằng "Tôi không có thời gian" Cứ sinh hoạt bình thường.

Khi hiểu đúng thì mình không có mắc vào hai cái này: Một, không có nói rằng "không có thời gian". Thứ hai, khi hiểu chánh niệm là gì mình không có tu kiêu cà rờ cà rờ. Tu mà để cho người ta thấy. Tu mà để tạo ra hình ảnh phản cảm. Không có.

Cứ sinh hoạt bình thường. Trước đây tốc độ nào thì giữ nguyên tốc độ đó. Giữ nguyên tốc độ đó nhưng trong sự cẩn thận thôi. Tôi đã nói rất nhiều lần, Minh đặt bàn chân trần của mình lên trên một vũng nước, một thảm cỏ mà mình nghi ngờ nó có miếng chai

thì mình sẽ đặt lên nó một cách cẩn thận, chỉ vậy thôi. Hoạc là trong kinh Đức Phật Ngài nói là giống như mình đội trên đầu mình một thau dầu đầy nắp mé, khi mình đội một thau dầu như vậy, mình sẽ đi rất là cẩn trọng. Bởi vì nếu không khéo,

nó sóng sánh, nó tràn xuống, ướt cái mặt của mình. Dầu không à. Cho nên Ngài mới nói, giống như một người đội thau dầu đầy trên đầu. Vì không muốn dầu sóng sánh, tràn ra thì vị tỳ kheo cũng sống chánh niệm y chang như vậy.

Hoặc một người con gái về nhà chồng ăn uống, sinh hoạt phải ý tứ. Không muốn bị mẹ chồng la, không muốn bên nhà chồng đánh giá, nhận xét bla bla bla, thì mình hơi ý tứ, chừng mực chút. Thì Ý tứ đó chính là chánh niệm.

Mình biết rõ mình đang trong tình trạng nào. biết rõ cái gì đang diễn ra, đang xảy ra, đang có mặt, đang tồn tại, đang tiếp diễn, đang hiện hữu. Cái đó là Chánh niệm.

Thiền tứ niệm xứ là cái gì? Là biết rõ cái How, cái What. How là biết rõ mình đang hoạt động ra sao, còn What là biết cái gì nó vừa xuất hiện.

Đang đi biết là đang đi đó là biết How. Và đang đi như vậy mà biết rõ cái tham, sân, si, từ bi, hỉ xả đang có mặt thì mình đó là What.

Biết rõ cái How cái What thôi. Nhớ Nha.

Biết rõ cái How đó là Niệm, mà biết rõ cái What đó là Tuệ.

Khi mình sống chánh niệm thì tự nhiên tâm mình nó trở thành nền tảng tốt để trí tuệ xuất hiện, nó làm việc. Cho nên tại sao cái đầu mình nó bụ, nó ngu, nó thú vật nhiều hơn là con người?

Cái phần con nhiều hơn phần người là tại sao? Là bởi vì, mình thường xuyên thất niệm. Mà niệm nó mất thì cái trí nó chen vô chỗ nào.

Các vị phải đồng ý với tôi một chuyện, trong thế giới sinh vật, có những loài động vật, có những loài thực vật mà nó phải có mặt trong một điều kiện thích hợp nào đó. Chứ không phải mà muốn đâu cũng được.

Thí dụ như là cây chôm chôm, cây sầu riêng, bòn bon, măng cụt, có những loại cây nhiệt đới nó không thể có mặt ở xứ hàn đới được, thậm chí ôn đới chưa chắc nó lên nổi nữa. Nha.

Thì mỗi một động vật, thực vật, khoáng vật nó đều cần đến một cái điều kiện một môi trường tương ứng nó mới có mặt được.

Thì Pháp Bất Thiện và Pháp Thiện nó cũng y chang như vậy. Nó cũng cần một cái nền tảng, một background thích hợp để mà nó có thể sinh trưởng. Thì trí tuệ chỉ có mặt trong tâm thức có niệm, định, và nói rộng ra là nó chỉ có mặt trong tâm thức có sự hỗ trợ của mấy cái kia.

Theo A Tỳ đàn thì Có trường hợp là tâm thiện ly trí, có trường hợp có tâm thiện hợp trí. Không phải lúc nào tâm thiện cũng có trí. Nhưng đã là tâm có trí thì lúc nào cũng phải có đủ Tín Niệm Cần Định.

