

# BỐN HẠNG CHÚNG SANH

Sư Giác Nguyên giảng tại Chùa Phật Pháp, Florida – Ngày 15.09.2024

Lý Ngọc Nga ghi chép bài

Kính bạch Chư Tăng,

Kính thưa các vị Phật tử,

Trong buổi nói chuyện với Thượng Tọa trụ trì sáng nay, tình cờ chúng tôi có nói một chuyện. Nói nhanh trong một câu thì Thượng Tọa đề nghị là trưa nay nói chuyện với bà con chuyện đó. Mặc dù đối với mấy ông Sư với nhau là chuyện đó bình thường, nhưng mà đối với người Phật tử thì có lẽ chuyện đó là cái chuyện cần phải nhắc cho bà con nghe thêm.

Đó là tất cả chúng sinh trong thế gian này gồm có bốn hạng:

***Hạng thứ nhất là chỉ biết có cái thích ghét, buồn vui, sướng khổ.***

Cái hạng đầu tiên thì chỉ biết có mấy cái chuyện đó – thích và ghét. Cả đời chỉ biết thích ghét. Thí dụ như không riêng gì một loài động vật nào mà rất nhiều là động vật như vậy. Sống nó chỉ biết thích cái gì thì nó đi tìm cái đó, nó ghét cái gì thì nó tránh cái đó. Cái gì làm cho nó vui thì nó tìm tới, cái gì làm cho nó khổ thì nó tránh đi.

Hạng đầu tiên là hạng chỉ quan tâm đến cái cảm xúc. Đấy.

***Hạng thứ hai khá hơn một chút, đó là biết được đạo lý làm người.***

Ở đây tôi xài cái tiếng Việt là đạo lý, chứ tôi cũng không chắc là người đó có biết Phật Pháp hay không. Biết đạo lý thì người đó biết làm lành lánh dữ. Nhưng mà trong cái nhóm làm lành lánh dữ thì nó lại có hai:

1- Có những người họ không làm điều ác là vì họ sợ khổ.

2- Có người họ thích làm điều thiện là vì họ muốn được sướng.

Bà con nghe có thấy kỳ không? Thế nào là tránh làm ác mà vì sợ khổ? Đi vào bệnh viện thấy người ta thở ống, thức ăn thì thọc vô trong họng thấy ngán quá. Rồi thấy đi xe lăn, rồi thấy... Các vị biết, một khi bệnh rồi nó đổ ra đủ thứ chuyện.

Bữa nay cho tôi nói thiệt nha, chứ tôi không có gia đình. Bà con biết anh em tôi không có gia đình, nhưng mà tôi nói hoài, trong đời tôi có hai người mà tôi nể nhất đó. Người thứ nhất là cái người bỏ hết đi tu, không có gia đình. Hạng thứ hai mà tôi nể đó là hạng có gia đình. Quý vị nghe có kỳ không? Không có gia đình thì tôi nể chỗ là họ dám sống cô đơn. Còn người mà dám lấy vợ, lấy chồng, tôi cũng nể luôn là bởi vì họ dám lấy. Bởi vì sợ lắm quý vị! Sợ lắm luôn! Ở đây ai có thì biết, mình mà lặn ra mình bệnh một phát đó, thì ở đây có người đang nuôi chồng bệnh nè thì biết, họ thích thì họ nuôi, mà họ chán họ không nuôi, thì mình làm gì nhau? Cái đó tôi là ông sư [mà] tôi có thấy cảnh đó rồi. Tôi có thấy rồi. Tôi có thấy bên Châu Âu: là ngày nào thì vui vẻ, yêu thương, tới lúc một trong hai người lặn ra bệnh họ chăm sóc riết họ ngán. Ngán lắm quý vị à! Và mình nằm lâu ngày đó, cái nó có mùi. Nằm lâu ngày đó, cái người nó nóng nảy, nó bực bội, nó làm cho người nuôi họ cũng chán nữa. Đây! Cho nên có nhiều người khi họ nhìn thấy cảnh mà bệnh vậy họ sợ, thì họ làm sao? Họ không dám sát sinh, không dám sát sinh nữa. Cho nên:

- 1- Hạng đầu tiên là sống chỉ quan tâm đến cảm xúc.
- 2- Hạng thứ hai tránh ác là vì sợ khổ.
- 3- Hạng thứ ba làm thiện là vì muốn sướng. Là sao? Nghe đồn là cúng hoa kiếp sau được đẹp. Nghe đồn là bố thí kiếp sau được giàu. Thế là đi chùa. Thế là làm phước, bố thí. Thế là phục vụ. Thế là giữ giới. Thế là nghe pháp. Bởi vì tất cả những điều đó họ hy vọng là qua những cái điều đó, họ sẽ được cái gì đó trong kiếp sau.

