

Giải Thoát (2)

Kalama tri ân bạn thuongthoicogidau ghi chép.

[11/03/2026 - 03:52 - thuongthoicogidau]

Cái chữ giải thoát. Tất cả chúng ta ngồi ở đây, tất cả mọi người đang ngồi ở đây và tất cả những phạm phu trong vô lượng vũ trụ đều đang bị giam nhốt. Đều đang bị giam nhốt trong những cái nhà tù ờ giống nhau và khác nhau. Thì các vị thấy các vị có tiền, các vị thấy các vị có thể mua sắm và đi đứng thoải mái làm cái gì mình muốn. Các vị tưởng là các vị tự do nhưng mà thực ra đó là chúng ta đang bị giam nhốt trong rất là nhiều cái nhà tù, nhà tù nhân và nhà tù quả. Tất cả phạm phu đang bị giam nhốt trong hai cái nhà tù lớn đó là nhà tù nhân và nhà tù quả. Nhà tù nhân là cái gì ta? 14. Nhà tù nhân ở đây là mình bị nhốt trong cái 14. Có nghĩa là mình luôn luôn bị đọa đầy, bị giam cầm ở trong cái mình thích và cái mình ghét. Khi mà mình đi chơi mình tung tăng mình không để ý thì mình không có biết là mình đang ở tù. Chứ lúc nào mà tỉnh tâm chánh niệm, trí tuệ thì lúc đó mình mới biết rằng mình đang bị ở tù. Ở tù trong cái mình thích và cái mình ghét. Các vị có đồng ý là mình đang ở tù không? Bắt buộc phải thấy cái đó thôi. Bắt buộc phải thấy cái đó. Bởi vì không thấy mình đang ở tù thì làm sao mà mình có cái chuyện mà ra tù. Mình phải có cái cách nào ra tù chứ. Đang thấy mình bị trói cột, bị giam nhốt trong hai cái nhà tù lớn đó là nhà tù nhân và nhà tù quả. Nhà tù quả là gì? Khi mà chúng ta có mặt ở trong một cái cảnh giới nào thì chúng ta phải bị bó buộc với những điều kiện của cảnh giới đó. Thí dụ tôi đã nói rất là nhiều lần Cái hình hài của các vị hiện giờ các vị đâu có hài lòng với nó. Chẳng qua là các vị gượng các vị nói không, tôi rất là hài lòng. Nhưng mà thật ra tôi biết nếu mà bấm nút mà thay đổi các vị đổi liền đúng không? Các vị đã xài nó mấy chục năm rồi, bao nhiêu vấn đề nằm trong đó chứ đâu phải bây giờ nội cái vị mà làm cho nó đẹp hơn là quý vị thấy là nó là cả một cái ước mơ. Cho nó khỏe hơn là một ước mơ, trẻ hơn là một ước mơ. Nhưng mà rất tiếc là nó không thể đẹp hơn, không thể khỏe hơn và không thể trẻ hơn. Đẹp, khỏe, trẻ, ba cái này là thua rồi. Bây giờ có nhiều xài nhiều đấy thì như vậy chuyện đầu tiên là mình bị giam nhốt trong cái hình hài này. Cái giam nhốt thứ hai đó là quả đó. Tôi đang nói về quả đó. Đang giam nhốt trong cái quả.

Bị giam nhốt trong hai cái. Giam nhốt trong quả là chuyện đầu tiên là giam nhốt trong cái hình hài. Thứ hai là giam nhốt trong cái tâm tái tục. Tức là mình đâu thai bằng cái tâm gì thì mình không có vượt thoát được cái trình độ của cái tâm đó. Thì trong A Thị Đàm ghi rất là rõ mình đâu thai bằng cái tâm hợp trí thì mình mới có thể đắc thiên chứng đạo. Còn nếu mình đâu thai bằng cái tâm ly trí thì kiếp này dù có học cách mấy đi nữa đó thì cũng tới cái mức nào đó thôi. Rồi các vị thấy cái khả năng trí nhớ của các vị nó tới đó nó không thể thêm được đúng không? Muốn lắm lắm thì nó cũng cái sức nhớ nó tới đó thôi. Cái sức hiểu cũng vậy nó cũng tới đó thôi chứ nó không thêm được nữa. Đấy, đó là một sự giam nhốt. Giam nhốt trong hình hài, giam nhốt trong tâm lý. Rồi tiếp theo là gì? Là giam nhốt trong cái hoàn cảnh sống là sao ta? Quốc tịch nào?, hộ khẩu ở đâu, gia đình đang như thế nào, đâu phải ai muốn ly dị cũng được. Mà ly dị rồi còn đóng con tính là sao? Bởi có cái cặp vợ chồng nó giận nhau lắm rồi mới dắt nhau đi ly dị. Nhưng mà lúc sắp ra tòa thì ông chồng hỏi bà vợ vậy chứ bây giờ cái nhà tính sao? Bà nói bán chia hai chiếc xe bán chia hai, rồi bây giờ đưa con tính sao thì sao chia hai được. Cái ông suy nghĩ 1 hồi nói thôi thêm đưa nữa chứ bây giờ chứ bây giờ sao đây á cho nãy giờ đưa con chia hai nhà chia xe chia đất chia giống gì cũng chia, đưa con suy nghĩ hồi ông ông gãi gãi đầu nói thôi làm đưa nữa đi cho nó dễ chia đó vậy thấy không đó nó khổ vậy đó cho nên tôi thấy nhiều cái cặp mà nó chưa chịu ly vị là tôi nghi lắm chắc là đất đã con chắc đàn con lè nè chứ con sĩ nó dễ lắm, cái thứ mà con chẵn nó dễ lắm còn thứ con lè nó khó chia lắm thế là nó ở nữa mà xui chỗ là là khi mà đẻ ra lại song sinh lại lè nữa thế là thế là họ ráng thêm lần tới ráng hai lần mới ly dị được khó ghê lắm. Cho nên Đó có những con người làm nên lịch sử mà có những con người do sơ ý sanh ra. Là như vậy đó. Tức đâu đâu có ngờ.

