

Thêm và Bớt

[31/03/2024 - 01:59 - ngo.dinh.phuoc.gn]

Trưa nay ở nhà của hai vị của cô Phương (vợ chồng Minh Phương). Lần nào tôi về thì bà con (tôi không biết là người nào tôi không biết là chủ nhà hay là bà con hùn hạp) mà lần nào chúng tôi về tới nhà này thì cái đặc điểm là đồ ăn rất là nhiều và tôi nhớ lần nào chủ nhà cũng giới thiệu một hai món mà chủ nhà cho là rất là tốt. Cái mà tôi muốn nói ở đây là gì, muốn cơ thể khỏe mạnh thì không phải cái gì bỏ mình cũng đưa vô trong người của mình. Tinh thần mình cũng như thế. Thực ra cái rất là đáng tiếc của người Việt Nam nói chung là người Phật tử Việt Nam nói riêng là chúng ta rất là coi thường người sống tinh thần. Chúng ta sợ nghèo, sợ chết, sợ bệnh, sợ người ta coi thường tùm lum hết nhưng mà hiếm có người nào mà sợ rằng cái đời sống tinh thần của mình nó có vấn đề. Đời sống tinh thần là sao? Là cái nhận thức của mình về cái già, cái bệnh, cái chết và cái thứ tư là những đường mất thị phi ở cuộc đời. Cái khả năng đó được gọi là đời sống tinh thần một cái người mà quá dễ buồn, quá dễ dàng nổi giận, dễ dàng buông xuôi, dễ dàng bỏ cuộc, dễ dàng buồn chán, dễ dàng khóc, dễ dàng mất lửa (dễ dàng năng động) thì gọi là nghèo nàn đời sống tinh thần.

Muốn cơ thể khỏe mạnh thì không phải mình thích cái gì mình cũng đưa vào trong miệng của mình; thì muốn cái tinh thần mà nó được tốt đẹp thì mình hãy kiểm soát xem bình thường mình đọc cái gì, mình thường nghe cái gì, mình thường tiếp xúc ai. Khi nào mà bản thân mình mà mình nghe nó đau, nó râm, nó nhức thì coi thời gian vừa qua mình ăn ngủ có oke không? Mình có ăn cái gì bậy bạ hay không? Ví dụ như tôi bản thân tôi này tôi khi nào tôi ăn bột ngọt thì tôi thấy khó chịu hoặc khi ăn măng nhiều tôi cũng thấy khó chịu. Thì bà con cũng vậy, cũng xét lại xem thời gian mấy giờ đồng hồ trở lại đây mình có ăn uống cái gì mà không tốt và sinh hoạt của mình có cái gì trục trặc không ví dụ như mình có phơi nắng, phơi mưa, phơi sương có không?

Về tinh thần, bản thân mình có những ngày thức dậy không được vui hay có những ngày ở sở ba bốn ngày liên tục không được vui thì lúc đó tự xét xem thời gian vừa qua đây mình vừa gặp ai; mình thường nghe cái gì; mình đọc cái gì ở trên internet; mình đã nhận được cái email gì, tin nhắn gì, cái message gì trong Zalo, Viber, Messenger,.. nó rất là quan trọng; bởi vì những thứ đó là thức ăn cho tinh thần.

