

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

Pháp đàm cùng tăng ni – Hà Nội – 14/10/2023

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.

Chuyện tôi muốn nói sáng nay rất là tăng ni, rất là nội bộ, rất là chuyên sâu đó là chữ : Dấu hiệu.

Chúng ta không có kiến thức về ngành y cho nên chúng ta nhìn một người chúng ta chỉ biết người đó mập, ốm, cao, thấp, đẹp, xấu, đen, trắng. Hết. Nhưng những chuyên nghiệp ấy, thí dụ bên Mỹ tôi có quen một ông xoa bóp bấm huyệt ông giỏi đến mức mà ông nhìn một người đi ông biết người đó có vấn đề về cột sống, ông biết một lát nữa nếu người này vào gặp ông ông sẽ nắm chỗ nào, chỉnh chỗ nào. Giỏi như vậy. Một nha sĩ, họ chỉ liếc mình họ biết họ phải làm gì với hàm răng của mình, các bác sĩ nói chung, chỉ nghe mùi hơi thở, cách ăn uống của mình, thậm chí có người giỏi, cách nói chuyện của mình họ biết một phần sức khỏe của mình, cái hơi mình bị ngứa, trường khí, đoản khí. Họ biết.

Chúng ta sống về mặt nội dung. Con người chúng ta là nội dung nhưng mà dấu hiệu nó là những biểu hiện = biểu hiệu. Nhìn hàm răng, nhìn móng tay, nhìn màu mắt, màu da người ta đoán ra được.

Nói xa hơn một tí, nói sâu hơn một tí, cho tôi nhìn về ngoài hoạt động của ngôi chùa tôi đoán được nội dung sinh hoạt của ngôi chùa đó. Cho tôi nhìn cách đi đứng ăn nói, phát biểu của một tăng ni tôi đoán ra được một phần đạo nghiệp của vị đó. Không phải tôi. Bà con ai cũng làm được chuyện đó hết.

Cho tôi đọc giáo trình của một ngôi trường cao cấp Phật học, trung cấp Phật học tôi đoán ra được ai đang học trường đó, người đó khi tốt nghiệp họ sẽ ra đi với cái đầu như thế nào. Các vị nói có đúng không? Cái giáo án.

Ở đây tôi nói một lần nữa, tôi tuyệt đối không muốn và không dám nói chuyện nhạy cảm tế nhị, nhưng mà mình nói chuyện đầu tiên phải nói thiệt, đúng không? Nội dung giáo trình của Vạn Hạnh 4 năm trước học cái gì? Có một ngày duy nhất học tiếng Pali, một ngày duy nhất học tiếng Hán, một ngày duy nhất học Anh ngữ Phật học, một ngày duy nhất học Trung Bộ Kinh, một ngày duy nhất học Kinh tế chính trị, có một buổi học về Triết học Mác – Lê, một buổi học về thẩm mỹ học. Xin hỏi đại chúng, một tuần, bỏ đi ngày nghỉ, tức là trừ weekends mình còn mấy ngày? Mà chương trình nó dày đặc như vậy, mỗi thứ mỗi tuần chỉ học một buổi thôi thì xin hỏi mỗi năm trừ 3 tháng hè, còn 9 tháng các vị nghĩ mới khiếp, trong mỗi tháng có 4 tuần, trừ ngày cuối tuần còn lại cái gì? Mà trong khi chương trình thì dày đặc, không cần học, chỉ liếc nội dung thừa biết sau 4 năm đó cái đầu tăng ni có cái gì. Không đủ sức đọc tiếng Hán, không đủ sức đọc hiểu tiếng Pali, không đủ sức đọc hiểu tiếng Anh, không đủ sức đọc hiểu bất cứ ngoại ngữ nào hết; còn về nội điển, với nội dung kiểu đó, thì 4 năm ra tăng ni giảng đạo cho chùa địa phương là không ổn rồi, nói gì chuyện đi hoằng pháp ở xa, nói gì trở thành vị ân sĩ trong nước. Chỉ là tấm bảng hiệu thì được.

Tôi biết tôi đang dựng chuyện rất là nhạy cảm. Nếu tăng ni bất mãn,...

Nhưng mà tôi đang rất là yêu và kính tăng ni cho tôi nói thiệt một bữa. Cho tôi nhìn một người để biết sức khỏe, cho tôi nhìn giáo trình giáo án một ngôi trường để tôi biết tình trạng học lực, sức học bao nhiêu mà chui vào đó, hoặc là ngay cả cụ Bùi Giáng ngày xưa, cụ chỉ liếc chương trình đại học cụ bỏ cụ về cụ không học nữa; có biết chuyện đó không? Cụ liếc cụ thấy, cái đầu của mình mà vào đây mình học chỉ mất thời gian thôi.

Thứ nhất tôi nhìn cái trường tôi biết ai đã vào đây, kẻ nhìn giáo trình dám vào học là ai; thứ hai, sau 4 năm người đó sẽ ra đi với cái gì trong đầu.

Chưa hết, tôi đang nói chuyện sâu hơn, đó là: Cho tôi xem tủ sách trong phòng của mỗi tăng ni, tôi đoán mỗi ngày họ đọc cái gì. Có những vị đem về chung cho vui, có, nhiều lắm. Cho tôi nhìn tủ sách các vị, cho tôi xem giáo án các vị thì tôi biết hiện giờ trong đầu các vị là cỡ nào. Các vị đừng có nói với tôi là tôi đem về tôi không có đọc; nếu vậy các vị phí tiền lắm, mua về không đọc là phí tiền, phí không gian trong phòng lắm; thế là, một là các vị là người hoang phí, hai là các vị là người như thế nào mới đọc cuốn sách đó.

Như vậy thì, coi mình học cái gì, đọc cái gì?

Giờ tôi đi xa hơn nữa.

Chúng ta tăng, ni Nam tông, Bắc tông, Khất sĩ, và đó là Việt Nam. Toàn cầu thì Nhật có bao nhiêu hệ phái, Trung Quốc có bao nhiêu hệ phái, Tây Tạng có bao nhiêu hệ phái, Đài Loan tôi không tin có 1, Miền Điện mà còn có 9 tăng đoàn mà, đó là nói chính thức, Tích Lan nhỏ xíu 19 triệu dân 3 tăng đoàn, còn Thái Lan vô thiên lũng, đếm không xuể; mặc dù trên mặt hành chính, chính thức Thái Lan tất cả quy

LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

về một mối, do một vị Tăng vương, do hoàng gia, do chính phủ, do Bộ tôn giáo giám sát đó là trên mặt hành chính, truyền thông chính thức; chứ còn nội bộ thì biết. Thái Lan một tỷ; vô số trường phái.

Mà tôi muốn nói cái gì? Tôi muốn nói cái này. Đã là chúng sinh phàm phu thì có những dị biệt và đã là phàm phu thì ai cũng muốn có nhãn hiệu.