Cho nên chúng ta bị trói bị giam nhốt trong hai cái nhân và quả. Bây giờ nói về quả trước giam nhốt trong cái tâm lý tức là cái khả năng tới đó không có hơn được. Giam nhốt trong cái hình hài, giam nhốt trong thân phận giam nhốt trong hoàn cảnh sống hình hài tâm lý, thân phận hoàn cảnh sống. Bốn cái giam nhốt trong hình hài, tâm lý, thân phận và hoàn cảnh sống là ra không nổi. Bây giờ mà

thấy mình ở tù thiệt rồi đó. Ở tù thiệt tâm lý, tâm lý này nó gồm có cái gì là gồm cái khả năng trí tuệ, thương và ghét, thích và sợ. Thì tất cả những cái đó nó thuộc về tâm lý hết. Trí nhanh, trí chậm, tánh hai quên đó là tâm lý hết. Cho nên đầu tiên là ở hình hài, tâm lý, thân phận, hoàn cảnh. Bốn cái này là bốn cái nhà tù có cái mang tên chung là nhà tù quả báo nha. Nhà tù quả báo. Bốn cái này khó thoát lắm khó lắm. Nhìn thấy cười cười chứ phan phui đời buồn lắm. Cho nên Sạc Lô mới nói là tôi thích đi trong mưa bởi vì trong mưa không ai thấy tôi khóc.

Tôi cười nhiều để người ta không thấy tôi buồn. Sạc lô nói như vậy. Tôi cười nhiều để người ta không thấy tôi buồn và tôi thích đi trong mưa để người ta không thấy tôi khóc.

Đó là bị giam nhốt trong quả ha: hình hài, tâm lý, thân phận, và hoàn cảnh

Tâm lý: Thích, ghét, thương, sợ, Khả năng trí tuệ

Giam nhốt trong cái nhân. Có nghĩa là những cái gọi là đặc điểm tâm lý ở mỗi người. sân si nhiều tâm lý tu hành thì ít mà tâm bất thiện thì nhiều. Bây giờ các vị học cái này các vị mới thấy giây phút nào ta sống trong tâm lành là giây phút đó ta được giải thoát. Tôi tin tuyệt đối cái đó. Giây phút nào sống trong tâm lành là vì tâm lành nó có những cái đặc điểm sau đây. tháo gỡ đi ra, đi lên và đi tới cái đặc điểm của tâm lành, bất cứ cái lành nào, bất cứ cái tâm lành nào tôi không cần bàn chỉ nói tâm lành đó là luôn luôn nó có những cái đặc điểm tháo gỡ rồi đi ra đi lên và đi tới. Còn cái tâm bất thiện là nó ngược lại. Cái kia là tháo gỡ. Còn cái này là gì? Trối cột, Đi xuống, đi vào và đi lùi. Còn cái tâm thiện là tháo gỡ đi tới đi lên và đi ra luôn luôn. Bởi gọi là thiện mà. Thiện nghĩa là khéo. Mà tại sao có chữ khéo này? Ai trong đời này cũng thích sướng sợ khổ. Mà cái cách duy nhất để có sướng không khổ đó chính là tâm lành. Đúng cách á. Muốn có sướng không khổ là chỉ có một cách duy nhất. Đó là tâm lành. Mà tâm lành là cái cách duy nhất để có được cái cái hạnh phúc và không khổ. Cho nên cái tâm đó được gọi là tâm thiện, tâm khéo. Còn ai cũng muốn sướng sợ khổ nhưng mà sống bằng tâm ác thì cái đó gọi là không khéo, không đúng cách. Cho nên nó được gọi là tâm bất thiện. Chữ thiện đây nó không hề có tính đạo đức mà chữ thiện đây nó mang tính kỹ thuật.

Thiện ở đây nó không phải là ethic mà nó là technical. Thiện đây có nghĩa là khéo. Skill đó là khéo à. Thiện là khéo. Tức là ai cũng muốn sướng sợ khổ nhưng mà anh sống bằng cái tâm xấu thì cái đó gọi là không khéo không đúng cách. À mà không khéo không đúng cách có nghĩa là bất thiện nha. Rồi như vậy thì à tất cả chúng ta phàm phu đều bị giam nhốt trong hai cái nhà tù lớn.

Nhà tù

Một là nhà tù quả gồm có bốn trường hợp bị giam nhốt trong hình hài. Hình hài tức là tám thân này nè.

Rồi tâm lý. Tâm lý tức là tâm đầu thai đó. Tâm đầu thai mình đầu thai bằng tâm gì?

Thứ ba là thân phận, Thân phận có nghĩa là cái gia thế rồi tùm lum hết.

Cuối cùng là hoàn cảnh sống. Hoàn cảnh sống là sao? Sống ở đâu? Điều kiện sinh hoạt như thế nào? Cái đó thấy vậy chứ khó thoát lắm.

Cái thứ hai là nhà tù nhân có nghĩa là bị giam nhốt trong 14 tâm sở bất thiện. Có người thì tham nhiều khổ vì tham, tù túng trong cái tham. Sân nhiều khổ vì sân, tù túng trong cái sân. Có người si nhiều tà kiến nhiều thì khổ trong tà kiến. Các vị biết ngày hôm qua tôi có nói cái tà kiến là một cái rất là khổ là vì mình có khuynh hướng hiểu sai đó cho nên đầu học Phật pháp cũng hiểu sai. Mà con đường giải thoát chỉ có ở người nào hiểu đúng mà khi hiểu sai rồi đi vào đạo học Phật pháp cũng hiểu sai.

Có hai cách để hiểu một vấn đề.

Cách một hiểu như mình muốn

cách hai hiểu như nó lạ.

