

---

**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.**

---

Nhẫn

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

[17/11/2020 - 10:17 - elteetee]

Theo đề nghị của nhiều Phật tử trong lớp học này, hôm nay chúng tôi sẽ nói về chữ Nhẫn theo giáo lý Nam truyền. Chuyện đầu tiên chúng ta phải nói là toàn bộ công phu tu học tu hành trong Phật Pháp nói chung đều phải được đặt trên hai nền tảng là nhận thức và huân tập.

1. Nhận thức:

Tất cả những công phu từ chuyện bố thí, niệm Phật, thiền định, từ bi, kham nhẫn, chánh niệm đều phải được đặt trên sự nhận thức, sự hiểu biết về lý thuyết. Chúng ta không thể gồng mình cố gắng thực hiện thực hành trong sự hiểu biết mơ hồ, trong sự hoang mang ngờ vực. Chuyện đầu tiên là phải có nhận thức.

Một người mẹ đang chăm sóc con nhỏ, một người làm vườn, một tài xế lái xe, một người lao công tạp dịch quét dọn lau chùi, cho tới một giáo sư đại học, một bác sĩ, luật sư, kỹ sư thì tất cả việc lớn bé trong đời này đều phải được thực hiện trong sự hiểu biết căn bản. Chúng ta không thể nào mà làm việc trong sự hoang mang ngờ vực, không rõ ràng là không được.

Thấy đứa con có những biểu hiện lạ là mình biết rõ nó cần thay tã. Trong nhận thức đó rồi cộng với kinh nghiệm thay tã chúng ta mới thay tã cho con được chứ không phải dễ. Phải có nền tảng nhận thức hiểu biết về lý thuyết.

2. Huân tập:

Nhiều chuyện trên đời phải được thực hiện tới lui nhiều lần chúng ta mới tích lũy kinh nghiệm, kiến thức và sự quen tay. Mọi việc phải thực tập trau dồi liên tục trong thời gian dài tích lũy chứ không phải một ngày một buổi, một sớm một chiều mà có thể làm mọi việc thuận thực dễ dàng được.

Cho nên ở đây nói tới pháp Nhẫn chúng ta phải nói tới hai chuyện đó. Chúng ta luân hồi vô số kiếp, phiền não chằng chịt như núi. Bây giờ mình mới biết Phật Pháp được vài tháng, vài năm, vài chục năm mình nghĩ rằng mình có thể giải quyết chuyện đó như ý mình muốn thì tôi nghĩ không dễ đâu.

5:15

[18/11/2020 - 08:00 - elteetee]

Quay lại hai công thức chúng ta vừa nói là nền tảng nhận thức và huân tập. Xem kinh ta thấy có rất nhiều người thời Đức Phật là tại gia cư sĩ có vợ chồng con cái nhà cửa sản nghiệp đầy đủ, họ gặp Phật chỉ nghe Ngài nói một câu là chứng thánh. Mình thấy đơn giản, mình tưởng mình cũng giống như vậy. Xin nhắc lại, những người đó họ cũng đã làm tăng ni tu hành tinh tấn trong rừng sâu núi thẳm, thuộc lòng Tam tạng rất là nhiều đời nhiều kiếp chứ không phải khơi khơi tự nhiên gặp Phật Ngài nói một câu là đắc. Theo trong kinh như ông Cấp cô độc hay bà Visakha (mới 7 tuổi) họ sanh ra giàu sang sung sướng gặp Phật chỉ thuyết một câu là đắc.

Bà Visakha là đệ nhất mỹ nhân thời Phật, cũng là một đại tiểu thư trâm anh đài các, đẹp, giàu, giỏi mà lại chứng thánh nữa. Mình thấy bà sung sướng đơn giản quá! Rồi mình lại tiếp tục quần là áo

lụa, phấn son, trang sức ngọc ngà, tu kiêu tà tà. Mình nghĩ chắc mình cũng giống như bà ấy vậy thôi. Không. Các vị biết bà Visakha đã phải trải qua một trăm ngàn đại kiếp tu hành, huân tập công đức và các hạnh lành. Thời gian tu tập của bà dài tương đương với Ngài Annan và Ngài Ca điếp cho tới thời đức Phật bà mới được như vậy.

Cho nên tất cả công phu tu học của mình đều phải được dựa trên hai nền tảng:

1/ Nhận thức. Tôi nhắc lại, mình không thể gồng mình đổ mồ hôi trong sự thiếu hiểu biết để thực hiện được các công phu tu tập, chuyện đó là bất khả thi.

2/ Thực hiện sự nhận thức đó qua một quá trình huân tập dài lâu ngày dài tháng rộng, nhiều ngày nhiều tháng nhiều năm nhiều đời nhiều kiếp chứ không phải một buổi đầu hôm sớm mai mà làm được liền.

Đó là chuyện đầu tiên cần nói cho buổi giảng về chữ Nhẫn. 8:34

Lúc này tôi có nói, tất cả công phu tu hành đều phải được đặt trên hai nền tảng là nhận thức và huân tập. Nhận thức đây là cái gì? Anh tu hạnh bố thí, hạnh phục vụ, hạnh thiền định, hạnh kham nhẫn, hạnh từ tâm thì đầu tiên là phải có khả năng nhận thức. Nhận thức cái gì? Nhận thức căn bản nhất của đạo Phật là gì? Là ý thức được rằng mọi hiện hữu là khổ. Bất cứ sự hiện hữu của cái gì từ sự hiện hữu của mặt trăng, mặt trời, hạt cát, giọt nước, giọt sương cho tới sự hiện hữu của một vị thánh, vị ngọc hoàng thượng đế, ông hoàng, bà chúa, hay một người ăn mày, một con trùn, con đế thì mọi hiện hữu này đều là khổ. 10:12

[18/11/2020 - 02:40 - elteetee]

Mình thích mình ghét cái gì cũng là thích ghét trong khổ.

Với người đại căn đại trí, họ chỉ nghe được tới đây thôi là đủ buông. Thí dụ Ngài Xá lợi phất, Ngài Mục kiền liên hay là Ngài Bahiya (đệ nhất tốc chứng) thì họ không cần phải nghe nhiều các pháp môn về sau. Họ chỉ nghe một phần, tức là mọi pháp ở đời đều là khổ, đều do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất sạch. Một người đại duyên chỉ nghe chỗ này thôi là họ đủ hành trang tâm linh để mà thành tựu lòng đại bi đại dũng khi sống ở đời. Chỉ với một nhận thức như vậy đủ để họ có khả năng kham nhẫn, bố thí, giữ giới, thiền định, tri túc, xả ly, thiếu dục.