Như vậy chúng sanh mình thấy đầu tiên có ba hạng phổ biến:

- 1- Hạng một là chỉ sống thuần túy cảm xúc thôi.

Cái hạng này cũng nhiều lắm, nhiều lắm. Ngay cả con người mình tôi thấy loại người này cũng nhiều lắm. Tức là cả đời không có quan tâm đến chuyện mà làm lành lánh dữ, mà chỉ biết sống cho nó vừa với cảm xúc của mình thôi.

- 2- Hạng thứ hai tránh cái ác là vì sợ khổ.
- 3- Hạng thứ ba làm thiện là vì thích sướng.

Nhưng mà cái hạng thứ tư là cái hạng hiếm nhất. Bao nhiêu công đức thực hiện chỉ nhắm đến một lý tưởng duy nhất đó là kiếp sau đừng có tái sinh nữa. Đừng có đầu thai làm cái gì nữa hết. Bởi vì sao? Vì kinh nói đó, về trời sống sướng như tiên, đến một cái tuổi nào đó nó hết tuổi thọ nó cũng rớt trở xuống, mà khi mình tái sinh quẩn quanh trong ba cõi sáu đường, thì cái cơ hội mà mình làm thiện nó rất là ít, mà cơ hội mình làm ác rất là nhiều.

Mình biết Phật Pháp rồi vậy mà một ngày trong đời của mình, mỗi ngày cái suy nghĩ bất thiện nó nhiều hơn là suy nghĩ thiện. Nhớ giùm cái đó! Mình biết đạo rồi mà còn như

vậy, thì nói gì là cái người không biết đạo, nói gì là những cái kiếp mà mình làm con này con kia.

Ở trong kinh Hiền Ngu của Trung Bộ Kinh, Phật dạy là một chúng sinh mà bị đọa rồi rất là khó đi lên. Là vì sao? Là khi mình mang thân người thì mình còn thảnh thơi biết làm lành, lánh dữ, nhưng mà khi làm những cái con này, con kia, như là con giun, con dế, con chim, con cò, con rắn, con cá,... thì nó chỉ biết là mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, đưa nào mình ăn được thì mình ăn, nuốt được mình nuốt, chứ còn lúc đó nó không có nghĩ chuyện làm lành lánh dữ. Cho nên một khi mà đọa rồi đó, cơ hội đi lên rất là khó. Đây! Chính vì chỗ này cho nên mới ra cái hạng người thứ tư là chỉ muốn Niết Bàn thôi, không có muốn sanh tử nữa. Rồi.

Đó là nội dung sơ sơ bài giảng mà tôi nói. Nhưng mà câu nói mà chúng tôi đặc biệt muốn nói đến trưa nay là cái gì? Đó là khi không học giáo lý hoặc có học mà không có xài cái này (cái đầu), thì chúng ta không có biết cái chuyện này:

Đạo Phật mình ngay khi mà mới thành đạo dưới gốc Bồ Đề, Phật thấy lời dạy của Ngài nó đi ngược lại dòng đời, nó đi ngược lại cái cách nghĩ của phần đông thiên hạ, cho nên Ngài không có cái lòng hoảng pháp mà Ngài muốn buông xuôi.

Tại sao Đạo Ngài là đạo ngược dòng đời? Bởi vì, tôi ví dụ một vài chuyện thôi, các vị thấy có phải ngược không? Theo ngoài đời mình nhận nó sướng hơn mình cho đúng không? Nhưng mà trong Kinh mình lại khác. Trong kinh nói mình cho sướng hơn mình nhận.

