

Giáo lý căn bản – 30

*Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.*

[18/08/2024 - 06:48 - anhlibrary]

Thưa đại chúng, cái lớp giáo lý này là có cái hơi đặc biệt đó là chúng ta không có giảng đề tài lan man mặc dù sau một số bài giảng, chúng tôi có nói đến một số đề tài chung chung để làm cái nền, làm nền, làm nền cho một cái lớp giáo lý mà tôi tạm cho là có chút căn bản, tạm cho là có chút căn bản thì chúng ta sẽ lần lượt cùng nhau tham khảo, cùng nhau tham khảo một số bộ kinh có thể xem là kinh nền, kinh nền, các hành giả Vipassana ở các xứ quốc giáo trong trường hợp, phải nhấn mạnh là trong trường hợp hành giả căn cơ là phải biết, thí dụ như là tôi xin nói rõ đó là các dòng thiền như bên Thái Lan có Bà Achaan Neab, Bà Neab nha, chứ còn dòng thiền khác như là Ngài Buddhadasa hay là Ngài Ajahn Chah, các vị không có đặt nặng không có đòi hỏi vấn đề kiến thức giáo lý ở hành giả, nhưng mà riêng bà Achaan Neab ở Thái, nói chung là Miến Điện hầu hết chỉ trừ ra U Pandita, Miến Điện chỉ trừ ra U Pandita tức là cái thiền phái xuất phát từ dòng thiền dịch từ truyền thống Mahasi, bản thân Ngài Mahasi là Pháp Sư Tam Tạng, nhưng mà dòng thiền Mahasi, sau đó cái nhánh U Pandita thì không có coi nặng giáo lý. Tôi biết khi tôi nói nhiều người nhảy dựng lên, nhưng đó là sự thật, hễ Upadita là không có giáo lý, Mahasi không là có giáo lý, mặc dù là sư phụ thì lúc nào cũng giỏi, cực giỏi, cực giỏi, Ngài Mahasi, Ngài U Padita cực giỏi nhưng mà điều đặc biệt là hành giả ở hai truyền thống đó không có được đề nghị coi nặng giáo lý. trong khi đó mình biết như là bên Miến có dòng Thiền Mogok, dòng U Ban Khin, Goenka cũng hết rồi, mặc dù ông Goenka dành cho công trình gọi là Tam tạng là một cái sự quan tâm đặc biệt, có, nhưng mà hành giả mà của dòng Goenka cũng không. Còn mình thấy dòng U Ba Khin, dòng Thetgyi, ông Thet là đệ tử đích truyền của Ngài Ledi, rồi dòng Mogok, dòng Pa-Auk, dòng Pa-Auk, tôi xin nói rõ luôn là Pa-Auk có hai Pa-Auk: Pa-Auk gốc và Pa-Auk ngọn.

- Pa-Auk gốc là Pa-Auk mà những hành giả biết tiếng Miến Điện, đọc được mấy bộ giáo trình của Pa-Auk mà do chính Ngài Pa-Auk viết, tôi gọi là Pa-Auk gốc.
- Còn Pa-Auk ngọn là những hành giả chỉ biết nghe tiếng anh hoặc là nghe tiếng việt được thông dịch lại, tôi gọi là Pa-Auk ngọn.

Pa-Auk gốc người ta cũng coi nặng giáo lý lắm luôn, nhưng Pa-Auk ngọn thì không. Cho nên đa phần Phật tử Việt Nam mà theo Pa-Auk ngọn thì không ngờ là Ngài Pa-Auk là một Thiền sư ai cũng biết rồi, Ngài là một học giả. Bên Thái Lan có Bà Achaan Naeb thì bắt buộc phải có A Tì Đàm, thì tùy bà con thôi, đời sống là một sự lựa chọn, đời sống là một sự lựa chọn, thì mình thấy giáo lý cần thiết thì mình học còn không thì mình cứ tu bằng cái đầu của mình, học một hai kỹ thuật của sư phụ truyền rồi cứ vậy về tu đó cũng là một chọn lựa.

Chọn lựa hai là phải có kiến thức nền rồi mới bắt đầu theo Thầy, bà nào đi nữa thì phải có kiến thức nền. Nếu quý vị hỏi tôi thì tôi chủ trương trung đạo, không có dám có một cái nhận xét về bất cứ cái truyền thống nào. Từ nãy giờ tôi nhớ từ nãy giờ tôi chưa dùng chữ hay, dở, chánh, tà, đúng sai, tôi không có nói nha. Tôi chỉ kể lại dòng thiền nào nó như thế nào, nhớ cái đó. Còn nếu hỏi tôi thì tôi nói trung đạo, quan điểm của tôi là trung đạo có nghĩa là sao? Tôi cho rằng việc mà học giáo lý rất là quan trọng, rất là quan trọng, nhưng mà trong những trường hợp đặc biệt, trường hợp đặc biệt như là hành giả đã quá lớn tuổi, hành giả đang bệnh nhiều, hoặc là hành giả có một sức học quá yếu, sức học yếu, hiểu chậm, mà lại là nhớ dở, rồi nói thẳng luôn, kiến thức bách khoa cũng hơi nghèo. Trong trường hợp đó thì thôi mình cứ theo đuổi một vài cái kỹ thuật hướng dẫn của sư phụ rồi suốt đời lấy đó làm của luôn đi, tu tập. Cho nên có trường hợp chúng tôi nghĩ rằng nên thông cảm. Nhưng nếu mà mình có thời gian, có sức khỏe, có khả năng học thì theo chúng tôi quý vị không nên phân vân, không nên phân vân mà phải lập tức bắt tay vào nghiên cứu giáo lý thì ngay từ cái bài giảng đầu tiên của cái lớp này nè, tôi có cái ý như vậy, có ý là cùng nhau đi vào trong các bộ kinh, mình thấy sơ sơ mình có 5 bộ:

- Bộ Abhidhammatthasaṅgaha Thắng pháp tập yếu là cái chìa khóa mở cổng tạng A Tì Đàm.
- Bộ thứ hai là bộ Thanh Tịnh đạo, thì mình mở ngoặc học Thanh Tịnh Đạo là phải học luôn bộ Giải thoát đạo, một cái là Vimuttimaggā giải thoát đạo, một bộ là Thanh Tịnh Đạo là Visuddhimaggā nhớ nha, Vimutti, Visuddhi.

Mình thấy Bộ Abhidhammatthasaṅgaha là một, Vimutti, Visuddhi, là hai...ba, nhưng mà hai cái này tôi gom lại là một, học bộ này tham khảo bộ kia.

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

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

- Cái bộ thứ ba là Bộ Patisambhidāmagga bộ đó rất là quan trọng, tuyệt đối quan trọng.  
- Bộ thứ tư, thứ năm là chú giải của bộ Dhammasaṅgānī và Vibhaṅga, 2 cái bộ 1, 2 của tạng A Tỳ Đàm, nhớ. A Tỳ Đàm có 7 bộ thì chú giải của hai bộ đầu tiên rất là nền tảng. Trong room này nè cũng là ngoại ngữ, đây có rất là nhiều người trong room này đọc được rất nhiều ngoại ngữ. Đọc được nhiều ngoại ngữ, nếu mà các vị đó có mặt trong room này thì tôi xin gợi ý thôi, chú ý đặc biệt 5 bộ đó Abhidhammatthasaṅgaha Thắng pháp tập yếu, người Việt mình chỉ biết có một bộ đó thôi, nhưng mà thật ra bộ đó nó phải đi kèm với những bộ khác, bộ chú giải của bộ đó.  
Thí dụ như Abhidhammāvatāra, hoặc là Abhidhammatthavibhāvinī, hai bộ đó.

- Bộ Abhidhammāvatāra: nhập Tỳ Đàm.

