

## Phật (3)

*Kalama tri ân bạn thuongthoicogidau ghi chép.*

[09/03/2026 - 06:26 - thuongthoicogidau]

Nói trên nguyên tắc thì tất cả phàm phu đều có cơ hội giác ngộ. Nhưng có một điều là dễ hay khó thôi. Thì trong kinh điển Pali tôi chưa thấy cái chữ nhất xiển đề nhưng bên bắc truyền thì có cái chữ đó, chữ nhất xiển đề tức là chỉ cho những cái người mà coi như gọi là hoàn toàn không có cái khả năng mà giác ngộ nhưng mà tôi nghĩ rằng cái đó là do mình hiểu lầm chứ trong bắc truyền cái chữ đó đúng. Nhất xiển đề tiếng Phan gọi là

Ichantika = Iccha + antika

antika là kết thúc, là the end, nó có một cái chuyện rất là hay là tiếng Pháp tiếng Anh tiếng Đức và tiếng Pali đó đều có một cái chữ kết thúc giống nhau. Tiếng Đức cũng là end tiếng Pháp cũng end tiếng Anh cũng end và tiếng Pali là Anta. Và nó trong trường hợp này nó biến thể thành antika chứ chữ gốc của nó vẫn là Anta nó hay vậy đó. Có nghĩa là chỗ kết thúc. Ichantika là cái người mà không có (Iccha là ước muốn mà cũng nghĩa là lý tưởng hy vọng) là người hết hy vọng, người chấm dứt hi vọng, người không có hy vọng.

Các vị có biết rằng có biết bao nhiêu chư Phật đã ra đời, cái số chư Phật ra đời trong kinh nói là như số cát sa mạc vậy đó giờ đến hôm nay chúng ta vẫn còn ngồi ở đây thì chúng ta cũng đã là một thời gian dài là nhất xiển đề nhưng mà kể từ hôm nay trở đi thì trong kinh nói thế này cái câu này câu đáng ghi nè. Một khi mà có chánh kiến, chánh kiến có nghĩa là những cái mà hôm qua giờ mình học đó thì một khi có chánh kiến thì chúng ta không thể nào luân hồi quá 80 a tăng kỳ. Tại sao có con số này? Là bởi vì cái thời gian mà tu hành lâu nhất đó là Bồ Tát hạnh tinh tấn phải không?

Bồ Tát Chánh Đăng Giác có ba trường hợp.

Lấy sự tinh tấn làm động lực chủ đạo thì phải tu 80 a tăng kỳ và 100.000 đại kiếp mới thành Phật.

Lấy niềm tin làm động lực chủ đạo thì phải tu 40 a tăng kỳ và 100.000 đại kiếp mới thành Phật.

Lấy trí tuệ làm động lực chủ đạo thì phải tu 20 a tăng kỳ và 100.000 đại kiếp mới thành Phật.

Thì tại sao mà có cái câu mà có chánh kiến thì tối đa 80 a tăng kỳ là vậy đó. Có nghĩa là giả định như mà mình muốn nguyện thành Phật Tổ mà cái hạng mà lâu nhất thì cái 80 cũng đủ để mình thành Phật Tổ. Hiểu không? Tức là khi mình có chánh kiến mà mình lại nuôi cái nguyện thành Phật thì con số 80 nó cũng đủ.