Chỉ một nhận thức đó, rằng mọi thứ ở đời đều là khổ, đều do duyên mà có, có rồi phải mất. Vì nhiều chúng sinh chùng đó chưa đủ, họ cần có những phân tích, cần những sự giải thích, những minh họa, những dẫn chứng để họ có thể liên tưởng, hình dung, suy tư, gặm nhấm rồi họ mới tu được. Nhận thức đầu tiên căn bản thiết yếu cốt lõi nhất của đạo Phật chính là **MỌI THỨ Ở ĐỜI LÀ KHỔ...** Nhưng có nhiều người chùng đó chưa đủ bắt buộc phải phân tích.

Giống như một người trưởng thành 18 tuổi trở đi, khi họ không có được ý thức cần thiết thế nào là sự nghiệp, là gia đình thì người đó không có làm ăn gì hết. Người đó phải có ý thức gầy dựng gia đình, gầy dựng sự nghiệp thì người đó mới làm được điều này điều kia. Nhận thức quan trọng như vậy. 18 tuổi mà không có biết gì về cái gọi là sự nghiệp, gia đình là xong, không có làm được gì hết. Một người học Phật, tu theo Phật, tin Phật, kính Phật, thờ Phật mà chuyện đầu tiên không có nhận thức được rằng **MỌI SỰ HIỆN HỮU LÀ KHỔ** thì họ không cần thiết phải nghe thêm bất cứ một pháp môn nào hết, họ hoàn toàn không có khả năng hành trì bất cứ một pháp môn nào trong Phật Pháp hết. Bởi vậy cái chuyện đầu tiên là **NHẬN THỨC VỀ KHỔ**. 14:23

Bước tiếp theo, chữ **NHẪN** là gì? Hôm trước tôi có nói, theo chú giải **NHẪN** có hai là **NỘI NHẪN** và **NGOẠI NHẪN**.

**NGOẠI NHẪN** là khả năng thanh thản chịu đựng trước tất cả những ngoại trần, trước những tấn công từ ngoại lực bên ngoài mình. Thí dụ như sự bạc đãi, sự hành hung của con người, sự tấn công của côn trùng, sự phiền phức từ thời tiết khí hậu nóng lạnh mưa gió. Tất cả những phiền phức từ bên ngoài đánh vào mà mình chịu đựng được thì gọi là **NGOẠI NHẪN**.

Ngồi thiền mà nực quá, lạnh quá, muỗi quá, ruồi nhiều quá, ồn ào quá, rồi bị chửi, bị nói xấu, bị thị phi; thậm chí người ta dùng tay chân, vũ khí tấn công mà mình vẫn không thù oán, căm giận, ác cảm với người ta; hoặc những tấn công khác từ khí hậu, thời tiết, thiên nhiên mà mình không có lòng bất mãn, vẫn thanh thản chịu đựng được đối với những tấn công từ ngoại lực, ngoại giới, ngoại cảnh, ngoại trần thì khả năng chịu đựng trước 4 cái ngoại đó được gọi là **NGOẠI NHẪN**. 16:35

**NỘI NHẪN** có hai:

1/ là khả năng chịu đựng trước những sân hận bất mãn thù oán bực bội của nội tâm, nhẫn trước cái sân. Đức Phật còn dùng một chữ nữa là ưu "Tỳ kheo tu tập bốn niệm xứ để diệt trừ tham ưu ở đời"; thì "ưu" đây là những gì làm cho mình bất mãn, khó chịu, sợ hãi, không kham nổi. Đây là nội nhân trường hợp 1.

2/ là chịu đựng được để có thể vượt qua những đam mê, những thích thú thuộc về phiền não. Thí dụ thích cái này cái kia tuy nó là ngoại trần nhưng nội tâm của mình lúc bấy giờ là một bãi chiến trường, mình dần xếp mình đối phó được những vấn đề đó thuộc nội tâm thì đó là nội nhân trường hợp 2. Thí dụ bóng sắc giai nhân nào đó nó là ngoại trần, nhưng nó sẽ không là gì hết nếu chúng ta thu xếp được nội tâm bên trong của mình, thì đó là nội nhân.

Nhiều người hiểu lầm, nghe nói tới Nhẫn thì họ nghĩ tới chịu đựng những cay đắng, nghiệt ngã, khó chịu từ cuộc đời mà họ quên một chuyện là Nhẫn có hai là NỘI NHÂN và NGOẠI NHÂN. Và NỘI NHÂN là những chịu đựng trong nội tâm lại gồm có hai là sự vững chãi trước sự bất mãn nghịch ý mà cũng là sự vững chãi thanh thản trước niềm đam mê.

Vượt qua được một cơn giận là cả một công phu lớn, nhưng mà vượt qua được sự căm dỗ thì chuyện này cũng không nhỏ hơn chuyện vượt qua một cơn giận kia đâu. Không có cái nào nhỏ hơn cái nào hết. Vượt qua được thử thách cay đắng nó là một công phu ghê gớm, mà vượt qua được sự căm dỗ cuốn hút sự hấp dẫn để có thể bình tâm như vậy thì cũng không phải là chuyện dễ. Muốn giải quyết được hai cái này, chuyện đầu tiên là chúng ta phải thành tựu nhận thức rằng MỌI THỨ LÀ KHỔ. Nhận thức đó quan trọng lắm. Nếu mình chân thành thiết tha tin được, hiểu được chuyện đó thì khả năng vượt qua NỘI NHÂN và NGOẠI NHÂN sẽ dễ dàng hơn. 20:10

NỘI NHÂN là vượt qua những thử thách nghiệt ngã, khốc liệt của những cơn giận, của những sự bất mãn bất toại nghịch ý mà trong kinh có cho mình nhiều gợi ý. Có một vị tỳ kheo tu trong rừng vào mùa lạnh cát da se sắc chết người, đang ngồi thiền như vậy không có điều kiện sưởi ấm, không có chăn mền y phục đủ để chống lạnh vị ấy tính bỏ cuộc thì lúc đó vị ấy có một suy nghĩ: Cái lạnh này nó không có bị được với cái lạnh ở địa ngục. Vì địa ngục lạnh là tới óc mà nóng thì cũng tới óc. Trong kinh nói địa ngục không chỉ có lửa mà còn có lạnh nữa (địa ngục hàn băng).