Mà khi mình có khuynh hướng tà kiến thì mình thường hiểu như mình muốn. Mà quý vị tưởng tượng hiểu như mình muốn là cái vị nó khổ cỡ nào. Trong khi tưởng niệm xứ á là mình càng tu á mình càng tháo gỡ. Thay vì mình chỉ thấy hơi thở ra hơi thở vào thì mình lại thấy rằng tôi đang thở ra, tôi đang thở vào. Nghe nó không có gì nhưng mà nó lớn chuyện lắm. Rồi thay vì mình thấy là bất thiện đang có mặt, tâm lành đang có mặt thì mình lại thấy rằng tôi đang thiện, tôi đang bất thiện. Nghe cũng có gì nhưng mà nếu mà mình sống nhiều năm nhiều tháng, ngày dài tháng rộng mà cứ sống vật lộn với cái tôi và của tôi đó lúc đặng chuyện là nó điên lên được. Các vị biết không? Lúc mà gặp trọng bệnh và cận tử là cái đầu cứ là tôi và của tôi. Đức Phật đến thăm bệnh mà vị tỷ kheo

hỏi có đau đớn lắm không? Vì nó bạch thể tôn đau đến mức mà con nghĩ rằng chết tốt hơn. Đau quá đau. Sống không bằng chết. Thì Đức Phật ngài dạy thế này, đừng nghĩ rằng tôi đang bị đau và cơn đau này đang có trong cơ thể của tôi. Mà hãy nghĩ chỉ nghĩ đơn giản rằng cơn đau đang có mặt, cơn đau ấy do duyên mà có rồi cũng sẽ duyên mà mất đi. Hiểu như vậy tình hình sẽ khác. Hiểu không? Minh tháo gỡ chính mình giải thoát khỏi cơn đau chỉ bằng một nhận thức thôi, chưa chứng thánh. Chỉ riêng cái khoảng nhận thức thôi là nó đã tháo gỡ cho mình rất là nhiều. Ngay cả trong tình cảm, trong tài sản, trong tiếng tăm Trong đời sống thường nhật của mình chỉ là cái nhận thức thôi. Nó sẽ làm cho mình khổ hơn hoặc nhẹ nhàng hơn. Các vị phải đồng ý với tôi chuyện đó. Cách nghĩ nó quan trọng lắm lắm lắm lắm lắm luôn. Ừ. Cách nghĩ rất là quan trọng. Chỉ cần một cái suy nghĩ lệch lạc là nó giam hãm mình trong một cái nói theo cái từ của hòa thượng nhất hạnh là nỗi khổ niềm đau. Chỉ cần một suy nghĩ lệch lạc, một cái suy nghĩ không có đúng cách. Trong Pali gọi là Yoniso Manasikāra bản Hán gọi là như lý tác ý. Chỉ cần một cái nghĩ mà không có như lý tác ý đó. Một suy nghĩ lệch lạc, một cái suy nghĩ mà gọi là điên đảo mộng tưởng đó. Đây khổ vô cùng, khổ lắm lắm luôn. Đây, cho nên nếu mà bị giam nhốt trong đó được gọi là bị giam nhốt trong cái nhân, nhân bất thiện. Còn cái giam nhốt trong cái quả bất thiện có nghĩa là đói nghèo, bệnh tật, xấu xí. Đây, những cái đó nếu mà một người biết đạo thì nó là điều kiện để mình đi lên, đi tới và đi ra. Còn nếu mà mình không có học đạo thì tất cả những cái đó nói lại là cái nhà tù giam nhốt mình.

Như cái ông đó ông thờ khó quá thấy khó khè khó thờ ông đi bác sĩ thì ông bác sĩ ông khám xong rồi ông bắt ông này đi chụp phổi chụp tim tùm lum hết rồi thử máu thử đàm phân nước tiểu tùm lum hết rồi cũng không khá đâu qua ông khác thử vòng vòng đi đâu cả tuần lễ mấy ông bác sĩ luôn thì bữa đó ông mệt quá đi ông mới ghé vô cái quán nước mía ông uống thì ông đang ngồi uống nước mía thì ông nghe bà bán nước mía bà la đưa con gái bà nói mày vô mày coi mày sửa lại cái áo cho tao cái cổ áo gì nó nhỏ xíu thờ không nổi thì anh chàng này anh nghe vậy anh thò tay lên sờ cổ áo anh chạt thiet. có hiểu không? Tức là một câu nói rất là vô tình nói mày vô mày sửa lại cổ áo mày làm nhỏ tao thờ không có được thì anh ông ngồi uống nước mía đó có lý ông thờ ta lên ông sờ cái cổ ông đúng là cái cổ áo ông nó quá chật. Thì mình đi nghe pháp để chi? Để mình nghe một cái thằng bán nước mía nói. Hiểu không? Tôi chỉ là người bán nước mía thôi. Rất là khiêm tốn không thể khiêm tốn hơn.

Tôi không giảng gì cao siêu hết mà tôi chỉ nhắc chừng là nhiều khi mình dạy đôn chạy đáo mình đi tìm mấy cái cao siêu nhưng mà cái rất là bình thường.

Bên Thiên tông nó có câu chuyện là tổ Đạt Ma mà gặp Tổ Huệ Khả không? Tổ Huệ Khả trước khi mà đi tu theo tổ Đạt Ma có cái tên đời là Thần Quang là một nho sĩ uyên bác thì đi đến gặp tổ Đạt Ma ở trong cái thạch động tuyết rơi trắng núi thì tổ Thần Quang lúc đó là một nho sĩ quỳ gối trước cái hang chờ gặp tổ Đạt Ma ba ngày ba đêm thì tổ Đạt Ma mới quay mặt ra mới hỏi người đến đây tìm cái gì? Tìm ta có việc gì? Cái nó dạ con đến con xin tổ giúp cho con lâu nay cho con tâm con không an thì tổ mới nói rằng cái an ở đâu lấy ra để ta giúp cho hiểu không? Cái câu đó nó rất là sâu. Thì ra là dục an tất an. Muốn yên thì nó yên còn mình muốn nó rồi thì nó rồi. Ừ câu cái câu rất là hay. Nhiều khi chính mình ra vấn đề nó rồi là do mình thôi chứ còn chuyện nó không có nhiều như mình nghĩ.