- Bộ Abhidhammatthavibhāvinī: chế nát, đào sâu Tạng A Tỳ Đàm. Tổng cộng có 5 bộ.

Thì trước mắt tôi cùng bà con đi vào Bộ đầu tiên, Bộ Abhidhammatthasaṅgaha bộ này được viết vào khoảng thế kỷ thứ V Phật lịch, thứ V, thế kỷ thứ V Phật lịch, có nghĩa là bộ này được viết cái lúc mà chưa có Công Giáo. Thứ V có nghĩa là tính theo Phật lịch, tức là Thế Tôn viên tịch được 5 thế kỷ. Bộ này được Ngài Tôn giả Anuruddha biên soạn theo đề nghị của một ông quan, ông quan phật tử, ông này thì cũng có lòng học đạo, nhưng mà một là cái huệ căn cũng hạn chế, thêm nữa là thời gian và sức khỏe không cho phép, mà ông thiết tha muốn tìm hiểu A Tỳ Đàm, cho nên mà ông đọc thẳng thì ông ngán quá. Lúc đó cũng chưa có văn bản, chỉ toàn nghe không, ông ngán quá cho nên là.. lúc đó làm gì có sách vở tràn lan như bây giờ, có thì cũng lá buông, là bối, cho nên Ngài Anuruddha, Ngài mới, bằng cái kiến thức của mình Ngài biên soạn nội dung vẫn tắt rất là..., vẫn tắt nhưng mà rất căn bản như là một cái chìa khóa, một cuốn sách gởi đầu cho người tìm hiểu A Tỳ Đàm, bộ đó là Bộ Abhidhammatthasaṅgaha:

Abhidhamma: là A Tỳ Đàm

attha: là nội dung

saṅgaha: Tàu dịch là thu nhiếp, nhưng mà chữ saṅgaha còn có nghĩa là thu tóm, tóm lược, toát yếu, có nghĩa là bộ sách có nội dung là thu tóm nội dung Tạng A Tỳ Đàm.

Nội dung của bộ đó gồm 9 chương, 9 phần thì chúng tôi không nói, nhưng bữa nay mới nói. Chúng tôi đã dạy sơ sơ mấy chương đầu rồi, tức là mấy cái chương nguyên cái bộ đó gồm 9 chương, 9 chương nó nói cái gì? Nếu mà nghe mà có bút giấy ở đây thì lấy note đi. 9 chương đó nói cái gì?

Mấy chương đầu tiên cho mình biết cấu trúc của tâm pháp tức là:

1 + 13 + 14 = tâm xấu

1 + 13 + 25 = tâm tốt, đó.

Trước mình học cái đó rồi, mấy chương sau này học cái gì? Mấy chương sau học về vấn đề người, cõi, tức là từ các công thức mà tạo ra các Tâm: thiện, ác rồi Tâm thiện, Tâm ác rồi tâm gì nữa? tâm quả, tâm nhân. Tâm Nhân, Tâm thiện, Tâm ác còn tâm quả, tâm nhân khi mà mình đón nhận cái buồn vui sướng khổ tâm thức mình diễn biến ra sao? rồi, Thiện, ác, nhân, quả. Phần đầu học về Tâm, cấu trúc của Tâm, thành tố của tâm. Cấu trúc của Tâm, thành tố của Tâm, phải không? rồi, mấy chương sau học về cái gì? Thí dụ như là học về Người-Cõi.

Người là gì?

Tức là từ cái nền thiện ác, nó mới hình thành nên các cái dạng Thức, các chủng loại chúng sinh trong đời, đây, là anh sống nhiều bằng cái Tâm thức nào, thì anh chết, anh mới đầu bằng cái Tâm nào, để trở thành cái loại chúng sanh nào, trở thành cái loại chúng sanh nào.

Thí dụ như tôi do một nghiệp xưa trong quá khứ, nghiệp lành thiếu trí, mà bây giờ tôi sanh ra, tôi cũng được thân người, nhưng mà giàu sang, đẹp đẽ cách mấy nhưng mà về khả năng nhận thức thì có hạn chế. Tức là hạn chế đây là gì? Là đắc thiên, đắc đạo không được, nghiên cứu Phật pháp mở mấy cái vấn đề sâu xa thì tôi chịu thua. Thí dụ như vậy. Bởi vì tôi là người Nhị nhân, tôi là người Vô nhân nha, rồi. Là chỗ đó đó. Tức là từ cái nền, trước hết là học về cấu trúc và thành tố của Tâm gồm có thiện và ác, từ đó nó mới dẫn đến cái chuyện anh thành loại chúng sinh nào trong cái trời đất này. Và đối với những người mà gọi là không có biết Phật pháp hoặc là không có tin, không biết hoặc là không có tin, thì các vị hoang mang khi mà thấy trong kinh phân tích các loại chủng loại như thế này. Tôi xin nói riêng với mấy người đó như thế này: chúng ta tuyệt đối có cái quyền không tin gì hết, nhưng mà chúng ta nghĩ gì về cái chuyện mà kinh điển phân loại? Đơn giản thôi. Nếu mình không tin kiểu Phật pháp nói, thôi bây giờ mình hiểu theo kiểu ngoài đời đi: là anh sống nhiều với cái đời sống tinh thần như thế nào, thì anh sẽ thành ra một cái kiểu người mà nó tương ứng với đời sống Tâm thức đó, hết. Chỉ vậy thôi, đấy.

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

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

Thí dụ như anh thấy một cái người mà tối ngày vùi đầu ở trong trường đại học, trong giảng đường, trong thư viện, tối ngày mà cứ gặp gỡ toàn là sinh viên, giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ, phải không? Rồi đầu óc tối ngày cứ là đề tài này, đề tài kia, văn chương, triết học, khoa học, tôn giáo, tư tưởng, chính trị, xã hội, lịch sử, khảo cổ, hải dương, v.v... thì một người mà suốt ngày cái đầu cứ vậy, gặp gỡ như vậy, và trong cái môi trường như vậy, nó sẽ ra sao? Các vị đoán ra mà, phải không? Một người tối ngày mà cứ gặp gỡ toàn là bạn nhau, bạn bài bạc, chích hút, nghiện ngập, sa đọa, đổ đốn, hư hao, phải không? Suốt ngày gặp gỡ toàn là cái thứ ngòi lê đôi mách, buôn dưa lê bà tám, bà tạt, thì nó ra sao? Đây. Đó là hiểu theo ngoài đời đó. Một người mà gọi là có một cái chế độ âm thực, chế độ dinh dưỡng thiếu lành mạnh thì sức khỏe nó ra làm sao? Một người ăn uống là có kiểm soát chừng mực, kiêng khem, có kiến thức khoa học, có kiến thức trong cái chuyện gọi là dinh dưỡng, phòng bệnh, dưỡng sinh thì sức khỏe người đó ra sao? Thì trong kinh y chang vậy đó. Có nghĩa là đời sống của anh, nó quyết định là anh đã trở thành con người như thế nào. Chuyện đó rất là khoa học, rất là khoa học. Còn quý vị không có tin ba cái vụ mà khuất mày, khuất mặt, cô hồn các đảng, phiêu phong, giả quỷ,..., cái đó không sao hết, không sao. Nhưng mà mình học mình chỉ lấy cái tinh thần thôi cũng được nữa.

Trong kinh dạy anh sống nhiều với loại tâm thức nào, thì anh sẽ thành ra một cái kiểu chúng sanh nó tương ứng với đời sống tâm thức ấy.

Bây giờ qua tới Cõi.