Lúc nào cũng phải có đủ. Nhớ cái này nha. Dầu đó là tâm hữu trợ cũng phải có. Tôi nhắc lại: Tâm thiện thì có hợp trí và ly trí. Nhưng đã là hợp trí thì bắt buộc phải đứng trên nền của Chánh Tín, của Chánh Cần, của Chánh Định và của Chánh Niệm thì cái đó mới gọi là Chánh Trí.

Vậy mới gọi được Tuệ quyền được. Nhớ nha.

Cho nên, muốn có được Chánh Niệm thì cũng y chang như vậy. Những Điều kiện hỗ trợ Chánh niệm là sao? là: (xa cái người, quên, này tôi kể sót cái nữa là bên cái Định á, ý, chưa kể tới Định mà, chưa, chưa)

Muốn có cái Niệm mạnh thì y chang những nguyên tắc trước. Chuyện đầu tiên, phải có biện pháp đặc biệt.

1. Biết mình niệm yếu thì áp dụng các biện pháp cài cắm trí nhớ, tô đậm hồi ức, và ấn tượng. Không biết tiếng Việt tôi nói các vị nghe kịp không.

Nếu biết Chánh Niệm mình yếu thì phải tìm những giải pháp, áp dụng những biện pháp cài cắm ký ức, tô đậm trí nhớ. Là sao? đồ đạc phải ngăn nắp, trong bếp con dao nó phải nằm ngăn đó, các loại giấy nướng các loại bao bì phải nằm ngăn đó, ly tách thủy tinh nằm ngăn đó, đồ gốm sứ nằm ở ngăn đó, chảo chống thấm nằm ở đây, chảo inox nằm ở đây, muông đĩa nằm ở đây, lò nướng lò vi sóng phải nằm ở đây, nhớ. làm chi ta? Nhớ để đặng tắt đèn tối thui, cúp điện, thò tay vô biết chính xác nó nằm ở đâu.

Mọi thứ trong nhà nó được sắp xếp như vậy mình sẽ không bị rối. Cái rối nó vốn dĩ là kẻ thù của chánh niệm. Tất cả nó phải đi vào trật tự, đi vào cái ngăn nắp. Cái gì cần phải ghi chép thì phải ghi chép trong nhà.

Thí dụ, chứ đây tôi không có bắt mọi người làm y chang 100% những điều tôi nói. Nhớ nha.

Thí dụ có những người trên cửa ra vô nó có cái sideboard á, tạm hiểu là cái tủ giày đi. Trên tường mình ghi cái tấm bảng đề mình ghi những chuyện cần thiết, để mình sắp ra khỏi nhà mình liếc cái, mình ở xa về mình liếc cái

coi ông xã bà xã có ghi gì không? hoặc mình sắp ra khỏi nhà mình coi mình có cần gì trước khi đi hay không? Đó. Hoặc trong bàn viết trong phòng ngủ mình cũng cần một cái cuốn sổ nhỏ để mình ghi note những ghi chú.

Nhớ nha. Đó gọi là áp dụng các biện pháp cài cắm trí nhớ. Rồi cái gì nữa? Tô đậm hồi ức. Trong kinh ghi rất rõ. Các vị hỏi "kinh nào kinh nào?"

Dạ, Kinh Mi tiên Vấn đáp, phần đầu ở đây có nghĩa là 1/3 hoặc 1/2 kinh Mi Tiên cuốn 2, nếu in thành 3 cuốn, nói về 22 cách gây dựng chánh niệm. Thì 22 tui dòm tui liếc còn có mấy điều thôi.

Có nghĩa là : Áp dụng các biện pháp cài cắm trí nhớ, và tô đậm hồi ức, ấn tượng để chi? Thí dụ, mình phải dùng ghi chép, mình phải dùng các biện pháp đọc, thí dụ mình muốn học bài cho nhớ, thì tự mình phải chế ra những dấu mốc,

chế ra những ấn tượng để mình thuộc bài nó lẹ hơn. Có người học bài muốn cho nhớ họ xài tay, có người xài băng mắt, có người audio, có người video. Ok.

Thì đại khái, yếu tố đầu tiên để gây dựng chánh niệm là Áp dụng các biện pháp Cài cắm trí nhớ, và Tô đậm hồi ức, ấn tượng. Là vậy đó.