Như mà tôi cũng như chẳng hạn như tôi cũng mất cái niềm tin. Tôi mong rằng đây là cái kiếp trái đất cuối cùng tôi không đi nữa. Chứ ngán quá cứ làm trùng làm đế rồi thấy ớn quá. Với có cái này nản nè trong kinh nói nản chỗ này nè là bây giờ cái người mà mình thương đứt ruột kiếp trước nhiều khi nó là cái người giết mình. Hồi đó nó giết cái thể xác bây giờ nó giết tinh thần của mình. Hồi đó nó cứa cổ bây giờ nó móc tim mình và nói thiệt mình thương. nhau mình hại nhau nhiều hơn mình giúp nhau có hiểu cái đó không. Nói nghiêm túc, bây giờ tôi thương cái cô nào theo quý vị lợi hại cái nào nhiều nó rất là vô lý. Tức là tôi thầy Chúa mà tôi nhớ hoài cái lời sư phụ của tôi, sư phụ tôi hồi xưa sư phụ nhắc mấy ông sư trẻ trong chùa sư phụ nói thế này mình thương người ta chỉ có lỗi thôi bởi vì nó ra khỏi chùa rồi đó nó có bao nhiêu cuộc tình mình đâu có biết hiểu không. Nó ra khuất mặt mình thì trời biết khi mình ở đây mình cứ trước là trên là Phật dưới là em mình cứ niệm suốt như vậy. Mình hỏi có gì nó ngu cho bằng hiểu không? Tức là xong công phu xong là xuống dưới là bắt đầu nhớ nó là làm thơ viết văn rồi vẽ tranh rồi tùm lum mà nó bước ra khỏi cổng chùa 108 anh hùng lương sơn bạc cho nên thương nhau chỉ chuốc họa chuốc khổ thôi. Cho nên cái dòng luân hồi nó ghê lắm chúng ta có tới nhiều lý do, có thêm 1 tỷ lý do để mà không có tiếp tục dây dưa nữa. Và nó phủ phàng nhất là những cái con mà mình thấy ghét nhất, thấy ghê nhất, thấy sợ nhất thì những cái con này mai mình chung vô mình làm con của nó như chuột chù, rắn hổ cá sấu. Mà trong động vật có nhiều con là nó ăn côn trùng, nhiều con nó ăn hạt. Có nhiều con nó ăn hoa quả củ rễ nhiều con nó ăn thịt sống máu tươi. Nhưng mà có nhiều con nó đặc biệt Cái món favor của nó là thịt động vật thú. Có biết cái đó không? Đó là cái gì nó cũng ăn nhưng mà cái xác mà càng dầy mùi nó khoái lắm. Như dân trong châu Âu nè có nhiều người họ mê cái ăn cái blue cheese cái phô mai

xanh. Khoái ăn là phô mai mà ăn ở đây mà nguyên một cái xóm mà nó bị rách lỗ mũi hết nó mới chịu. Hoặc Việt Nam có người khoái mắm kho hoặc là bên tàu nó có cái món tàu hũ thúi. Thì tại sao tôi phải kể cái đó là cho thấy rằng cái duyên nghiệp tái sinh Nó diu mình về những cái gọi là cái một cái trận ba đào nó diu về những cái phương trời. Mà ở đó mình phải quay lại mình chung cái đầu mình vô những cảnh giới mà ngày xưa mình ớn, mình gớm, mình sợ, mình ghét thì bây giờ mình chung vô trong đó. Đừng có nói xa đọa. Chỉ cần mình sanh vô trong một cái gia đình nghèo khó trong cái xóm ổ chuột. Quý vị có cái biết không? Ở bên Ấn Độ nó có cái nó có cái từ mà mà nghe sang lắm từ tiếng Phạn Santiniketát. Santi nghĩa là thanh tịnh. “Ni kê tá” là trú xứ. Mà “sanh tí ni kê tá” là cái từ mà để chỉ cho xóm ổ chuột. Tôi không biết tại sao mà nó có cái cái cái từ đó. Đây thì á là trong đó là thường nghèo con đông mà mái tôn lè tè cách cái đầu mình khoảng chừng nửa mét. Mà chung quanh thì cống rãnh mà đóng rác. Đêm thì chuột gián rận. Tiếng ồn bụi và sức nóng. Hàng ngàn người chui rút trong đó mà nó cứ đê đều đều đều đều đều vậy đó. Mà nhà giàu thì ky, nhà giàu hiếm con là tại sao khi họ lo làm ăn quá đó cái cơ chế sinh học tự khép kín. Và thêm một phần nữa ít có người đủ phước làm con nhà giàu. Đây là hai lý do. Khi mà cái đầu mình mới làm việc quá đó cơ chế sinh học khép kín. Hai là cái số người đủ phước để làm con nhà giàu không có nhiều. Đây là lý do vì đầu mà nhà giàu thường hiếm con mà những xóm ổ chuột là nó để mình can không kịp nó để sạch ruột đấy. Có nhiều làm hết nhiều thì mình ngồi mình nghĩ cái đó mình ớn việc đi ớn hoặc nhìn xuống cống rãnh mà mình thấy trùng chỉ nó như bánh hỏi từng lộn từng lộn, Cái trùng chỉ là cái trùng mà người ta vớt lên người ta bán cho con cá kiếng nó ăn đó thì từ ngày tôi thấy nó rồi đó, ăn bánh hỏi tôi nhớ nó da diết.