Cũng vậy mà hiểu. Tùy thuộc vào cái cấu trúc tâm lý của anh, những thành tố nào trong đời sống tâm lý của anh. Anh sống nhiều với Từ bi, Trí tuệ, Kham nhẫn, Hành xả, Nhẫn nại, Thiên định, Chánh niệm, thì nếu có một cõi tái sanh, thì anh đi về chỗ nào anh đoán ra được mà. Chỗ mà nó tương ứng với đời sống đó. Còn giả định như là mình không có nói đến đời sau, kiếp khác, cái cảnh giới xa xôi, mình nói ngay bây giờ, gọi là thế giới hiện tiền, thế giới nhãn tiền nè, thì mình nhìn thấy một cái không gian sống của người mà có kiểm soát, có Từ tâm, có Trí tuệ, có kham nhẫn, có bao dung, thì cái gian nhà, cái căn phòng, cái khu vườn, cái miếng đất, cái khu rừng, cái ngọn núi, cái ngọn đồi, mà người đó ở nó là đất lành. Chỉ vậy thôi, chỉ vậy thôi.

Các vị có thể không tin, nhưng mà sẽ một lúc nào đó ngòi ngẫm ngẫm thấy cái đó đúng. Thí dụ như bây giờ mình đi xe ngang ngọn đồi đó, mình thấy ở đó có cái nhà tranh, mà nó được giới thiệu trên đó là có một vị Danh Tăng rất là giỏi, tu rất là tốt là mình thấy ngọn đồi đó nó khác. Còn xe chạy ngang một cái ngọn đồi...

Như vậy cảnh giới trong đạo Phật là cái gì? Cảnh giới này nó gồm có hai, đó là:

1- Cảnh giới không gian

2- Cảnh giới tâm linh

Cảnh giới không gian là cái nơi chốn mà chúng ta hiện hữu, có mặt, tồn tại, sinh sống, phải không? Hiện hữu, có mặt, tồn tại, sinh sống, thì cái đó gọi là cảnh giới không gian.

Nhưng mà cảnh giới thứ hai đó chính là cảnh giới tâm thức. Có nghĩa là bà con tin hay không tin thì tùy, nha. Tôi chỉ trách nhiệm tôi nói thôi. Tức nghĩa là cũng trong căn phòng đó mà bà con gọi là sân si, ty hiềm, bực bội, ghen tức, sợ hãi, thù hận, thì căn phòng đó nó ra làm sao các vị biết rồi, phải không? Nhìn đâu cũng là thấy muốn đập phá, phải không? Đập đổ, hủy diệt, bạo hành, bạo lực hết. Nhưng mà nêu cũng trong căn phòng đó mà mình Chánh niệm, mình sống có Từ tâm, có trí tuệ, có thiên định, phải không? Thì căn phòng đó nó trở thành là Tịnh thổ, Tịnh địa, Tịnh cư. Cái đó có thật. Cũng cái khu vườn, góc vườn nhỏ xíu đó có chút cỏ, chút cây, chút hoa, chút lá đó thôi, nhưng mà đời sống tâm lý của người mà đang có mặt ở đó nó biến cho cái góc vườn đó thành ra là một cảnh giới như thế nào. Chuyện đó tôi tuyệt đối tin tưởng. Nó là Tịnh thổ, Tịnh địa, hay nó là một cái chỗ đọa đầy khổ ải, đây, là do mình thôi. Đó là định nghĩa chữ Người và chữ Cõi mà theo cảnh duy lý, duy vật.

Còn nếu mình là người Phật tử, mình đi xa một chút, phải không? Thì mình thấy rằng, chuyện đầu tiên đó là: đừng có lấy kiến thức nửa vời ba mớ của mình đem mà phán vũ trụ cái này có, cái kia không. Chuyện thứ hai là làm ơn nhớ giùm, mình muốn tin cái gì cũng ráng tìm bằng chứng, mà muốn bác cái gì cũng làm ơn ráng tìm giùm bằng chứng. Chứ còn đảng này mình bác cái gì đó chỉ vì nó vượt khỏi cái nhận thức của mình thì cũng hơi kẹt. Mà chưa kể là đa phần chúng ta sống nặng về cảm xúc. Nặng lắm luôn.

Thí dụ như bây giờ mình bắt mắt một hai cá nhân trong Tăng ni là mình rất dễ bắt mắt Phật giáo. Rất dễ, dễ lắm luôn, dễ lắm luôn. Bây giờ mình lên Bình Dương mình thấy có một ngôi chùa mà mình không vừa ý, có một Tăng, một Ni nào đó mình không vừa ý, rồi. Mình mới có một chùa là Bình Dương thôi. Cái mình ra Nha Trang, mình ghét thêm cái chùa nữa, là hai cái chùa. Thì chỉ cần hai cái chùa này là phá tan

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

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

nát cái đạo tâm của mình đối với toàn bộ Phật giáo Việt Nam, toàn bộ Phật giáo Việt Nam nói riêng và Phật giáo trên toàn cầu nói chung. Hễ nghe nói đến Tăng Ni là bắt đầu mình thấy oải rồi. Đó là sai, đó là sai nha! Đó là sai. Hoặc là mình thần tượng một Tăng, một Ni nào đó, thế là mình bèn nhuộm hồng toàn bộ Phật giáo, lại cũng sai. Là bởi vì khi mình nhuộm hồng như vậy, bữa nào mà mình gặp một thực tế tang thương là mình bị dội, bị sốc, là lúc đó đừng có trách, nha.

Trong khi Đạo Phật mình là đạo Trí tuệ. Niềm tin nó là một trong những thành tố cần thiết của tâm lý, đúng. Nhưng mà nó không phải là tất cả. Người phải có Trí, có Bi, phải có Niệm, có Định, đầy. Người ít nhất là phải có 5 Quyền, đó là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Phải có! Chứ không thể nào mà mình đến với Đạo thông qua niềm tin, mà nhất là niềm tin đó nó không đến qua cái gì ghê gớm, mà nó chỉ qua những gì mình thấy, mình nghe, thì chết rồi! Phải không? Nhớ cái đó. Cần thận cái này nha.

Tôi đang nói về vấn đề Người – Cõi, thì tôi muốn là dừng lại chỗ này một chút, là điềm nhẹ, điềm sơ cái quan điềm gọi là niềm tin của đa phần Phật tử mình. Phải cần thận cái đó. Mình muốn tin cái gì cũng phải có bằng chứng, mà mình muốn bác phải có bằng chứng. Và đừng có vội tin vào kiến thức bản thân, mà đặc biệt là phải luôn luôn cảnh giác với cảm xúc của mình. Nó quan trọng lắm luôn, nha. Tức là mình thường đánh giá vấn đề thông qua cảm xúc, chứ không có thông qua một cái lý lẽ nào hết, không thông qua một cái nền tảng tư duy gì hết, và đa phần là mình cứ căn cứ một cái cảm xúc, cái tình cảm rất là chủ quan của mình. Không có nên.

Sáng nay tôi giảng về vấn đề Người-Cõi. Nói theo trong khía cạnh Phật pháp đi. Thì Người ở đây là gồm các loại chúng sinh, mà mình có thể gom gọn lại gồm có mấy hạng sau đây:

- Hạng thứ nhất: sống – chết, buồn – vui, 4 cái: sống, chết, buồn, vui trong mối liên hệ trực tiếp với vật chất. Đó là hạng thứ nhất. Sống, chết, buồn, vui trong mối quan hệ trực tiếp với vật chất, tức là ăn uống, nghe nhìn, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, mắt thấy, tai nghe, v.v... cái đó, cái hạng chúng sinh này được gọi là sống – chết, buồn – vui, trong cái mối quan hệ trực tiếp với vật chất.