Và đặc biệt trong đó là đồ đạc phải ngăn nắp, trật tự. Chính cái này nó hỗ trợ cho mình rất là nhiều trong việc tu tập chánh niệm.

Thứ hai, là khi mình sống ngăn nắp, trong đời sống mình nó có nguyên tắc, đồ đạc có nguyên tắc, có trật tự, mà trong sinh hoạt của mình cũng có nguyên tắc trật tự, giày dép, rồi giờ giấc sinh hoạt,

cái nào mà nó có nguyên tắc được thì nên đưa nó vào nguyên tắc, để chi? để nuôi dưỡng chánh niệm. Chớ không phải có nguyên tắc để thành người kỹ tính. Nhớ nha. Chà, cái này quan trọng à. Đừng có nguyên tắc khô cứng, thiếu trí vô tri đến mức trở thành người kỹ tính, ke re cắt rất, cái thứ này xài không có vô. Đàn ông mà quá trời như vậy là lâu ngày đổi giọng và rụng râu. Nhớ nha. **MÌNH TRẬT TỰ VÀ NGĂN NẮP ĐỂ TRAU DỒI CHÁNH NIỆM, CHỨ KHÔNG PHẢI ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI KỸ TÍNH.** Nhớ nha

2. Xa người thất niệm, cái người lãng xãng, lãng xãng, quên đầu quên đuôi.

3. Gần người điếm đạm, bình tĩnh, chánh niệm tốt. Đặc biệt là Hành giả. Có nhiều người quen của tôi họ nói, trời ơi, xa thiền viện về cả tháng nhớ dữ lắm.

Nhớ nhiều cái, nhớ cái thứ nhất là trong thời gian ở đó mình sống chánh niệm. An lạc ghê lắm. Trong thời gian ở đó, bao nhiêu chuyện đời, tục sự là mình quên hết.

An lạc thứ nhất là mình sống chánh niệm. An lạc thứ hai là sự biết không? xung quanh mình bạn tu mình không có nghi ngờ ai, không sợ ai làm phiền mình hết trơn, và cái thứ ba là hình ảnh người ta chánh niệm nhiều khi mình đang thất niệm,

mình đang phóng dật, mình thấy người ta chánh niệm mình bèn nhớ. Và, đây tôi xin mở ngoặc, nói nhỏ một chuyện, các vị cũng không nên la um xùm người ta nghe nó kỳ.

Tôi không chủ trương Tu hành mà đeo tượng phật. Bởi vì tượng Phật mà đeo ở đây vừa bất tịnh, vừa bất kính, vừa bất xứng mà cũng vừa không có được ghi nhớ. Tui cũng không có thích quý vị tu bằng cách diễn.

Tu mà đeo chuỗi, chuỗi tay, chuỗi cổ cho người ta nhìn. Nhưng mà có cái này tôi thấy hay nè, nên xài phong linh.

Kalama nếu mà nó ok tháng 4 này mình khánh thành này, khánh thành một nửa, theo luật của Miền Điện. Không phải Luật ngoài đời, mà luật trong đạo, là khi làm được 1/2 là phải khánh thành trước, lỡ mà thí chủ có bề gì thì cũng ok.

Và chưa kể khi mình khánh thành nửa chừng đạo tâm cũng được củng cố.

Thì tháng 4/2021, bây giờ tôi đã chuẩn bị cho Kalama một cặp phong linh, phong linh của kalama là cái hàng tôi nên thượng thừa công phu, tôi chưa từng gặp cái chùa miếu nào có cái đó.

Tôi không có thích đại hình chung mà tui mê phong linh lắm. Vì cái phong linh, mình phải mặc định, có hiểu chữ Mặc định không? Mặc định có nghĩa là mình tự mình dặn lòng mình: nghe tiếng phong linh "beng beng" chuông gió là phải chánh niệm.

vì chuông phải có người đánh, mõ phải có người gõ, nhưng phong linh chuông gió, mình đang có mặt ở nhà hay thiền viện cứ nghe "kính coong" "bính boong" là nhớ "ô ô, mình thất niệm."