Là vì sao? Là vì các vị cho tôi 10.000 đô-la, thì tôi cảm ơn thiệt, nhưng mà tôi xài hết cái tôi quên. Nhưng mà nếu 10.000 đô-la đó mà mình lấy mình đi qua mình giúp cho Miến Điện, qua bên Châu Phi mình đào giếng, mình trồng cây, mình giúp cho bệnh viện, trạm xá y tế bên đó đó, thì mỗi lần mình nhớ tới 10.000 đó mình thấy hạnh phúc, và cái hạnh phúc đó nó kéo dài cho đến khi nào mình bị lẫn thì thôi, khi nào mình bị Alzheimer hoặc mình chết thì thôi. Chứ mỗi lần mình nhớ 10.000 mà mình đã bỏ ra đó, thì mình sẽ hạnh phúc hơn là 10.000 mà mình nhận vào. Đạo Phật là nó lạ vậy.

Cái lạ thứ hai là tất cả chúng ta đều có khuynh hướng cầm nắm, thì Phật dạy thế này, Phật dạy cho mình biết một chuyện rất là kỳ cục, đó là hạnh phúc có hai:

- 1- Hạnh phúc đến do cái mình có cái gì đó.
- 2- Hạnh phúc đến do mình không có cái gì đó.

Mà người không biết đạo thì cứ nghĩ hạnh phúc nó đến từ cái có thôi. Có tiền, có nhan sắc, có sức khỏe, có tình cảm, có gia đình, có vợ, có chồng, có con, có bạn, có bè, có quyền lực, có chức vụ, có tiếng tăm, có quan hệ xã hội. Tức là mình nghĩ toàn là chuyện có không.

Nhưng mà Đức Phật nói không! Nó có một trường hợp nữa, nó có một cái thứ hạnh phúc đến từ cái “không”. Không gì? Không bệnh, không nợ. Yeah. Rồi còn không gì nữa? Không dính mắc. Cái không dính mắc này mới là quan trọng nè! Lời dạy này của Đức Phật là đi ngược dòng đời. Không dính mắc là sao? Trong kinh nói dính mắc nó có hai trường hợp:

- 1- Dính mắc do mình ghét.
- 2- Dính mắc do mình thích.

Bà con có nghe tôi nói kịp không? Dính mắc do mình ghét, thì có nghĩa là... Không, dính mắc do mình thích thì dễ nhớ. Cái món đồ tôi thích quá, tôi cứ chờ nó giảm giá hoài mà không chịu giảm. Tôi ngày nó trong đầu tôi không. Tôi thương một người nào đó, mà tôi chưa có dám thổ lộ, chưa có dám nói ra, họ cứ đi theo tôi vào trong giấc ngủ. Từ người tới vật, tới phong cảnh, tới sự kiện, sự việc, cái gì mà tôi thích mà tôi chưa có được nó cứ ám trong đầu tôi. Trường hợp đó được gọi là dính mắc bằng cái thích.

Còn dính mắc bằng cái ghét là sao? Tôi ghét ai người đó quần quanh trong đầu tôi hoài. Cái đó có không? Tôi từng mất ngủ vì tôi ghét một số người mà. Tôi nè! Tôi từng mất ngủ vì tôi thương người ta, mà tôi cũng từng mất ngủ vì tôi ghét người ta. Tôi biết. Tại tôi là phàm, phàm nguyên si mà. Tôi biết có cái này, hễ mình thích cái gì thì mình sẽ ghét cái ngược lại. Và khi mình ghét cái gì thì mình sẽ thích cái ngược lại. Nhớ cái lời tôi đi! Khi ta ghét cái gì thì ta sẽ thích cái ngược lại. Và khi ta ghét cái gì ta sẽ thích cái ngược lại, mà thích cái gì sẽ ghét cái ngược lại. Khi mình thích êm ái thì mình sẽ ghét cái gì mà nó dằn xóc, thô nhám. Mình thích ấm áp thì mình sẽ ghét lạnh lẽo. Mình thích mát mẻ thì mình sẽ ghét cái nóng nực. Luôn luôn là như vậy.

Cho nên Đức Phật Ngài dạy hễ còn có thích thì còn có ghét. Mà hễ có ghét thì đương nhiên nó phải có thích. Cho nên hỏi đó giờ mình không có biết Phật Pháp, mình tưởng là mình có cái này, có cái kia là hạnh phúc, Đức Phật nói: “Không! Tất cả cái có chỉ làm cho con khổ thôi. Con đừng dính nữa thì con mới hạnh phúc!”.