- Hạng chúng sanh thứ hai là chán sợ thế giới vật chất. Chỉ có thích thiên định thôi. Mà thiên định là cái gì? Tôi nói bà con còn nhớ không? Trước đây mình chưa biết đạo thì nói tới vật chất, thế giới thì nó gồm có hàng ngàn tỷ thứ để mà mình quan tâm, gồm có con người, rồi phong cảnh, chim muôn, súc vật, bò bay, mái chạ, phi cầm, tẩu thú, trên trời, dưới nước, trong lòng đất, núi, khe, rồi sông suối, rồi hoa lá, rồi kim loại, khoáng chất, tùm lum... Nói chung là khi mà mình sống chìm sâu trong vật chất, thì vật chất trong đời này, thứ vật chất mà mình quan tâm nó tới hàng ngàn tỷ thứ. Bởi vì mình là loại chúng sinh gọi là sống, chết, buồn, vui trong cái mối quan hệ trực tiếp với vật chất.

Nhưng ở tầng thứ hai, đó là có những chúng sinh mà do túc duyên quá khứ, rồi do Minh Sư, Thiện Hữu, cho nên họ cảm thấy chán sợ trong cái sự vây bủa và giam hãm của thế giới vật chất. Họ chỉ muốn tu thiên thôi. Thì lúc bây giờ hàng ngàn tỷ thứ vật chất đối với họ nó gom gọn còn có 10 thứ thôi. Tức là cái gọi là vật chất để quan tâm đối với họ nó chỉ còn có 10 thứ, là một.

Thứ hai... Những cái loại chúng sanh khác họ có tất cả là 6 cách quan tâm đến vật chất. Đó là mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, ý tư duy – 6 cách, 6 cái cách tiếp cận vật chất. Mà vật chất của người không có tu thì nó lên tới hàng ngàn tỷ, thậm chí vô số thứ. Còn hạng chúng sanh thứ hai là hạng chúng sanh nhàm chán vật chất, thì hàng ngàn tỷ thứ vật chất đối với họ gom lại chỉ còn có 10 thứ thôi. Đó là 10 cái đề mục, đây 10 cái đề mục đề mà tập trung tư tưởng. Mà đã nói tập trung tư tưởng là lúc đó xài cái gì? Cái Ý thức. Chứ còn mấy Thức đầu coi như là họ chỉ xài có cái Nhãn căn thôi. Chỉ lấy mắt để họ nhìn thôi, nhìn đề mục thôi, nhưng mà đó là buổi đầu, chứ sau đó là họ cũng nhắm mắt luôn, họ không còn xài mắt nữa, họ chỉ xài cái buổi đầu thôi.

Cho nên nói gọn lại nó là người mà đam mê vật chất, thì vật chất đối với họ nó có hàng ngàn tỷ, còn đối với người tu thiên chỉ còn có 10 thứ thôi, là một.

Thứ hai, hạng hưởng thụ vật chất người ta xài tới cả 6 Căn, còn hạng này nó xài từ 2 cho tới 1 căn thôi. Hai có nghĩa là xài Nhãn căn, lấy mắt nhìn đề mục, nhưng mà sau đó cũng nhắm luôn. Nhắm lại vẫn thấy đề mục nó hiện, phải không? Hạng thứ hai này là nó chỉ còn có 1 hoặc là 2 căn, còn vật chất đối với họ nó chỉ còn có 10 thứ. Đó là gì? Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng là 8, hư không, ánh sáng là 10. Tức là họ đi đâu đi, ngồi ngoài biển, ngồi trong rừng, trên núi, trên đồi, trong vườn, trong nhà, trong hang, dưới hố đất, bất cứ ở đâu thì họ chỉ biết tập trung vô 10 cái đề mục đó. Xanh, vàng, đỏ, trắng, cứ nhiều đó, Đất, nước, lửa, gió, rồi hư không, ánh sáng.

Tức là cái hạng mà đam mê vật chất, nó có tới hàng ngàn tỷ thứ để quan tâm, và quan tâm bằng cả 6 Căn. Còn người mà chán vật chất, họ chỉ gom tất cả, không phải gom, nhưng mà tự nhiên hàng ngàn thứ kia nó

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

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

trở thành vô nghĩa đối với họ. Cái gì đi nữa nó cũng nằm gọn ở trong 10 đề mục này. Và đồng thời, họ cũng chỉ dùng có con mắt và cái Ý thức để mà nhận biết 10 thứ vật chất đó thôi, còn ngoài ra là bỏ hết, đây.

Thì các vị tưởng tượng đi, khi mình có quá nhiều thứ quan tâm, và mình sử dụng cả 6 Căn thì rất là mệt, là vì sao? Là vì công việc mình phải làm nó nhiều quá và đa phần toàn là cảnh bất toại không. Thấy những thứ mình không thích, nghe những thứ mình không thích, ngửi những thứ mình không thích, nếm những thứ mình không thích, xúc chạm những thứ mình không thích, tư duy những đề tài mình không thích. Đó là cái không thích làm cho mình phiền, rồi cái gì mà mình thích nó cũng làm cho mình phiền. Muốn mà không được là khổ, muốn phải đi tìm là khổ, muốn thì phải đi tìm. Chứ còn muốn mà để khao khát không thì là khổ đã đành, muốn mà bắt đầu bỏ công đi tìm là khổ, tìm không được là khổ, tìm được rồi mà sợ mất cũng khổ, cái quá trình mà gìn giữ cái đã có là khổ, giữ không được cũng khổ. Các vị nhớ coi thấy ghê không?

Tức là đời sống này tại sao nó là biển khổ? Là bởi vì vô lượng vũ trụ nó chỉ gom có hai thứ thôi: Thích và Ghét. Thứ mình Thích và thứ mình Ghét. Những thứ mình ghét thì nó làm cho mình khổ là đúng rồi. Tránh không được cái mà mình ghét là khổ. Từ cái chuyện thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và tư duy, cái đó là khổ đúng rồi. Nhưng mà cái mà mình thích nó cũng là cái nguồn khổ, là vì sao? Là vì muốn nó đâu có ngừng đâu, không bao giờ ngừng. Tôi là ông thầy chùa mà tôi còn biết chuyện đó mà. Thầy chùa mà còn biết chuyện đó! Muốn mà để yên nó khổ lắm. Phải đi kiếm. Mà quá trình kiếm là một cái khổ, quá trình kiếm là một cái khổ [Không biết ai gửi gì đây? Lúc này là kẻ thù trùng điệp. Hãm chém, dọa chém...]

Đây. Mình muốn, mình muốn mà mình để yên, mình muốn mà mình không có ý đi tìm, thì có cam tâm, có đành lòng không? Đây! Rồi đi tìm, cái hành trình mà đi tìm nó có khổ không? Tôi thấy khổ đó. Tìm cái gì mà không khổ? Tôi xin nói sự thật phũ phàng này: cái gì mà nó dễ có cái đó không có quý! Đó! Cái đau của cuộc đời nằm ở chỗ đó. Cái mình thích là mình phải đi tìm, chứ còn thích mà không có ý đi tìm, thì mình có cam tâm, có đành lòng không? Đó là chuyện thứ hai. Cái gì dễ có nó không có quý, nó không có quý. Cho nên, thế là cái mình muốn cho nó ngon là phải là cái quý hiếm. Mà đi tìm cái quý hiếm là một cái khổ, mà tìm không được cũng là khổ, tìm được rồi thì phải giữ nó chứ. Mình biết nó quý hiếm mà. Phải giữ cũng khổ, mà giữ không được cũng khổ.