Dhammakaya là một dòng Phật giáo rất là lớn của Thái, họ từ chuyện đạo Phật cho đến chùa, cấu trúc xây dựng họ đều muốn có điểm nét là riêng; thì đã là phàm phu thì có dị biệt, đã là dị biệt có những dấu hiệu. Có thể mình nhìn qua dấu hiệu đoán ra một phần nội dung bên trong đó, cho nên, các tăng ni đang ngồi đây và những người đang nghe tôi, qua cái room này, ông đánh một vòng, muốn nói cái gì?

Xin thưa tôi muốn nói một chuyện thôi, mỗi ngày, đừng có đợi tới người ta nhìn mình mà tự mình nhìn mình có những dấu hiệu gì để cho biết thân mình có vấn đề, gan mình có vấn đề, bao tử mình có vấn đề, huyết áp có vấn đề, đường huyết có vấn đề. Mỗi ngày, phải để ý xem, gân cốt, khớp xương mình dựa vào đâu, dựa vào cái gì biết nó đang có vấn đề để kịp thời chăm sóc nó. Đó là chuyện thứ nhất.

Chuyện thứ hai, mỗi ngày phải tự nhìn những dấu hiệu trong sinh hoạt của mình xem mình có đang đi đúng đường không? Mỗi ngày xem mình đang đọc sách gì, cái đầu mình nghĩ nhiều cái gì và, bạn bè nào mình thường gặp. Đó đều là những dấu hiệu thôi, rất là cần. Và, ở mỗi bộ sách, đầu đó là Pháp hoa, Lăng nghiêm, Lăng già, Kim Cang, Pháp Bảo Đàn, Thanh Tịnh Đạo, Pháp cú, các bộ Nikaya, các bộ A Hàm, thì mỗi bộ như vậy nó đều có những dấu hiệu. Dấu hiệu gì? Mình liếc trong Nikaya, mình liếc 2 bài kinh mình biết trong đây có cái gì và không có cái gì. Các vị nghe kịp không?

Đọc nikaya mình đọc có mấy bài là mình biết trong đây nó có cái gì, tại sao mình đoán ra được, vì nhận ra trong đó những dấu hiệu. Và mình đọc kinh Bắc truyền cũng vậy, mình đọc qua vài chục trang thôi thì mình sẽ đoán được trong đây tiếp nối sẽ nói cái gì và không nói cái gì. Tại sao vậy? Vì thông qua mấy chục trang đó chúng ta sẽ thấy có những dấu hiệu.

Và, trong số những người đến gặp gỡ mình, mình phải đủ tỉnh táo, cảnh giác để biết ai là người mình nên tiếp tục gặp nữa nhiều lần, ai là người mình nên gặp xã giao và có những người mình tránh được thì tốt; vì sao vậy? Vì mình dựa vào những dấu hiệu.

Bây giờ các vị thấy dấu hiệu quan trọng không?

Có những chiếc xe mình không nên đi, là mình thấy được những dấu hiệu. Tôi nói thẳng luôn, thí dụ taxi một thời gian bị cướp, thì tài xế ban đêm họ muốn nhận lời chở ai họ có cần quán sát những dấu hiệu không? Trong chuyện nam nữ, mình mến, bắt đầu cuộc yêu mình có nên quán sát những dấu hiệu mà mình muốn đặt vấn đề không? Giờ các vị đi bác sĩ, các vị có lựa bác sĩ hay không các vị phải dựa vào các dấu hiệu, thí dụ ông đó có nổi tiếng hay không, nổi tiếng là một dấu hiệu.

Chẳng hạn có một lần đó Diêm Vương bị ốm sai quỷ sứ lên trần tìm cho một ông thầy lang, mà ông dặn thế nào, tìm ông nào trước nhà vong hồn ít ít chút, càng ít càng tốt, nhà thầy lang nào trước nhà không có vong hồn lảng vảng thì rước về đây chữa bệnh cho ta. Quỷ sứ nó đi một hồi nó xách về một ông, thầy lang mặt rất là gian, lang bặm mà. Diêm Vương – sao mặt thẳng này gian quá vậy? Dạ, bặm, trước nhà thầy lang khác nhà nào cũng cả trăm vong hồn hết, riêng ông này trước nhà ông chỉ có 3-4 vong thôi; Diêm Vương kêu ông tới hỏi: Người hành nghề bao lâu? – Dạ, mới có 3 bữa à. 3 bữa mà 3 vong rồi.

Hiệu không? Tức là cả Diêm Vương mà còn phải đi tìm những dấu hiệu, đi mời thầy lang phải dựa dấu hiệu.

Tôi không biết sáng nay các vị biết tôi muốn nói cái gì không?

Đời sống nó là những dấu hiệu, nó được biểu hiện bằng những dấu hiệu; trách nhiệm của chúng ta muốn sống tốt, muốn làm việc tốt, muốn cái giống gì đó tốt chuyện đầu tiên chúng ta phải dựa vào những dấu hiệu để thông qua đó chúng ta tìm được cái tốt nhất; rất là quan trọng. Thầy bà nào đi nữa mình thấy mình mến, thầy A, thầy B, sư cô A, sư cô B, cái đó không quan trọng, quý vị thích ai tôi không ý kiến nhưng ráng tìm được càng nhiều càng tốt những dấu hiệu báo cho chúng ta biết ở họ có cái mình cần hay không. Hiểu tôi nói không?

Mình quán sát dấu hiệu.

Trong kinh nói, cái này kinh nói không phải tôi, đức Phật nói rằng người này đến với người kia họ cũng dựa vào những dấu hiệu. Ngài gom gọn lại có khoảng 4 dấu hiệu:

- Dấu hiệu 1: nhìn vào hảo tướng, tăng tướng, đạo phong, cốt cách của vị đó. Đẹp, trang nghiêm, hảo tướng; có người tìm đến sư phụ họ tìm đến dấu hiệu đầu tiên. Hảo tướng; cái đó tiếng Phạn gọi là *Rūpappamāṇa*
- Trường hợp thứ 2, trò đi tìm thầy thông qua *Ghosappamāṇa* – căn cứ vào tiếng tăm và lời đồn của thiên hạ nhắm vào đối tượng đó, thí dụ mình đang phân vân hòa thượng pháp chủ, hòa thượng

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

Làng Mai, hòa thượng dòng thiền Trúc Lâm, các ôn ở Huế, ôn thì nổi tiếng về giới luật, ôn thì nổi tiếng về đạo hạnh,... mình dựa vào đó được gọi là đến với người dựa vào tiếng tăm. Nhưng có trường hợp Phật tử họ tìm đến ông thầy không phải vì tiếng tăm mà vì tiếng tai, nghe thấy tò mò tìm tới. Có. Có nhiều người họ đến với tôi vì tà kiến, một trong những cách pr là mình tung hình ảnh đẹp; còn không mình nhờ người dàn dựng giựt chông, đánh ghen, có chữa, giấu vòng 2. Trường hợp thứ hai là tìm đến người nào đó thông qua tiếng tăm, tiếng tai của người đó.

