

BỐN ĐỀ MỤC TU TẬP HẰNG NGÀY

Sư Giác Nguyên giảng tại Miền Bắc – Ngày 30/05/2024

Lý Ngọc Nga ghi chép bài

Tử Du ghi chép chữ Pāli

Vấn tắt, tôi nói ngắn gọn các đề mục tu Thiền. Thì bà con tùy duyên, khi mà tôi đi rồi thì bà con coi. Nhiều khi mình hợp với cái này hoặc là hợp với cái kia. Trong sách thiền của Nam Tông Kinh Pāli nói là trong mỗi ngày, đầu là ông sư hay là cư sĩ, mỗi ngày có bốn đề mục mà quý vị bắt buộc phải nhớ:

1- Niệm Phật

Niệm-Phật là niệm sao? Không phải là réo tên "Nam Mô Bốn Sư" hay là "Nam Mô A Di Đà Phật" mà bên Nam Truyền dạy Niệm-Phật là niệm như thế này – Niệm-Phật là niệm **Hồng danh của Đức Phật**.

Thí dụ như là Đức Phật là bậc A-La-Hán. Chữ *A-La-Hán* có nghĩa là dứt trừ, chấm dứt tất cả điều xấu. Chữ *A-La-Hán* trong Nam Truyền giải thích là dứt trừ tất cả điều xấu. Chữ Thế-Tôn là Tàu – họ dịch, chứ còn chữ *Bhagavato* nghĩa là người có được tất cả các điều tốt. Nghe kịp không? Ở đây có thuộc bài "*Namo Tassa*" không? Rồi. Thì [trong] "*Namo Tassa Bhagavato*" thì chữ *Bhagavato* có nghĩa là có được tất cả các điều lành. [Vê] tất cả điều lành, đệ tử Đức Phật – các vị A-La-Hán cũng có vô số điều lành, nhưng mà không có cái nào sánh bằng Ngài. Thí dụ như Ngài có Giới, có Định, có Tuệ, có Từ-bi, có Kham-nhẫn, có Thiền-định, có Chánh-niệm, nhưng cái gì của Ngài cũng là Top, cái gì cũng hơn đệ tử hết. Đó là nói pháp-lành. Nói về quả-lành thì đệ tử của Ngài là có phước gì? Có phước về hảo-tướng, có phước về tài-lộc, có phước về may-mắn, có phước về tình-cảm, thì tất cả những phước [của] đệ tử không bằng phước [của] Ngài. Thí dụ như trong Kinh nói [rằng] Ngài A-Nan Ngài có được phước rất là đặc biệt. Tức là người mà quen biết Ngài họ cứ mong gặp Ngài, khi gặp được, Ngài im lặng họ cũng thích nhìn Ngài im lặng, khi Ngài nói họ cũng muốn nghe Ngài nói, và khi Ngài đi thì họ rất là tiếc nhớ. [Đó là] phước [của] Ngài A-Nan. Thì đối với Đức Phật, phước nó còn hơn nữa. Thí dụ như trong Kinh nói Ngài Sivali hay là Ngài Anuruddha là hai vị đại đệ tử Đệ Nhất Về Tài Lộc. Hai vị đó là Đệ Nhất Tài Lộc. "Đệ nhất" là sao? "Đệ nhất" nghĩa là chư Thiên không có dám để cho hai vị thiếu gì hết. Mặc dù hai vị này thì cũng tam y với bình bát vậy đó, nhưng mà thí dụ như là hai vị này mà bị bệnh là chư Thiên phải xúi, phải giục sao mà cho mấy cô nằm chiêm bao để mà tới cúng. Đặc biệt vậy đó. Phước Đệ Nhất về Tài Lộc [của] hai vị này thì không có bì bằng Đức Phật. Còn nói về hảo-tướng, thì thời Đức Phật có rất là nhiều vị như Ngài Rāhula – con của Đức Phật, hay là Ngài Kaccāyana cũng Đệ Nhất về Hảo Tướng,