Đương nhiên! Đương nhiên là ở đây nghe bài giảng này nó nhưc đầu, bà con không có tin. Mai một bữa nào đụng chuyện thì mới nhớ văng vẳng lời này của tôi: Bớt dính nó bớt khổ. Là vì sao? Là vì khi còn có cái thích thì mình phải đi tìm, tìm không được là khổ, tìm được rồi mắc công giữ là khổ, giữ không được cũng khổ.

Còn cái ghét nó làm cho mình khổ chỗ nào? Ghét mà tránh không được là khổ. Mà có mấy ai trong số chúng ta tránh được cái mình ghét và có được cái mình thích? Mình thích bao nhiêu thứ và mình có được bao nhiêu phần trăm? Mình ghét bao nhiêu thứ và mình tránh được bao nhiêu phần trăm?

Cho nên chốt lại. Mình theo Phật mình tu cái gì? Mình tu cái này nè. Đức Phật Ngài dạy rằng trong cái dòng luân hồi thăm thăm vô lượng kiếp, sửa Mẹ mà mình bú nó nhiều

như nước biển, nước mắt và máu mình đổ ra nó nhiều như nước biển. Ngài nói rằng trong suốt cái thời gian đó, mỗi người chúng ta làm rất là nhiều thiện nghiệp, rất là nhiều ác nghiệp. Nhiều lắm luôn! Nhưng đương nhiên cái ác nó nhiều hơn cái thiện, đúng không? Đương nhiên nó nhiều hơn. Cho nên mỗi kiếp mình sanh ra là mình phải trả cái nợ cũ, trả trả liên tục.

Và cái người tu là người gì? Người tu là người khi phải trả cái quả xấu, khi nhận cái quả lành, tâm vẫn là thiện. Tôi nhắc lại cho dễ nhớ.

***Người có tu, có học, khi nhận quả xấu, thì lúc quả xấu hay quả lành, luôn luôn nhận bằng nhân lành.***

***Người không có tu khi nhận quả xấu hay quả lành, luôn luôn nhận bằng cách là tạo nhân nhân xấu.***

Có nghe kịp không? Hơi rồi phải không? Hơi rồi phải không? Tôi không có tu, tôi không có học, cho nên khi mà tôi nhận cái quả đắng tôi sân, mà khi tôi nhận cái quả ngọt tôi tham. Nếu tôi là một hành giả, dầu lúc tôi nhận quả đắng hay là nhận quả ngọt, tôi luôn luôn nhận nó bằng chánh niệm. Cho nên dầu nhận quả đắng hay quả ngọt thì tôi luôn luôn nhận nó bằng cách là tôi tạo ra cái nhân lành. Còn nếu mà tôi không có tu, không có học, thì mỗi lần tôi nhận quả đắng thì tôi nhận bằng cách là tôi tạo thêm nhân xấu mới, mà khi tôi nhận quả ngọt tôi tạo ra nhân xấu mới.

Cho nên Ngài Ledi Ngài có nói câu này: “Khi người ta mắng chúng ta là ta đang nhận quả xấu, và người kia đang gieo nhân xấu. Nếu mà ta nổi sân lên thì ta vừa nhận quả xấu mà ta tiếp tục tạo nhân xấu”.

Có nghe kịp không? Hiểu há? Khi mình bị mắng là mình nhận quả xấu, và cái người mắng mình họ đang tạo nhân xấu. Mọi chuyện đúng ra nó tới đó hết rồi, nhưng mà mình lại khác, khi mình bị mắng là mình nhận nhân xấu, và mình nhận nó bằng tâm sân hận, thì lúc bây giờ mình tiếp tục mình tạo ra cái nhân xấu. Như vậy thì mình với người ta, lúc đó người ta tạo nhân xấu, mình lại là cũng tạo nhân xấu mà cộng thêm quả xấu nữa. Cho nên theo trong tinh thần của Phật Pháp, mình nhận cái gì không quan trọng, mà cái thái độ tâm lý của mình lúc nhận cái đó mới là quan trọng.