- **Lūkhappamāṇa**: mình đến với người nào đó dựa vào dấu hiệu tu hành, càng rách càng tốt; Việt Nam giờ đang tràn lan phong trào đắp mền bao cấp. Mền bao cấp là mền lấy vải vụn ráp ráp. Giờ bên Nam tông có vị tôi không biết nam truyền hay nữ truyền mà đắp cái mền tem bem không giống ai hết. Phật tử Nam tông nó mê lắm, vì sao? Vì sau một thời gian dài họ nhìn thấy quý thầy đi xe hiệu, đồ hiệu, xài laptop, iPhone, iPad, iWatch, đi du lịch nước ngoài, Phật tử họ mệt quá rồi. Giờ họ thấy vị nào càng tem bem, càng tả toỉ toỉ, tan tác họ lại càng, giống như một kiêu xoa dụ. Có một số hiệu được tâm trạng này, họ đã đánh đúng điểm. Giờ trong nam đang có phong trào ăn mặc tả toỉ và được xưng tụng là A La Hán. Đó là những vị A La Hán tả toỉ, nếu muốn các vị về có thể rách nhẹ, tôi có mớ mền rách tôi gửi tặng. Hạng thứ ba là đến với cá nhân nào đó thông qua hình thức thanh tu, khổ hạnh, tiếng Phạn gọi là lūkha.
- **Dhammappamāṇa** – trường hợp thứ tư là tìm đến một người thông qua dấu hiệu mà đức Phật khen là pháp. Xem người đó có sống đúng pháp, có làm đúng pháp, nói đúng pháp, tư duy đúng pháp, đa phần chúng sanh cái thứ tư nó không màng vì nó có biết Pháp là gì đâu. Nó chỉ dựa vào cái gì vừa tầm với não trạng nó thôi.

Thế nên trong bài nói chuyện với tăng ni sáng nay, tôi đặc biệt nhấn mạnh chữ “dấu hiệu”.

- Mỗi ngày sáng dậy đi toa lét xem, mình phải quan sát sức khỏe mình thông qua buổi toa lét đầu ngày; mình xem lại khả năng uống nước lọc của mình nhiều hay ít, mình xem lại khả năng siêng và lười của mình trong chuyện vận động, đi bộ, chạy bộ, làm việc nặng; mình quan sát coi chuyện ăn uống có ok hay không, ăn uống, thuốc men, vận động, nói chung là sinh hoạt; đó là về sinh học, thể lý;
- Cái thứ hai quan sát hoạt động tinh thần của mình, gồm có những gì mình tư duy, những gì mình thường đọc, thường nghe, thường suy nghĩ, thường nặng lòng, thường lưu tâm, lưu ý, quan tâm, cái đó rất là quan trọng;

Như vậy, về đời sống vật chất, đời sống tinh thần của bản thân.

- Thứ ba là quan sát xem những người thường lui tới với mình.
- Thứ tư là quan sát xem mình thường thích cái gì ghét cái gì

Đây là những dấu hiệu thông qua đó mình hiểu mình nhiều hơn. Chỉ có một hành giả Tuệ quán mới có điều kiện tâm lý để sống hết mình với chuyện quan sát dấu hiệu; còn thường đa phần chúng ta miệng nói là duyên nhưng đa phần tùy thích; có hiểu tôi nói gì không? Mở miệng ra lúc nào cũng “tùy duyên” nhưng toàn là “tùy thích”, còn đối một số vị còn “tùy em”.

Cho nên, trong bài nói chuyện tăng ni sáng nay tôi gửi đến một số chuyện mà tôi cho là cần thiết, quan trọng.

Ngoài chuyện quan sát đời sống thể lý, mình cần quan sát về đời sống tâm linh, quan sát những gì mình thường đọc; và cái sau cùng, rất tôn giáo, rất chuyên môn, rất là đó là Kinh điển.

Đương nhiên, không có nguồn kinh nào là số 1. Tôi là một tu sĩ Nam truyền nhưng tôi tuyệt đối không hề có lần nào đại dốt nói rằng kinh điển Nam truyền là tốt nhất, không bao giờ; cho nên, ở đây tôi nghiêm cẩn, chân thành, thiết tha kêu gọi tăng ni còn thiết tha với Phật, còn thiết tha với Đạo, với sinh tử đại sự, với bản thân mình xin hoan hỷ nhớ rằng chúng ta là .. cho chúng sinh noi theo cho nên chúng ta cần có trách nhiệm trong đời sống thường nhật.

Chuyện giữ gìn sức khỏe cũng là trách nhiệm đối với chúng sinh. Chuyện chúng ta đọc cái gì nhiều, nghĩ cái gì nhiều cũng là trách nhiệm đối với chúng sinh. Đương nhiên là mình đầu tiên, nhưng tiếp theo là chúng sinh; các vị không giữ sức khỏe, các vị đã mất đi một phần trách nhiệm đối với chúng sinh. Phật tử phải nuôi một người bệnh; Nếu các vị là một người giỏi, thì các vị ôm cái giỏi, cái tài đức ra đi khi Phật giáo rất là cần, thì cũng không nên để nó xảy ra; cho nên, chăm sóc sức khỏe cũng là trách nhiệm với đời, với mình; Đọc cái gì, nghĩ nhiều cái gì, nặng lòng về cái gì, lưu ý, quan tâm nhiều cái gì. Đó cũng là trách nhiệm với mình và với người.

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

Tôi xin các vị, tôi van các vị đừng bao giờ suy nghĩ đơn giản, sách trong phòng của tôi tôi đọc len lén, trùm mền, tắt đèn, đóng cửa đầu mắc mớ gì chúng sanh tại sao sư nói là mỗi cuốn sách, mỗi trang sách tôi đọc có liên hệ chúng sanh; các vị có biết có liên hệ không? Sao không liên hệ? Mấy bố đọc xong mấy bố ra mấy bố giảng mới chết người ta. Có hiểu tôi nói gì không?

Kính tụng A Hàm, nikaya, Pháp Hoa,... mấy bố không đọc, mấy bố đọc toàn ngôn tình mấy bố giảng có hiểu không? Có nhiều bố lên youtube giảng toàn là ngôn tình không. Có hiểu cái đó không? Cái đó ở đâu nó ra? Là do mấy bố trùm mền đóng cửa tắt đèn đọc trong cái mền. Rồi sao nữa? Đọc xong mấy bố đâu có giấu, mấy bố đem ra mấy cái đạo tràng mấy bố phun ra cho chúng sanh nó chết bả nó hết; cho nên từng trang web mà mình đọc mình tưởng mình đọc trong chỗ vắng chỗ kín. No. No way. Cái gì anh nạp vào, anh tưởng anh giấu, nhưng sẽ có ngày vô tình hay hữu ý anh phun ra cho một tỷ người nghe.

