

## Nghiệp và Tứ Niệm Xứ (2)

*Kalama tri ân bạn thuongthoicogidau ghi chép.*

[10/03/2026 - 03:00 - thuongthoicogidau]

Tứ niệm xứ là không để mình tiếp tục để lại cái dấu mòn cho tử thần truy sát. Khi chúng ta còn sống nhiều, còn vật lộn với cái thích và cái ghét thì bảo đảm rằng chúng ta tuyệt đối sẽ khổ nhiều hơn là vui. Vì sao? Tôi nhắc lại khi mà chúng ta không có tứ niệm xứ, khi mà chúng ta sống thất niệm, khi mà chúng ta sống thiếu trí thì chắc chắn là chúng ta sẽ khổ nhiều hơn là vui. Đó là vì sao? Là bởi vì những gì mình muốn á, mình muốn 100 điều mình được bao nhiêu phần trăm tự hiểu. Tôi không trả lời. Và mình muốn tránh á 100 điều mình tránh được bao nhiêu phần trăm tôi cũng không trả lời. Tự quý vị biết hiểu không? Thì tự hỏi coi tôi nói đúng hay sai. Tự hỏi lòng mình nha. Các vị muốn bao nhiêu điều và các vị tự hỏi đi. Các vị muốn bao nhiêu điều và các vị đã được bao nhiêu phần trăm? Có hiểu không? Các vị có những ước mơ gì và các vị xem coi mình có được bao nhiêu phần trăm mà được toại nguyện? Và các vị chán ghét sợ cái gì nhất thì các vị liệu các vị đã tránh được bao nhiêu? Bây giờ tôi nói quít tẹt nè tôi nè. Tôi chán cái thân này lắm biết không? Tôi mong là phải là 1m8 cái mặt như là thầy Pháp Hòa vậy đó. Bây giờ mà bấm nút một cái mà giống ông là tôi bấm liền. Tôi bấm không được. Hiểu không? Đó là tôi nói chuyện nhẹ đó. Còn mà mấy chị em phụ nữ của mình lên đây là cái chắc chắn cái đó nhất. Có nhiều cái mình soi gương mà mình chán luôn á. Cho nên có cái bà đó bà sáng giờ bà tắm rửa xong bà đứng trong nhà tắm bà khóc à. Bà khóc là cái ông xã chạy vô. Cái gì em cái bà nói em không có nghĩ là bao nhiêu năm làm vợ làm mẹ mà em xuống dốc cỡ này mà ông hỏi xuống cái gì anh thấy cái mặt em không? Mi thì mộng mớ, mắt chân chim rồi xù xè chảy xệ trời ơi vậy mà khóc. Anh nhìn em mấy chục năm anh không khóc là thôi chứ em lấy gì em khóc. Em mỗi ngày soi gương có hai ba lần thôi. Khóc cái gì anh nè. Cái kẻ cần khóc là anh nè. Khiếp lắm chứ ko phải ko. Mà anh không khóc. Thằng chồng phải là thằng chồng ý.