Tại sao tôi nói vòng vòng cái này, tôi nhấn mạnh cái này? Để cho thấy rằng tại sao trên đời này có người họ chán sợ đời sống vật chất. Là bởi vì họ thấy một đời sống mà nó có quá nhiều cái lệ thuộc là chỉ có khổ thôi, đây. Nó quá nhiều cái lệ thuộc là nó khổ. Cho nên là họ dẹp hết, họ chỉ còn chuyên tâm tu tập. Họ gom gọi là vô lượng vũ trụ 10 phương vào trong 10 thứ thôi, đây. Họ gom còn có 10 thứ. Nói về số lượng đó là 10 thứ, còn nói về công cụ làm việc, công cụ tiếp xúc, họ chỉ còn có 2 căn thôi. Buổi đầu còn dùng mắt để nhìn, sau đó họ chỉ còn niệm bằng Tâm thôi: Đất, đất, đất, đất, đất... Nước, nước, nước, nước, nước... Lửa, lửa, lửa, lửa, lửa... Xanh, xanh, xanh, xanh, xanh... Vàng, vàng, vàng, vàng, vàng... Chỉ vậy thôi. Ừ, nhớ nha. Cái đó quan trọng lắm. Hạng đó là hạng thứ hai.

Thì tôi nhắc lại. Lẽ ra đi nữa nhưng mà khoan tôi tạm ngưng đây chút. Tùy thuộc vào việc anh thích cái gì, thì hệ quả tất yếu là anh sẽ ghét cái ngược lại. Đó. Nó lớn chuyện chỗ đó.

Tùy cái việc mà anh thích cái gì thì tự nhiên, đương nhiên, dĩ nhiên, cố nhiên, và mặc nhiên, anh sẽ ghét cái ngược lại.

Và trên nền tảng của cái Thích và Ghét này nè, chúng ta mới làm các chuyện Thiện Ác, chúng ta mới có cái hướng sống để tương ứng với cái Thích Ghét đó. Và cái hướng sống này nè, đa phần là bất thiện. Đa phần là bất thiện! Thế là kẻ nào sống nhiều trong cái quan hệ vật chất, kẻ nào sống nhiều với Thích và Ghét, thì kẻ đó là phải thường xuyên quần quật hoạt động để trốn cái mình Ghét, và tìm đến cái mình Thích. Và cái hành trình trốn tìm ấy đa phần là bất thiện, đa phần là bất thiện. Khi mà anh sống bất thiện thì anh đừng có hy vọng là anh được vui, nha. Anh mà sống bất thiện thì anh đừng có hòng anh được vui. Anh đừng có mà trách cao sanh, trời cao là tại sao đày đọa bất công làm cho anh khổ. Bởi vì anh sống bất thiện, cái bất thiện đó là cái nền tảng tâm thức anh mà, phải không? Cho nên chính vì hiểu tan nát như vậy, cho nên có cái hạng thứ hai là chỉ ăn rồi là chỉ thích ngồi thiền thôi. Chết sanh về trời Phạm thiên. Ở trên đó người ta chỉ có gọi là ăn rồi chỉ có thiền thôi chứ mà không có cái vụ... Xin lỗi, không có ăn chứ. Quên... Trên đó là chỉ có thiền định thôi. Chỉ có thiền định thôi. Chứ không có cái vụ mà ngắm, nhìn, rồi thưởng thức mùi thơm, vị ngon là không có, nhớ nha, rồi.

Hạng thứ hai là nó chán sợ vật chất. Bởi vì nó thấy vật chất là hệ lụy, là đa đoan, là bất trắc, là bất toàn, là khó tin, là hệ lụy, đa đoan, bất trắc, bất toàn, là khó tin, cho nên họ sống Thiền định. Nhưng mà Thiền

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

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

định đó, cái thành quả cao nhất, cứu cánh cao nhất của nó là cái gì? Ngay hiện tại, đó là những giờ đồng hồ quên hết trời đất, được ngồi yên một chỗ, được chìm sâu ở trong cái thế giới gọi là Thiên định, rồi khi chết rồi được về các cõi Phạm thiên. Trên đó không có dấu vết của thứ vật chất mà hưởng thụ, phải không? Nhưng mà hết tuổi thọ nó rớt trở xuống.

Hạng thứ ba nè mới là mệt. Hạng thứ ba này khi mà có Phật ra đời thì có những chúng sanh nó chán hết mọi thứ, nghe lời Phật tu tập Niệm xứ chấm dứt sanh tử, đủ duyên thì giải thoát ngay đời này. Còn chí ít không đủ duyên, không đủ sức đắc đạo đời này, thì cũng là gieo duyên cho kiếp khác, phải không? Nếu mà tin có tái sanh, phải không?

Thì sáng nay là tôi giảng về Người – Cõi, là một, là hai trong chín chương đó. Tức là mình học bài Cầu Trúc Tâm Pháp, mình học Người Cõi là vậy đó. Có nghĩa là tùy thuộc vào đời sống Tâm thức của mình mà mình trở thành con người như thế nào. Và cái không gian mà mình sẽ tìm về sau này nó phải cũng phải tương ứng với con người của mình.

Nó có ba bước. Các vị nghe:

- Bước một: Tùy thuộc vào việc anh sống như thế nào, anh sẽ trở thành con người như thế nào. Đó là bước một.

- Bước hai: Tùy vào việc anh là con người như thế nào, thì cái chốn về mai này của anh nó cũng tương ứng với cái con người đó của anh. Rất là đơn giản. Nó rất là khoa học, rất là toán, rất là toán. Đơn giản vậy thôi. Nếu có kiếp sau thì nó là như vậy. Còn không có thì thôi. Không có thì chuyện trước mắt nó cũng cứ như vậy. Nếu không có kiếp sau thì ngay kiếp hiện tại này mọi sự cũng diễn ra y như vậy. Có nghĩa là cũng trong một chòi tranh, trong một ngôi nhà vách đất, mái lá, mà anh có một đời sống tâm linh OK, thì tự anh hiểu, không cần tôi nói, tự anh hiểu đi, phải không?

Trong một chòi tranh vách đất mà anh sống bằng một tâm hồn Từ bi, Trí tuệ, thì cái chòi tranh đó nó an lạc lắm. Anh muốn kêu nó là cái gì cũng được hết: là Tịnh Độ, là cõi trời, là thiên đường, là bông lai, là tiên giới, là tiên cảnh. Cái gì cũng được hết. Còn mà anh đã bất thiện rồi, thì anh sống trong một cái căn nhà mà 80 ngàn tỷ đô la đi nữa nó như địa ngục vậy đó. Tôi tin cái điều đó tuyệt đối, 1 triệu phần trăm. Thịnh thoảng là tôi không nói 100, tôi nói 1000, mà bữa nay tôi lên tới 1 triệu phần trăm. Sống trong một căn nhà 1000 tỷ đô, mà trong khi đó là mình sống với tâm bất thiện, mà người đời không học giáo lý không có tin chuyện này, khi mà nó bị bể, bị khô, mà nó đập vô mặt rồi lúc đó mới tin. Cái Tâm thức mình phải thiện lương, phải có Từ bi, phải có Trí tuệ, phải có Chánh niệm, thì mình mới an lạc. Mà muốn có ba cái này nè là phải có thực tập, chứ không phải khơi khơi mình sanh ra mình có cái đó nha. Không có nha, Không có vụ đó nha, Không có, mà phải thực tập.