Cho nên, chúng ta tuyệt đối chịu trách nhiệm với những thứ mình ăn trên bàn ăn, siêng ăn rau một tí mình tưởng từng cọng rau ăn vào là chuyện của tôi không mắc mớ gì tới chúng sanh, sai; thích ăn rau thì không nói gì, không thích ăn rau ráng tập, một cọng, hai rau, người ăn rau nhiều nó khỏe; tăng ni có đức có tài lại có sức khỏe có ảnh hưởng tới đời hay không? Điều đó cho thấy, một cọng giá, một cọng rau có ảnh hưởng tới chúng sanh hay không? Có. Và, có những người, 15 phút hơi thở của họ ảnh hưởng đến thiên hạ, có không? Ông Putin, giờ ông quên thở 15 phút có ảnh hưởng thế giới không? Biết Putin là ai không? Hiểu hả? Ông Trump, ông Biden, ông quên thở có ảnh hưởng đến thế giới không? Tân Hoàng Minh? Nguyễn Phương Hằng, bà quên thở 15 phút thế giới mạng dậy sóng. Có đúng không? Messi, Ronaldo quên thở 15 phút làng bóng đá dậy sóng.

Điều đó cho thấy, 15 phút nhiều quá, 5 phút, 5 phút thở của một người, sức khỏe của một người ít nhiều ảnh hưởng tới người khác.

Tôi kể các vị nghe một câu chuyện rất là khó tin, đó là có lần đó người ta làm thí nghiệm một ly thủy tinh trị giá 1 usd mà ảnh hưởng đến môi trường sinh thái, khí hậu toàn cầu từ chuyên môn gọi là global warming, tất cả bắt đầu từ một ly nước trị giá 1 usd, các vị biết không? Ai học về Hoa nghiêm, ai học về giáo lý duyên khởi tin chuyện đó. Chuyện đó bắt đầu thế này.

Vào một buổi sáng, ...có một cặp vợ chồng trẻ chuẩn bị đi làm, đem đứa con nhỏ của mình gởi. Bà vợ trẻ lo bậm bậm bà sợ ý không chăm sóc đứa con nhỏ, còn ông bố thì đang thắt caravat, không thèm nhìn đứa bé, nó quơ tay làm sao nó rút bẻ cái ly; người chồng rất là giận nói là, con còn nhỏ em biết mà, ly tách đồ dễ vỡ sao không để cẩn thận chút, để nó chông chênh như vậy. Bà vợ đâu có nhìn, bà đáp lại: nhà này 2 người lớn mà tại sao một mình em chịu trách nhiệm? Ông là người Việt Nam, gia trưởng ông tát bà một cái; từ cái tát đó nó dẫn đến chuyện bực mình, chàng với nàng mỗi người một chiếc xe, lao lên xa lộ, chạy xe trong sự bực mình, trong lúc bực mình họ đã đổi làn, đâm vào chiếc xe khác; trên chiếc xe đó đang chở một ông professor, một trong những chuyên gia hàng đầu của thế giới về sinh thái, về khí hậu, hôm đó ông ra phi trường để bay về Sing dự cuộc hội thảo, nếu cuộc hội thảo kết thúc sẽ có hàng trăm tỷ phú trên thế giới hùn góp lại để trồng cây gây rừng, làm đập thủy điện, phá cái này dựng cái kia, hàng trăm ông tỷ phú, họ chỉ chờ xong cuộc hội thảo đó thôi. Người có tiếng nói nhất cuộc hội thảo chính là ông giáo sư này. Ông giáo sư này đã chết, thế là cuộc hội thảo đã bị đình lại, Châu Á tiếp tục nóng, lũ lụt vẫn tiếp tục, gió bão vẫn tiếp tục; tất cả chỉ vì cuộc hội thảo bị đình lại, các tỷ phú không chịu rút tiền; người ta không chịu rút tiền vì cuộc hội thảo bị đình; cuộc hội thảo bị đình vì ông giáo sư chết; tại sao ông chết? Vì ông thanh niên kia tông; tại sao ông thanh niên kia tông? Vì ông gây với vợ. Tại sao ông gây với vợ? Vì hai vợ chồng cắn đắng nhau vụ ly nước. Chỉ vì một ly nước ông mua ở tiệm 1 usd store, chỉ vì 99 cent làm ảnh hưởng khí hậu toàn khu vực Châu Á. Kể cả khu rừng Amazone, Nam Mỹ theo đó bị tổn thất rất là lớn. Các vị tin không.

Cho nên, tôi van các vị đừng có nghĩ rằng, mình là một tăng ni vô danh, mình không phải trụ trì, hoặc mình đang trụ trì một ngôi chùa hẻo lánh thôn quê; No. Tất cả chúng ta đều có thể là điểm bắt đầu cho một sự cố sự kiện cực lớn và ảnh hưởng đến chúng sinh vạn loại, không phải bây giờ mà còn đời sau kiếp khác; cho nên, chúng ta tuyệt đối phải sống trách nhiệm hơn một tí.

Và, trách nhiệm đó được khởi đi, được bắt đầu từ chuyện chúng ta sống với cái gì, chọn lựa cái gì, trong đời sống này, để theo đó, hành động. Dựa vào đâu chúng ta chọn lựa? Đó là những dấu hiệu.

Cầm một cuốn sách lên, nghe cái mùi biết cuốn sách có nên đọc hay không? Vừa tiếp xúc với một người mình biết rằng người đó có nên gặp lại hay không? Một nơi chốn mình đặt chân đến mình nên nhìn những dấu hiệu để biết rằng mình có nên trở lại hay không? Một vài lần nữa hay là tùy duyên, hay là không bao giờ quay lại. Người, vật, cảnh, sách vở, kinh điển, tất cả những gì mà mình đưa vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của mình, tất cả đều phải được chọn lọc, thông qua những dấu hiệu mà ta quan sát được.