Đấy cho nên là tôi nói lời Phật, Tin Phật là vì hiểu Phật nói cái gì và mình chứng minh được điều lời Phật nói thì mới tin. Thời Phật mà đi tin cái điều mà bản thân mình không chứng minh được đó là cuồng tín. Khi Phật nói đời là khổ thì mình không thể nào nhắm mắt mà mình tin là đời là khổ. Mình thấy người ta sướng quá mà khổ cái gì thì phải tìm hiểu tại sao Phật nói đời đời khổ. Thì Phật nói khổ có hai. Đó là khổ cảm giác và khổ bản chất. Mà mình đó giờ mình chỉ thấy khổ cảm giác thôi mà mình không thấy khổ bản chất. Khổ cảm giác là khó chịu về thân, về tâm, về hồn, về xác. Đúng rồi. Cái đó ai cũng thấy. Nhưng mà khổ bản chất là gì? Là cái sự bất toàn, bất trắc, cái sự không bền, cái sự lệ thuộc các điều kiện. Những gì các vị có từ một nụ cười cho đến một giấc ngủ, một bữa ăn ngon thì tôi đoan chắc rằng nó phải cần đến 101 điều kiện. Quý vị hiểu không? Quý vị có bị đau răng chưa? Đau răng cho ăn thịt rồng ăn cũng không nổi. Muốn cười mà chóng mặt. cười không nổi. Nhận một cái tin nhắn, một cái email có nội dung xấu cười không nổi. Chỉ một bữa ăn thôi, một giấc ngủ thôi, một nụ cười thôi. Giấc ăn, giấc ngủ, bữa ăn, nụ cười, ba cái đơn giản nhất mà còn không dễ có thì hỏi còn cái gì mà mà dễ nữa. Khó lắm. Đấy, cho nên Phật dạy nỗ lực tu tập tứ niệm xứ là hạn chế và rồi dần dần dứt hẳn. Hạn chế và dứt hẳn tham ưu ở đời thì đó chính là không để lại cái dấu vết cho tử thân bằng những gì mình thích và ghét. Cuộc đời sẽ nhìn vào cái mình thích và ghét mà nó dụ hoặc nó dọa mình. Và cái thích và ghét đó nó độc một chỗ mình tự hỏi lòng mình trong 100 điều mình thích được có bao nhiêu cái mình toại nguyện. Trong 100 cái mình ghét mình né được bao nhiêu phần trăm trong đó mà toàn cái độc không thôi là né không nổi. Né mấy cái nhẹ nhẹ thí dụ như nực quá lấy cái quạt quạt thì né được chút à. Đói quá làm gói mì thì né được chút nhưng mà còn những cái chuyện lớn hơn mình né không nổi. Thí dụ như tuổi già sao né, cái trọng bệnh sao né, cái chết sao né, sự sa đọa sao né, những giây phút khổ tâm vì gia đình sao né. Nhiều lắm quý vị đừng có như cái ông Cali này ông nói ông tưởng ông là thánh, không dám dẫu. Nói ra nó nhìn thì giống nhưng nó nhìn nó hao hao chứ không phải, chân lý chỉ có một mà cái giống chân lý nó có rất là nhiều. Có nhiều cái cuộc sống ở bên ngoài Có nhiều người Phật tử mình thấy họ rất là an lành, rất là thoải mái nhưng mà khi mà nghe họ nói chuyện nhà họ tan nát, mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh. Thì dĩ nhiên họ đi ra trước đám đông họ lên chùa thì ra cộng đồng mặt mũi

họ phải diễn xuất một tí. Hoặc nhiều khi đi tay trong tay vậy chứ người ta có nói đàn ông Việt Nam chỉ mở cửa xe cho hai trường hợp. Một là người vợ mới cưới, hai là em vợ thôi. Ngoài hai trường hợp đó ra nó không có muốn mở cửa xe. Nó ngán dữ lắm luôn. Bộ cụt tay sao mà không có tự mở được. Cho nên là mình thấy nó chỉ mở cửa xe có hai trường hợp. Một là mới cưới, hai là cái người đó là em vợ của nó. Chỉ vậy thôi.