Muốn được an lạc thì phải có thực tập, mà cái thực tập này không thể nào mà để ra mình biết, mà phải do thầy, do bạn mà biết. Như vậy thì mình có phải có kiến thức giáo lý, phải có kiến thức giáo lý thì mình mới có thể thực tập cái giáo lý. Có thực tập thì nó mới có thành quả. Còn đằng này anh muốn có đời sống an lạc, anh thấy Thiên Sư, hành giả an lạc, anh cũng muốn được an lạc, rồi anh vô anh học một hai kỹ thuật lon con đó, anh về xếp bằng trong một cái phòng thiền của anh, anh tậu ra mớ ba cái pháp cụ, pháp khí, rồi anh ngồi, anh thờ, anh tưởng là anh thiên? NO. Không có đủ, chưa có đủ đâu, phải có giáo lý, phải có giáo lý rồi muốn đi theo thầy bà nào cũng được hết, nhưng phải có giáo lý, phải không? Tôi nói 1 tỷ lần rồi. Muốn khỏe là phải biết chăm sóc sức khỏe, mà muốn chăm sóc sức khỏe, anh phải có kiến thức. Anh muốn ăn kiêng anh phải có kiến thức. Anh đang uống thuốc, đúng không? Anh đang uống thuốc tiểu đường, cao máu, đúng không? Phải có kiến thức. Chứ không có phải là mù tịt không biết gì hết, người ta đưa sao uống vậy là không có được, không? Phải có kiến thức, rồi cái chuyện mà anh thể thao, cái chuyện mà anh ăn kiêng, cái chuyện mà anh sử dụng thuốc men mỗi ngày là phải có kiến thức. Nó có một khác biệt rất là lớn giữa một bệnh nhân không biết chữ hoặc là dốt, dốt về y, ngành y, dốt về y, về được với một cái bệnh nhân mà có kiến thức nền về ngành y và ngành dược. Thì hai người này đều cùng trị liệu, có phác đồ trị liệu giống nhau, nhưng mà rõ ràng có khác biệt rất lớn ngay cả điều trị nhẹ là ăn kiêng. Người mà có kiến thức, họ ăn kiêng thoải mái lắm. Nó cũng giống như người có kiến thức giáo lý, cái cách họ tu thoải mái lắm, nhìn nó thanh thản nhẹ nhàng. Còn cái thứ mà nó dốt, cách nó giữ giới, cách nó bố thí, cách ngồi thiền, cách nghe pháp... Trời ơi, nhìn nó khổ ghê lắm, Khổ ghê lắm, mà cái này, người nào có kiến thức giáo lý nghe tôi nói này thì các vị hiểu tôi nói cái gì, phải không? Cái thứ mà không biết giáo lý đó, vô nghe ba mớ đó, bố thí nó cũng không có đúng cách nữa. Rồi bố thí xong rồi tiếc, rồi ray rứt, khó chịu. Là do đâu? Do dốt. Dốt làm nên. Rồi về giữ Bát Quan, rồi ngồi thiền, rồi bỏ nhà lên

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

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

thiền viện, mà cái đầu dốt đặc. Nó khô lắm, phải có giáo lý. Đi thênh thang và nghênh ngang lắm, phải không?

Cho nên tôi nhắc lại, học về Người, về Cõi là sao? Là tùy thuộc vào ba thứ Tiền nghiệp, Khuynh hướng tâm lý và Môi trường sống, đây, mà bây giờ anh là con người như thế nào, đây. Đó là chuyện trước mắt. Chuyện tương lai, nếu có kiếp sau thì con người hiện tại của anh nè, nó sẽ mở đường cho một cái kiếp tái sanh ra sao, ở trong cái thân phận mới anh sẽ ra sao. Thân phận đó hoàn toàn nó tương ứng, nó xứng hợp với cái con người hiện tại của anh, đây. Và nếu có kiếp sau, này giờ tôi cẩn thận cứ nói "nếu" hoài – If, Condition. Tại sao vậy? Bởi vì cái room này, tôi không biết là ai đang nghe tôi. Trong đó có những người không phải là Phật tử, đây. Và bằng tấm lòng chân thành, tấm lòng chân thành, tôi luôn luôn muốn đứng về phía họ để cùng nhìn về Phật pháp. Phải nói như vậy. Chứ còn cái đại kỵ là một cái thứ Phật pháp nhồi sọ, tuyên truyền, rao giảng, tẩy não, đối với tôi là bậy bạ, đây. Anh phải tin, anh phải có ngấm, và phải có thấm, rồi anh mới đem cái ngấm, cái thấm đó đó mới chia sẻ cho người khác. Chứ còn chưa gì hết mà anh đề nó ra mà anh cán, thồn, động, nhét, bắt nó phải tin... Khó, khó, khó lắm. Rất là khó. Cho nên là trong bài giảng này, mấy cái tay mà học viên A Tỳ Đàm, đám về thành phần cực đoan rất là sốc khi thấy tôi giảng về vấn đề Người – Cõi. Tôi giảng theo kiểu đó, tức là luôn luôn "Nếu". "Nếu" có kiếp sau. "Nếu", "Nếu" có, và "Nếu" không có, thì chữ "Người" nghĩa nó là sao? Nó chính là cái thành quả, nói theo từ trong nước là thành quả phấn đấu, sau một quá trình lao động, tư duy, có nghĩa là anh sống nhiều với 14 hay là 25 thì anh sẽ thành ra cái con người có cái mật mã tái sinh là A1, A14, A2, A6... gì đó, thì với chủng tử đó, với nguồn năng lượng đó, anh Nếu có kiếp sau, thì sẽ đi về một nơi chốn mà nó hợp với cái mã số sanh tử, mã số di truyền, mã số sanh tử của anh, phải không? Như vậy giải nghĩa rất đơn giản: những gì mà anh sống nhiều bây giờ nó trở thành cái vốn liếng, là cái hành trang, là chủng tử tâm sinh lý của anh sau này, và với vốn liếng hành trang tâm sinh lý ấy, với cái chủng tử luân hồi ấy, cảnh giới mình sẽ về đó nó cũng phải tương ứng, tương ứng và xứng hợp với cái đó.

Như vậy thì mình đang học về Người, về Cõi. Ta sẽ trở thành con người như thế nào? Và ta sẽ đi về đâu nếu có kiếp sau và nếu không có kiếp sau? Thì nguyên tắc này vẫn đúng, đây. Đó là một chuyện.

Chuyện nữa là tôi nói không biết bao nhiêu ngàn tỷ lần. Mỗi phút đồng hồ trôi qua, dầu muốn dầu không, thì chúng ta đang kín đáo có mặt trên con đường dẫn về đâu đó. Dầu muốn dầu không, dầu biết hay không, hai cái.

Dầu muốn hay không, dầu biết hay không, thì mỗi phút đồng hồ trôi qua, chúng ta đang kín đáo có mặt trên con đường dẫn về đâu đó trong cái kiếp lai sinh, phải không? Và dầu muốn dầu không, thì từng phút trôi qua chúng ta đang kín đáo, đang âm thầm, đang lặng lẽ kiến tạo một chốn về. Hồi này là chúng ta kín đáo có mặt trên con đường dẫn về đâu đó, chưa đủ, phải thêm nữa. Chúng ta luôn luôn kín đáo xây dựng chốn về của mình sau này. Đó là cái chuồng heo hay là cái Villa hay là cái vali. Các vị nhìn quanh đi, chúng ta có giống nhau không? Mặt mũi, sức khỏe, khả năng tư duy, gia cảnh, hoàn cảnh sống, cái xã hội, vùng miền, khu vực, châu lục, bán cầu trong room này nè, có giống nhau không? Giới tính có giống nhau không? Gia cảnh có giống nhau không? Sức khỏe, học thức, điều kiện tài chánh, quan hệ xã hội có giống nhau không? Tự hỏi mình đi? Tôi mệt lắm, già rồi. Tôi không có nói. Tự hỏi: Gia cảnh, sức khỏe, tâm lý, kiến thức, ngoại hình, quan hệ xã hội, khả năng tài chánh, có giống nhau không? Đùng có nói là một Cha, một Mẹ. Một Cha một Mẹ cũng khác nhau nữa. Chỉ riêng cái vụ mà sức khỏe thôi mà cũng thấy khác rồi: kiểu ăn, kiểu uống, chỗ mà anh hít thở. Anh hít thở ở Đà Lạt. Anh hít thở ở Sapa, Bà Nà, Đà Lạt. Anh hít thở ở Đà Lạt. Anh hít thở ở Quận 2 Thảo Điền, Quận 7 Phú Mỹ Hưng, anh hít thở ở quận 8, ở Tân Quy, ở Nhà Bè. Anh hít thở ở quận 3, quận 1, quận 4, quận 10 khác nhau chứ, khác. Anh đừng có nói với tôi... Sao giống được? Dân An Khánh ít nhất nó cũng thở được gió sông, phải không? Dân Thảo Điền, dân quận 2 nó cũng thở được gió sông. Chứ còn thử hỏi dân mà quận 3, quận 10 thở bằng cái gì? Thấy chưa? Chỉ riêng cái thở nó đã khác nhau, làm sao sức khỏe giống nhau được? Sao giống nhau được? Rồi ăn, một người thì cứ ra ngoài đồng là quơ cái gì ăn cái đó là thấy nó sống lâu trăm tuổi. Còn cái thứ ra ngoài chợ, nó bán cho cái gì, là coi như nó ban cho cái đó, về ăn cho chết, đây. Cho nên chuyện anh ăn cái gì, anh thấy cái gì, trong kinh có tất cả là hai thứ vật thực:

- Vật thực tâm lý.