Thì trước khi nói đến chữ giải thoát thì mình phải nói để cái chuyện là giam nhốt trước. Mình phải thấy mình bị giam nhốt thì mình mới có cái hướng giải thoát. Thì giam nhốt đây nó gồm có hai là giam nhốt trong quả và giam nhốt trong nhân. Giam nhốt trong quả là tôi đã nói rồi là bị giam nhốt trong hình hài, tâm lý, thân phận và hoàn cảnh. Thì chúng ta giải thoát bằng cách nào? THẤY, một chữ thôi. Chữ THẤY, thấy theo cái tinh thần của tứ niệm xứ, biết nó là nó không gắn liền vào đó một cái khái niệm, một cái ý niệm tôi và của tôi thì tự nhiên nó tự động nó tháo cởi. Nói ra rất là dễ nhưng mà làm rất là khó. Nhưng không phải khó mà có nghĩa là làm không được. Cái đó là sai. Khó không có nghĩa là không thể phải không? Khó không có nghĩa là không thể phải không? Thì cái đó phải tập. Bởi vì tại sao nó khó là bởi vì vô lượng kiếp luân hồi mình đã sống theo cái hướng đó rồi. Bây giờ một ngày một buổi mà sống ngược lại nó đâu phải dễ, không phải dễ. Cho nên bây giờ nghe kỹ nè, trong kinh nói rất rõ giải thoát có hai

Chánh giải thoát. Là ra khỏi chỗ giam nhốt đúng cách thì gọi là chánh giải thoát.

Tà giải thoát. Còn tà giải thoát là chung ra khỏi cái nhà tù này mà lại vào cái nhà tù khác. Hoặc mạ vàng cái dây xích dưới chân mình. Đó gọi là tà giải thoát.

Cái dây xích dưới chân mình ở đây các vị có có đồng ý mình đang mạ vàng không? Mua cái nhà quận 7 tậu một chiếc xe 15 tỷ, Kiếm một thằng chồng sáu múi, lụm một con vợ ba vòng, đẻ ra một bầy con cho đó là hạnh phúc. Thì trong kinh gọi đó là mạ vàng cái dây xích mà dây xích mà mình mạ vàng thì mình có được tự do không. Như nhau mà nó đẹp hơn cho nên tà giải thoát nó có hai. Một là ra khỏi cái phòng giam này lại chung vào một cái phòng giam khác hoặc là mạ vàng cái dây xích giữa chân mình thì hai cái này được gọi chung là tà giải thoát. Chúng ta giải quyết cái khổ này bằng cách là đầu tư một cái khổ khác. Có nhiều ông chán vợ nhà đi tìm vợ bé có không? Mà các vị biết rằng mấy cái bà tiểu ta nó ớn dữ lắm. Nó hiếm có cái bà nào mà đơn giản lắm bởi vì biết cái thân phận mình tiểu tam mấy bà tranh thủ mấy bà mưu toan ghê lắm.

Cho nên là tôi nhớ hoài cái câu chuyện này là có cái ông đó ông đem đó ông không có ngủ được. Ông cứ nằm ông trăng trở thao thức tới 2:00 sáng mà ông không có dám động đậy sợ bà vợ bả biết mà thở thở dài mà cũng thở khẽ khẽ rồi thở giống như xì ga vậy đó thì tới 2:00 sáng thì bà vợ nằm kế bên bà thở đều đều bả đang ngủ nhưng thật ra bà không có ngủ bả lấy tay bả đập đập nhẹ nhẹ lên bụng ông bà hỏi sao không ngủ cái ông nói có gì đâu chắc là tối uống trà bả nói tôi biết mà vụ con Loan phải không tôi giải quyết rồi ngủ đi. Trời ơi, con Loan là con vợ bé bả biết hết á. Rồi nó nói với ông là nó có mang rồi nó bắt ông phải chịu trách nhiệm còn không là nó sẽ nói với bả. Bả biết hết và bả xác định là nó không có mang và bả đền bù cho nó và bả nhờ một cái thằng xâm đay mình tới nói chuyện với nó. Đây cho nên là phải kiếm một cái con vợ như vậy thì đáng bị ở tù. Còn đa phần mấy bà đi đánh ghen ớt bột dao lam mệt lắm. Càng đánh người ta càng khinh mà càng làm cho ông chồng ông sợ. Mình phải đánh mình phải ghen kiêu gì mà nó thậm thâm vì điệu. Ghen mà cho chồng nó nề cho thằng chồng nó mất mình nó tiếc. Và có nhiều bà ngộ lắm. Mất gà mới lo, mất bò mới lo làm chuồng. Bản thân thì để bày hày bê bối quần áo ông thấp ông cao mà đòi đi đánh ghen là ghen cái gì? Vợ bé luôn luôn sạch và đẹp đúng không? Mình phải sạch, phải đẹp và phải thêm cái thơm nữa thì mình mới giữ được.

Cho nên bởi vì để giải quyết vấn đề, chuyện đầu tiên là mình phải xác định vấn đề của mình là cái gì thì từ đó mới có hướng giải quyết. Và hôm qua tôi có nói không có hiểu biết rõ ráo thì không có giải pháp rõ ráo. Có biết rõ mình bị giam nhốt trong cái nhà tù nào thì mình mới có cái hướng vượt ngục được, mới có cái hướng nhờ cậy luật sư can thiệp được. Còn đặng này mình không thấy cái vấn đề của mình nó nằm ở đâu thì đó chính là vấn đề lớn nhất của mình. nha. Cho nên cái chuyện đầu tiên là nhớ rằng bước một phải xác định mình có phải ở tù hay không và có bao nhiêu nhà tù. Kinh nói có hai đó là nhà tù quả và nhà tù nhân. Rồi bây giờ biết mình ở tu á thì mình phải giải thoát. Và giải thoát bằng cách nào? Có hai đó là chánh giải thoát và tà giải thoát. Tà giải thoát là gì? Là chung ra khỏi cái phòng giam này lại tiếp tục vào cái phòng giam khác. Đó là tà giải thoát. Thứ hai, mạ vàng cái dây xích dưới chân mình. Đó là tà giải thoát. Còn chánh giải thoát là gì? Xác định coi mình đang bị giam nhốt thế nào. Mình đang bị giam nhốt bởi vì mình thích cái đó. Thì mình phải tìm hiểu tại sao mình thích nó, phải xác định nó là cái gì và tại sao mình thích nó. Hoặc là mình biết mình đang bị giam nhốt trong sự bất mãn, trong sự thù ghét thì mình phải xác định là cái thù ghét đó ở đâu nó ra và cái đối tượng thù ghét đó là gì. Đây là kinh nghiệm của các bác sĩ tâm lý. Chuyện đầu tiên là anh phải xác định là cái mà anh sợ cái đối tượng mà anh ghét đó đó nó có như anh nghĩ hay không? Nó có đáng sợ và đáng ghét như anh nghĩ hay không? Và cái hướng hai là tại sao anh ghét nó? Xác định nó và tới phải xác định mình. Tại sao mình ghét nó? Bởi vì chúng ta đi vào đời mỗi người là mang theo trong mình mình một đồng hành trang tâm lý và nghiệp lý. Mình mang trong người một đồng hành trang tâm lý và nghiệp lý. Tâm lý tức là cái khuynh hướng tâm lý đó có thói quen suy tư, tư duy. Còn nghiệp lý có nghĩa là tiền nghiệp quá khứ. Hai cái lý này nó cộng lại nó mới đẩy mình vào một cái nền tảng tâm thức. Thích cái này, ghét cái kia sợ cái nọ. Mà Phật dạy tất cả những cái thích thương ghét sợ đều là ngộ nhận. Và thương thì giảng chứ không tin là bà con hiểu. có thể hiểu được vài chục năm nữa nếu còn sống.