Cho nên cái pháp môn tứ niệm xứ không phải là một pháp môn ghê gớm trên mây mà nó chính là đời sống của mình trong từng phút. Trong từng phút. Tôi nhắc lại cái câu chuyện mà tôi đã kể trong đầu buổi giảng. Cái sự tĩnh lặng Chúng ta sẽ dễ nhìn thấy nó bên cạnh cái xô bồ giống như cái bức tranh mà con chim mà nó ngủ ở trong cái tổ dưới chân thác vậy đó. Thì làm sao mà mai này rời thụy sĩ rồi các vị về với Sài Gòn, về với Việt Nam, trở về Mỹ, trở về Canada, trở về Úc trong cái xô bồ của gia đình, cái xô bồ của cộng đồng các vị nhớ vẫn vẫn cái câu chuyện đó các vị phải nhớ rằng ta phải là con chim nằm ngủ dưới chân thác. Phải có khả năng đó mình mới tự tại, đằng này cái sự an lạc của mình, cái sự an tĩnh của mình mà phải bị lệ thuộc quá nhiều, cái sự an lạc, sự an tĩnh của mình mà phải nằm trong tay của người khác thì kiếp sau mới có an lạc và yên tĩnh. Hiểu không? Chuyện của mình mà nằm trong tay người khác. Lúc bấy giờ mình không phải là con chim mà mình là con diều. Và có biết bao nhiêu người trong đám mặt trước mặt chúng ta toàn là những con diều không? Chẳng qua là thời gian qua chúng ta tạm được gia đình phóng sanh. Phóng sanh phóng sanh ít hôm rồi trở về làm con nhiều và em hãy quên đi kiếp chim vì chuyện đó hãy còn xa xôi lắm. Lâu lâu được làm chim được mấy ngày mà chắc gì được làm chim, tối cũng bấm báo cáo về cho cái người cầm dây phải không em bay em vẫn là diều, anh bay anh vẫn là diều, con đi con vẫn là diều, có nhiều lắm tôi biết trong đây cái khả năng làm chim ở đây hơi bị hiếm, tôi nè một con diều bự nhất trong đây bự nhất bự nhất nhiều lắm cái Kalama là một sợi dây diều của tôi, một vài cái giao hảo của tôi ở Việt Nam là sợi dây diều của tôi và cái trách nhiệm của tôi trước bàn dân thiên hạ trước thị phi của Phật tử đó là sợi dây. Rồi có một ngày Kalama làm xong tôi chỉ về đó cho những lớp học và sau đó tôi không muốn người ta biết tôi ở đâu và tôi dẹp luôn mấy cái lớp online. Lúc đó tôi mới thật sự là con chim nhưng mà có một điều cần thận coi chừng là chim cánh cụt. Tôi biết bà con nghĩ rằng tôi đang đùa, không nghe cái này mới quan trọng nè. Con chim bay được là vì sao? Vì Cái tỷ lệ giữa thịt và lông của nó phải hợp lý nó mới bay được. Hiểu không? Cái cấu trúc xương gân của con chim cộng với trọng lượng tỷ lệ vàng đang nói rất là khoa học. Cấu trúc của xương gân, cấu trúc của mình cánh cộng với tỷ lệ vàng của lông và thịt. Mấy cái điều kiện này cộng lại nó mới cho phép con chim nó bay được hay không bay được. Nghe kịp không? Cấu trúc của xương gân cánh mình. Rồi trọng lượng mà trọng lượng ở cái mức tỷ lệ vàng tức là gân là thịt bao nhiêu, lông bao nhiêu, cái độ giang cánh bao nhiêu và cái cái thể trọng của cái mình nó bao nhiêu thì tất cả những cái đó phải ở mức tỷ lệ vàng. Thì con chim nó mới bay được. Ở đây cũng vậy. Chúng ta muốn bay mà cánh nhỏ xíu, cánh ngắn ngắn mà cái phần ở dưới nó quá nặng đi. Nghe kịp không? Cho nên ở đây chúng ta cũng muốn làm chim nhưng mà toàn là chim cánh cụt. Chim nó có nhiều loài

trên thế giới này. Ở chúng ta biết có một loài chim đó là chim ruồi á. Một ngày nó có thể tiêu thụ một lượng thực phẩm nặng bằng ba lần trọng lượng của nó và nó có thể bay liên tục 1000 cây số nonstop non transit bay suốt một ngàn cây số. Và chúng ta biết rằng con chim đại bàng thì nó có khả năng nó săn mồi trên cạn lẫn ở dưới nước. Nó có thể tự tại trong mỗi tình huống nó rất là cơ động rất là địa hình. Khi đó có những con chim cả đời nó chỉ quần quanh ở trong một cái góc vườn nào đó hết đồ ăn thì nó đi qua cái vườn hàng xóm chứ nó không có bay được như chim cút nó không có đi xa, rồi kẹt lắm nó bay nhưng mà ít ra nó còn bay được còn có những loại chim á là mình biết trong thiên nhiên có những loại chim á là cả đời nó chỉ quần quanh trong chiếc tổ và chờ ngày chết thôi. Tôi không phải là chuyên gia về chim tôi muốn thông qua con chim tôi nói về từng người ở đây trong kinh nói trong kinh Đức Phật dạy rằng mỗi chúng sinh có sáu căn ngài nói tổng quát nha tổng quát tổng quát nói chung chung mỗi chúng sinh có sáu căn và sáu căn của chúng ta luôn luôn ở trong tình trạng trực chờ đề mà theo đuổi sáu trần. Dầu chúng ta ngồi yên thiền định nhắm mắt nhưng mà cái con mắt của chúng ta là sẵn sàng mở ra để nhìn lỗ tai chúng ta đang hóng chuyện, lỗ mũi chúng ta luôn luôn sẵn sàng để nghe mùi hiểu không?