Tôi nói rộng ra đó là hạnh phúc gia đình. Khi mấy đứa con đang ngoan đột nhiên nó có vấn đề hoặc vợ chồng đột nhiên cắn rứt nhau thì coi chừng là một trong hai người hoặc là cả hai đang có vấn đề về tâm linh về tinh thần. Trong đời sống của người cư sĩ tôi không có nói cái chuyện tu hành giải thoát gì hết. Muốn khỏe thì coi lại mình ăn cái gì, uống cái gì, kiểu sinh hoạt của mình trong thời gian gần nhất nó ra sao. Còn với đời sống tinh thần khi mà thấy mình không vui, tự nhiên thấy mình không có thiết tha Tam Bảo, khi nào thấy rằng đời sống gia đình không có an lạc nữa hay là cái tình cảm vợ chồng có dấu hiệu là trục trặc thì hãy tự xét xem có thời gian vừa qua một trong hai người đã gặp ai, đã nghe gì, đã đọc gì và tiếp xúc với những cái gì. Điều nguy hại nhất là khi đụng chuyện, chúng ta chỉ giải quyết cái ngọn mà không chịu giải quyết cái gốc. Hiểu không? Tôi nói chuyện rất là đời. Bình thường mình (người vợ) lo làm ăn hoặc là mình lo vui chơi bạn bè mà mình không chăm lo cho gia đình, đừng một cái phát hiện ra ông chồng có “tiểu tam”. Lúc đó mình hoảng hồn, một là đôn đáo đi đánh ghen, hai là bắt đầu lúc đó mới về chăm sóc áo quần phần son thì lúc đó là quá muộn rồi. Tôi đại diện đàn ông tôi nói, vì lúc đó nước tới lưng quần rồi. Sức khỏe nên khám định kỳ, đừng để lúc đau lói lói là muộn rồi. Nên đi

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

(c) [www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)

khám bệnh định kỳ, bớt xài đồ hiệu lại lấy tiền để mà đi khám bệnh định kỳ. Tôi biết nhiều người không có thích cái đó nhưng mà quen tập thói quen nên đi khám sức khỏe định kỳ, dù là đàn ông hay đàn bà sau 50 là đều có khả năng bị bệnh riêng hết. Hiểu cái đó quan trọng lắm.

Còn về tinh thần thường xuyên xem thứ nhất, lúc này lúc này mình buồn nhiều hơn vui hay là vui nhiều hơn buồn. Thứ hai là cái gì làm cho mình vui, cái gì làm cho mình buồn hay vui. Thứ ba mình thường thích cái gì và ghét cái gì? Cái đó rất là quan trọng. Bởi chính cái mình thích và chính cái mình ghét nó quyết định cái con người của mình. Ví dụ như tại sao tôi mua nhà ở quận 7 mà tôi không có mua ở quận 1; tại sao tôi chạy chiếc Vinfast mà tôi không có chạy chiếc Lexus của Nhật; tại sao tôi thích xài đồ của Thái Tuấn chứ tôi không thích xài cái chỗ khác hay tại sao tôi lại thích ăn ở Chợ Lớn mà tôi không thích ăn ở quận 3. Tất cả những cái thích này nói lên một phần con người của mình. Nãy giờ tôi nói về người đời, bây giờ tôi nói tôi. Tôi ghét nhất là bắt tôi chờ đợi. Tôi là người dịch kinh, tôi là người viết sách, giờ thì tôi có thêm một cái nữa là tôi là người đi cất chùa, cái khả năng kiên nhẫn của tôi rất tốt. Nhưng đừng nghe vậy mà bắt tôi chờ, mỗi người có một cái ky. Tôi muốn nói cho quý vị biết là quý vị nên xét lại xem mình có cái ghét gì, mình thích cái gì và cái ghét hay cái thích đó có nên tiếp tục hay không. Bữa nay tôi nói toàn là chuyện đời sống nhưng mà thật ra Phật pháp nằm trong đó. Chốt lại, cơ thể muốn khỏe mạnh thì phải kiểm soát chế độ ăn uống chế độ sinh hoạt; cho nên đời sống tinh thần muốn tiến bộ, muốn thăng hoa, muốn an lạc thì cũng phải được kiểm soát. Mình phải xem lúc này nó ra sao mình vui nhiều hay là buồn; cái gì làm cho mình vui, cái gì làm cho mình buồn; mình thích cái gì, mình ghét cái gì. Những cái này rất là quan trọng, quan trọng lắm. Tôi muốn mỗi lần tôi về đây nè, trong những bài pháp ngắn như thế này, tôi muốn bà con nên xây dựng lại cái đời sống tinh thần một cách gọn gàng, ngăn nắp hơn. Một căn nhà gọn gàng thì đẹp xấu gì ngó cũng mát mắt. Một cái con người đẹp xấu, sang trọng hay là không sang trọng chưa biết nhưng gọn gàng thì vừa gặp là thấy dễ chịu. Một tâm hồn mà nó gọn gàng thì nó cũng an lạc. Quý vị sẽ hỏi tôi cái nhà gọn gàng thì hiểu còn một tinh thần gọn gàng là như thế nào. Tôi giải thích luôn tinh thần gọn gàng có nghĩa là bỏ đi những suy nghĩ không cần thiết bỏ đi những suy nghĩ làm cho mình khổ.