Do duyên nghiệp chúng sinh, có người đi vào cõi địa ngục là phải bị đốt trong một nhiệt độ hoang tưởng không thể hình dung được, nhưng ngược lại cũng có những địa ngục lạnh cóng miến sao nó làm cho mình khổ thôi. Địa ngục là cái chỗ mà tất cả những gì làm mình đau khổ thì nó có hết, từ chuyện bị đâm chém móc mắt mổ bụng cắt lưỡi đun sôi hầm như đều có hết.

Vị tỳ kheo ấy mới suy nghĩ cái lạnh này không bằng cái lạnh trong địa ngục, không bị được với những cái lạnh lẽo cắt da mà mình phải trải qua trong vô số kiếp luân hồi, bao nhiêu lần mình phải trải qua những cái lạnh kinh hoàng, mà bây giờ nếu cái lạnh trong lúc tu này mình không vượt qua thì đời đời kiếp kiếp bao nhiêu triệu tỷ ức lần còn gặp lại cái lạnh thế này hoặc hơn thế này nữa. Với suy tư đó vị này đủ tinh tấn để tiếp tục không bỏ cuộc. Và một vị tỳ kheo khác cũng y chang như vậy, nhiều lắm, có vị thì phải chịu đựng cái nóng, chịu đựng cái đói đi bát mấy ngày trời không có cái gì ăn hết; có vị đi bát bị cả làng (ngoại đạo tà kiến) ra chửi, đánh, ném đá v.v. Trong những trường hợp đó vị tỳ kheo phải suy tư mình đang sống trong biển khổ và muốn thoát khổ thì phải có khả năng đối diện nhận thức cái khổ chứ không thể nào trốn chạy cái khổ rồi mong thoát khổ thì chuyện này không thể có. Đường vào rừng cũng chính là đường ra khỏi rừng. Mình đang có mặt trong sanh tử thì phải mượn thân sanh tử; mượn bối cảnh điều kiện khắc nghiệt, khốc liệt của sanh tử để tìm đường quay trở ra. Đó là trường hợp nội nhân 1 là như vậy. 23:50

[19/11/2020 - 08:28 - elteetee]

Ngài Xá lợi phất có lần dạy các vị tỳ kheo rằng khi mình phải đối diện với một người khó thương, khó ưa, khó gần; một người có những hành động hay ngôn ngữ dễ ghét; một người đầy ác ý, đầy thành kiến, đầy ác cảm với mình, thì trong trường hợp đó Ngài khuyên mình hãy tự đưa ra cái giả định: Có người cái lòng tốt của họ giống như cái hồ nước bao la nhìn mùt mắt. Mình hoàn toàn có thể uống nước, tắm giặt, bơi lội, đi thuyền ngắm cảnh, thưởng thức thiên nhiên trên cái hồ đó. Nhưng có những người mà cái tốt của họ chỉ giống như một cái lu nước chỉ đủ để mình đưa cái gáo vào múc để mình tắm giặt, nấu ăn thôi, chứ mình đừng có kỳ vọng nhiều quá ở họ. Bởi họ chỉ là cái lu nước, mình đừng có nên chờ đợi, trông đợi, hy vọng, kỳ vọng nhiều gì ở họ. Chỉ là cái lu thì

mình chỉ có mức ra để xài, chứ không ai đã trưởng thành mà sử dụng nước lu bằng cách nhảy vô trong lu thì không thể có. Cái lu, hủ, chậu, việ, an chỉ đủ để mình thò gáo vào mức thôi.

Ngài nói có những người mà cái dễ thương của họ, cái tốt của họ trong chừng mực hạn chế nhất định nào đó, mình đừng có hy vọng nhiều quá. Khi hy vọng nhiều quá thì mình sẽ bị thất vọng, bất mãn, sốc. Mình chỉ tâm niệm cái cỡ người này chỉ tới cái lu thôi nhưng họ cũng có giá trị của một cái lu nước. Họ không thể là cái hồ được; mình không thể tung tăng tắm gội, dong thuyền, vui chơi, thưởng thức trong đó. Có những người cái lòng tốt của họ chỉ như cái lu nước và mình chỉ khai thác họ bằng cái gáo thôi.

Và Ngài còn nói có những người còn tệ nữa, họ chỉ là cái vũng nước bằng cái vốc tay hay bụm tay thôi, không đủ chỗ để mình đưa cái gáo vào. Thậm chí nó nhỏ và cạn tới mức không thể đưa bàn tay vào vốc nước ra nữa. Nếu lúc cần thiết mà phải uống chúng ta đành phải chống hai tay trên đất và đưa miệng vào sát vũng nước đó để mà uống, dĩ nhiên là Ngài nói trong trường hợp ngặt nghèo. Mặc dù tôi chưa từng trải qua nhưng tôi hiểu lời Ngài nói.

Bà con nào từng đi vượt biên chắc biết điều đó. Có những chuyên tàu bị lạc trên biển, máy hư, không có nước uống. Người ta tháo nhẫn, tháo dây chuyền, một chỉ vàng để đổi một chai nước nhỏ cho con uống. Có người kể chuyện còn ghê hơn nữa, trong suốt thời gian trên biển bị nhốt dưới hầm tàu, khi mưa nước trên sàn tàu rỉ xuống kéo theo nào là dầu nhớt, bao nhiêu thứ dơ bẩn của con người ở sàn tàu bên trên, người dưới hầm tàu lấy tay bụm hứng rồi húp.

Một chuyện có thật của một người lính sau này đi xuất gia. Trong thời gian trước 1975, có một trận đánh hai bên trộn vào nhau như trộn trấu, mỗi người trong cái hầm của mình cứ ló lên là bị bắn, lấy nón sắt để lên đầu cây súng đưa lên là bị đối phương bắn quay tròn. Khi mưa xuống, vị này khát quá mới lấy cái nắp bidong để hứng từng giọt nước rỉ theo rễ cây xuống hầm để uống. Mấy ngày sau thì đơn vị này được giải cứu, vị này nhảy ra khỏi hầm mới biết rằng trên mặt đất có một đường nước chảy xuống hầm của mình có một cái xác chết nằm vắt ngang qua. Có nghĩa mấy hôm nay nước mà mình húp trong nắp bidong là có pha nước vàng, nước sinh chảy ra từ cái xác chết đó mà cũng phải ráng uống!