Cái phong linh mà treo vậy thì tôi đặc biệt khuyến khích bà con xài phong linh. Dĩ nhiên tùy môi trường mà mình xài lớn hay bé. Tôi có một cặp phong linh nó to tới trời. Một cái nó bằng stainless steel, bằng inox, một cái bằng nhôm mà nhôm

aircraft nhôm mà nhôm xịn á. To một ống như vậy là 1m, dĩ nhiên nó xê dịch là 1m, 8 tấc, 7 tấc, 6 tấc. Nhưng mà cái dài nhất là 1m². Cái tiếng của nó là nghe tới 9 tầng trời. Kalama đâu phải khu dân cư, mà trên cao nó đánh là miệt mài đường dài luôn.

Thì tôi đang nói chánh niệm, thì tôi nói cái phong linh. Hồi này tôi có nói mình muốn có chánh niệm mình áp dụng biện pháp cài cắm trí nhớ, tô đậm hồi ức ấn tượng là vậy.

có nghĩa là ngoài chuyện ngăn nắp trật tự, mình cũng cần đến cái gì đó có tác dụng đánh động trí nhớ. Mình cũng phải có cái mặc định của mình: "Nghe tiếng chuông gió là chánh niệm nha."

Có nghĩa là, mình đang làm đang sinh hoạt trong phòng, trên thiền đường hay đi lang thang ngoài đất, ngoài vườn của thiền viện Kalama, mà mình nghe "kính coong" "kính coong" là mình phải quay về, quay về và nhìn lại, hay lắm.

Tôi không có ăn huê hồng, commission với ai hết, nhưng mà tôi đề nghị trong room này nên có cái phong linh. Đương nhiên là tôi không biết nhà các vị ở chỗ nào có thể treo được hay không. Nhưng mà nếu ai có điều kiện, có thể treo dùm một cái phong linh

hay lắm, nhưng mà treo với tâm niệm rõ ràng: **NGHE TIẾNG CHUÔNG GIÓ, LÒNG QUAY VỀ CHÁNH NIỆM.** Vì cái chuông đánh là phải có người, chuông gõ là phải có người, riêng chuông gió là không, hề trời còn có gió là ta còn có nhau.

Nhớ cái đó. Rất là hay.

Cho nên, cái chuyện thứ nhất, là coi như mình phải áp dụng những biện pháp cài cắm trí nhớ và tô đậm hồi ức, ấn tượng; thứ hai là sống gần người có chánh niệm; Thứ ba là Xa người thất niệm.

4. Trú xứ. Rất là quan trọng. mình ở chỗ nào. Có những trú xứ muốn chánh niệm rất khó. Tin tôi đi. Muốn nhảy đầm, muốn ăn nhậu là phải có chỗ thích hợp. Muốn săn bắn, muốn đi câu cá là còn cần chỗ thích hợp nói gì cái chuyện sống chánh niệm.

Bởi đó là lý do tại sao trong kinh có chữ là patirupadisavaso, Sống chỗ thích hợp cho công việc mình đang làm, mục đích mình đang nhắm tới. Như vậy đó. Nhớ cái đó nó quan trọng.

Cho nên cái điều kiện tiếp theo của Chánh niệm là anh phải có một chỗ thích hợp. Và cái cuối cùng là, Tadatthimuttata, có nghĩa là,

5. Lòng mình luôn nghĩ về chuyện trau dồi chánh niệm. Biết rất rõ lúc này Chánh niệm mình nó đang trôi sụt thế nào. Biết rất rõ. để kịp thời có các biện pháp dàn xếp, trường dưỡng, nuôi lớn. Nhớ nha. Quan trọng lắm.

Mà Định cũng vậy.

Nói về Niệm là mình phải nói về Bốn niệm xứ. Nhưng mà cái đó tôi đã nói 300 lần rồi cho nên ở đây tôi chỉ nói về Niệm thôi. Thường xuyên, và hồi nãy đầu bài giảng tôi có nói: Bài giảng hôm nay tôi sẽ nói về cái đồng hồ.

Đồng hồ dầu đồng hồ mechanic, đồng hồ quartz, đồng hồ tự động, đồng hồ lên dây, đồng hồ bằng năng lượng mặt trời, đồng hồ ... hay đồng hồ chạy bằng năng lượng vật lý như Atmos chẳng hạn thì tất cả đều cần đến một cái sự tác động nhất định.