- Vật thực sinh học.

Vật thực sinh học có nghĩa là những gì mà anh bỏ vào mồm của anh, những gì mà nó đi vào da thịt của anh, thí dụ như là nước biển, serum nè, thuốc chích, thuốc bôi nè, thuốc xịt vô mũi anh nè, những hơi thở, những dưỡng khí anh đi vào trong phổi anh nè, qua đường mũi, đường miệng nè. Đó là là thực phẩm sinh

**LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN**  
(c) [www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)

học. Những gì anh uống, anh ăn nè là thực phẩm sinh học. Chích thuốc, xoa thuốc, dưỡng da hay là chuyện anh ăn, anh uống, nói chung là những nguồn nào mà trực tiếp nó đi vào cơ thể sinh học, thì đó gọi là thực phẩm sinh học.

Còn thực phẩm tâm lý là gì? Là những gì mà anh thấy, anh nghe, anh nghĩ, ném đưng, mà nó lại có một cái ảnh hưởng, có một cái tác động nhất định lên tư duy của anh. Kiểu ăn, kiểu uống, kiểu hít thở của anh, nó có một ảnh hưởng nhất định lên sức khỏe sinh học của anh, còn những cái gì mà nó thuộc, tôi gọi là sức khỏe tâm linh, những cái thực phẩm tâm linh nó sẽ ảnh hưởng trực tiếp lên cái đời sống tinh thần của anh. Tôi tuyệt đối tin điều đó có thật.

1- Có những người ăn uống lành mạnh, nhưng mà tinh thần không lành mạnh.

2- Có những người tinh thần lành mạnh, mà ăn uống không lành mạnh.

3- Có những người cả tinh thần lẫn vật chất đều lành mạnh.

4- Có người cả hai đều không lành mạnh.

Các vị tự xét lại coi, ăn uống lành mạnh mà đầu không lành mạnh là sao? Tức là ăn uống có chọn lọc, ăn đồ Bio, ăn đồ Organic, đúng. Hít thở khí trời chỗ thông thoáng, sạch sẽ, nhưng mà đầu óc thì ta nói nó không có ra cái gì hết. Còn có cái loại thứ hai đó là ăn uống hít thở thì phải nói không có ra gì hết, nhưng mà đời sống tư duy rất là tốt. Chẳng hạn như mình thấy Tăng Ni. Trời ơi, nhiều quý vị ăn toàn là tương hột, đồ ủ không hà. Chao, tương hột, dưa chua, dưa ủ gì không, đấy. Ăn ba đồ độc, nhưng mà đời sống tâm linh họ rất là OK. Rất là OK, nhớ nha. Rất là OK. Mà cái đó có nên không? Không. Đời sống tinh thần tốt là đúng rồi, nhưng mà mình không thể nào mà mình lạm dụng thực phẩm độc hại được, phải không? Còn hạng thứ ba là số một rồi. Có nghĩa là cả Thực phẩm vật chất, Thực phẩm tinh thần đều OK, là số một.

Nhưng mà thứ tư là tệ nhất, là ăn bậy, hít thở rồi độc hại ô nhiễm, mà đời sống tinh thần cũng bị ô nhiễm, bị vấy bẩn, bị bất tịnh, bất thiện, phải không?

Tùy thuộc vào đời sống của mình mình, mình nạp cái gì thì mình sẽ thành ra cái con người tương ứng với cái đó. Và từ đây cái chốn về nó cũng tương ứng với con người của mình.

Sáng hôm nay tôi giảng hai chương đó, không ít đâu nha, hai chương. Có nghĩa là tùy thuộc vào Tiền nghiệp, Khuynh hướng tâm lý và Môi trường sống, mà bây giờ anh trở thành con người như thế nào.

Và làm ơn nhớ dùm cái này: Tiền nào của nấy. Mình muốn an lạc thì mình phải coi cái thời gian thiện của mình nó bao nhiêu. Tiền nào của nấy mà, phải không? Mình muốn an lạc thì mình phải coi đời sống tinh thần mình nó thiện được bao nhiêu. Cũng giống như mình muốn giàu, thì mình coi khả năng kiếm tiền mình nó bao nhiêu, phải không? Cái đó chuyện đơn giản thôi. Tôi nhắc lại lần nữa, mình muốn thi hoa hậu thì mình phải coi nhan sắc, thước tấc của mình nó là bao nhiêu. Mình muốn giàu thì mình coi khả năng kiếm tiền mình nó là bao nhiêu. Mình muốn gọi là an lạc thì mình phải coi khả năng mà thiện lương của mình nó là bao nhiêu, phải không? Mình muốn có một cái cảnh giới tái sanh ngon lành thì mình coi hiện tại mình đang là người tu Phật, học Phật ở mức độ nào. Cái đó nó rất là khoa học.

Quý vị hỏi tôi: Sư ơi, nó vô hình, nó không có cái định mức làm sao mà mình biết được?

Thứ nhất, không cần, không cần lẩn tẩn, cân, đong, đo, đếm, cứ dốc lòng, dốc sức, dốc lòng, dốc sức bằng cách ngó đồng hồ, đấy. Người tu là có nhiều pháp môn lắm. Nhưng mà trong thời đại này, riêng tôi, tôi chế ra một cái pháp môn mà ai ghét thì chửi, nhưng mà ai hiểu thì không có chửi. Đó là nếu mà mình nhìn hình Phật, nhìn tượng Phật, mà tu không được thì chịu khó nhìn cái đồng hồ là tu được, là sao ta? Hai cái.

- Một, là mình nhìn cái đồng hồ để mình thấy rằng thời gian nó đang qua vun vút, vun vút, vun vút. Không có đồng hồ nào đi ngược hết, toàn là đi tới không hà. Cho nên nhìn đi cho nó teo, nó mới chịu tu. Đó là cái thứ nhất.

- Cái thứ hai, pháp tu đồng hồ nghĩa là mình tự mình coi một ngày mình thiện được bao lâu, và mình ác bao lâu, đó. Tu bằng cái đồng hồ. Chứ định mức là định mức làm sao? Mình dựa vào đâu để mình biết mình tu? Mình đứng ra cũng không cần cân đong chi. Nếu mà mình muốn biết, dễ ẹc, ngó đồng hồ, tự ngồi mình ngắm. Mình ngắm coi 1 giờ đồng hồ mình thiện được 5 phút không? Rồi mình ngồi thiền 1 tiếng đồng hồ, mình tập trung tư tưởng được 5 phút không? Phải trung thực khách quan với mình nha. Đừng có dối lòng, dối người, nha.