Nếu trưa nay các vị hỏi tôi tu hành là gì thì tôi sẽ nói với các vị một câu thôi, tu hành là biết phân biệt cái gì mình thích và cái gì mình cần. Có những cái mình thích nhưng không phải là cái mình cần và cũng có những cái mình cần nhưng không phải là cái mình thích. Trong đời sống có phân biệt được cái gì mình thích cái gì mình cần không. Cái này quan trọng lắm ví dụ như là ăn rau xanh, sáng mà tập Yoga thì cái đó thì tôi nghĩ rằng hiếm người nào thích nhưng mà nó là cái cần. Cho nên tôi mới nói có những cái mình thích nhưng không phải là cái mình cần, cũng có những cái mình cần nhưng không phải là cái mình thích và có những cái mình vừa thích mà nó cũng là cái cần thì cái này là cái quá may mắn rồi. Còn cái thứ mà không cần, không thích thì phải bỏ. Ở đây có hai thứ phải bỏ, một là cái mình cần mà mình cũng thấy thích - bỏ, hai là cái mình không cần cũng không thích cũng bỏ. Quý vị nghĩ coi trong trong cái nhà này hai anh chị có gan (lát nữa tôi đi rồi) dắt nhau đi coi coi có cái gì mình thích mà không cần không? Tôi nói nghiêm túc.

Cần là gì? Cần là không thể thiếu thì gọi là cần. Thế nào là thiếu? Cái gì thêm vào được thì gọi là thiếu. Cái gì mình bớt được thì gọi là dư. Còn đủ là không thể thêm, không thể bớt. Phải định nghĩa rõ ràng. Cái nhà này mà vô tay trâm thì cỡ chừng ba ngày là các anh vào nhìn không ra nó luôn. Quý vị thờ cái ông bụng to đó quý vị biết là cái gì không? Tôi đem

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

(c) [www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)

cho cô nguyên cục củ ngoài rưng về cô có thờ không? Trong khi thờ thì phải biết nó là cái gì? Các vị biết nếu mà thờ cái tượng đó mà hiểu nó hay lắm. “Đại phúc năng dung, dung thể gian nan dung chi sự” - bụng to để chứa những chuyện đời khó chứa, “Tù nhơn thường tiểu, tiểu thể gian nan tiểu chi nhân” - cái mặt hiền cứ cười hoài để cười những đứa đáng cười. Những đứa biết nó sống không lâu mà khoái xài đồ bền, những đứa biết nó xấu mà khoái làm đẹp, ra đường không ai nhìn mà cứ hy vọng có người nhìn. Tại sao một người phụ nữ tại sao đời sống không được an lạc, tại sao có thông minh nhưng không làm được việc lớn? Tại vì đàn ông chúng tôi khi nói đi là chụp cái chìa khóa xe là đi. Còn đàn bà xấu đẹp chưa biết là bập bập, chắm chắm (trang điểm). Ở ngoài đường mà người ta nhìn quý vị thì phải lọt vào hai hạng người: một là quá nổi tiếng, hai là quá dị dạng. Các vị ở đây không ai có chữ quá nào đúng không? Thế nên cứ ăn mặc vừa vặn, sạch sẽ - hai chữ V và hai chữ S. Nhớ bao nhiêu đó thôi. Cái đầu của mình mà toàn nghĩ chuyện ruồi bu không thì không có chỗ trống cho chuyện đàng hoàng, cái tủ quần áo mà chứa toàn đồ rách không có chỗ để chứa đồ hiệu. Muốn chứa đồ hiệu phải dọn cho sạch. Cái nhà cũng vậy, muốn đưa đồ dữ dữ vô thì phải dọn mấy cái lấc cấc. Cái đầu cũng vậy, muốn chứa được cái hay ho thì bỏ bớt mấy cái tạp nham.