Đối với cái thích thường muốn giải thoát nó phải xác định được cái đối tượng đó nó là hư ảo là phù du. Và đối với cái lòng thương thích mình phải biết nó là gốc khổ. Tất cả những gì mình thích nó không phải còn hoài như mình nghĩ. Mình khổ vì cái mình thích á chẳng qua là do mình điên đảo

mộng tưởng. Mình trông đợi nó lâu bền mãi hoài, đẹp đẽ, hay ho, ngọt ngào. Chính vì mình đặt quá nhiều hy vọng vào cái mình thích. Cho nên khi mà nó không được như ý mình muốn mình mới khổ. Cho nên cái chuyện đầu tiên là cái vật mà mình thích, cái người mà mình thương nó luôn luôn liên tục thay đổi, không như mình nghĩ. Mình thương ai đó, vật gì đó cũng giống như là mình đang luyến nhớ chiếc lá vàng của mùa thu cũ. Mình thích cái trái mít, trái sầu riêng đó nhưng mà mình quên một chuyện rằng cái thời gian đang để mà nó tiếp tục hấp dẫn không còn dài lắm đâu. Mình thích trái mít, trái xoài, trái ổi đó đó mình phải nhớ rằng cái thời gian mà để nó tiếp tục xứng đáng với cái thích của mình nó không dài lắm. Các vị có hiểu không? Cái vị trái ổi thơm phức đó nó nằm được một nó tồn tại được bao lâu kể từ lúc mình thấy nó thơm? Trái sầu riêng cũng vậy. Rồi con người cũng vậy. Có thể nó lâu hơn trái mít trái ổi đúng nhưng mà Nó có nhiều cách để nó thay đổi. Một là nó thay đổi về hình hài sinh học. Hai là nó thay đổi về đời sống tâm lý. Hình hài sinh học là sao? Nó sẽ già đi, nó sẽ xấu đi. Còn về tâm lý thì sao? Cái xấu nó sẽ bộc lộ trong một ngày không xa. Chưa kể sự thủy chung của đối phương dành cho mình. Liệu nó kéo dài được bao lâu? Khi mà bên cạnh mình, chung quanh mình gần và xa luôn luôn có 1 tỷ người ngon lành hơn mình. Chứ ít là trong mắt của người đó hiểu không? Quý vị tưởng tượng mình có sáu múi còn có biết bao nhiêu thằng khác nó sáu múi. Có thằng nó lên tới sáu múi rưỡi rồi kìa. Chưa kể lạ. Con người có khuynh nước rất là độc thích lạ. Cho nên tại sao có những cuộc hôn nhân nó thất bại một cách rất là ngọt ngào, rất là nhẹ nhàng. Nó ngọt ngào ở đây có nghĩa là hai bên không có lỗi gì hết. Chỉ có một cái lỗi là không tạo ra cái mới cho đối phương. Chúng ta không cung cấp được những mặt hàng mới. Thế là đối phương chán và thế là có một ngày chúng ta mất nhau một cách rất là nhẹ nhàng vì cứ vào ra chạm mặt nhìn cái lô mũi anh ta biết anh nghĩ cái gì chán lắm luôn. Cho nên cái chuyện đầu tiên đối với cái mình thích mình phải xác định được rằng từ hình hài sinh học cho đến đời sống tâm lý những diễn biến tâm lý liệu nó có còn hoài như mình mong đợi hay không. Thứ nhất là bản thân nó thay đổi và thứ hai bản thân mình cũng thay đổi trong cái cảm xúc, trong cái tình cảm đối với đối tượng đó. Hiểu không? là bắt buộc mình phải tư duy, mình phải tuệ quán. Rồi thứ hai đối với cái mình ghét, đối với cái mình sợ. Khi mà một người có quá nhiều cái hy vọng vào cái sự ngọt ngào, hay ho, hấp dẫn mình đặt quá nhiều kỳ vọng vào cái đó khi mình gặp cái đắng cay mình chịu không nổi. Quý vị có biết không? Thí dụ như tôi coi nặng về tôi, tôi coi nặng về sự nghiệp của tôi, tiếng tăm của tôi, nhan sắc của tôi, tài sản của tôi. Khi tôi hy vọng, tôi kỳ vọng vào nó quá nhiều. Thì đó một ngày mà tôi phát hiện ra tôi sắp mất, tôi sợ lắm vị có biết không? Tôi khổ ghê lắm. Hiểu cái đó không? Cho nên phải buông nó ngay trước khi nó xa mình. Hãy buông nó trước khi mình phải buông. Có hiểu câu này không ta? Bởi mình có ghi rồi. Nên làm trước khi phải làm. Mình phải buông nó trước khi nó buông mình hoặc trước khi mình phải buông nó. Cái câu này phải xâm thôi. Phải xâm câu này. Mình phải buông nó trước khi nó buông mình hoặc là mình phải buông nó. Rất tiếc là đa phần ở đây nghe thì thấy ngộ ngộ vậy chứ còn trong bụng không có yên. Các vị hiểu làm cái chữ buông này có nghĩa là về lý dị liên. NO, không phải không phải về rồi đốt nhà gọi là buông cái tài sản không phải, nhưng mà buông ngay trong tâm lý là luôn luôn chuẩn bị tâm lý để xa đó cũng là một cách buông hiểu không? Các vị có đồng ý với tôi ngoại tình trong tư tưởng đã là không