nhưng mà tất cả hảo tướng không sánh bằng Đức Phật. Cho nên về hảo tướng, Ngài Xá Lợi Phất – Đệ Nhất Về Trí Tuệ, Ngài Mục Kiền Liên – Đệ Nhất Về Thần Thông, tất cả những cái "đệ nhất", "đệ nhất", nó không có sánh bằng Đức Phật. Cho nên Ngài được gọi là "Bhagavato" là bởi vì Ngài có tất cả các điều tốt lành. Còn gọi là *Arahato* là bởi vì Ngài đã dứt sạch tất cả điều xấu. Mấy vị A-La-Hán khác thì cũng dứt sạch phiền não nhưng mà cũng còn có những cái trong Kinh kêu là Tiền-khiên-tật, là thói quen không có đẹp. Có. Bữa hôm tôi mới giảng ở Sài Gòn, bữa nay tôi không có nói cái đó, nói bà con nghe bà con ngủ chết. Thì cái Tiền-khiên-tật, có những thói quen rất là kỳ. Ví dụ như có vị thì ngôn từ nói ra hơi khó nghe, cách nói... Vì do nhiều kiếp là người có quyền lực, sai bảo người ta quen, cho nên bây giờ mở miệng ra lúc nào cũng mang tính mặt sát, trịch thượng, khinh thị, người ta hết. Mặc dù cái lòng thì rất là hiền. Còn có vị có thói quen hễ gặp chỗ nào mà bước đi hơi khó khó là nhảy. Đắc A-La-Hán, có tật là nhảy, nhảy cho nó nhanh. Đức Phật thì không. Đức Phật phiền não hết, nhưng mà những cái thói quen không có đẹp cũng không còn.

Cho nên "*Namo Tassa Bhagavato*" – Con xin kính lễ Đức Thế Tôn là bởi vì Ngài là người có tất cả hạnh lành. *Arahato* bởi vì Ngài dứt sạch tất cả những điều xấu. Và chữ thứ ba này mới là ghê – *Sammāsambuddhassa*, có nghĩa là Ngài hiểu rất rõ, hiểu tận cùng cái thiện, cái ác, và cái con đường mà chấm dứt Thiện – Ác.

Câu thứ ba tại sao tôi nói nó khó hiểu? Là bởi vì hồi xưa mình không biết Đạo, mình không có quan tâm tới Thiện – Ác, mình chỉ quan tâm đến thích ghét thôi. Còn biết Đạo rồi mình quan tâm tới Thiện – Ác, nhưng mà trong số người quan tâm Thiện – Ác, nó có hai trường hợp:

Trường hợp một – *làm lành lánh dữ để cầu quả Nhân – Thiên*. Thí dụ như ăn chay nè, rồi giữ giới sát sinh nè, mong cho đời sau được sống lâu nè, được khỏe mạnh nè, rồi bố thí thức ăn thì mong cho đời sau được no đủ nè, được sức khỏe nè.

Cho nên có hai hạng:

- 1- Hạng thứ nhất là làm lành lánh dữ để cầu quả Nhân – Thiên.
- 2- Hạng thứ hai là làm lành lánh dữ để cầu quả Giải thoát.

Hai người cùng đều bố-thí cúng-dường như nhau nhưng mà một người thì chỉ nhắm đến quả Nhân – Thiên, mong đời sau được cái này được cái kia. Thời Đức Phật có rất là nhiều người họ cũng giàu, cũng đẹp, nhưng mà giàu một cách đặc biệt, mà họ đẹp một cách đặc biệt, quyền lực một cách đặc biệt. Ví dụ như thời Đức Phật, có mấy người chứ không phải một người, có mấy người đồ của họ không có ý cho thì không ai lấy được, cách nào nó cũng phải quay về với họ, phải không? Có nhiều người họ nguyện. Mà tại sao có phước đó? Là bởi vì người này ngày xưa là quét chùa, quét tháp, rồi mấy cái hàng rào bị hư sửa lại, nhờ phước đó đời sau sinh ra là tự

nhiên không bao giờ bị mất mát đồ đạc, đi làm cái rào cho tháp để cho chó vói gà đừng có vô. Thì tùy vào mỗi người mà có một bốn nguyên khác nhau khi mà tu tập, tu hành, có người tu tập để cầu quả Nhân – Thiên, nhưng mà có người **tu tập để cầu Giải thoát**.