Cái đầu chúng ta luôn làm việc thì ngài dạy rằng giống như sáu con vật mà bị nhốt ở trong cái lồng thì con chim khi mà được thả ra thì con chim nó sẵn sàng nó bay lên trời, con cá nó về nước, chồn cáo rắn rít nó về hang nó về lùm bụi hiểu không? Mà tu tập là mình kiểm soát được sáu con đó trở thành những con thú cưng trong dòng kiểm soát còn không á thì khi mà sáu căn không có kiểm soát thì trần cảnh nào cũng cuốn mình đi hết. Cách đây mấy hôm có người hỏi tôi về tình hình Việt Nam trước những dư luận này nọ thì tôi cũng có nói, tôi nói rằng chúng ta không có cái khả năng tự quyết và tự quản. Không có khả năng tự quyết, tự quản thì đừng hòng có khả năng tự tại. Có nghĩa là mình cứ dễ dàng bị gia đình cuốn hút tác động, bạn bè cuốn hút tác động, công sở đồng nghiệp cuốn hút tác động, dư luận xã hội cuốn hút tác động, thị phi của thiên hạ cuốn hút và tác động, coi như chúng ta bị cuốn hút cả đời không một lúc nào ta sống như là ta muốn. Người đó là người tù, một người tù không cần nhà giam. Cái đó mới độc. Một người tù mà có nhà giam thấy vậy đó mà nó cái chỗ giam nó còn có giới hạn nó ra khỏi cái chỗ đó thì nó hết tù. Còn ớn nhất là cái loại tù mà không có nhà, các vị biết bên Mỹ có loại tù đó vị có biết không? House arrest tức là nó để cho mình một cái vòng kiềm điện tử là mình đi lung tung hết nhưng mà ở đâu mình cũng bị kiểm soát. Và có những trường hợp là người ta cấm xuất cảnh và có trường hợp ta cấm ra khỏi tiểu bang tùy trường hợp nhưng mà hoặc là mỗi tháng mỗi tuần mình phải ra trình diện. Cho nên thấy cũng đi tung tăng nhưng đó là một loại tù tức là kiêu mà giam tại gia thì có tu tướng niệm xứ chúng ta sẽ thấy rằng mình có phải là người tù hay không và tù ở tù kiêu nào và tôi phải kết thúc bài giảng ở đây bằng một câu chuyện

Một cái anh đó ảnh bị tù khi ảnh ra tù thì bạn tới thăm mà toàn thăm đều. Là nói trời ơi tao đi xa tao biết mày ở tù là tao đã tao quen với thằng cảnh sát trưởng tao quen với thẩm phán tùm lum anh nào cũng nô hết á thì có anh nói tại vì tao bận rồi, có thằng đó tao ở xa, có thằng nói tao nghèo tùm lum hết, rồi có thằng nó tao tìm hoài không ra cái chỗ giam mày thì cuối cùng tao không đi thăm. Thì anh ngồi anh nghe xong anh nói có gì đâu tù hay không tù nó không quan trọng, tù và không tù nó chỉ khác nhau ở chỗ là khóa trong hay khóa ngoài và chìa nào giữ chìa khóa. Cái câu đó tôi rất là thích. Tù hay không tù nó nằm ở chỗ là khóa trong hay khóa ngoài và chìa nào giữ chìa khóa. Khi mà mình mê game, mê coi phim á, mình có thể nhốt mình trong đó 3 ngày được không?