Qua đó cho thấy có những tình huống mà mình phải tận dụng để khai thác những nguồn nước cực kỳ hiếm hoi và khó uống, khó gửi như vậy. 29:25

Con người cũng vậy, có những người mà lòng tốt của họ, sự dễ thương, sự thân thiện của họ không đủ để mình kỳ vọng nhiều hơn nữa. Mình đành phải coi họ giống như một cái vũng nước trong cái chậu chân trâu, bò trên đường vậy. Hoặc coi họ như một chút nước rỉ chảy theo rễ cây mà trên đó có cái xác nằm vắt ngang qua. Có những người mình phải hiểu họ như vậy. Trong đời sống này bắt buộc dĩ cũng phải chấp nhận nhau, mà ít ra mình cũng hiểu rằng đó là cái tốt sau cùng hiếm hoi của họ để có thể thương được nhau, có thể bao dung, cảm thông, dung chứa được nhau. Chỉ vậy thôi.

Nhưng nên nhớ, ai cũng có lúc tốt và mình chỉ quý họ ở cái tốt đó. Còn mức độ giao du thì tùy người, nhưng trên căn bản thì phải dùng những suy tư đó để có thể sống bên cạnh cái người mà mình chịu không nổi. Người, vật, cảnh trí thiên nhiên, trú xứ nhà ở, với tất cả những cái đó mình phải có khả năng chấp nhận.

Với những suy tư cần thiết mà nãy giờ tôi đã cung cấp cho các vị rồi, chuyện đầu tiên cốt yếu tiên quyết, đó là nhận thức được rằng **MỌI SỰ Ở ĐỜI NÀY LÀ KHỔ**. Rồi tất cả những nhận thức, những hình ảnh, những giải thích gì khác chỉ là phụ. 31:00

[19/11/2020 - 10:47 - elteetee]

Chuyện tiếp theo mà chúng ta bắt buộc phải đặc biệt lưu tâm

31:00

Tôi nhắc lại, khi một người sống trong nhận thức rằng **MỌI SỰ LÀ KHỔ**, sự có mặt của cái hình hài này, tấm thân này, năm uẩn này, thân xác này, danh sắc này là một gánh nặng, là một cái khổ cần phải chấm dứt, phải kết thúc thì đó là nhận thức 1.

Nhận thức 2 là sống với nhận thức rằng: Bản thân tâm lành khi nó có mặt là một sự hạnh phúc, chưa nói đến **QUẢ BÁO**, báo ứng đời sau. Bản thân tâm lành khi nó có mặt là một sự hạnh phúc, sự an lạc cho chính mình. Và tâm ác, tâm xấu, tâm bất thiện gồm có thù hận, tức tối v v, bản thân nó khi

nó có mặt đã là một sự đau khổ mà người không sống chánh niệm, không học giáo lý thì không biết chuyện này.

Có hai cặp khái niệm quan trọng mà nhiều người tự nhận mình là Phật tử mà lại hiểu sai hoặc hiểu không tới là NGHIỆP QUẢ và NHÂN QUẢ.

NHÂN QUẢ (Hetu phala) có hai trường hợp là CÓ LIÊN HỆ THIỆN ÁC và KHÔNG LIÊN HỆ THIỆN ÁC:

Trường hợp 1 là NHÂN QUẢ có lực tác động rồi có chỗ phản ứng. Chẳng hạn lấy ngón tay gõ lên bàn là NHÂN có tiếng động vang ra là QUẢ. Vặn lò là NHÂN, lò nóng lên là QUẢ. Lò nóng là NHÂN, nước sôi là QUẢ. NHÂN QUẢ này KHÔNG LIÊN HỆ THIỆN ÁC là trường hợp 1.

Trường hợp 2 là NHÂN QUẢ CÓ LIÊN HỆ THIỆN ÁC: Thí dụ chúng ta có lòng lạnh, nói lời lạnh, hành động lạnh là NGHIỆP LẠNH, chính 3 cái LẠNH này mai một sẽ cho mình những QUẢ BÁO tương ứng, đó là NHÂN QUẢ CÓ LIÊN HỆ THIỆN ÁC. Hoặc là nói lời ác, suy nghĩ ác, hành động ác mai một sẽ cho những QUẢ BÁO tương ứng với 3 cái ÁC này thì đó gọi là NGHIỆP BÁO ở hướng tiêu cực bất thiện.

Ở đây cũng vậy, mình muốn tu NHÂN mình phải nhớ:

1/ Bây giờ mà mình nổi giận thì bản thân cái nổi giận đó là KHỔ rồi, nổi giận là NHÂN và KHỔ TÂM là QUẢ (KHỔ ngay bây giờ).

2/ Nói về mặt NGHIỆP QUẢ, khi mình nổi giận là NHÂN BẤT THIỆN, một đời sau kiếp khác mình phải trả cái QUẢ cho cái phản ứng sân si của mình ngay bây giờ.

Có câu nói rất quan trọng phải nhớ: Người ta hại mình, người ta hành động BẤT THIỆN, nói năng BẤT THIỆN lên người của mình thì đó là NHÂN XẤU của người ta và mình phải chịu điều đó là QUẢ XẤU của mình. Mọi sự nên để chấm dứt ngay chỗ này. Nhưng nếu mình dùng TÂM BẤT THIỆN để có phản ứng BẤT THIỆN trước sự tấn công của người ta thì lúc bấy giờ mình vừa chịu QUẢ XẤU mà lại vừa tạo ra NHÂN XẤU cho mình.

Nghe tới đây bà con nói "Khó quá sư ơi! Nó chửi cha tôi làm sao tôi nhịn?" Đúng. Nhưng nên nhớ NỀN TẢNG CỦA TẤT CẢ CÔNG PHU ĐỀU PHẢI DỰA TRÊN HAI THỨ LÀ NHẬN THỨC (là phải biết hết những điều tôi nói này giờ) VÀ HUÂN TẬP.

Không thể nào nghe tôi giảng xong, các vị bước ra khỏi lớp là có khả năng tha thứ, yêu thương và bao dung người ta như một vị thánh, chuyện đó không bao giờ có. Mà mọi công phu đều phải được thực tập theo cách HUÂN TẬP, thực tập theo hướng HUÂN TẬP tức là tích lũy mỗi ngày một ít. Buổi đầu mình có thể dùng pháp tự kỷ ám thị, tự mình phải ép mình: MỌI THỨ LÀ GIẢ, MỌI THỨ LÀ KHỔ, MỌI THỨ DO DUYÊN MÀ CÓ, CÓ RỒI PHẢI MẤT. Lâu ngày từ cái tự kỷ ám thị ngoài da sẽ đi vào trong máu, trong tủy của mình trở thành vốn liếng của mình, trở thành nội hàm, thành chất lượng, thành máu huyết của con người mình.