Tự hỏi lòng mình: Mình ngồi, trời ơi, ngồi thấy khí thế hùng hực, vậy chứ 1 tiếng đồng hồ mình thật sự là tập chú Chánh niệm được bao nhiêu? Ngồi ngủ hết mớ nè, nghĩ bậy, nghĩ bạ hết mớ nè, rồi đau lưng, rồi tê gối, nhức chân gì đó là mớ nữa, là coi như tiếng hồ tan hoang, nó không còn gì hết, phải không?

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

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

Cho nên mình không cần dò tìm coi mình tu được bao nhiêu, nhưng mà nếu cần, thì vẫn có cái định mức. Đó là cái đồng hồ. Mình cứ nhớ là căn cứ vô đồng hồ một ngày là mình thiện nhiều, ác nhiều phần trăm thời gian là biết liền.

Thì tôi giảng về Người – Cõi là sao? Tôi muốn nhấn mạnh bao nhiêu lần. Đó là có bao nhiêu loại chúng sanh là tùy thuộc vào bao nhiêu kiểu sống. Đó là một. Có bao nhiêu kiểu sống? Ai cũng thích sướng, sợ khổ, nhưng mà có người thì trốn khổ tìm vui bằng cách làm ác, còn có người trốn khổ tìm vui bằng cách là hành thiện, đấy. Đó là những loại chúng sanh. Rồi có những chúng sanh hành thiện hay là sống ác gì đi nữa, nhưng mà có đầu tư trong cái đời sống vật chất hay không. Có không? Đầu tư bằng con đường thiện lương hay là bất thiện? Đấy. Thì chính cái hành trình mà đầu tư đó nó mới dẫn đến cái chuyện là anh nếu mà có kiếp sau. Lại "Nếu" nữa. Nếu mà có kiếp sau, thì anh coi cái lỗ nào anh chun lọt? Heo, bò, trâu, chó? Đấy. Anh coi cái lỗ nào nó vừa với anh? Heo, bò, trâu, chó, hay là trần, nhân gian, tiên cảnh? Anh coi chỗ nào nó vừa vặn tự anh biết, không có thầy bà nào họ trả lời dùm anh hết. Cứ học giáo lý là tự động anh biết hết. Anh coi anh sống một ngày...

Trong kinh nói rất là rõ, đặc điểm của Phạm Thiên là yêu thương muôn loài, đặc điểm của Chư Thiên là Bồ thí, Trì giới. Đấy. Còn đặc điểm của loài người là 50-50, nửa ác nửa thiện. Còn cái thứ mà ác nhiều hơn thiện là 4 cảnh dưới. Cứ nhớ bao nhiêu đó thôi, nha. Ác quá nhiều, ác hơn phân nửa, đó là cảnh giới thấp. 50-50 là cảnh giới khuynh hướng của loài người, phải không? Còn sống nhiều với Bồ thí, Trì giới là Dục Thiên. Mà sống nhiều với lòng Ly dục và chỉ tập chú Thiên-định, đó là thế giới của Phạm Thiên.

Đức Phật ra đời Ngài nói thế giới nào cũng trầm luân hết. "Này Các Tỷ-kheo, thật vừa đủ để nhàm chán, vừa đủ để xả ly, tất cả các hành luôn luôn trở thành quá khứ".

Câu đó nó nặng lắm luôn. Tất cả mọi hiện hữu ở đời luôn luôn trở thành quá khứ, đang trở thành quá khứ. Đọc cái câu đó đau lắm quý vị. Đau lắm! "Đang". "Đang" thì hiện tại (present tense). "Đang trở thành quá khứ". Nghe đau chứ, Đau, quá đau! Gia tài người ta có được một chữ "đang", mà bây giờ nó phải gắn cái "đang trở thành quá khứ". Nó "đang trở thành dĩ vãng", "đang" hết. Mà tưởng "đang" gì? "Đang trở thành dĩ vãng".

Bây giờ nó có đắng cách mấy, nó ngọt cách mấy, nó thơm, nó hôi, nó sướng, nó khổ cách mấy thì tất cả mọi thứ, mà miễn là đang có mặt ở đời, thì nó luôn luôn nó đang trở thành dĩ vãng hết. Đời sống của mình nó rất là ngắn. Ngắn là bao nhiêu? Nói ngắn là bởi vì quá khứ thì đã qua rồi, không có kể, tương lai thì chưa đến, cho nên ngắn ở đây có nghĩa là cái hơi thở. Ngay cái hơi thở này nè, đời sống mình chỉ là cái hơi thở hiện tại, chỉ là buồn, vui, thiện, ác hiện tại. Đời sống mình nó chỉ là cái sát na đó thôi. Về nghĩ kỹ coi tôi nói có đúng không? Đời sống mình nó ngắn lắm. Hỏi tại sao ngắn? Bởi vì nó chỉ có đúng một sát na thôi. Bởi vì cái sát na trước đây nó đã là quá khứ mình không có kể, mà tại vì mình sống vô-minh, sống thất niệm, rồi mình cứ vô minh và thất niệm nó cộng lại nó làm cho mình thấy đời mình là 30 tuổi, 40 tuổi rồi mình còn thấy mình còn trẻ, còn khỏe, mình còn ít nhất bèo bèo cũng phải 30 năm, 20 năm, đấy. Nhưng nếu mà mình có Chánh niệm, có Trí tuệ, thì mình thấy không phải vậy. Đời sống này nó chỉ có đúng cái phút giây hiện tại thôi. Bởi vì trước đây 1 phút nó đâu còn nữa. Và sắp tới 1 phút nó chưa đến mà.

Cho nên Đức Dalai Lama Ngài nói 1 năm có 365 ngày, nhưng chúng ta chỉ có 1 ngày để làm việc thôi. Đó là Today, 365 ngày chỉ có một ngày để làm việc là Today. Còn tất cả những cái là Tomorrow và Yesterday là không có làm ăn được gì hết. Ngày hôm qua và ngày ngày mai là không có làm được gì hết.

Về nghĩ kỹ coi tôi nói có đúng không? Về nghĩ kỹ lại đi. Nó khổ chỗ là cái đầu mình chỉ để đội nón thôi. Rác không ở trong. Không biết suy nghĩ. Chứ mấy cái này rất là đáng để mình suy nghĩ, nha. Ngày hôm qua là không làm ăn gì hết, bởi vì nó trôi rồi, ngày mai mình cũng không làm được gì hết. Chỉ có ngày hôm nay thôi. Vậy thì 365 ngày, chỉ có đúng một ngày để mình làm việc, đó là ngày hôm nay. Và gọi là nói vô thì luân hồi trầm luân, gọi là vô tận, nhưng thật ra nó chỉ có một sát na ngay bây giờ: thiện – ác, buồn – vui, tu hay là không tu ngay bây giờ.

Là tại vì mình Vô minh, cho nên mình kéo cái dĩ vãng về mình thành một, thành nó dài dài. Mình nhớ là mình đang sống trong một ngày vui, chứ làm gì có một ngày. Từ 5:00 sáng cho tới 9:00 là nó đã mất rồi. Bây giờ nó đã qua tới 9:05 rồi. Nghĩ kỹ tôi nói có đúng không? Nó khổ chỗ không chịu suy nghĩ. Làm người không chịu mới ghê chứ. Làm cái con gì không à. Suy nghĩ kỹ lại coi có đúng không? Nghĩa là từ 5:00 sáng cho tới 9:00 đó, bây giờ nó còn hay nó qua rồi? Qua rồi. Bây giờ đang là 9:05 mà, nhưng mà 9:05 rồi nó cũng đang mất, bởi vì lát nữa đây nó là 9:10. Nhớ nha.

**LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN**  
(c) [www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)

OK. Nhìn thấy không có hiệu rồi, thấy cái mặt của quý vị thấy ớn quá, rồi. Tôi giảng đúng 1 tiếng đồng hồ rồi. Chúc các vị một ngày vui và hẹn lại nhau ngày thứ năm.