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

Tôi tin sáng nay cuộc nói chuyện này có thể làm phiền lòng một ít người; nhưng tôi vẫn tin một điều, là tôi đã đem hết tâm huyết của tôi ra để tôi gửi đến những vị hữu duyên, và biết đâu, tôi đã chạm vào chỗ thao thức, trăn trở của một số vị, kể cả những vị lâu nay vẫn tự cho rằng mình không hề có tác động, ảnh hưởng nào đối với cuộc đời, đối với chúng sinh; Hà tất tôi phải chịu trách nhiệm những gì tôi nói, tôi làm, tôi đọc, tôi suy tư. No. Bây giờ tôi mong các vị chịu trách nhiệm nhiều hơn trong từng sinh hoạt lớn nhỏ, và đương nhiên, trong pháp hội này, những người nghe tôi nói ngoài tăng ni còn có vô số Phật tử, tôi cũng mong các vị theo y chang như điều tôi trình bày để nhìn lại mình, quan sát những dấu hiệu của đời sống, thông qua đó chúng ta có hướng đi đẹp hơn, an toàn hơn, không phải lợi ích nó chỉ cho riêng mình mà lợi ích cho vô lượng chúng sinh.

Tôi tin chắc một điều tất cả chư Phật ba đời mười phương cũng vậy thôi. Các Ngài cũng chọn đường để mà đi, chọn hướng để mà sống thông qua những dấu hiệu, nhờ vậy có một ngày các vị viên thành Phật quả, và, đương nhiên trở thành điểm nương tựa cho vô lượng chúng sinh.

Rất lấy làm tiếc,.. vào rất là trễ, vào để xem chúng ta chia tay nhau kiểu gì.

Ok. Nay giờ tôi nói bao lâu rồi?

Như vậy đủ chưa hay còn nữa? Đôi khi không cần nhiều.

Còn nữa đúng không?

Thưa đại chúng,

Hồi này giờ tôi nói chuyện đời, vậy mà vẫn là đời đó. Giờ bắt đầu nói chuyện đạo.

Đương nhiên, chỗ này chắc tăng ni không thèm nghe đâu, tôi nói cho cư sĩ.

Kinh nói, một cơ thể khỏe mạnh là nó cần đến rất nhiều dưỡng tố. Khoa học cũng đồng ý cái đó; các nguồn dưỡng tố đến từ các nguồn thực phẩm và thuốc men, kể cả chuyện chúng ta vận động, hít thở đều là những cái nguồn thí dụ mình uống vitamin D, Omega bà con không phơi nắng không được. Uống Omega là phải phơi nắng, giúp cho xương, nhưng nên nắng. Thí dụ như vậy. Nắng, dưỡng khí, thường xuyên tắm rửa cũng hỗ trợ rất nhiều cho sức khỏe của mình.

Như vậy thì muốn có một cơ thể khỏe mạnh chúng ta phải cần đến rất nhiều nguồn dưỡng tố. Những nguồn đó đến từ nhiều tiếp liệu khác nhau. Đó là về vật chất.

Về tinh thần cũng vậy. Một tinh thần khỏe mạnh, một tâm hồn minh triết, một nội tâm giải thoát nó cũng cần đến vô số dưỡng tố. Những dưỡng tố đó cũng đến từ các điều kiện gọi là các nguồn khác.

Kinh Nam truyền nói, giây phút chứng đạo là giây phút thấy được Bốn Đệ, không như nhiều người hiểu lầm là Bốn Đệ dành cho Thỉnh vãn; 12 Duyên khởi dành cho Độc Giác, Duyên Giác; Kinh Nam truyền nói rằng, không bao giờ có chuyện một người chứng thánh mà mù tịt về Bốn Đệ. Đó là chuyện thứ nhứt; Không bao giờ có chuyện một người hiểu rõ Bốn Đệ mà mù tịt 12 Duyên khởi.

Cho nên, không có ai chứng thánh mà mù tịt về Bốn Đệ. Không ai hiểu Bốn Đệ mà mù tịt Duyên Khởi, cho nên, giây phút chứng đạo chính là giây phút hiểu rõ Bốn Đệ.

Bốn Đệ là gì? Nói một cách nôm na, ví von, dễ hiểu, bình dân, nông thôn, đó là :

- Hiểu rằng Mọi hiện hữu là khổ. Thiện – ác – buồn – vui đều là khổ.
- Thứ hai, bất cứ cái thích thú nào trong thiện, ác, buồn, vui đó đều là nguyên nhân dẫn đến khổ, đầu tư khổ.
- Muốn hết khổ đừng tiếp tục thích thú, đầu tư trong khổ nữa.
- Gom 3 nhận thức này thành để thứ 4: Đạo Đệ - con đường thoát khổ.

Giây phút chứng đạo chính là giây phút thấy rõ Bốn Đệ này bằng sự thâm thía, rớt ráo, triệt để, toàn diện, của chính mình, không thông qua những ám ảnh kinh điển, lời dạy, chữ viết của sư phụ, của thầy bạn, của dân gian. No. Lúc đó mình thấy bằng tuệ giác của chính mình.

Và để có giây phút đó, không có nhiều, trong A Tỳ Đàm nói chỉ có 1 tâm sở Thánh Đạo và 2-3 tâm sở Thánh Quả. Chỉ vậy thôi. Chứ không có nhiều. Nhưng để có được giây phút chứng đạo đó, chúng ta phải quân bình được 5 quyền. Đó là:

- Chánh Tín = Niềm tin:
 - o Tin rằng mọi thứ ở đời do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất đi.
 - o Tin rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm về những gì chúng ta nói và làm.
 - o Tin rằng trên đời có những người hiểu đời, chán đời, vun bồi công đức trở thành một bậc thánh dạy đạo cho chúng sinh;

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

- Tin rằng ngoài những gì chúng ta thấy được, nghe được, sờ được, nó có những thứ mà chúng ta không thể thấy được, sờ được, nghe được, nhưng nó vẫn tồn tại; tin vào sự có mặt của các loài hóa sinh.

Những cái tin này gom lại được gọi là chánh tín. Tin nhưng phải dựa vào trí tuệ, suy luận.

- Tinh tấn – khả năng tinh tấn đủ xài, đúng mức.
- Niệm – liên tục, thường trực
- Định – tập trung tư tưởng, không xao động
- Tuệ - khả năng sáng suốt của trí.

Như vậy 5 thứ: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ; 5 cái này mà nó có mặt đầy đủ trong giây phút tu tập tuệ quán. Đầy đủ là sao? Đầy đủ là đủ để cắt đứt phiền não, đủ để cắt đứt 2 tà kiến quan trọng hàng đầu của phàm phu đó là: Thân kiến & Hoài nghi.

Thân kiến = chấp rằng thân, tâm này là của tôi; Tôi chính là thân, tâm này; Tôi có thân, tâm này; Thân, tâm này là của tôi.

Vị 5 quyền đầy đủ, ngũ quyền, ngũ lực đầy đủ họ có khả năng cắt đứt thân kiến; cắt được Thân kiến thì cắt được hoài nghi.

Hoài nghi là gì?

- Không biết mình là ai?
- Mình được cấu tạo ra sao?
- Mình là gì trong trời đất này?
- Ở đâu mình tới đây?
- Tất thõ rồi mình sẽ đi về đâu?
- Ngay bây giờ mình phải làm gì?