Nhưng ngay bây giờ, sau bài giảng này mà các vị muốn rằng các vị có thể làm được 100% những điều tôi vừa nói thì tôi biết chắc chuyện đó không có được. Vì trong vô số kiếp luân hồi quá khứ mình đã sân si quá nhiều kiếp. Trong cuộc luân hồi thăm thẳm ấy, ta biết được Phật Pháp, ta được nghe lời lạnh, được nghe đạo, được có dịp hành trì có được bao nhiêu lần? Không có nhiều lắm đâu! Bởi nếu nhiều thì bây giờ các vị không có ngồi đây mà nghe tôi nói đâu, các vị đã niết bàn hoặc đã lên chín tầng trời rồi.

Cho nên chuyện quan trọng nhất là phải HUÂN TẬP, nay một chút, mai một chút.

Ví dụ bản thân tôi, làm sao tôi dám nhận tôi là người đạo hạnh, là thiền sư, là hành giả, nhưng có cái này đối với tôi là tôi thấy hữu hiệu: CỨ NGHĨ VỀ CÁI CHẾT. Hồi nãy tôi khuyên các vị NGHĨ VỀ CÁI KHỔ, TÂM THÂN NÀY LÀ KHỔ, MỌI HIỆN HỮU LÀ KHỔ, THÍCH GHÉT ÁC CẢM THIỆN CẢM ĐỀU LÀ KHỔ. Nhưng riêng tôi, cái mà tôi tâm đắc nhất là NIỆM CHẾT, là hiệu quả nhất đối với tôi. Có nghĩa là tôi nghĩ rằng mình còn được bao lâu? Mình để ý thân mình bao nhiêu là vấn đề, bây giờ tạm thời nó chưa có xì ra thôi, chứ tôi biết chắc 50 tuổi trở đi là đủ thứ chuyện có thể xảy ra cho cơ thể này bất cứ lúc nào. Nhớ, quan trọng lắm. 40:00

[19/11/2020 - 03:59 - elteetee]

Lúc tốt nhất để tu học là lúc này, thứ hai là mình không chịu thấy rằng, nhớ rằng mình là người sắp chết, nay mai trên giường bệnh, trên bàn mổ thì mình sẽ ra đi với tâm trạng như thế nào? Hoang mang, ngờ vực, sợ hãi, tiếc nuối, cái chết đó mình có chịu nổi hay không?

Có người tự hào họ là đại thí chủ, là quy y với những vị thầy cao tăng nhưng những điều đó không có ý nghĩa gì hết. Quan trọng nhất là khả năng **NHẬN THỨC PHẬT PHÁP VÀ HÀNH TRÌ HUÂN TẬP NGAY BÂY GIỜ**. Chuyện đối phó với những vấn đề của nội tâm mới là quan trọng.

Tôi nhắc lại, một người học đạo, ngoài ý thức rằng **MỌI THỨ ĐỀU LÀ KHỔ, THÍCH GHÉT ĐỀU LÀ KHỔ**, thì ý thức tiếp theo là họ phải nhớ được rằng **TẤT CẢ NHỮNG BẤT MÃN HỒN GIẬN THÀNH KIẾN ÁC CẢM NGAY BÂY GIỜ BẢN THÂN NÓ ĐÃ LÀ KHỔ**, chưa nói đến **KHỔ BÁO** đời sau, **BÁO ỨNG** đời sau. Kinh nào nói? Đó là Ngài Xá lợi phát trong kinh Thập thượng và kinh Phúng tụng Ngài dạy rất rõ: Nay các hiền giả, khi các ông nổi giận với một người nào đó, các ông hãy tự hỏi lòng mình "Ta được gì với sự hờn giận này?" Nếu phân tích ra là tại sao mà mình lại có thể đem lửa của người ta bỏ vào túi quần của mình?

Tôi biết điều này rất khó làm nhưng phải thực tập, **BÊN CẠNH NỀN TẢNG NHẬN THỨC PHẢI HUÂN TẬP TỪNG NGÀY TỪNG NGÀY**. Chuyện quan trọng phải nhớ là muốn tu tập tâm từ, tu hạnh bố thí, hạnh kham nhẫn, hạnh hành xả thì chuyện đầu tiên là **PHẢI TRÁNH XA NGƯỜI ÁC**. Nhiều người cứ bàn chuyện cao siêu mà quên điều này. Tránh người ác là gì? Tránh người có thể gây phiền cho mình khi cái đạo lực của mình chưa đủ mạnh. Cứ A lô, tin nhắn, check email với mấy người mà mình biết họ sẽ làm phiền mình. Quý vị phải có can đảm là không đọc cái gì hết, chỉ đọc những cái gì mà mình thấy cần thiết thí dụ về giấy tờ, luật sư, nhà băng, cảnh sát, bác sĩ, bệnh viện hoặc tin của má mình. Chứ còn ngoài ra là 95% bạn bè của mình đều báo tin bất thiện không hà, dù đó là tin vui hay tin buồn.

Chuyện đầu tiên là **TRÁNH TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI BẤT THIỆN**.

Thứ hai là quay lại những **NHẬN THỨC** mà này giờ tôi nói. Tức là ngoài chuyện ý thức được **ĐỜI NÀY LÀ KHỔ** thì ý thức thứ hai là **SỰ CÓ MẶT CỦA TÂM THIỆN ĐÃ LÀ AN LẠC CHƯA NÓI ĐẾN BÁO ỨNG ĐỜI SAU. SỰ CÓ MẶT CỦA TÂM HỒN GIẬN SÂN SI BẢN THÂN NÓ ĐÃ LÀ ĐAU KHỔ CHƯA NÓI ĐẾN BÁO ỨNG ĐỜI SAU**. Cứ nhớ như vậy. Và cái chuyện người ta đối xử tệ bạc với mình là **NHÂN XẤU CỦA NGƯỜI TA** và là **QUẢ XẤU CỦA MÌNH** và hãy để mọi việc dừng lại ở đây, mình đừng có đi thêm bước nữa là **TẠO NHÂN XẤU CHO BẢN THÂN**. Còn những giải thích, ẩn dụ là dành cho người hạ căn, họ cần phải được dìu dắt, giải thích cặn kẽ chi li, chứ thật ra thì theo tinh thần Phật Pháp thì **CÁI NHẬN THỨC VỀ 4 ĐỀ ĐỦ ĐỂ TU RỒI**.