Trong một bài, tôi có một lớp học ngắn ngày cách đây mấy hôm ở tại nhà. Tại cái thất của tôi cách đây mấy hôm, tôi có một buổi dạy bốn hôm ngắn ngày, dạy từ sáng tới chiều. Thì lúc đó tôi có nhấn mạnh cái chuyện này: Ngày ở trời đất, có đêm có ngày, thì tâm hồn của chúng sinh cũng có ngày có đêm. Tôi nói lại: Trời đất có đêm có ngày, có nghĩa là sao? Có 12 tiếng đêm và có 12 tiếng ngày. Còn cái tâm hồn của chúng sanh thì cũng có ngày có đêm, nhưng mà cái ngày đêm trong đời, trong lòng chúng sanh thì nó nhanh hơn. Có nghĩa là lúc thiện, lúc ác, lúc thiện, lúc ác, lúc thiện, lúc ác. Khi nào mình có lòng

lành thì lúc đó là ngày, khi nào mà mình bất thiện thì đó là đêm. Như vậy thì cái ngày đêm trong lòng của mình nó nhanh hơn là cái ngày đêm trời đất. Đó là một chuyện.

Chuyện thứ hai tôi đặc biệt muốn nhấn mạnh chỗ này. Đó là theo trong A Tỳ Đàm, thì A Tỳ Đàm là một trong ba Tạng, thì cái tâm thiện và tâm bất thiện nó chỉ khác nhau có một sợi tóc thôi. Tâm thiện là thái độ tâm lý tích cực (positive) của mình khi mà mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng Trần Cảnh. Còn tâm bất thiện là cái phản ứng tâm lý tiêu cực khi mình đối diện Trần Cảnh. Chỉ khác nhau bao nhiêu đó. Mà trong kinh Đức Phật dùng hình ảnh tuyệt vời. Ngài dạy rằng cái tâm bất thiện nó giống như là một chứng bệnh mà nó làm cho mình mất đi vị giác và khứu giác. Không biết bà con có nghe hai chữ này hiểu không? Tức là mình taste và mình smell lúc mình bị bệnh á, mình không có nhận nó đúng như nó là. Ví dụ như tôi bị bệnh, ngọt, đắng, cay, mặn, cái gì bỏ vô miệng tôi nó cũng nhạt thêch. Tôi đang bị bệnh mà, cái lưỡi bị đóng. Và có nhiều khi tôi bị bệnh, cái mũi tôi không ngửi mùi được, hoặc là tôi ngửi nghe ra một cái mùi khác. Tôi nghe cái gì nó cũng khác hết. Đặc biệt là mùa covid, có rất nhiều bà con ở trong nước họ cho tôi biết là mùa covid, cái khứu giác của họ nó rất là kỳ, họ nghe cái gì nó cũng hôi. Hôi một cách đặc biệt. Mùi hôi rất là kỳ lạ.

Cho nên trong kinh Đức Phật Ngài dạy: Khi ta sống bằng tâm phiền não thì trạng thái tâm lý của chúng ta trước Trần Cảnh nó y hệt như là một người bị bệnh vậy đó. Họ cảm nhận thế giới rất là kỳ.

Tôi ví dụ nha. Khi mình có ý mình thương một người, họ làm sao mình cũng thấy họ đẹp hết. Họ làm sao cũng thấy họ đẹp. Mình thấy cái vạt áo nó nhăn, mình thấy có một chút dơ trên áo, mình thấy có một cái đôi dép cũ họ mang, mình thấy cái cũ, cái dơ, cái nghèo, cái xấu, của họ mình đều thương được hết. Cái gì cũng thương được.

Nhưng tới lúc cái người mà mình ghét á, mình nhìn họ cái gì mình cũng ghét được. Tôi có từng trải qua cái đó tôi biết. Thí dụ tôi từng ghét một người, ghét đến mức mà tôi chỉ nghe cái mùi nước hoa mà nó gần giống cũng bực nữa. Nghe cái mùi mà Chanel Number V, hoặc mùi Witchy là mình đã ghét rồi. Mà trong khi một biển người mênh mông mà tại sao mình nghe Witchy cái mình nhớ tới bả? Mình thấy đôi dép mà để trước cửa chánh điện. Mình thấy đôi dép giống đôi dép bả là mình ghét rồi. Yeah! Cho nên, mà thật ra đôi dép nó chỉ là đôi dép thôi, nó đâu có tội tình gì đâu, nhưng mà chỉ vì mình ghét, mình thích một người, mình bèn dán lên đó một cái label để mà thương, để mà ghét.

Cho nên Phật dạy: Khi mà mình sống với phiền não có nghĩa là lúc đó cái khứu giác và cái vị giác tinh thần của mình nó bị hư rồi. Mình không nhìn nó như nó là. Như vậy là mình khổ.