Thì bây giờ lên dây hay tự động thì mình phải lên dây cho cái dây thiêu nó được đầy thì nó mới chạy được. ở đây cũng vậy.

Muốn cho đạo tâm của mình nó liên tục. Muốn cho chuyện tu học của mình nó thường xuyên không gián đoạn thì mình phải thường xuyên lên giây cốt. Lên bằng cách nào?

Thì Tín, Tấn, Niệm, Định. Tôi đang nói tới Định mà.

Thì cái Định ở đây là khả năng tập trung tư tưởng. Định ở đây có 2 trường hợp: Định tính từ Cận Định trở lên thì được gọi là Định. Đó là định của bậc Thượng căn. Còn mình là bậc hạ căn thì mình chỉ có một loại định, là Sát na định thôi.

Thượng căn là có được từ Cận định trở lên, có nghĩa là người ta có khả năng tập trung nhiều giờ đồng hồ cho đến nhiều ngày, nhiều giờ. Nha. Còn riêng mình, mình hạ căn, nhất là thời mạt pháp bây giờ chỉ có Sát na Định. Có nghĩa là

khả năng tập trung ngắn hạn, ngắn hạn. Và nhiều cái ngắn nó được cái dài. Nhớ nha. Nhiều ngắn cộng lại thành dài. Mà ngắn liên tục cộng lại mới dài được. còn ngắn kiểu đứt khúc thì không được. Nhớ nha. Phải có khả năng định tâm thì chánh niệm mới lên nổi, phải có khả năng định tâm thì trí tuệ mới làm việc được.

Sau đây là các điều kiện để có khả năng định tâm tốt:

Điều kiện đầu tiên là gì? Đó là

1. Học kỹ các đề mục. Wow, Học kỹ các đề mục. Mấy cái object á, object để tập trung tư tưởng, objects for concentration. Những cái đề mục để mình tập trung tư tưởng gồm có cái gì?

Thì trong kinh nói là có 40 đề mục, trong đó mình thấy có mấy đề mục phổ biến đó là, mình tập chú ý vào xanh vàng đỏ trắng, một đốm màu xanh, màu đỏ, màu trắng, hoặc là tập trung vào đất nước lửa gió, tập trung vào một miếng đất, một miếng lửa,

một khe hở, hay một tô nước, một dòng nước, một vũng nước, hư không, ánh sáng. Hư không tức là là một khe hở, khe hở ở đây là mình là tập trung vào ánh sáng của khe hở đó. Còn niệm gió là mình tập trung vào khe hở nhưng không phải tập trung vào ánh sáng

mà tập trung cái gió nó thổi xuyên qua khe hở đó, hoặc là mình tập trung vào một sự lay lắt của cành lá nào đó. Thì cái đó cũng gọi là đề mục niệm gió. Nhớ nha. Mấy đề mục còn lại như: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí, niệm Thiên, niệm hơi thở,

niệm bất tịnh, niệm tử thi, niệm Niết Bàn, niệm thực phẩm bất tịnh tùm lum hết, tổng cộng là 40 đề mục. Thì cái chuyện đầu tiên anh muốn có định là anh phải Học kỹ các đề mục. Nếu không giải thích trong room chắc không hiểu.

Ừa, tu định là mình phải hành trì mà trong kinh bắt mình phải học kỹ. Dạ, nó có lý do. Học kỹ là sao? học kỹ ở đây có nghĩa là mình biết muốn tu đề mục đất phải trải qua những chuẩn bị gì, đề mục nước, đất nước lửa gió xanh vàng đỏ trắng hư không ánh sáng, niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, niệm Thí, niệm Thiện,... thì mỗi đề mục như vậy, cách niệm nó ra làm sao, tại sao phải học kỹ. Khi mình học kỹ như vậy, mình mới không bị thầy xỏ cái dây vô lỗ mũi kéo đi. Có rất là nhiều thầy, khoái đề mục nào thấy đệ tử tới bèn đề nó ra, bắt nó tu đề mục đó mà nó không hợp. KHỔ như vậy. Mà lỗi nằm ở đâu? Mấy chục phần trăm nằm ở chàng và mấy chục phần trăm nằm ở nàng. Chàng tức là Thầy, thiền sư đó. Tức là ông tập trung có một cái ông thích, hoặc là ông biết cái đó.