Nhận thứ đầu tiên về 4 đề là **MỌI THỨ Ở ĐỜI LÀ KHỔ**. Một người thanh niên mà có ý thức về gia đình, về sự nghiệp thì chuyện gì họ cũng bỏ qua hết. Đẳng này mình cũng có cái vương vấn, mắc mứu gì đó ngoài ra hai chuyện gia đình và sự nghiệp. Chẳng hạn như đàn đúm bạn bè, ăn nhậu vui chơi mới phiền. Chứ nếu cái người trưởng thành họ chỉ tập trung vào gia đình hay sự nghiệp vì họ biết đây là quan trọng nhất, đây là ưu tiên số một còn ngoài ra là rác rưởi thì người đó mới khỏe được, chứ còn cứ mắc mứu dây dưa là không có khả được. 46:00

[20/11/2020 - 05:54 - elteetee]

55:20

Muốn tu tập kham nhẫn, từ tâm, hành xả nói chung, chuyện đầu tiên là phải lánh người ác, không tiếp xúc với người có khả năng quấy nhiễu đạo tâm, những người có thể tạo ra những từ trường tiêu cực đối với mình thì cần phải tránh, từ con người cho đến tin nhắn, email, thư từ, điện thoại.

Ở đây nói về tu hạnh **NHẪN** thì chuyện đầu tiên là **KHẢ NĂNG NHẬN THỨC VÀ KHẢ NĂNG HUÂN TẬP**. **HUÂN TẬP** không phải một ngày một buổi. **KHẢ NĂNG NHẬN THỨC** là **NHẬN THỨC** về bản chất của đời sống là khổ, ý thức rằng mình đang trong đồng phân và tìm cách nhảy ra khỏi nó. Phải có **NHẬN THỨC** trước rồi **THỰC TẬP** trên hướng **HUÂN TẬP**.

Ngài Xá lợi phát nói rất rõ: Có những người cái tốt, cái dễ thương của họ giống như hồ nước lớn mình có thể tha hồ tung tăng, tắm gội, bơi lội, đi thuyền, nấu ăn thoải mái. Nhưng Ngài cũng nói có những người mà mình phải hiểu ngầm họ chỉ là cái lu mà mình chỉ có thể khai thác họ bằng cái gáo, cái chén, cái ca, chứ không thể nhiều hơn được. Hạng sau cùng thì chỉ như một vũng nước nhỏ trên đường và mình đừng có kỳ vọng ở họ nhiều quá, đừng lấy nguyên cái gáo thọc vô là sinh không hà,

mà mình phải nhẹ nhàng nín thở thật cẩn trọng chống hai bàn tay trên đất đưa miệng sát vào và hút lên từng phần nước để uống. Có những người họ tệ như vậy đó!

Nói chung là hạng người nào cũng có chỗ để mình thương họ được, còn nhắm thương không được thì phải tránh, "Yêu người đừng đi nắng". Không có một pháp môn nào mà giúp cho các vị KHAM NHÃN một cách dễ dàng, chuyện đó không có. Là vì phạm tâm của các vị nó lớn như núi mà đạo tâm nhỏ như hạt cát. Bao nhiêu công phu của mình giống như lấy móng tay đào núi thì một ngày một buổi làm sao mà suy suyển được gì!

Chuyện quan trọng nhất trong 38 Pháp an lành (Hạnh phúc kinh) thì điều đầu tiên là KHÔNG GẦN GŨI KẼ ÁC, THÂN CẬN BẠC HIỀN TRÍ. Tất cả các pháp môn đều được khởi đầu từ đây, từ chỗ xa người ác, gần người lành. NGƯỜI ÁC ở đây gồm 2 trường hợp: Một là CON NGƯỜI BẤT THIỆN, người có thể gây phiền cho mình. Hai là gồm những TU TƯỚNG BẤT THIỆN, những chủ đề, những đề tài bất thiện mà nó lảng vảng, phảng phất, bàng bạc trong đầu mình trong từng phút. Thì cái đó cũng là người ác, người xấu.

Cho nên mình tránh người ác đã đành rồi nhưng phải kịp thời tỉnh táo phát hiện là lúc này mình đang nghĩ nhiều về chuyện gì? Khi hành giả phát hiện là trong đầu của mình đang chứa những chủ đề mà không có lợi cho chuyện tu tập là phải gạt nó qua một bên.

1:06:56

HUÂN TẬP có nghĩa là không bao giờ có pháp môn tu tập nào giống như viên thuốc bỏ túi như của mấy người bệnh tim hay tiểu đường, chuyện đó không bao giờ có. Không có pháp môn nào lặn trong người rồi đựng chuyện mình móc ra mà phải là sự kéo dài bền bỉ, liên tục. "Hạnh phúc không phải là đích đến mà nó là hành trình" tức là mình muốn đi chơi cho vui không phải là mình cứ nhắm đích đến còn trên đường đi thì không quan tâm. Một chuyến đi hoàn hảo là vui ngay từ lúc chuẩn bị ở nhà vợ chồng bạn bè cha mẹ con cái là phải ok ngay từ lúc chưa khởi hành. Trên đường đi, trên chuyến bay hay trên xe là phải vui suốt và tới nơi lỡ như là một chỗ không đẹp như mình nghĩ thì chuyến đi đó theo tôi nó cũng đã thành công. Còn đằng này chuyến đi mà gây gổ ngay từ trong nhà, gây suốt chuyến bay, gây suốt quãng đường ngồi xe, gây cho tới lúc tới nơi một chỗ thật đẹp, đẹp quá đẹp, nhưng thử tưởng tượng gây suốt chuyến đi, gây suốt chuyến về thì chuyến đi đó thất bại hay thành công? Trong khi đó suốt chuyến đi rất là vui, tới nơi là một chỗ không được đẹp, chuyến về rất là vui thì theo tôi đó là chuyến đi thành công.

Cũng vậy, cuộc tu của mình là một hành trình, đúng là nơi đến rất quan trọng, đúng là lý tưởng của chúng ta, nhưng cái hành trình của chuyến đi quan trọng lắm, mà đặc biệt bệnh hoạn mình còn lặn thuốc, nhưng trong chuyện tu hành mình không có lặn trong túi quên nó đi rồi đựng chuyện móc ra như viên thuốc là sai. Người bị bệnh tim bỏ hộp thuốc vô túi sau họ quên mất họ lo chuyện khác, khi cần họ bèn nhớ lại thì giá trị của hộp thuốc vẫn nguyên vẹn không mất, vẫn ok. Pháp tu thì không như vậy, không có chuyện học giáo lý xong rồi bỏ quên mất tiêu, đến một lúc nào đó móc ra thì không được.