Và tôi chốt lại nội dung bài giảng trưa nay là cái chuyện mà chúng ta nhận quả lành hay quả khổ, quả lành hay là quả sướng nó không quan trọng, mà nó quan trọng chính là thái độ tâm lý của mình trước với cái đó. Cái đó mới là quan trọng. Nghe kịp không? Cái

thái độ tâm lý, cái phản ứng tâm lý của mình trước cái đó mới là quan trọng. Khi mà mình có vấn đề thì mình nhìn cái gì cũng có vấn đề.

Như tôi nhớ bà đó bà đi vô trong cái chỗ triển lãm thì bà thấy tranh vẽ rất là đẹp, nhưng bà đi tới cái chỗ kia, bà thấy bức tranh vẽ cái bà nào xấu quá, thì bà mới hỏi ông họa sĩ, hỏi: Tại sao bà này xấu quá mà vẽ chi? Thì ông họa sĩ nói: Không. Cái đó là tấm gương. Các vị nghe có hiểu gì không?

Rồi một chuyện nữa là cái ông đó ông nhà quê, cả đời ông không bao giờ thấy tấm gương hết á. Thì bữa đó ông đi bán lúa, ông mua được tấm gương ông về ông giấu trên mái lá. Ông thích lắm. Thì mỗi ngày, mà ông sợ vợ con làm bể, mỗi ngày ông bắt cái thang lên ông soi gương. Ông coi thấy thích quá, ông thấy sao mà ông già mình hồi trẻ, mà lại có ai để hình ông già mình hồi còn trẻ mà để trong đây hay quá. Thì mỗi ngày bắt cái thang lên ông coi. Thì bữa đó ông đi vắng nhà, bà vợ ông tò mò, bà cũng bắt thang bà leo lên bà coi cái gì, bà bắt thang bà leo lên. Bà nói: Trời ơi, con nhỏ này xấu quá mà ngày nào cũng lên coi. Các vị hiểu câu chuyện này không? Khi chúng ta có một cái gương mặt xấu thì chúng ta nhìn đâu nó cũng xấu hết.

Hoặc như cái bà đó, bà ra bà nói với Bác sĩ. Bà nói: Không biết tôi bị cái gì mà tôi rờ đâu nó cũng đau. Bác sĩ khám chụp hình X-ray, MRI đủ thứ, thử đàm, thử máu, thử phân, thử nước tiểu không có ra. Cuối cùng thì người ta phát hiện ra tại bà đau ngón tay. Ngón tay bị đau, bà rờ đâu cũng đau hết. Yeah!

Cho nên chúng ta phải biết rằng cái trạng thái tâm bất thiện nó làm cho cái khứu giác và cái vị giác tâm lý của mình nó bị hư. Chỉ vậy thôi. Và khi mình biết Đạo thì sao? Khi mình biết Đạo là mình phải có cái nhìn trung thực. Tôi biết, tôi biết cái này rất là khó. Nhưng phải tập thôi.

Tôi nói hoài: Không hề có một cái lời dạy nào của Phật, không hề có một lời dạy nào của Phật mà không cần thực tập. Chuyện đó không có. Không có. Không có lời dạy nào của Ngài mà không cần thực tập.

Ví dụ Ngài kêu mình tu Tâm Từ, Ngài kêu mình bố thí, Ngài kêu mình ngồi thiền, Ngài kêu mình sống chánh niệm, thì không có cái lời dạy nào mà không cần thực tập hết. Chuyện đó không có. Không bao giờ có. Tôi bảo đảm, bởi vì nếu mà lời Phật không cần thực tập mà mình vẫn an lạc thì mình cứ bỏ tiền ra mình thỉnh nguyên một cái tu Đại Tạng, tu Tam Tạng mình để nhà cái người nó khỏe, đúng không? Tôi không có tập Yoga, tôi không có tập khí công, tôi chỉ mua mấy cái hình của mấy người tập đó về tôi dán trong phòng tôi, tôi có khỏe không? Thậm chí tôi mua nguyên cái treadmill về, tôi để ở trong phòng tôi, tôi có sáu múi không? Tôi để rồi. Trong người tôi toàn là hột không, làm gì có múi. Không tập thì làm gì có múi? Hột không.