Mà *Giải thoát* là sao? Là không còn tiếp tục Thiện – Ác nữa. Ác là khi mình làm ác, nói ác, nghĩ ác là mình bị sa đọa, nhưng mà khi mình làm thiện, thì mình được sanh về cõi trời, cõi người. Thí dụ như mấy người trước mặt tôi là những người có phước, theo tôi nghĩ là có phước, nhưng mà rồi thì sao? Có phước rồi thì sống hết 100 tuổi cũng mù mịch không biết đi về đâu. Cho nên mình không biết Đạo thì mình thấy giàu sang thì nó sướng thiệt, mà biết Đạo rồi ngán lắm. Là tại vì bị đọa thì khỏi nói rồi. Thí dụ như tôi thừa với bà con, tôi sợ cái này lắm lắm, sao kỳ vậy, tôi sợ làm cái con gì mà nó không biết, thí dụ như con giun đất nè, làm con hào mà nó bám đá, nó vô đó rồi là khỏi có đường ra. Phải không? Hoặ là tôi ngại cái chuyện mà mấy con bò, con heo, mà mỗi khuya khoảng tầm 3, 4 giờ, người ta mới lừa nó vô trong chỗ máy giết. Nó đi ngon lắm, nó đi nguyên bày cả mấy chục con, trăm con vậy đó. Nó đi ngang chỗ mà giống máy xét hành lý trong phi trường vậy đó. Giống nhưng mà nó to hơn. Con heo nó đi vô đó rồi, vừa vô xong rồi nó qua bên kia là nó phân ra từng phần hết. Lòng, móng, da, nạt, xương, nó chia ra hết. Tức là nó nhanh tới mức không kịp đau. Nó đi, đi, đi, đi, lừa nó đi, thì nó thấy có cái chỗ đó nó chun vô, nó vừa chun vô qua tới bên kia là chỉ có khoảng 2 tới 3 mét thôi, là ở trống máy điện tử làm "r...é...é...t" là lòng để qua bên, lòng... rồi thịt nào ra thịt nấy. Thì tôi ông Sư, tại tôi học ngoại ngữ mà, thì tôi kể các vị nghe. Các vị ngạc nhiên sao Sư biết chuyện đó. Trong mấy nhà hàng của nước ngoài là thịt bò nó có cái tên khác nhau hết, thí dụ như bò mà thịt bò ở vai, biết cái đó không? Thịt bò ở bụng, thịt bò ở đùi, thịt bò ở lưng, thì nó có cái tên hết á. Cho nên chỉ cần vô mình muốn ăn thịt bò chỗ nào thì mình cứ kêu ngay chóc cái đó là nó biết mình muốn ăn thịt lưng, hay là thịt đùi, hay là thịt hông, hay là thịt bụng. Ghê vậy đó. Thịt nọng... Thì ở đâu ra cái đó? Là cái máy đó đó. Đưa vô cái là nó làm "r...é...é...t", cái nào ra cái đó, cái nào ra cái đó. Thì quý vị tưởng tượng, bây giờ là 3 giờ chiều, mình đang là chủ, là đại gia, năm 5, 3 cái Villa ở Hải Phòng, ở Sài Gòn, mà nếu mình không có tu, mà nhất là thích ăn mặn, thích săn bắn, thích câu cá, thì cái đó khỏi nói rồi. Nhưng mà mình không có săn bắn, không câu cá, nhưng mà thích ăn ngon, hiểu? Biết ăn ngon không? Thích ăn ngon. Thì đó là một cách cộng nghiệp. Thích ăn ngon là một cách cộng nghiệp. Nói hiểu hả? Câu cá, rồi săn bắn, thì đó là tội nặng nhất. Tội nhẹ hơn chút là thích ăn ngon, thích ăn đồ sát sinh. Thí dụ như mình ra chợ tùy duyên gặp cái gì mình mua nấy, còn đằng này mình dặn, mình dặn người ta không được, hoặc là không có cái đó là ăn không được. Như tôi biết ở Đà Nẵng có một cô Phật Tử. Cổ đi chùa hồi năm 12, 13 tuổi, cho đến năm cổ 30 tuổi lấy chồng, lấy chồng muộn. Đi chùa từ hồi bé mà đến năm 30 tuổi thì cũng