Tôi sắp nói câu rất là quan trọng. Trí nhớ của chúng ta (gồm chúng tôi và quý vị) không hề kém cạnh nhau. Tôi nói nhiều người nhảy dựng lên. Tôi nói cô không thua tôi một milimet nào hết. Có cái chúng ta khác nhau một chỗ. Cái tủ của tôi tôi dọn hoài. Cái tủ của tôi mà tôi thấy mấy thứ tào lao là tôi dọn liền. Còn các Khanh thì chất vào đồng xu bạc cắc, bàn ủi hư, đàn bà hư, con gái hư,... chứ thật ra sức nhớ của chúng ta tương đương. Tôi nói không biết bao nhiêu lần. Tôi gặp nhiều Phật tử họ nói với tôi rằng Sư ơi trí nhớ của con kém quá, con ước con được 1/10 trí nhớ của Sư. Tôi nói thưa bác bác đừng có mặc cảm như vậy, bác không có thua tôi một chút nào đâu. Trước đám đông tôi hỏi quý vị quý vị trả lời thiệt nha. Tôi hỏi xong quý vị sẽ thấy tôi nói đúng hay không? Chúng ta có trí nhớ giống hệt nhau, có điều chúng ta dùng trí nhớ đó để chứa cái gì. Ở đây ai xài computer thì biết. Cái file mình lưu trữ tầm bậy thì bị full bộ nhớ đừng có trách. Tôi hỏi một bà cụ bà cụ có thể kể về một người mà cụ biết rõ về gia cảnh của họ không? Bà cụ hỏi điều đó có gì không Sư? Tôi nói có. Bà cụ nói có nhiều gia đình biết sao mà con rành lắm. Tôi nói cụ kể cho mọi người nghe chút được không? Cụ nói được thầy. Có con nhỏ con gặp ngày hôm qua. Má nó có hai đời chồng, đời thứ nhất là có ba con, đời sau là có hai đứa; mà trong hai đứa đầu tiên của con chồng thì có đứa nó bị động kinh, hai đứa học giỏi rồi đi lấy chồng bên Nhật rồi nó cũng có con. Con nó tên cái gì mà Chimoto Honda gì đó. Giờ nó về Việt Nam sống ở Phú Mỹ Hưng gì gì đó. Còn ba đứa sau nó đi Mỹ nó ở tiểu bang San Jose,.... Bà kể một dây luôn.

Thưa đại chúng, những gì bà kể này giờ đủ cho một bài kinh. Những cái chuyện tào lao mà bà nhớ tất tần tật. Cho nên, cái nhớ của bà này giờ đủ cho một bài kinh, mà bà không chịu nhớ kinh mà đi nhớ chuyện bà hàng xóm. Rất là quan trọng. Bây giờ chiều nay mà con về con cứ niệm thế này, ông tới đâu mình tới đó. Tôi thích cái câu chuyện mà ông đó ông vô chùa mà ông gây với ông sư, ông nói ông sư đánh con tôi, ông sư chửi con tôi. Ông sư nói tôi chưa hề đánh ai. Thì ông mới nói thầy chửi nó. Ông sư nói tôi chưa hề chửi ai. Ông mới nói thầy liệ á. Ông sư mới nói bần tăng chưa hề ngán ai. Cho nên kể từ hôm nay quý vị phải nhớ rằng tôi không hề thua ai. Không phải nghĩ như vậy để kiêu ngạo mà nghĩ như vậy để đừng tiếp tục mặc cảm tự ti. Trước mắt tôi, các vị không thua gì tôi dù các vị biết đạo có thể trề hơn tôi, và cái chuyện quan trọng, quý vị không biết cái gì là cái cần thiết thế là cái đầu quý vị chứa những thứ khác tôi. Cho nên hôm nay đó là lý do vì đâu

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

*(c) [www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)*

các vị vẫn phải ngồi dưới nghe tôi nói, mà đã vậy, nghe một nửa, hiểu một phần tư mà kể lại gấp đôi. Nhiều đó được rồi, cái tử của bà con đây quá rồi. Chúc các vị một ngày vui và hẹn bà con một dịp khác.