Cho nên á là nhớ nguyện thành nguyện thành Phật cầu giải thoát có ba hạng.

Một là chánh đẳng chánh giác tự mình giác ngộ. Trên không thầy nhưng dưới là trò.

Thứ hai là độc giác tự mình không có thầy, tự mình chứng ngộ không cần thầy nhưng mà đắc rồi không độ ai.

Thứ ba là thỉnh văn giác. Trên phải có thầy mà dưới thì có thể có trò.

Riêng cái trường hợp đầu tiên là chánh đẳng giác gồm có ba trường hợp khi mà tu tập ba la mật, tu tập cái công đức để mà chuẩn bị thành Phật ấy. Gồm có ba hạng.

Một là lấy tinh tấn làm động lực chủ đạo thì phải tu hơi lâu. Bởi nên trong kinh Việt có một câu là Cuộc thế trần gởi thân trăm tuổi kiếp phù sinh sớm tối quá nhanh thế nhân ơi. Ráng làm lãnh tu thập độ để thành siêu nhân. Bậc giác ngộ bậc trí tuệ đó thì giác phần chống đặc vì căn cơ xuất sắc hơn thường. Trí nhân tâm tánh như gương nên khi quan chiếu vô thường nhận ngay. Bậc đức tin lâu ngày hơn trí vì tính nhân ít nghĩ rõ ràng. Tính nhân này cá tính đoan trang lại ưa mến chuẩn vị đoan linh thật. Bậc tinh tấn thì năng phục vụ kém khôn ngoan chẳng đủ niềm tin. Thế nên khó đắc giác minh lâu hơn trí tuệ đức tin mấy lần