Chẳng hạn như đối với pháp KHAM NHÃN mà tôi đang nói đây. Buổi đầu đành phải tu theo kiểu tự kỷ ám thị, đọc như con kết vậy: MỌI THỨ Ở ĐỜI LÀ KHỔ, MỌI THỨ DO DUYÊN MÀ CÓ, CÓ RỒI PHẢI MẤT, CON NGƯỜI CÓ KẼ NHƯ HỒ NƯỚC, CÓ KẼ NHƯ VŨNG NƯỚC. Cứ nhớ hoài như vậy, ghi nhận rằng BẢN THÂN PHIỀN NẪO ĐÃ LÀ KHỔ ĐẠI GÌ TA CHUỐC KHỔ, BẢN THÂN TÂM LÀNH ĐÃ LÀ HẠNH PHÚC CHƯA CẦN ĐẾN LÚC BÁO ỨNG. Cứ nhớ như vậy.

Ngài Xá lợi phát còn nói thêm: Khi các hiền giả nổi giận với người nào thì các hiền giả hãy tự tâm niệm như sau: TA ĐƯỢC GÌ TỪ SỰ NỔI GIẬN ẤY? Tây phương cũng có câu: CẢM GIẬN MỘT NGƯỜI THÙ GHÉT MÌNH GIỐNG NHƯ LÀ MÌNH UỐNG THUỐC ĐỘC MÀ MONG NGƯỜI TA CHẾT. Tùy mỗi người mà chúng ta có một điểm tựa tâm linh riêng. Đối với tôi hiện giờ trong phòng tôi có nguyên bộ xương cách trí tôi có được từ tiệm đồ cũ. Không biết bằng cách nào mà nó từ phòng mạch bác sĩ tuồn ra ngoài. Nó được làm bằng chất liệu rất tốt, bộ xương lớn, chi chít chẳng chịt những dấu mực của bác sĩ họ hướng dẫn giải thích cho bệnh nhân. Pháp môn NIỆM CHẾT đối với tôi là cực kỳ hiệu quả. Còn bà con có người thích NIỆM PHẬT, NIỆM CHƯ THIÊN, v v. Riêng tôi, tôi cho rằng tất cả các pháp môn từ TỨ NIỆM XỨ, KHAM NHÃN, BỐ

THÍ, XẢ LY, THIẾU DỤC gì đi nữa đều phải được khởi đi từ NHẬN THỨC, từ sự ghi nhớ thường trực và liên tục VỀ CÁI CHẾT. Nhớ tới CÁI CHẾT rồi thì cái gì mình cũng làm được hết: THA THỨ, YÊU THƯƠNG, BUÔNG BỎ, BÌNH THẢN TRƯỚC THỊ PHI TRƯỚC ÁP LỰC. Cứ nhớ tới CÁI CHẾT là ngon lành nhất.

Pháp KHAM NHÃN ở đây, NHÃN gồm có NỘI NHÃN và NGOẠI NHÃN. Để thực hiện được hai điều này chúng ta phải cần đến hai nền tảng đó là NHẬN THỨC và HUẤN TẬP. NHẬN THỨC là phải hiểu biết và HUẤN TẬP là sự thực hành hàng ngày, liên tục ngày này qua ngày khác. KHÔNG CÓ PHÁP MÔN NÀO GIỐNG NHƯ VIÊN THUỐC BỎ TÚI KHI CẦN THÌ MỐC RA, mà nó phải song hành đồng hành với chúng ta ngay bây giờ và tại đây, kể từ bây giờ cho đến chết liên tục giữ sự thực hành đó. 1:13:20

Nhiều người hiểu lầm là làm theo lời Phật như từ bi, chánh niệm là có phước. Không phải vậy, mà làm theo lời Phật là để thoát khổ chứ không phải làm để có phước. Còn nói làm phước để huân tập Ba la mật, tôi xin can bởi vì mình không biết Ba la mật của mình đủ hay thiếu. Cho nên chuyện đầu tiên là hãy tâm niệm cứ làm đúng như lời của Ngài đủ duyên thì đắc ngay bây giờ, còn không đủ duyên thì lúc bấy giờ tự nó thành Ba la mật và mình không cần bận tâm. Nhớ, đủ duyên thì mình sẽ đi ngay bây giờ ngay trong kiếp này, còn không đủ thì tự nhiên nó được chuyển vào Ba la mật và không mất đi đâu hết. Nếu còn mong mỏi là tôi đang huân tập phước báu, bây giờ tôi nhớ đỡ, hiểu chậm, tôi làm sao mà có thể đắc đạo giải thoát là suy nghĩ sai, thiếu cận vì mình không có biết mình là ai.

Cho nên phải có NHẬN THỨC và HÀNH TRÌ. Và HÀNH TRÌ trên cái NHẬN THỨC gọi là HUẤN TẬP. Cứ mỗi ngày làm một chút. Và HUẤN TẬP đây không phải là tích lũy phước báu mà là TÍCH LŨY SỰ QUEN TAY, sự lão luyện, sự thuần thục. Mỗi người sinh ra có hai cánh tay, tùy người có người thuận tay phải có người thuận tay trái đó là nói về thể lý. Còn nói về tâm lý, chúng ta mỗi người có hai khả năng là KHẢ NĂNG SỐNG THIỆN và KHẢ NĂNG SỐNG ÁC, KHẢ NĂNG AN LẠC và KHẢ NĂNG ĐAU KHỔ, thì tùy, mình biết cái khả năng nào mình mạnh.