lâu rồi, mà cổ lấy nhầm bà mẹ chồng rất là lạ. Là bà ăn cái con gì mà nó ngo ngoe bả mới ăn, như con gà là phải gà sống, con cá là phải cá đập đầu, chứ còn con nào mà đông đá hay là về nằm thẳng chừ là bả không có ăn. Thế là mình làm dâu là mình phải... Mà cổ kể tôi nghe rồi, cổ hỏi bây giờ phải làm sao. Thì tôi nói: "Giờ cô làm dâu mấy năm rồi?". "3, 4 năm". Rồi tôi hỏi: "Bộ không có cách nào?". "Cũng biết mà tại vì ở chung nhà mẹ chồng". Chiều nay tôi kể thì cổ đã đi rồi, cổ đã ở riêng. Trong thời gian đó là cổ ở chung nhà mẹ chồng. Gia đình cổ thì nghèo, bên nhà chồng thì cho cổ tất cả nhà cửa, tiền bạc, cho hết, cho nên cổ lệ thuộc rất là nhiều. Thế là vì cái chuyện lệ thuộc đó, chuyện gì cổ cũng làm hết. Cho nên sợ lắm. Sợ lắm. Thì nói gì thì nói chứ làm giun đất, làm con dế, làm con heo, con bò ngán lắm, rất là ngán. Kỳ này sao tôi ra tôi thuyết pháp mà tôi cứ dọa bà con? Mà tôi nghĩ không dọa không được. Là bởi vì cứ nói Pháp mà cứ vuốt, vuốt, vuốt, vuốt thì nó không có tới. Nó khổ vậy đó. Chứ còn nói cho bà con vui thì thiếu gì cách, bà con học với tôi bà con biết tôi nhiều trò lắm, nhưng mà thương mà... thì phải nói cho nó tới. Cho nên một ngày mình phải có "Bốn Phép Niệm".

Niệm đầu tiên là Niệm-Phật. Niệm-Phật là niệm vậy đó.

Arahato – là người trừ tất cả các điều ác.

Bhagavato – là có được tất cả các hạnh lành.

Sammāsambuddhassa – là vị mà hiểu rất rõ về thiện-ác và con đường không còn sanh-tử trong Thiện – Ác nữa.

Phải không? Niệm đầu tiên là Niệm-Phật.

2- Niệm Bất-Tịnh

Đề mục thứ hai là Niệm Bất-Tịnh. Cái này thì cũng tội nghiệp bà con là nữ, thì ai cũng thích đẹp. Bây giờ nói cái này cũng khó, nhưng mà không nói thì không được. Giống như khoa học vậy thôi. Tức là mình muốn sống lâu, sống khỏe, thì bác sĩ phải nói thiệt. Chứ bác sĩ cứ nói "về thoải mái đi" thì đời mình nó tàn rồi, hiểu không? Cho nên bác sĩ phải nói thiệt. Nói: "Sao thấy bà lần nào lại đây cũng cầm một lon nước mía... Sao tôi ớn quá!", "Bộ ở nhà bà thích ăn ngọt lắm hả?". Vậy đó. Thí dụ như vậy. Hoặc là: "Tôi đi tôi thấy bà hay ngồi ở quán phở, bún riêu lắm, bà coi chừng đó". Họ phải nói thiệt thôi. Bác sĩ gặp mình cứ khen tốt, tốt, tốt rồi, có ngày mình đổ nợ.