Gom nguyên một đồng đó lại gọi là sự hoài nghi.

Người có 5 quyền: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, đầy đủ cộng với Ba La Mật quá khứ thì họ sẽ cắt được họ không còn Thân kiến, Hoài nghi nữa.

Giờ tôi muốn nói cái gì?

Đó là hãy thường xuyên quan sát những dấu hiệu, để thấy coi 5 quyền này ở mình có hay không. Bởi vì, trong kinh điển Nam truyền ghi rất là rõ. Muốn chứng đạo mà 5 cái này nó thiếu, không được; muốn chứng đạo mà 1 trong 5 cái này có cái bị over – quá mức, không được; Thiếu không được, dư không được; mà phải vừa vặn thì mới làm được việc.

Mỗi ngày hành giả phải quan sát những dấu hiệu để xem coi Chánh tín, chánh cần, chánh niệm, chánh định, chánh trí của mình nó có đủ hay là thiếu, đúng mức hay chưa? Nó có cần điều chỉnh gì hay không?

Đó là những dấu hiệu.

Những dấu hiệu của đức tin là gì?

- Rất dễ dàng hoan hỷ, tùy hỷ, của việc tốt của người khác; rất dễ dàng chia sẻ, hoan hỷ.
- Người có đức tin nhiều họ rất an lạc, rất hạnh phúc khi được đọc, được nghe những bài kinh về Tam Bảo, về đức lành của chư Phật, của Tăng đoàn, của thánh chúng; tôi biết có rất nhiều tăng ni Phật tử nặng đầu lý luận thường sống bằng nhận thức duy lý, cho nên, xem kinh, xem sách họ thích cái gì khô khô; còn ba chuyện kể đời Phật, ba chuyện liên hệ công đức, họ không mặn mà lắm; Họ thích những bài kinh, những vấn đề giáo lý càng khô khan càng tốt; tôi thấy đức tin người này có vấn đề.

Tinh tấn cũng vậy.

- Có những người, khả năng siêng năng của họ rất dễ bị lui sụt chỉ vì một cám dỗ nào đó, chỉ vì một thử thách nào đó. Cám dỗ là gì? Chơi game vui hơn, đi phố vui hơn, coi phim vui hơn; thế là làm biếng ngồi thiền, làm biếng đọc sách, cái đó được gọi là giảm tinh tấn từ những cám dỗ.
- Thế nào là giảm tinh tấn từ những thử thách? Nóng quá, lạnh quá, 2-3 ngày này ăn chay, ăn mì gói người nó yếu sức, sao nay nghe nó mệt, tìm đủ cách để mà buông cái tinh tấn; nhớ cái đó.
- Tinh tấn thật sự là khả năng nỗ lực trước mọi cám dỗ và thử thách.

Niệm quan trọng chỗ này. Tôi mới nói ngày hôm qua. Các vị biết tại sao tôi giảng tôi nhắm mắt không? Một là dễ tập trung, hai là không thấy người ta ngáp.

LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐỊNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Niệm là gì? Niệm có 3 bậc:

Niệm là khả năng tinh thức biết mình đang ra sao, đang như thế nào trong từng phút. Đó gọi là chánh niệm. Vấn đề là niệm có 3 cấp: Bậc Hạ - bậc Trung – bậc Thượng.

- Bậc Hạ = có những hành giả, sáng ngời dậy tung tăng thất niệm nhưng tới giờ hành thiền liếc thấy 8h ngồi tới 10h, ngồi tập trung chánh niệm ghê gớm. Tới 10h bung ra, xuống bếp tung tăng, la hét, gây gỗ, đi tùm lum mua sắm bất chấp thiên địa.
- Bậc Trung = ngoài giờ thiền tọa, thiền hành ra, thì vị này chỉ xem kinh sách, quét chùa, lau tháp, dọn bàn tổ, làm toàn việc lành, không có tung tăng như anh bậc hạ.
- Bậc Thượng = Hạng này tu liệm đồng hồ luôn, không có vụ 8h, 10h, đẹp đẹp; vị này buổi sáng sớm vừa thức giấc là chánh niệm liền, biết mình liền; thông chân xuống giường biết mình luôn luôn luôn, rửa mặt, đánh răng, ăn sáng, đi lao dịch, chấp tác, lên trường học, trưa về ăn ngủ, nghỉ tí, tiếp tục ra làm việc hoặc lên lớp, lên giảng đường. Luôn luôn và luôn luôn sống trong chánh niệm.

Sẵn đây tôi cũng nói luôn. Kể cả những vị khó tin tôi vẫn nói. Miễn là nó đúng thôi.

Ở trong kinh Phật nó có cái kỳ này, ai cũng trốn khổ tìm vui, thích sướng sợ khổ, nhưng mà nó lạ cái này; ai mà luôn luôn có dụng ý trốn khổ tìm vui kẻ đó thường xuyên đau khổ. Vì sao vậy? Có mấy ai trốn khổ thành công, có mấy ai tìm vui thành công. Cho nên, khi mình sống ở đời với tâm niệm trốn khổ tìm vui thường xuyên thất vọng. Muốn trốn khổ tìm vui phải xem khổ và vui giống nhau, nó chỉ là cái để nhìn thôi. Khi anh thách thức nó như vậy thì nó không đủ làm anh động lòng nữa. Đó là cái kỳ cục của đạo Phật.

Kỳ cục thứ hai của đạo Phật là người có tuệ giác, người có tinh thức mới thấy được chuyện này, niềm vui của người cho ra luôn lớn hơn niềm vui của người nhận vào; các vị không tin.

Tôi cho các vị 10.000\$, các vị thích lắm. Nhưng trong vòng thời gian các vị xài hết số tiền đó các vị hết sướng; hiểu không? Nhưng nếu các vị đi đào giếng, làm đường, làm cầu, giúp đỡ cho ai đó, 10 năm, 5 năm sau mỗi lần nhớ tới vẫn thấy sướng. Có hiểu không? Cái sướng đó nó kéo dài 10 năm, 5 năm, 20 năm, nó kéo dài tới cuối đời mỗi lần nhớ tới “đường vô cái chùa đó không có tui là chết cha tăng ni trống ròi, hồi đó mùa mưa về lũ nó cuốn băng băng, tui bỏ 5 tỷ làm cái cầu giờ tăng ni Phật tử đi lại vi vu sung sướng”.

Cho nên, cho đến bao giờ mình còn sống, cho đến bao giờ mình chưa bị lú lẫn, cho đến bao giờ mình chưa bị đui mù, câm điếc; cho đến bao giờ cầu nó chưa bị hư thì chúng ta tiếp tục sướng, mà tiếng Việt Nam gọi là sướng bền vững.

Trong khi 10.000\$, 5 tỷ, 8 tỷ, 10 tỷ, nhận xong mấy bữa chuyện nó cũng qua đi. Hiểu không?