Mình thấy vô chùa Phật vô chùa mình thấy với Phật tử chia làm ba hạng rõ ràng có hạn vô chùa là nặng về tinh tấn có không nhào vô bếp lật rau rửa chén chùi cầu quét sân hốt lá đúng không, rồi có hạng thứ hai là lên vô chùa là nhào lên chính điện thắp hương xông đánh chuông cầu khẩn tụng niệm mà hết đó là hạng đức tin và hạng thứ ba là hạng trí tuệ vô chùa là kiếm chỗ ngồi thiền vô là nhảy vô thư viện lật lật sách tra cứu hoặc chạy lên kiếm ông sư hỏi này hỏi kia . Rõ ràng mình thấy có đúng cái đó không? Phật tử có ba hạng. Một là vô chùa là nhào vô kiếm cái gì nặng đơ hôi hám bất tịnh là làm xả ao làm liềm. Hạng đó tin tãi. Hạng thứ hai là thích tụng niệm bái sáng cầu nguyện khẩn khứa. Hạng đức tin, hạng thứ ba là tập trung thích thiền định thích đọc sách thư viện thích tham khảo thì ba hạng này thì hạng nào cũng tu hết hạng nào cũng tốt hết. Nhưng mà mình thấy 30 năm sau thì ba hạng này thành ba kiểu Hiểu không? Th cái cha rửa chén thì 30 năm sau chỉ được có cái cơ bắp thôi. Rửa riết cái mặt như cái chén vậy đó. Trong khi còn cái bà nội mà vô mà xin xâm rồi khấn cái mặt có như cây nhang vậy đó. Rồi còn cái thằng cha mà siêng học cái mặt như cuốn sách vậy đó. Hiểu không? Tức là mình tu sao ra cái đó. Và tôi nói không biết là bao nhiêu lần mình tu cái gì thì mình đắc cái đó. Mình chỉ biết gọi là niệm Phật mà cái lòng không có Phật một đặc đạo nó đắc ngay cái mô nguyên bông sen nó nở từ lù ngay đó mà cái phàm thì còn nguyên con. Còn cái tên là coi như là tu bằng tay chân thì một nó đất ở đâu vòng tay chân vai u thịt bắp chứ còn cái đầu vẫn là phàm phu hiểu không? Bởi cho nên tôi nói thiền có ba là thiền Ấn Độ, thiền Mông Cổ, rồi thiền Việt Nam. Thiền Ấn Độ là tâm linh cái này nè đắc là đắc cái này nè, còn thiền mông cổ là chỉ

có mộng vững cổ thẳng trong lòng y nguyên Đó là thiền mộng cổ. Còn thiền Việt Nam là thiền bằng cái miệng. Tiếng tiếng thô nó kêu là thiền bằng cái mỏ đó. Là đọc tụng lum ngòi thẳng lưng mà miệng đọc mắt nó lườm lườm nó ghét người này nó ghét người kia là thiền cái mỏ. Thì có tất cả là ba cái thiền thì mình tu cái gì thì mình đạt cái đó. Mà cái vị tướng tụi tôi nó giỡn nhưng mà vị hiệu không? Cái đó không phải giỡn cái đó nghiêm túc. Tu cái gì thì đạt cái đó. Tu cái miệng thì nó đạt ngay chóc cái miệng thôi. Tu cái mộng nó đạt ngay chóc cái mộng thôi. Phải tu ở trong cái cái tâm đó mới đắc cái tâm rất là nhiều kiểu tu, tu gì đắc cái đó rồi thì là các vị có thấy trong Bát Chánh Đạo á cái chánh kiến nó đứng đầu tiên thì có rất là nhiều người hiểu lầm à tướng là Bát Chánh Đạo là phải tu từng phần chánh kiến tu trước đây là cái hiểu lầm rất là lớn nha hoặc là thí dụ trong ngũ giới cái giới gì đầu tiên thì mình lại hiểu lầm rằng cái giới đó giới quan trọng nhất hoặc là mình hiểu rằng cái giới đó phải tu trước nhưng mà thật ra khi giữ giới mình giữ cả năm hay là giữ từng giới bây giờ hiểu chưa? Kể thì phải có cái đầu tiên kể có nguyên nhân rất là sâu xa nhưng kể vắn tắt là năm giới là phải giữ một lúc đúng không? Và cái bát chánh đạo là phải cả tám cùng một lúc và trong cái này trong kinh ghi rất rõ chánh kiến chỉ được kể là chánh kiến khi được hỗ trợ bởi bảy chánh còn lại. Bảy chánh còn lại cũng theo cách này mà hiểu. Có nghĩa là tám chánh không có rời nhau.