Có người khả năng ác mạnh hơn khả năng thiện là điều thì dễ hiểu. Có người có khả năng đau khổ nhiều hơn khả năng hạnh phúc. Tức là bất cứ chuyện gì họ luôn có khuynh hướng là nghĩ sao đó, tiêu cực cỡ nào, bệnh hoạn thiếu máu sao đó, mà cứ luôn luôn nghĩ sao đó để họ buồn chán. Khả năng đau khổ của họ rất lớn, đi đâu thấy người ta đối xử tốt với mình cũng ứa nước mắt "Người dung mà đối xử với mình tốt thế này mà tại sao người thân mình, con nhỏ bạn thân mình không được như vậy?" Bây giờ thằng Tèo nó đang tốt thì mình chỉ nên vui với thằng Tèo là được rồi, đừng nhìn thằng Tèo nhớ thằng Tý, người đó có khả năng đau khổ rất lớn. Đi vào thiền viện buồn buồn cũng khóc "Phải hồi đó giờ biết được chỗ này thì an lạc quá, biết trễ quá." Rồi giọt ngắn giọt dài "Xong khóa tu này biết bao giờ có cơ hội trở qua?" Đại khái là cái khả năng đau khổ của họ là cực lớn, khả năng bất thiện là cực lớn. Ngược lại có những người họ có khả năng an lạc rất lớn, có khả năng thiện rất lớn. Do mình thôi. Muốn tu tập pháp môn nào đi nữa thì chuyện đầu tiên là khả năng NHẬN THỨC, NHẬN THỨC GIÁO LÝ và NHẬN THỨC BẢN THÂN MÌNH, nhìn lại mình coi mình hợp với cái gì.

Toàn bộ những giải thích, phân tích của tôi nãy giờ là tôi bày ra một mâm buffet, một bàn buffet dài sọc tùy bà con lựa coi bà con hợp với cái nào, ăn chay thì né bên hải sản, ăn kiêng thì né đồ chiên nướng v.v. Đó là một loạt những chuyện mà chúng ta cần phải biết qua, cần phải tâm niệm và cần phải thực tập và cuối cùng là để HUẤN TẬP. HUẤN TẬP ở đây không phải tu theo kiểu lượm ve chai, kiểu chất chứa mà là làm hoài để nó trở thành một thói quen, không phải là tích lũy phước báu để trở thành con người ghê gớm. Cứ nhớ "Không biết mèo nào hơn miếu nào", không biết ai hơn kém ai. Cứ học đạo, sống chánh niệm tức là NHẬN THỨC và HÀNH TRÌ, nếu đủ duyên chứng thánh ngay đời này còn không đủ duyên thì toàn bộ công phu ấy tự động nó chuyển vào Ba la mật, yên tâm không mất xu nào hết.

Bữa nay tôi nói cho bà con nghe về pháp môn KHAM NHÃN, nếu nói cho đúng ý là một đời nói không hết vì TOÀN BỘ KINH ĐIỂN PALI NỘI DUNG CHỈ NÓI VỀ MỘT CHỮ NHÃN THÔI, dĩ nhiên NHÃN theo nghĩa rộng. Vì các vị biết cái chữ sa bà, thế giới sa bà, sa bà giáo chủ, chữ sa bà từ chữ Saha của tiếng Phạn, có nghĩa là chịu đựng. Cảnh giới sa bà là cảnh giới mình phải chịu



đựng. Theo bên Bắc truyền thì cái hệ vũ trụ (system of world) của mình gọi là sa bà. Còn theo kinh điển Nam truyền thì tất cả vô lượng cảnh giới đều là sa bà hết. Đã có thân sanh tử thì đều là có mặt trong sa bà, vì ở đây là chúng ta phải chịu đựng. Chịu đựng cả hai thứ, trước CÁI ĐẮNG và trước CÁI NGỌT. CÁI ĐẮNG MÀ KHÔNG CHỊU ĐỰNG ĐƯỢC THÌ KHỔ ĐÃ ĐÀN HỒI, CÒN CÁI NGỌT MÀ MÌNH KHÔNG VƯỢT QUA ĐƯỢC NÓ THÌ LẠI GIEO NHÂN KHỔ. "Trước cái đắng mà mình không có khả năng thanh thân để vượt qua thì mình bị khổ trước mắt. Trước cái ngọt mình không có khả năng thanh thân để vượt qua thì mình đang gieo khổ cho tương lai". Cả hai cái này gom chung đều là NHÂN hết. 1:20:55

Nhớ:

1/ tất cả vô lượng vũ trụ đều là cõi sa bà không riêng gì cõi có Phật Thích Ca này.

2/ sở dĩ gọi là cõi sa bà vì cảnh giới nào cũng là nơi chốn chúng sanh bị chịu đựng, chịu đựng cái KHỔ, chịu đựng cái NHÂN KHỔ và chịu đựng cái QUẢ KHỔ. Bản thân phiền não là NHÂN KHỔ lúc nó có mặt mình đã khổ rồi, tới lúc nó cho QUẢ KHỔ thì lại KHỔ kiểu khác. Đối với người tu MUỐN TRÁNH KHỔ là phải KHAM NHÂN trong cả hai VỊ ĐẮNG và VỊ NGỌT. Vị đắng là trong tất cả những NHÂN KHỔ và QUẢ KHỔ mình đều phải có khả năng vượt qua thanh thân bằng những NHÂN THỨC mà tôi đã nói nãy giờ.

Đối với NHÂN LÀNH QUẢ LÀNH cũng phải có khả năng vượt qua mọi thử thách để tu tập. Khi có những thành tựu nào cũng không có bị chết chìm ở trong đó, là KHAM NHÂN trong NHÂN LÀNH. Đối với QUẢ LÀNH, mình có được cái gì hay ho ghê gớm thì mình cũng phải có đủ cái gan đứng dậy giữ áo sang sông tìm về bờ khác. Yết đế yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha: Hãy đứng dậy sang sông để tìm về bờ khác. Thơ mộng như vậy, mà biết bao nhiêu triệu Phật tử Việt Nam qua bao nhiêu thế hệ đọc như thần chú. Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha: Hãy đứng dậy sang sông tìm về bờ khác (đừng có dậm chân tại chỗ làm gà què ăn quần cối xay). Bài đại thân chú sang như vậy.

NHÂN LÀ KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG ĐƯỢC TRƯỚC VỊ ĐẮNG VÀ VỊ NGỌT. VỊ ĐẮNG MÀ KHÔNG CHỊU ĐỰNG ĐƯỢC THÌ BỊ KHỔ TRƯỚC MẮT. VỊ NGỌT MÀ BỊ CÁM DỖ KHÔNG VƯỢT QUA ĐƯỢC THÌ BỊ GIEO KHỔ LÚC KHÁC. Đây là lý do vì sao chúng ta phải KHAM NHÂN.

Ok, chúc các vị một ngày vui và hẹn lại thứ hai tuần sau.

---

**XIN LƯU Ý:**  
**ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP**  
**CHƯA ĐƯỢC SỰ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.**  
**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