Cho nên người học đạo mới tin một điều niềm vui của kẻ trao ra nó lớn hơn niềm vui của kẻ nhận vào; đó là nói chung chung; nói tới A Tỳ Đàm còn ghê nữa. Niềm vui của lúc tôi nhận, các vị cho tôi một món đồ rất là, đây, cái này là món trà cụ 2000\$ tậu bên Đài Loan về, lúc các vị đưa cho tôi theo trong A Tỳ Đàm 99% tôi nhận bằng tâm tham. Tâm tham đó nó không làm cho tôi sung sướng như là tâm thiện, sung sướng là về tinh thần lẫn vật chất.

Trong khi đó nếu nói theo A Tỳ Đàm khi tôi đem cái này tôi trao ra cho người khác, thì trao bằng tâm thiện. Chính tâm thiện lúc đó nó làm cho núi ác của tôi, nhịp đập của tim tôi, đầu óc tôi thoải mái hơn. Ai từng sống thiện biết cái này, cảm giác giúp được người khác, nhìn người khác vui đã lắm. Đã hơn người ta giúp mình.

Vấn đề là các vị không có tin. Tu tập chuyên sâu nên không có tin chuyện này.

Tôi kể hoài câu chuyện thằng bé, nó vào lớp học cô giáo bắt cả lớp đứng lên để mà vỗ tay tuyên dương nó nhớ không. Cô giáo nói, tất cả lớp đứng lên vỗ tay tuyên dương David hôm nay vừa đưa một bà cụ qua đường. Tụi nó vỗ tay mà ghen tị lắm. Bữa sau, bắt đầu lớp học, thằng trưởng lớp nói: Thưa cô, cô bắt cả lớp đứng lên đi để tuyên dương cho tụi em, tụi em cũng vừa đưa một bà cụ qua đường. Cô giáo: Đưa qua đường mà sao tới cả lớp? Dạ, bởi vì bà không muốn qua. Con người ta đang đi tự nhiên ổng đề con người ta khiêng qua lộ.

Giờ các vị hiểu. Chuyện rất đơn giản. Thương ai là ... Sai. Anh phải coi người ta cần cái gì.

Cho nên, trong đạo mình cái gì cũng phải “hợp trí”. Phải có trí. Bởi vì sao? Ngay chữ Phật đã có trí. Coi tiếng Phạn, Phật là Buddha, buddha phải trí không? Ngay cả chữ “giác ngộ” giác = trí;

Bát Chánh Đạo, Chánh kiến là Trí; Đạo mình trí nó đi trước; mà đa phần Phật tử Việt Nam, cái này không dụng tăng ni không chúng chửi, đa phần Phật tử Việt Nam mình sợ trí lắm. Bởi vì, cái gì sáng quá nó không có vui. Thằng gian nó sợ sấm, thằng dâm nó sợ sáng; cho nên, cứ tối tối mờ mờ cho nó vui.

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

Cho nên Phật tử Việt Nam cái gì chứ mê tín, cuồng tín, khoái lắm. Vì nó vui. Chứ tu mà có trí tuệ, cái gì sáng bạch nó không đã. Vì sao vậy? Vì mình còn một phút mờ ám. Chuyện tâm bậy phải trong bóng tối. Hôn nhau, ôm nhau trước đèn ngàn oát không đã.

Kiểu tu học của người Việt Nam đa phần là lên lút, cái nào khoe được thì khoe. Còn cái nào xấu thì giấu. Tôi nói hoài, ở Mỹ, cúng 10\$ kín đáo khó hơn 1000\$ công khai, tại vì tăng ni trong nước không biết chuyện này, tăng ni bên tổ chức đầu giá; mấy cha đi Ấn Độ, mấy cha đi Trung Quốc về mấy cha tha mấy tượng nhỏ tượng lớn gì rồi mấy cha tổ chức gây quỹ, chùa đang cần tiền, gây quỹ ở nhà Phật tử, tăng ni ngồi chứng minh, bày ra một mớ tượng, trong đó có cái ly này nè. Tượng này làm bằng đất nung lấy ở 4 chỗ động tâm bên Ấn Độ. Đem về nhà là đem cả đất Phật về nhà, trí tuệ giác ngộ chư Phật ba đời mười phương nằm hết trong cái này, cái ly này đức Đạt Lai Lạt Ma từng chạm vào tí nước bọt chưa có rửa, cứ như vậy mình hét cho lớn lên. Thế là, các đại gia của tui ở dưới, ban tổ chức cầm cái dùi, cái dùi thấy ghét lắm, gõ; cái đầu tiên, cú gõ đầu tiên trị giá 500\$ là giá khởi điểm, chúng tôi đang quan sát xem có bàn tay vàng nào giơ lên không. Thì đám giặc ở dưới nó nghe bàn tay vàng là nó chịu, nguyên một rừng cộng đồng ngồi mà, có nằng đồ chót giơ lên, 1000\$. Ban tổ chức gõ thêm phát nữa. Lần thứ nhứt bức tượng này 1000\$ quý vị nào tham gia đầu giá hay không? Có bàn tay vàng nào giơ tay lên tiếp theo hay không? Bèn có 2 bàn tay đưa lên. Nghe kịp không?

Cuối cùng nó mua cái ly này 10.000\$. Mà nó mua một cách vui vẻ. Là vì sao? Là vì nó muốn cả cộng đồng biết nó bỏ 10.000 \$ cho chùa; mà hôm qua ông trụ trì vô nói gãy lưỡi nó cho có 10 đồng bạc.

Thấy kiểu tu của mình. Đó là dấu hiệu cho biết rằng đạo tâm của chúng ta có vấn đề.

Hiểu không?

Khả năng gánh lỗi dùm người khác đó là hạnh lớn của Bồ Tát.

Ở nhà bếp có chuyện gì đó, sư phụ đang bước xuống, sư phụ hỏi, ai đây là mình dám đứng ra mình nhận. Chuyện này chỉ có Bồ Tát làm được. Đó là gánh lỗi.

Chuyện thứ hai là giấu công. Chuyện nó hay quá, sư phụ bước ra, đũa nào làm vậy? Hiếm có người nào chịu giấu lắm. Lúc nào cũng “ạ, con” hoặc khá chút là “chị em con, huynh đệ con” lúc nào cũng phải có cái “con” trong.

Cho nên, gánh lỗi và giấu công chỉ có Bồ Tát, Thượng Sĩ, đại sĩ mới làm được. Thường mình giấu lỗi, khoe công, báo công.

Đây là giấu hiệu của bậc thượng sĩ. Tôi biết tôi nói cái này các vị thấy thường lắm. Nhưng mà về ngẫm ngẫm thấy cũng ngộ ngộ, đáng suy nghĩ.