Và ngược lại nó có cái bằng chứng. Quý vị nhớ 25 không? 25 nó không có rời nhau. Cho nên mình nghe nói là tu ba la mật để thành Phật, tu thiền định để thành Phật, giữ giới bố thí để thành Phật. Mình nghe thấy rất là nhiều vấn đề nhưng mà thật ra tất cả là 25 hết. Mình sống nhiều với 25 hay là 14? Là một, thứ hai nữa. Nhớ cái này quan trọng trong lòng ta hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa tôi đặc biệt tôi muốn nhấn mạnh cái này hoài vậy đó tự hỏi lòng mình, hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa cái này rất là quan trọng. Và ngày hôm qua giờ tôi nhắc tới nhắc lui hoài chúng ta bắt đầu học những cái đề tài giáo lý mới nhưng phải ôn lại cái cũ cho vững và con còn nhớ bốn nguyên tắc nhân quả không hãy nói đến nhân quả là phải nhớ với bốn trường hợp Khi nào ta biết lòng mình có thiện ác thì phải nhớ đến hai nguyên tắc. Đó là nhân tạo ra quả rồi nhân tác động nhân. Khi mình biết mình có cái tâm bất thiện là mình mong rằng cái bất thiện này đừng có tạo điều kiện thúc đẩy cho cái bất thiện khác. Còn khi mình có thiện tâm mình mong rằng cái thiện này nó lại điều kiện nó thúc đẩy cho cái thiện khác. Bởi vì nó có hai nguyên tắc. Đó là nhân tạo ra quả đã đành nhưng mà nhân nó còn tác động nhân nữa. Cái đó mới ghê rồi. Rồi quả cũng có hai trường hợp mỗi lần mình được sướng bị khổ mình cũng nhớ hai nguyên tắc. Một là quả nó tác động quả và quả tác động nhân. Nhớ nha bốn cái này rất là quan trọng. Từ đây về sau ra khỏi lớp này nghe nói nhân quả mình không có hiểu nghèo như ngày trước. Đó giờ mình chỉ mới biết hiểu nghèo lắm mình hiểu là nhân tạo ra quả thôi. Không bốn trường hợp mới đúng. Nhân tạo ra quả rồi nhân tác động nhân rồi quả tác động quả rồi quả tác động nhân. Bốn cái này bà con muốn trộn ngược xui không sao. Cái trật tự nó ko quan trọng miễn là bà con nhớ. Nhớ cho kỹ và nhớ cho đủ. Và bữa tôi có nhắc bà con ngòi thiền bà con nhớ không?

Người thiền hơi thở có hai cách Tùy và số. Tùy có nghĩa là mình cứ không điều khiển nha. Trong mọi tình huống không điều khiển, không có ý ra sức thở mà hãy để tự nhiên cho nó vào và tự nhiên ra. Mình chỉ việc theo dõi biết nó đang ra và biết nó đang vào đó gọi là tùy. Còn số là đếm á thì chúng ta phải đếm số. Hít vào thở ra đếm một hít vào thở ra đếm hai. Hít vào thở ra đếm một thì nó chia tất cả là sáu nhóm: 1 tới 5, 1 tới 6, 1 tới 7, 1 tới 8, 1 tới 9 và 1 tới 10. Từ nay về sau khi ở đâu đó không thầy bạn không chùa thiền cứ nhớ đến sáu cái này.

Rồi bây giờ sáng nay tôi lại chỉ thêm cách thiền nữa đó là thiền từ tâm đây. Tại sao tôi bắt bà con phải học cái này? Là bởi vì có thể trong lớp này có những người không thích thiền hơi thở, mình thích thiền từ tâm mà cả hai cách này cách nào cũng là định hết. Nhưng mà đặc biệt tôi phải mở ngoặt nói thêm trong tất cả công đức tái sinh, công đức hữu lậu thì cái công đức mà gọi là hỗ trợ cho cái đường sinh tử nó gồm có ba đó là phước vật, phước đức và phước trí. Phước vật có nghĩa là nó bảo đảm đời sống vật chất của mình không có ngân ai hết, không thua ai hết. Phước đức là tất cả cái gì nó liên hệ tới tánh mạng, nhan sắc, tình cảm, cảm xúc. Nói chung là trừ cái vật chất ra đó thì được gọi là phước đức. Còn phước trí là cái khả năng tâm linh của mình nha. Tất cả công đức gom gọn thành ba thứ.