thủy chung các vị có đồng ý không hiểu hả? Thì đối với tất cả những gì mình thương thích mình cũng phải tập ngoại tình nghe kịp không? Yeah. Thí dụ như tôi thích nhà cửa tài sản thì tôi phải ngoại tình nhưng mà cái cái đối tượng tiểu tam ở đây không phải là một cái tài sản khác mà chính là Phật pháp. Hiểu không? Lần đầu tiên đi học đạo mà nghe ông thầy xuống ngoại tình nhưng mà cái đối tượng ngoại tình đó chính là Phật pháp. Hiểu không? Chắc phải xâm cái câu này cứ nhớ hoài. Câu này đầu vẫn là kẻ vai tựa má trong lòng đã có kẻ thứ ba thì cái cuộc tình đó đã có dấu hiệu rạn nứt. Vậy Thì đối với lục trần mà mình vẫn đam mê, mình phải tập sự ngoại tình bằng cách là lên lên nghĩ về Phật pháp thì cái cuộc tình đó sớm muộn gì cũng vỡ. Có hiểu không? Hiểu không?

Tu tập tề quán là một hành trình ngoại tình. Tu tập tề quán là một hành trình ngoại tình đối với sáu trần mà mình vẫn thương thích. Có hiểu hay không?

Trước khi mà ly dị mình phải ly thân mà trước khi ly thân mình phải ngoại tình tư tưởng trước. Có đúng không? Đối với sáu trần phải như vậy. Đối với tài sản, đối với thân mệnh, đối với uy tín, tiền

bạc tất cả mọi thứ là mình phải đi theo cái quy trình đó. Tu tập là trước hết phải ngoại tình tư tưởng rồi sau đó mới tới ly thân và cuối cùng là ly dị.

Cho nên tu tập tứ niệm xứ nói riêng và Phật pháp nói chung là một hành trình của người ngoại tình. Ngoại tình không tiếp tục thủy chung với những gì mình vẫn đam mê nữa. Đây, đó là hành trình giải thoát.

Ai cũng sợ bệnh, ai cũng sợ chết. Thì lúc đó phải nhớ cái này nè. Hạnh phúc và đau khổ đều là cảm giác. Hy vọng và thất vọng cũng đều là tâm trạng. Rồi có phải Đức Phật ngài từng dạy mình đừng đam mê bất cứ vị ngọt nào trong đời này có đúng không?

Điều đó có nghĩa là mình cũng không cần sợ hãi với các vị đắng đúng không?

Trong lúc cận tử mà sợ hãi thì hãy nhớ văng vẳng cái lời nói này. Nếu tất cả vị ngọt không đáng để mình dính mắc thì tất cả các vị đắng cũng không đáng để cho mình sợ. Hiểu không? Vì đắng và ngọt đều là vị hết phải không?

Đức Phật từng dạy đừng dính mắc trong các vị ngọt. Điều đó có nghĩa là không có gì phải sợ hãi và hoảng loạn trước vị đắng. Trong lúc đau đớn, thất vọng nhất, sợ hãi nhất thì cũng phải nhớ văng vẳng cái lời nói này. Nếu vị ngọt không đáng để dính mắc thì hà cớ gì phải sợ hãi trước cái vị đắng. Hiểu được như vậy đó là chánh giải thoát. Chánh giải thoát. Cho nên đối với cái mình thích mình phải xác định nó là gì và tại sao mình thích và cái bản chất của cái thích là gì? Đó là một trong ba thứ tham ái.

Thích hiện hữu

Thích sở hữu

Thích hưởng thụ.

Mà ba cái thích này từ đâu nói ra? Do tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống. Do ba cái thứ này nó đẩy mình vào một cái môi trường sống. Do hai cái tiền nghiệp và khuynh hướng nó đẩy mình vào cái môi trường sống. Và từ cái môi trường sống đó mình có những cái thích mà cái người khác là thấy rất là kỳ. Tôi nói không biết là bao nhiêu lần. Ngay cả người với người đó là cái thích đã không giống nhau. Có cái tên nó mê màu tím chết bỏ mà có cái tên nó thấy màu tím nó ghét chết bỏ. Có không? Dạ. Cái gam màu mà người Nhật thích nó không giống như cái gam màu của người Tây Tạng thích. Các vị vào cái chùa Tây Tạng các vị nhìn cái màu của Tây Tạng, Nhật, chùa Đại Hàn nhìn cái màu nó khác có đúng không? Cái rồi tôi về Việt Nam tôi thăm chùa Tổ ở Vĩnh Long tôi vào tôi thấy hai vị trụ trì sơn chùa màu cam nhưc cái mắt chóng mặt nhưng mà hai vị đó lại rất là thích chùa với nhau, ông sư với nhau cùng thờ Phật như nhau mà cái màu chùa đó là đã khác ý nhau rồi. Dĩ nhiên ở đây tôi không nói cái nào hay cái nào dở như các vị về Kalama à kỳ mấy cái gam màu sáng. Cho nên do cái tiền nghiệp khuynh hướng tâm lý nó dẫn đến cái là môi trường sống. Hoặc là quý vị về Thái Lan quý vị thấy rằng người Thái Lan mình nói là họ là dân châu Á màu mè chứ thật ra Thái Lan họ có điều kiện họ tiếp xúc với văn minh Âu Mỹ. Cho nên hôm nay thì tôi giới thiệu các vị hai chỗ đó là tất cả các thiền viện của dòng thiền Ajahn cha, tất cả thiền viện của dòng thiền Dhammakaya rất là tây. Tây là sao? Thứ nhất thờ Phật rất đơn giản thay vì hầu hết chùa Thái là thờ cả mấy chục tượng Nhưng Dhammakaya và Ajahn Cha là không thờ một Bôn Sư thôi. Thứ hai cách bài trí cực kỳ đơn giản. Đơn giản đây là sao? Đây là cũng kinh nghiệm thờ cúng của Phật tử nè. Hãy đặt lên bàn thờ những gì mà không thể đẹp bót. Hãy đặt lên bàn thờ những gì mà mình quý lại mình thấy không khó chịu. Thí dụ một cái lư hương, một giỏ lan và một bức tượng bôn sư. Hết. Còn đàng này các vị nhớ mấy cái bàn thờ mà nó tùm lum không? Có nhiều cái mà mình lại mà mình thấy ngại bao nhiêu cái đồ gì lạ là chác hết trên đó. Tôi thấy nhiều lắm có nhiều người Phật tử cái gì mà liệng tiếc mà quăng tầm bậy sợ tội thế là chác hết bàn thờ có không đi đâu mà ta cho tượng cho chuỗi cho mấy cái bông sen bằng nhựa bằng cao su gì không biết để đâu chác hết lên bàn thờ mà tôi quý tôi lại mấy cái đó tôi khó chịu lắm luôn á. Tôi nghĩ mình nên để trên bàn thờ những gì mà mình có thể lạy được và nên đặt lên bàn thờ những gì mà không thể bỏ bót. Bởi vì người tu là đủ chứ không có thiếu và không có dư thì mới gọi là người tu. Tôi nói không biết bao nhiêu ngàn lần. Ông Rodin là một điêu khắc gia người Pháp. Có người đến hỏi ông cái kỹ thuật điêu khắc. Ông nói một câu thế này. Tha về một miếng kim loại hay một khúc gỗ hay một khối đá, bỏ đi cái thừa, cái còn lại là tác phẩm. Tha về một khối gỗ, bỏ đi cái thừa thì cái còn lại là tác phẩm. Muốn tạc hình một cô gái thì mình coi bỏ đi cái gì nó lòi ra cô gái. Hiểu không?