Và lúc đó mình có thấy mình bị tù không? Không. Vậy chứ bây giờ tự nhiên cái phòng rộng mình mộng phòng này nè rộng tự nhiên có thằng cảnh sát cầm súng nó đứng đằng trước. Quý vị thấy có phải tù không? Tù liền. Hiểu không? Cho nên những gì chúng ta có nó là phương tiện để chúng ta sống hay nó là cái nhà tù nhốt chúng ta, làm chủ nó hay nó làm chủ ta có phân biệt được cái này không. Nó là con của ta để ta yêu thương hay nó là giám ngục nó là quản giáo của ta, đó là phần của ta, ta tính hiểu không? Tôi biết có những người con của họ chính là quản giáo của họ. Tức là họ không có tự do là vì đi đâu bị con ràng buộc, chồng ràng buộc vợ ràng buộc, nhà cửa ràng buộc có nhiều người họ bị ràng buộc về cái vui lắm. Thú cưng lỡ nuôi mấy con chó không đi đâu được hết á. Tự nhiên bị bỏ tù vô duyên. Tự nhiên đi nuôi ba con chó bốn con mèo rồi xong ở nhà có tới bảy quản giáo mà quản giáo nào cũng bốn chân hết á. Mà quản giáo đó do mình mua về nuôi tụi nó rồi bị tụi nó xiên xích. Mà xiên xích một cách tự nguyện ở tù mà nhăn răng cười trước mặt quản giáo. Đây và tôi xin nhắc cái câu này quan trọng là nếu tự thấy khả năng buông bỏ của mình kém quá thì nên hạn chế sở hữu những thứ khó buông bỏ. Sau 50 tuổi đừng chơi đồ cổ sau 50 tuổi theo tôi nếu là Phật tử hạn chế đầu tư nếu thấy thích quá thấy cơ hội nhiều quá bỏ uổng thì bàn giao cho con cháu chứ mình đừng có nhúng tay nhiều quá lỡ mà nó lên máu một cái đi không đành mà nếu mà mình nhớ đất nhớ nhà đó mà có phước thì quay trở lại có nhà có đất còn nếu nhớ đất nhớ nhà mà không có phước quay trở lại làm con giun coi chừng làm con giun hoặc là quay lại làm cái loại phi nhơn mà nó quấn quanh trong đó.

Tôi biết thế nào các vị cũng nói tôi chắc giống ông thầy nào trong nước phán nhiều cái mà do mình nghĩ ra đó hiểu không? Ở đây thì không. Hai điều tôi vừa nói là trong trường bộ kinh, trường bộ kinh nói cái tập tính nghe cho kỹ nè. Trong chú giải “xúngng mặng cá lá vini” nói rằng do cái tập tính của mình lúc mình còn mang thân người thích cái gì, ghét cái gì mà thiếu công đức thì sẽ đi về cái chỗ mà nó tương ứng với cái thích, Cái ghét đó mà mình có nhiều công đức hay ít công đức Công đức là phước tôi thích cái đó mà tôi có nhiều phước tôi sẽ quay lại làm sở hữu nó hưởng thụ nó. Còn nếu mà tôi thích cái đó mà tôi không có phước tụi tôi sẽ quay lại trong cái giống như

vậy mà không phải là vậy. Hiểu không? Thí dụ như mình thấy bên Úc nó có cái con “mekhet” là nó cứ nó ăn xong rồi tụi nó phân công đứa nào ở trong hang thì đi. Còn đứa nào nó chia cả chục đứa đứng ngoài hang cứ dòm dáo dác. Nó lạ lắm. Tôi không dám nói ầu nhưng mà theo trong kinh nói là cái tập tính của mình lúc còn sống nó sẽ dẫn đến một cái thói quen một cái tập quán sinh hoạt hình thức rồi kiểu dáng rồi tập tính sinh hoạt đặc điểm sinh lý nhớ, tập tính sinh hoạt rồi đặc điểm sinh lý sinh học là nó tùy thuộc vào lúc mình sống, mình sống kiểu gì phước nhiều thì khỏi nói. Thích ăn ngon nhưng không có phước báo thì sanh làm loài ăn tạp. Nó ăn cái gì nó cũng thấy ngon mà tại nó thiếu phước ăn tùm lum hết. Còn thích mặc rồi thích ăn ngon mà lại có phước thì sanh ra làm người có lộc, ăn toàn là thứ trên trời không à.

Trong tình huống đặc biệt ngủ chỗ không có mền mà lạnh cóng giữa đêm kiếm cái khăn cái áo cái nùi giẻ đậy từ rún xuống, đậy cái vùng này nè, cũng có thể ngủ được không? Biết tại sao đó là kinh nghiệm của mấy vị đầu đà ở bên Thái và tôi được nghe tức là túng quá đó thì làm khúc thôi. Che chỗ phần miền Trung còn miền Nam miền Bắc bỏ thì coi như là ngủ được nhưng mà tạm nha bữa sau đừng có tái bản nữa là bị viêm phổi á.