Phước vật. Phước vật là khả năng chia sẻ vật chất (thực phẩm vật dụng trú xứ) cho người khác. Thì khả năng chia sẻ vật chất cho người khác nhờ vậy đời sau đời sống vật chất được đầy đủ. Nhờ vậy đời sau cái vật cái đời sống vật chất được đầy đủ. Quý vị có biết không? Tôi đại kỵ cái chuyện đi giảng mà kêu gọi bố thí cái đó rất là bậy. Nhưng mà trong trường hợp kể đến thiện pháp mình phải kể mình không thể thiếu. Bởi vì sao? Vì cái này phải nói rõ. Các vị có biết từ cái tội từ cái nghèo nó ra trăm tội có biết cái đó không? Nghèo quá tiền đâu mua bé máy bay. Nghèo quá cái cơ hội đi học đạo rất là khó. Nghèo quá bị bệnh tiền đâu mua thuốc. Hiểu không? Nghèo quá tiền đâu đi thỉnh sách. Nghèo quá tiền đâu để giúp người khác, đặc biệt người mình thương. Nghe kịp không? Bệnh không thuốc uống, thương mà không giúp người ta được, muốn học, muốn trao dồi bất cứ cái gì mà không có tiền là bó tay. Tiền không phải là tất cả nhưng tất cả không làm được nếu không có tiền. Mỹ có một câu rất là hay, “tiền không mua được hạnh phúc nhưng tiền có thể cho ta lựa chọn kiểu đau khổ”. Có hiểu không? Tiền không mua được hạnh phúc nhưng mà nó giúp cho ta cái khả năng chọn kiểu đau khổ. Công đức bố thí to tác nhất chính là hướng đến tập thể tu hành, tức là bà con bố thí cho ai ko cần biết nhưng mà là công đức lớn nhất là tập thể tu hành. Tức là mỗi cá nhân tu hành là mình cho họ là mình đã có phước mà nếu mà được cái tập thể tu hành đó thì số 1 nha. Trong ba loại phước thì cái phước vật là bố thí cho tập thể tu hành là phước nhiều nhất. Mà cái tập thể tu hành ở đây có có cư sĩ và xuất gia. Hay là chỉ có tập trung cho xuất gia? Cả hai. Nhớ nha. Có nhiều người cứ hiểu lầm cứ là kiếm ông không có tóc, không phải. Tập thể tu hành không có tóc và có tóc đều là same không có phân biệt. Nhớ cái này nha.

Phước đức. Đức chính là cách sống và hành động. Trong tinh thần bao dung và tôn trọng người khác, sẽ đem lại cho ta nhan sắc, tuổi thọ, tình cảm, quyền lực và uy tín. Loại phước này được huân tập nhiều nhất với phép tu vô lượng tâm. Phước đức chính là cái cách sống nào mà bằng cái tinh thần yêu thương và tôn trọng đối phương. Thì cái cách sống đó đem lại cho mình năm thứ đó là quyền lực, nhan sắc, tuổi thọ, tiền tằm, uy tín. Rồi nhưng mà cái cách tốt nhất để có được phước đức chính là tu tập tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả).

Phước trí là mọi hình thức trao dồi trí tuệ như nghe, đọc, học. (Tại sao có cái học vì cái học đó bao gồm có cái ghi chép nữa) cho nên con đường tốt nhất để trao dồi phước trí chính là tu tập bốn niệm xứ trên nền tảng kiến thức giáo lý, chứ không phải chỉ nói tứ niệm xứ mà không chịu học giáo lý cứ hít thở gì đó mà không học giáo lý là ko được. Phải học giáo lý trên nền tảng kiến thức giáo lý.