Muốn tạc ra một thằng bé thì mình coi cái gì nó không thuộc về thằng bé bỏ. Mình muốn tạc một cụ già thì làm ơn mình bỏ thì cái gì nó không có ở cụ già thì cái còn lại chính là cụ già. Mình muốn thành Phật thì mình bỏ đi cái gì? Không phải Phật, không thuộc về Phật. Và mình thêm vào cái gì thuộc về Phật thì sau cái quá trình mà đắp tô và thêm bớt ấy ta bèn trở thành Phật. Cho nên thành Phật là một quá trình điều khắc. Bỏ đi cái thừa, bỏ đi cái không cần thiết cho cái tác phẩm mình muốn thì cái còn lại đương nhiên nó là tác phẩm. Giải thoát là gì? Là gỡ đi cái gì nó giam nhốt mình. Cái đó được gọi là giải thoát. Giải thoát là bỏ đi cái gì mà nó giam nhốt mình, bỏ có hai cách. Bỏ triệt để hoặc là vô hiệu hóa đó bỏ triệt để là sao? Tháo hẳn cái nhà tù đó gọi là bỏ triệt để còn vô hiệu hóa đó là sao? Cưa ba cái song sắt. Đó là vô hiệu hóa đó. Nghe kịp không? Đi xuất gia là phá sạch cái nhà tù. Còn nếu mình là cư sĩ mà biết tu học, thì cưa ba cái song sắt là vô hiệu hóa nhà tù chứ đâu phải làm thầy chùa mới là giải thoát. Sai. Thầy chùa là nó phá sập cái nhà tù, còn cư sĩ cứ tiếp tục ở trong tù tôi có vợ tôi có chồng, tôi phải ở nhà tù, tôi phải ở trong đó nhưng tôi vô hiệu hóa bằng cách là tôi cưa ba cái song sắt hiểu không, muốn chung ra lúc nào cũng được hết

Cho nên chánh giải thoát là gì? Có hai. Một là phá sập cái nhà tù, hai là vô hiệu hóa nhà tù. Phá sập nhà tù là tu tập triệt để 100%. Còn mà cách thứ hai là vô hiệu hóa nhà tù có nghĩa là cắt ba song, hai song tùy cái song sắc. Nhưng mà đại khác là cắt song sắt hoặc là tháo một miếng tôn gỡ đi vài miếng ngói vô hiệu hóa nhà tù. Đó cũng là một cách giải thoát. Còn đặng này giải thoát theo cái cách của anh chàng xin này. Đó là ta giải thoát. Vấn đề ở đây mà giải quyết đặng kia và mọi sự vẫn nguyên như cũ. Rồi như vậy thì chúng ta chốt lại nói tới giải thoát, chuyện đầu tiên là chúng ta phải xác định Phải xác định cái gì đang do giam nhốt mình. Nhân và quả. Quả gồm có bốn hình hài, tâm lý, thân phận và hoàn cảnh. Mà giải thoát nó bằng cách nào? Nhìn thẳng nó, coi nó là cái gì, tại sao mình thích nó. Phải hiểu rằng thích và ghét đi ra từ khuynh hướng tâm lý và tiền nghiệp, rồi môi trường sống. Chính ba cái này nó mới dẫn tới chuyện mình thích và ghét. Bản thân nó sẵn sàng bỏ mình mà đi bằng cách mất đi hoặc thay đổi. Và bản thân mình cũng vậy, mình cũng mất đi hoặc thay đổi. Có nghĩa là hai phía sẽ bỏ nhau trong một ngày không xa. Nghe kịp không? Và khi thấy rằng cái khả năng buông bỏ của mình kém quá thì hãy hạn chế sở hữu những gì khó buông bỏ. Nói tu là giải thoát đa phần không biết mình bị nhốt trong cái gì. Ừ hư không biết. Và giải thoát trong cái nhân là cái gì? Biết rõ đây là cái gì? Đó là giải thoát trong nhân. Giải thoát trong quả và nhân nói ra cho dễ hiểu. Thật ra nó là một nhưng mà không xé ra, không phân tích, không thấy. Thì giải thoát nó gồm có hai là chánh giải thoát và tà giải thoát

Tà giải thoát nó gồm có hai đó là ra khỏi cái nhà tù này lại chung vào một cái nhà tù khác. Giải quyết vấn đề này bằng cách là đầu tư một chồng vấn đề khác. Đó là tà giải thoát. Thứ hai, mẹ vàng cái dây xích giữa chân mình đó là tà giải thoát.

Còn chánh giải thoát thì gồm có hai. Một là phá tung cái giam nhốt, hai là vô hiệu hóa cái giam nhốt.