Giấu công, gánh lỗi là dấu hiệu của bậc thượng sĩ, đại sĩ, thượng nhân.

Bậc thượng sĩ, bậc đại sĩ là bậc giấu công, gánh lỗi cho đời; còn kẻ hạ nhân tâm thường thì giấu lỗi, khoe công. Đó là giấu hiệu của kẻ hạ nhân.

Phật tử cũng vậy.

Tự mỗi ngày xét xem coi mình có những dấu hiệu nào cho biết, niềm tin của mình nó là chánh tín hay tà tín, hay mê tín, cuồng tín. Mỗi ngày xem nỗ lực của mình đủ chưa? Có nhiều dấu hiệu để mình thấy. Nỗ lực của mình đủ chưa? Thứ nỗ lực dễ dàng bị đổ gục bởi thử thách, cám dỗ thì nỗ lực đó chưa có đủ.

Thứ ba là niệm mà còn lệ thuộc thời gian, điều kiện cái niệm đó chưa có khá.

Hồi này tôi có nói trong đạo Phật có 3 điều khó tin.

Điều thứ nhất, có ý sống trốn khổ tìm vui thì chỉ được khổ ít được vui.

Thứ hai, cho ra vui hơn nhận vào.

Chuyện thứ ba, sống chánh niệm vui hơn thất niệm. Ai là hành giả mới tin chuyện đó.

Có nhiều người họ nói, con bận lắm, con tu thiền không có thời gian; tại họ không học giáo lý.

Đúng ra sống chánh niệm dễ hơn, sướng hơn sống thất niệm. Vì sao? Vì anh thất niệm là giận, hờn, ghen tuông, ghét sợ, bắt mẫn.

Anh chánh niệm, có đường đi hoài. Chuyện đầu tiên là ảnh nhẹ lòng cái đã. Và một chuyện động trời nữa là anh chánh niệm ảnh an toàn hơn anh không chánh niệm, đi đứng cầu thang, lái xe, đi đêm, đi chỗ trơn trượt, cha chánh niệm an toàn hơn. Tin trầm đi. An toàn và an lạc hơn.

Vấn đề là nó ngu, nó không học giáo lý, nó không chịu thực tập, cho nên nó nghe hơi kỳ kỳ. Chứ đúng ra sống chánh niệm mới là sống sướng bền vững.

Có một chuyện nữa. Đó là ngay buổi đầu, khi chưa học giáo lý, niềm tin chưa đủ mạnh thì ta thấy chánh niệm là một công phu cần phải nỗ lực để thực hiện. Tôi đang nói rất chậm bằng tiếng Việt.

Khi chưa học giáo lý, chưa trải qua thực tập hành trì, ta thấy chánh niệm nó là thứ công phu, khổ luyện cần phải được thực tập một cách miên mật; nhưng đối với hành giả có học giáo lý, có thực tập hành trì

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

đúng mức, hành giả sẽ thấy, có lúc nào đó, đời sống chánh niệm không phải là công phu để mà nỗ lực mà nó là một quyền lợi, quyền sống sung sướng. Có phân biệt được cái này không?

Người sợ cô đơn thì họ thấy bị tất tở một mình là cực hình. Nhưng khi họ đã yêu niềm vui cô đơn rồi, mỗi lần họ được ở một mình đối với họ là một khoái lạc, một khoái cảm. Đời sống chánh niệm y chang như vậy. Khi mình chưa học đạo, chưa thực tập hành trì, mình thấy chánh niệm trong hơi thở, chánh niệm trong từng sinh hoạt lớn nhỏ là một thứ công phu mà phải nỗ lực mới làm được. Cho đến bao giờ các vị thấy rằng đời sống chánh niệm nó là một nỗ lực một thứ công phu là ngày đó các vị chưa có khá; mà, các vị phải đến một lúc thấy rằng, đời sống chánh niệm – chánh niệm trong hơi thở, chánh niệm trong sinh hoạt nó là một thứ khoái lạc, một thứ hưởng thụ, nó là một thứ quyền lợi, là một sự sung sướng bền vững, là một thứ gia sản thì lúc đó mình mới tu khá được. Còn ngày nào mình coi chuyện tu tập tuệ quán là một thứ công phu, theo tôi người đó chưa xài được.

Chuyện ngồi yên theo dõi hơi thở, nhiều người hiểu lầm phải ngồi xếp bằng. No. Mình ngồi dựa ở phi trường, ngồi trên chân vẫn được như thường, kiếm chỗ dựa xuống cũng được không sao hết, nhưng chánh niệm trong hơi thở. Họa sĩ Hoàng Lập Ngôn, ông là một danh họa nổi tiếng và cũng là một tay họa sĩ tiền bối Việt Nam, ông thọ gần 100 ông nói, thỉnh thoảng ông có việc ông bay từ Sài Gòn ra Hà Nội, Hà Nội vô Sài Gòn, nhiều người nói, bay xa ngán; ông nói, Sài Gòn ra Hà Nội ông thở có chín mươi mấy hơi tới rồi. Ông chơi đùa, ông hưởng thụ, ông tận hưởng, ông thưởng thức hơi thở, chứ không phải là ông, đối với người ta không phải là công phu.

Ông giáo sư Nguyễn Khắc Viện ông có viết một bài thở mà nghe mệt, nghe có mùi y học, nghe có mùi ê te lắm. Nhưng ông Hoàng Lập Ngôn, ông là họa sĩ, là nghệ sĩ cho nên ông nói nghe nó trơn nhuận, dễ nuốt. Người ta nói hoài ngán. Ông nói không, từ Hà Nội vào Sài Gòn, từ Sài Gòn ra Hà Nội tôi không biết thời gian bao lâu, tôi chỉ biết tôi đếm được chín mươi mấy hơi. Nghe nó đã. Thì ra trên đời có kẻ chơi đời, sống hạnh phúc trong hơi thở của mình.

Sáng nay tôi thưa với đại chúng đó là những dấu hiệu, nguyên bài giảng sáng nay tôi chỉ nói về chữ dấu hiệu thôi, phải thường xuyên nhìn những dấu hiệu để biết mình khỏe hay bệnh. Thường xuyên nhìn vào đời sống nội tâm, nhìn vào những dấu hiệu để thấy cần thêm gì, bớt gì, chỉnh sửa gì, thường xuyên nhìn vào những dấu hiệu để biết quan hệ giữa mình với những người chung quanh đang ra sao. Thường xuyên nhìn vào những dấu hiệu để biết cuộc hôn nhân của mình đang ở tình trạng nào. Thường xuyên nhìn vào những dấu hiệu để biết rằng tài chánh, quan hệ xã hội của mình đang ra sao. Tốt chưa.

Cho nên, bài giảng sáng nay chỉ đơn giản là Quan sát những dấu hiệu để sống tốt hơn. Hết./.