Rồi bây giờ là phước vật thì bà con đi chợ mua rau cải về cho cái đám này nó học. Thì như vậy là cái số một là không có cần giải thích nhiều nhưng bây giờ đang nói cái thứ hai, hành giả chọn lấy, tìm đến, trước hết hành giả tìm đến một cái nơi chốn thật là vừa ý gồm có sạch sẽ, thông thoáng, an toàn và yên tĩnh. Bốn bốn điều kiện nha. Cái này chắc bạc buộc phải nhớ rồi. Sạch sẽ hiểu cho sạch sẽ không? An toàn là không có nguy hiểm, rồi thông thoáng và yên tĩnh. Sau khi mà đến một cái nơi chốn thông thoáng, sạch sẽ, an toàn yên tĩnh, tìm đến một cái chỗ như vậy. Tiếp theo là hành giả chọn lấy một cái tư thế ngồi thoải mái nhất, gồm có kiết già, bán già hoặc là kiểu ngồi Miến Điện chân trong chân ngoài. Hành giả ngồi thẳng lưng thẳng cổ. Hai bàn tay để đầu tùy thích để ngay rún hoặc là sờ đầu gối hoặc là để ngửa trên đầu gối. Xong chưa? Cái này nghe kỹ nè. Ngay lúc đó hành giả PHẢI, chữ phải tôi giảng thiệt là rõ phải tự xác định rằng mình đã được ổn định chưa? Mình có đang thật sự thoải mái hay không? Có không? Có thật sự thoải mái hay chưa? Chứ còn ngồi mà sao nghe nó sao nó đau, không được phải lựa cái tư thế nào rất là ok. Sau khi lựa một tư thế rất là ok thì hành giả mới bắt đầu. Chuyện đầu tiên là xác định tôi đang an lạc. Tôi đang an lạc. Tôi rất là thoải mái. Tôi đang rất là an lạc. Tôi không có thù oán căm ghét ai. Tôi không có bị khổ thân khổ tâm trong lúc này. Sao Khi xác định như vậy xong bắt đầu hành giả mới nghĩ đến vô lượng chúng sanh. Cái này tôi sẽ nói liền bây giờ mà tôi chỉ giải thích trước. Nghĩ đến vô lượng chúng sanh mong cho từng loài, từng cái con nhỏ nhất cho đến một cái chúng sanh ngon lành nhất âm ý hoành tráng nhất trong vũ trụ. Tức thấy đều an lạc thoải mái giống tôi ngày lúc này. Hiểu hiểu chưa? Nhưng mà chuyện đầu tiên là phải xác định rằng tôi đang được an lạc. Tôi đang rất là thoải mái. Tôi đang sống bằng nhân lành và quả lành. Chuyện đầu tiên Mong cho tất cả nam giới ở hướng đông đều được như tôi bây giờ, đều được làm sao? Không thù oán ai, đang được an lạc là hai phải không? Không bị khổ thân không bị khổ tâm. Điều thứ năm là gì? Biết tự bảo trọng. Được an lạc, không thù oán, không khổ thân, không khổ tâm. Biết tự bảo trọng, take care by myself. By them, by yourself. Biết

tôi đang an lạc, không thù oán, không khổ thân, không khổ tâm và biết tự bảo trọng. Bây giờ mình biết rõ mình được năm cái này mình mới bắt đầu rãi từ từ nè. Tất cả nam giới trong Hướng đông được năm cái đó. Tất cả nam giới trong hướng tây mình bắt đầu mình cũng đọc lên năm cái đó đọc nhằm chứ đừng đọc um sùm nha. Tất cả đông tây nam bắc tất cả nam giới trong hướng thì nam cũng vậy. Được năm cái đó. Bắc cũng vậy. Rồi tất cả nữ đông tây nam bắc 10 hướng đông tây, nam bắc đông nam tây nam. Đông bắc tây bắc và trên dưới xong chưa? Có nghĩa là bây giờ viết tắt nè. Thôi bây giờ viết tắt đi.