Mà trong đạo Phật cái chữ đầu tiên đó là chữ hiểu hay là chữ trí hay là chữ chánh kiến. Mọi sự nó khởi đi từ cái chỗ mình ngộ nhận, mình hiểu lầm, mình không thấy nó. Chánh kiến là gì? Là cái chánh kiến đó là trí tuệ. Chánh kiến nó giúp mình bỏ được vô minh và nó giúp mình bỏ được tà kiến thì được gọi là chánh kiến.

Chánh kiến nó gồm có mấy?

Một, hiểu rằng mọi sự do duyên mà có rồi cái gì nữa?

Hai, Đã có rồi thì phải mất đi.

Đó là chánh kiến. Hai cái này nghe đơn giản nhưng mà nó rất là sâu. Mọi sự do duyên mà có, đó là lý nhân quả. Đã có rồi thì phải mất đi, đó là lý tam tướng. Hiểu được hai cái này là chánh kiến. Mà có chánh kiến thì lập tức bỏ ngay cái tà kiến. Mình nghe chữ chánh kiến, tà kiến là mình thấy một cặp đũa không ta? Rồi mà chính kiến theo chi pháp nó là gì? Nó là trí tuệ. Cho nên hề có chánh kiến thì có trí tuệ thì tự nhiên mất cái vô minh. Mà hề ngày nào còn vô minh là mình còn bị giam nhốt. Giam nhốt trong cái nhà tù tưởng tượng do chính mình tưởng tượng. Cái đó mới đau. Cái nhà tù mà do người khác họ xây cất lắp đặt cho mình thì mình còn hy vọng thoát. Chứ còn cái nhà tù mà do chính mình dựng lên thì chỉ có chính mình tháo gỡ. Muốn tháo gỡ cái nút thắt thì phải kiếm cái thằng nào mà nó thắt chứ người khác gỡ không có được.

Cho nên là chư Phật ba đời cũng không thể giúp chúng ta nếu chúng ta không có hai cái sau đây. Một không biết rằng mình đang ở tù và hai không muốn thoát tù. Không muốn thoát là chịu thua. Kinh nói ngày xưa trong một kiếp xưa trong một kiếp quá khứ, Bồ Tát Thích Ca Mâu Ni là một hoàng tử chơi thân với một công tử thiếu gia. Thân nhau lắm luôn. Chuyện dài tôi chỉ kể vắn tắt thôi. Chuyện dài lắm luôn. Thì chơi thân với nhau thì một ngày kia hai người dắt nhau đi học ở một xứ xa, một người là hoàng tử, một người là thiếu gia công tử. Thì sau đó thì trong cái bước đường đi học đó thì cái người bạn công tử gặp gỡ chư Phật độc giác rồi bỏ đi xuất gia rồi cũng thành Phật độc giác. Còn riêng Bồ Tát Thích Ca Mâu Ni thì sau đó là ho là trở về làm vua và sống nhưng lựa quên mất cái lý tưởng giải thoát. Suốt 59 năm trời Mà do cái duyên lạ lắm quý vị. Bạn rộn quốc sự đó rồi lo hưởng thụ nhưng lựa đó. Có đôi lần nhớ tới bạn xưa nhưng mà nghĩ rằng ông là thiếu gia thì đời ông đâu có gì đâu phải lo. Rồi xong không liên lạc. Thời xưa làm gì có điện thoại, làm gì có email, làm gì có tin nhắn. Thế là bỏ quên. Thì một ngày kia ông vua ông đi chơi ông đi dạo ngoài ngoài vườn ngự uyển. Ông nghe đám con nít nó hát. Bạn hiền, bạn hiền 59 năm không nhớ nhau sao gọi bạn hiền. Ông thấy ngờ ngờ ông kêu là cái bài đó đâu có đâu hay hát hoài. Tụi nhỏ nói có ông thầy ông ở đâu ông tới đây mấy ngày rồi mà ông dặn khi nào mà gặp bệ hạ hát bài này ông thầy tu ông dặn khi nào gặp vua tới hát vua nghe cái bài này thì vua nghe nhớ lại bao nhiêu cái tình cảm tri kỷ ngày xưa nó bùng dậy. Ông hỏi có cái cách nào mà gặp được cái ông thầy tu đó không? Thì đám nhỏ nói có chứ. Ông dặn ông nói khi nào vua hỏi thì chỉ cho ông vua biết là ông thầy đó ở đó ở đó vậy đó. Ở chỗ cái góc gốc phổ đó. Thì ông vua tìm tới gặp vị Phật độc giác tức là bạn xưa đó. Thì Phật độc giác nói thế này, những gì mà ngài đang hưởng thụ nó hại ngài hơn là giúp ngài. Ngài giống như một con chim kèn kèn thấy cái xác chết trôi rồi ăn cái xác đó. Khi cái xác nó trôi quá xa bờ con Kèn Kèn không quay vào bờ được nữa. Thì Bồ Tát nghe cái tuệ căn mà Bồ Tát nghe Bồ Tát thấm lắm nhưng Bồ Tát nói không có cái gì ngài nói mà trẫm không hiểu mà hoàng hậu đó, hoàng tử đó, công chúa đó, ngài vàng đó, giang sơn gấm vóc đó sao một sớm một chiều bỏ được. Nghe kịp không? Thì Phật độc giác lại nói thêm một câu nữa. Người chiêm bao thấy mình ăn đại tiệc, khi tỉnh giấc rồi biết đó chỉ là chiêm bao. Rồi Phật độ giác bỏ đi. Thì ông vua Bồ Tát mình nè về cung cũng tiếp tục sống nhưng lựa đến lúc cuối đời ông nhớ lại ông nhớ lại cái câu mà nằm chiêm bao thấy mình ăn đại tiệc tỉnh giấc rồi đại tiệc chỉ là chiêm bao bỏ đi tu đắc thiên về Phạm Thiên tuy muộn nhưng vẫn còn hơn không và cuối cùng thành Phật.

Và đặc biệt cái câu chuyện đó “Bạn hiền, bạn hiền 59 năm không nhớ nhau sao gọi bạn hiền?” Đó là một câu và câu thứ hai đó “nằm chiêm bao thấy mình ăn đại tiệc, thức dậy rồi biết đại tiệc chỉ là giấc chiêm bao”