Ông tâm đắc, ông sở trường là ông đề ra ông dạy cái đó thôi. Còn học trò, thì thầy trao nó nhận thôi, trong khi trong kinh ghi rất rõ: Hành giả phải học kỹ các đề mục để chi? để coi mỗi đề mục nó khác nhau cái gì trong sự chuẩn bị, và trong quá trình tu chứng.

Và cái quan trọng nhất: COI MÌNH HỢP VỚI CÁI GÌ. Biết hết. Phải cầm cái menu lên, đây nè: phở, bánh canh, hủ tiếu, bún riêu, cháo lòng, cơm chiên dương châu, cơm chiên cá mặn, đồ chay, hủ tiếu, nấm nê, nấm xào, cải xào, canh tập tàng, canh thiên lý, canh khổ qua, bầu bí mướp các loại, coi mình hợp cái gì. Còn đàn ông này, mình đi vô là ông thiền sư ông thầy ra một món mà món đó là Khô quẹt. Suốt mùa thu cách mạng chỉ biết ăn cháo trắng kho quẹt, mà trong khi trời đất bao la, vũ trụ bát ngát biết bao nhiêu thứ thôi, đó là món Cháo trắng kho quẹt, các vị có đành lòng không? Cho nên, cái chuyện đầu tiên, để tu tập định, Chuyện đầu tiên là ANH PHẢI HỌC KỸ CÁC ĐỀ MỤC.

Học kỹ đề tránh hoang mang. Nhưng học kỹ ở đây trong kinh ghi rất rõ cũng là cái duyên. Cái duyên lớn lắm mới làm được chuyện này. Bởi vì nó có cái này nè, có những hành giả không học lý thuyết thì biết đường đâu mà tu, trăm sự giao hết cho thầy. Gặp thầy giỏi không nói gì mà gặp thầy dốt là ăn cho hết.

Thế là nó nảy ra trường hợp thứ hai: MÌNH TU LÀ PHẢI HỌC GIÁO LÝ, PHẢI HỌC LÝ THUYẾT. Nhưng nó xui một nỗi là có những kẻ học lý thuyết xong thì nó trở thành hành trang đặc lực cho chuyện hành trì, nhưng có những kẻ, học giáo lý xong, kiến thức ấy bèn trở thành gánh nặng cho hành trì. Các vị có hiểu không? Kiến thức và lý thuyết, tùy người mà nó là hành trang hay là gánh nặng, mà rất tiếc trong room này tôi không biết tiếng việt của quý vị nó đủ để phân biệt hai chữ này không? GÁNH NẶNG VÀ HÀNH TRANG.

Hành trang là cái mình mang vác, khuân khiêng trên vai, mà nó giúp được cho mình, thì nó gọi là Hành trang, hành lý, tư lương. Còn gánh nặng là gì? là cái không có xài mà vẫn ẹ ạch vác đi. Nhớ nha.

Thì ở đây kiến thức cũng vậy. Đối với thằng Tèo thì nó là Hành trang, hành lý, là tư lương. nhưng đối với thằng Tí thì nó là gánh nặng. Học cho cố, cho nhiều để rồi nó bị chết trên chính cái mà nó có.

Thằng Tèo, nó đem nước theo để nó uống, vì nước nó là nước ngọt. Còn thằng Tí, nó vác theo một bình mà toàn là nước muối, nước biển không à. Vác thì có nặng mà tới nơi tắm không được, giặt không được, chỉ có ngâm để mà chữa sâu răng thôi.

Các vị nghĩ coi có chịu nỗi không? nhớ nha. Cái này rất là quan trọng. Cho nên, Chuyện đầu tiên là PHẢI HỌC KỸ CÁC ĐỀ MỤC.

Chuyện thứ hai, xin lỗi mình còn giờ không? - Dạ, thưa sư, sư giảng được 2 tiếng rồi, sư có thời gian nhiều tui con ngồi bấy nhiêu vậy đó.

Ok, đẹp đẹp đẹp. Không có giảng nữa. Quá mệt rồi. Chúc các vị một ngày vui. Hẹn các vị thứ hai tuần sau. mà trong room nó ngủ sạch sao tôi nghe nó ngủ luôn mà./.

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

WWW.TOAIKHANH.COM

TOAIKHANH.COM