Bây giờ đối tượng: nam, nữ, phạm, thánh, chư thiên, nhân loại, chúng sinh nói chung x (nhân) năm lời nguyện (an lạc, không oán thù, không khổ thân, không khổ tâm, tự bảo trọng) x 10 hướng Tức là lấy một đối tượng rồi nhân với năm câu nguyện. Nè giờ nghe tôi thử nè. Tất cả nam giới trong hướng đông được an lạc. Không oán thù không khổ thân không khổ tâm biết tự bảo trọng. Rồi tiếp theo tất cả nam giới, trong hướng tây cứ vậy 10 hướng hết cái nam xong mà tới nữ. Hiểu không? Và đặc biệt ghi cái note này, cái note này mà ghi thiếu là chết liền. Tạm thời không nghĩ đến người mình thương nhất, ghét nhất và người quá cố. Có cái vụ quá cố nữa nha. Có cái người quá cố. Thương nhất, ghét nhất và người quá cố. Mà bình thường là mình có quá dễ quá cố. Ngay lúc này thôi chứ mai một tính khác. Nhưng mà ngay lúc mới tu là không có rãi cho ba cái đối tượng đó thương nhất, ghét nhất và quá cố. Hiểu không?

Bây giờ ngồi lựa một tư thế thoải mái nhất, nhất có thể là nằm. không hẳn là phải ngồi. Chuyện đầu tiên phải nhớ lời tôi là xác định tôi đang an lạc, không thù oán, thân không bị khổ tâm, biết tự bảo trọng. Xong rồi mới lấy cái đó đó mới nghĩ đến người ta. Tức là trong kinh nói mình phải có nước mình mới rãi nước được. Có tiền mới cho tiền được hiểu không? Mình phải rất là ok thì mình mới có cái mình rãi. Và bà con sau khi làm cái này bà con mới biết nó định vô cùng tại vì sợ lộn. Cho nên nó tập trung dữ lắm. Bà con có thấy bắt đầu thấy cái chặt chẽ của nó không? Mà con theo cái này là bảo đảm là khỏi ngủ luôn. Mà ngủ tới hồi nó đuối ngủ rất ngon. Ngủ rất ngon. Ừ nhưng mà nhớ tránh nhớ tránh ba hạn. Thương đặc biệt, ghét đặc biệt quá cố.

Nó là một đề mục không rõ ràng. Một là nó gây cho mình sự sợ hãi nghĩ đến người chết. Hai nữa là cái người đó nó chỉ là một cái vệt mờ. Hiểu không? Mình không tu thiền thì mình nghĩ tới ai cũng được. Nhưng mà trong lúc mình tu thiền thì cái đề mục nó phải cụ thể. Hiểu chứ? Cụ thể không? Obvious. Most obvious cụ thể chứ còn nó abstract nó mơ màng nó bị dim là không có được. Hiểu không? Thì cái người chết thì nó chập chờn đó. Còn đấng này Tào Tí Lan Cúc gì đó là nó rõ ràng hơn. Còn đấng này đưa nó chết rồi. Coi chừng mình rải hồi thấy nó ngồi thù lù trước mặt mặt lắm. Tình ngỡ đã quên đi nhưng tình bỗng hiện về đó mới ghê. Tôi sợ người ngỡ đã xa xăm bỗng về quá thân than nó chắc chết luôn

Mà tôi tin chắc mấy vị làm ơn dùm tôi hai cái đề mục này thôi là nó định ngon. Nếu mà có duyên là nó chắc khừ.

Chứ còn ngồi mà hít vào thở ra hít vào thở ra mà tâm nó lang thang là có cách rồi. Tức là đếm hit vào thở ra đếm cứ sáu nhóm. Còn thứ hai là rải tâm từ. Rải tâm từ và nhớ cái này này giờ mới rải tâm từ thôi đó nha. Còn bi hỷ xả là khác nữa.