Cho nên tôi chốt lại, bài giảng trưa nay tôi nói cái gì? Những thứ mà ta nhận được không quan trọng, mà cái quan trọng chính là bản thân ta đón nhận nó ra sao. Và chính cái thái độ đón nhận của mình được gọi là tu tập. Và một chuyện quan trọng nữa, tôi nói trước khi tôi ngưng lại cho bà con đi về. Xưa nay chưa có biết đạo hoặc là biết sương sương, biết sơ sơ, mình cứ tưởng là phải đi chùa, gặp Tăng Ni, và có lễ lớn mới làm công đức. Xin lỗi, No! Đi chùa, gặp Tăng Ni, lễ phật là một trong nhiều cách làm công đức, mà mình quên rằng là ngoài cái trang nghiêm của chánh điện ra, ở bất cứ nơi nào mà mình sống bằng tâm lành, thì ở nơi đó nó đều là đạo tràng thanh tịnh. Ở nơi đó mình đang làm công đức. Thế nào các vị cũng nghi ngờ không biết cái này ông nói hay Kinh nói? Dạ Kinh nói. Các vị về mở dùm tôi kinh Trung Bộ, kinh Đại Niệm Xứ trong Trung Bộ coi có nói như vậy không?

Vị Tỷ Kheo chánh niệm tỉnh giác khi đắp y, khi mang bát, khi bước tới, khi bước lui, khi đưa mắt nhìn điếm này sang điếm nọ, và Tỷ Kheo chánh niệm tỉnh giác trong lúc đi đại tiện và tiểu tiện. Coi trong Kinh có nói hay là tôi nói. Thì bất cứ lúc nào mà ta sống bằng chánh niệm, bằng trí tuệ, thì ngay lúc đó ta đang làm công đức.

Còn hồi đó giờ mình cứ nghe nói công đức có nghĩa là phải tốn tiền mới là công đức. Phải có khói nhang, hương đăng mới là công đức. Phải có tượng Phật, phải có chánh điện, phải có đạo tràng trang nghiêm, phải có Tăng Ni chứng minh mới là công đức. Đứng! Không có sai. Nhưng đó là một phần thôi. Một năm mình có bao nhiêu cơ hội mình đi chùa? Cơ hội để mà mình làm công đức nó nhiều dữ lắm. Ăn thua do mình có nhận ra hay không. Đó chính là những giây phút của sống chánh niệm.

Sống chánh niệm là cái gì? Khát nước biết mình đang khát. Bước đi biết trong một sự thận trọng, biết rõ mình đang bước đi. Cầm chai nước biết là cầm, vịn nắp biết là vịn, uống biết là uống, để xuống biết để xuống, vịn lại biết vịn lại. Chỉ làm ơn làm dùm tôi cái đó thôi. Đó là chánh niệm. Trong lúc mà đang làm những cái chuyện đó, đang tỉnh thức, đang mindfulness, đang chánh niệm liên tục như vậy, thì lúc đó mình có một cái gì đó xuất hiện trong đầu của mình, như là mình chực nhớ đến một người nào đó mà mình giận, thì mình chỉ ghi nhận: Đây là tâm sân. Tâm sân mình chỉ biết tâm sân đang có mặt thôi, rồi mình tiếp tục quay trở lại công việc của mình, mình tiếp tục, mình cũng lật rau, rồi mình cũng xắt hành, xắt tỏi, rửa chén bình thường, nhưng mà trong lúc mình đang làm với tất cả chánh niệm như vậy đó. Mà nó có một cái tâm bất thiện nào đó, có cái móng tâm, có một cái vọng tưởng nào đó nó có mặt thì mình biết liền. Đây là tham. Đây là sân. Chỉ vậy thôi. Đó là công đức.

Mà vấn đề là Phật tử không có tin, không có tin đó là tu. Mới xui là xui chỗ đó. Nó cũng giống như thế này, tôi thấy các vị bụng to mà ọc ạch mệt, tôi mới nói: Thôi, bây giờ ăn kiêng đi đừng có ăn red-meat nữa, nên ăn nhiều rau trái, sau 6 giờ không có nên ăn đồ nặng, sau 6 giờ chiều, nên thức với tâm rộng mà nên ngủ với cái bụng trống, đó là của thiền, nhà thiền dạy đó. Nên thức với tâm rộng là sao? Không hờn giận ai hết, không tiếc nuối, thương nhớ, thương thích cái gì, thì đó gọi là thức với tâm rộng. Ngủ với bụng



trống là sao? Là sau 6 giờ đừng có để bụng mà nó phải nặng nề, đó là chỉ có bệnh thôi. Nha! Rồi. Thì tôi nói, tôi thấy các vị bệnh tôi nhắc mấy câu à, đừng ăn sau 6 giờ đêm, nên ăn nhiều rau trái trong ngày, uống nhiều nước như có thể, và thường xuyên tập thể dục, bảo đảm các vị khỏe. Thì các vị nghe các vị không có tin, vì các vị nghĩ: Tại sao nó đơn giản như vậy? Nhưng vấn đề các vị không có thực tập. Khi mình không thực tập mình nghe vậy mình không có tin. Thế là tôi biết có nhiều người, tôi biết tôi nói câu này tôi giúp cho rất là nhiều người. Có lẽ những người nghe lại ở trong nước nếu mà họ nghe được cái này họ làm, họ sẽ được lợi ích lắm. Rất nhiều người Việt Nam không biết uống thuốc bổ. Thuốc bổ và thức ăn mà bổ dưỡng nó có hai: một là bổ dưỡng; hai là bổ sung.

Các vị biết cái chữ “supplement” của tiếng Mỹ không? Supplement. Bổ sung với bổ dưỡng khác phải không? Khác. Bổ dưỡng là cái giống gì bổ là mình động vô hộng mình hết. Đó gọi là bổ dưỡng. Còn bổ sung là gì? Là Bác sĩ nói You thiếu cái gì thì You bèn fill up cái đó. Cho nên rất nhiều người Việt Nam không có biết giữ sức khỏe, cứ khi có tiền một chút là ăn yến, ăn sâm, ăn đông trùng hạ thảo, kiếm gì nó càng lạ, nó càng độc, nó càng mắc, nó càng ít đựng hàng đem về động vô trong hộng. Trong khi họ quên rằng đơn giản giùm em, kiêng thịt đỏ giùm em, không ăn đồ chiên xào nướng. Phần lớn ăn đồ hấp, đồ luộc. Chỉ ăn đồ hấp, đồ luộc. Buổi đầu rất khó ăn, nhưng mà lâu ngày nó sẽ ăn được. Thì những ai mà không có thực tập nghe những cái điều này nè rất là khó tin.

Ở đây Phật Pháp y chang như vậy đó. Đức Phật Ngài dạy mình sống chánh niệm mình không tin, thấy đơn giản quá, mình thích tu cái pháp môn nào mà nó mù mịt, nó mơ hồ, không có hiểu. Không biết các vị có hiểu tôi nói cái gì không? Thích đi tụng niệm những cái mà mình không hiểu á. Khoái lắm. Bởi vì nghĩ nó linh. Mà thật ra Đạo Phật là đạo sáng trưng như ban ngày. Cho nên pháp môn nào mà nó sáng trưng thì khi mình đắc đạo mình sáng trưng. Còn pháp môn nào mà nó mù mờ đó, thì tới hỏi các vị đắc, các vị đắc cái gì trong đó? Nó tối thui đó. Các vị có hiểu không? Cho nên tôi mong rằng bài giảng này vẫn tắt thôi. Nhưng mà nhắc chừng là bà con nhớ dùm mấy chuyện:

- 1- Thứ nhất đó là đời ta sướng khổ không quan trọng, quan trọng là cái phản ứng của ta, cái reaction của chúng ta trước cái sướng khổ. Đó là một chuyện.
- 2- Chuyện thứ hai, nhận vào không có sướng bằng cho ra.
- 3- Cái thứ ba, hạnh phúc có đến từ hai nguồn: nguồn “có” và nguồn “không”. Xưa nay ta chỉ biết cái chuyện có mới hạnh phúc, bây giờ học thêm một cái thứ hạnh phúc nữa, đó là hạnh phúc đến từ cái “không”:
  - Không thích.
  - Không ghét.
  - Không bận tâm.
  - Không nặng lòng.
- 4- Và sau cùng làm ơn nhớ dùm: cái cơ hội làm công đức nó có ở mọi nơi và mọi lúc, chứ không phải đợi đến một giây phút đặc biệt, một thời điểm đặc biệt, một nơi

chỗn đặc biệt nào đó mới là tu tập đượ. Thì đó là một cái suy nghĩ rất là đáng tiếc nha.

Ok. Chúc các vị một ngày vui và hồi hướng công đức cho tất cả thân nhân của chúng ta cùng vô lượng chúng sinh./.