Thì đề mục thứ nhất là Niệm-Phật, niệm theo cách tôi nói đó. Thứ hai Niệm Bất-Tịnh. Niệm Bất-Tịnh là niệm sao? Là ngồi im lại. Cái này bắt buộc phải "Tưởng" thôi. Từ trên đầu xuống tới gót chân của mình nè... Rất là dơ. Dơ là sao? Chẻ ra làm bốn là ở trong không ai dám nhìn hết. Có phải dơ không? Thứ hai không làm vệ sinh trong vòng 3 ngày, vợ chồng có chịu nổi không. Hiểu không? Không đánh răng,

không rửa mặt, không thay đồ, còn lên bàn ăn thì thích món nào cứ thò tay vô bốc. Các vị nghĩ coi. Con người mình nó dơ mà mình không có lường được. Các vị biết [ở] Âu-Mỹ, phần ai nấy ăn, và cái nào mà ăn chung thì người ta không có bỏ vô miệng người ta. Tại sao vậy? Thứ nhất là người khác họ ngại. Thứ hai, các vị nào về thử đi, cái đĩa thức ăn đó mà mình gắp riêng vô đây rồi mình mới ăn bằng một thứ đũa khác thì đĩa thức ăn còn dư nó để lâu, nhưng mà đĩa thức ăn nào nó có nước bọt rất là mau hư. Có ai biết chuyện đó không? Mình rất là bất tịnh, phải không? Và một chuyện đặc biệt nữa đó là vì mình thương nhau thì mình không góm nhau. Chứ còn chỉ cần mình không thương nhau mình ón nhau lắm. Các vị không tin thì tưởng tượng đi. Đồng áo quần mà dơ, hiểu không? Vợ chồng, con cái, mình cầm, mình ôm đồng vầy mình nhét vô trong máy mình giặt mình không ón, chứ thử bây giờ nguyên đám Phật-tử mình, nhiều người quý vị lột ra hết, rồi kêu một người nào đó nó ôm đi cũng kỳ lắm, phải không? Có hiểu tôi nói gì không? Các vị không góm hả? Hay là góm? Có góm không? Bạn đạo nhau nè, khoảng chừng 30 người, người gỏi đồ lớn, người gỏi đồ nhỏ vậy đó, cái mình ôm một ôm, mình nhét vô trong cái máy vậy đó, [thì] kỳ, phải không? Rồi chuyện nữa. Mình tưởng tượng là bao nhiêu thức ăn, mình nhai xong, mình không có nuốt, mà mình nhổ vô cái bịch ni-lông, hiểu không? Rau cũng nhai nhai nhỏ [vô] trống, rồi cá-thịt, rồi lê-ghim, xà-lách nhai nhai nhai nhỏ vô bịch, rồi uống nước trà cũng nhổ vô bịch, táo, lê cũng nhai nha nhai nhỏ vô bịch, nghĩa là mình ăn sao thì mình nhổ vô bịch vậy. Rồi mình cột lại mình để trên bụng mình ngủ, được không? Không ngủ được. Nhưng mình nuốt vô, mình đánh răng, mình ngủ được. Tại vì sao? Nó khuất mắt, hiểu không? Thì mình ngồi mình nghĩ mấy cái đó là mình thấy thân mình nó dơ thiệt. Tôi nhắc lại lần nữa. Phải thương nhau kinh hoàng lắm mới không góm nhau. Chứ cái ly nước người ta đã uống rồi mình uống cũng ngại. Chai nước trong nhà mình... Tôi ở bên Mỹ, khách tới nhà thì tôi cũng phát người [một] chai. Bà con đi về hết, tôi lấy tôi làm cái gì? Một, tưới cây, tưới mấy cái chậu. Còn hai là tôi dồn nó vô mấy cái bình nấu nước sôi pha trà. Mình tiếc thì mình chế, còn không thì tôi lấy mấy chai mà còn dư phân nửa, một phần ba, tôi đổ vô mấy cái chậu cây. Tôi đâu có uống. Mình biết của ai [đâu]. Hiểu không? Ngày xưa tôi biết có một cô Phật-tử ở miền Tây, mà tôi ón. Nhà của cô có sáu đứa em mà để năm một, đứa 2 tuổi, đứa 3, 4, 5, 6, 7, 8 tuổi, múc cho mỗi đứa tô, nó ăn không hết nó để đó, bả mới dồn hết vô bả làm thành tô lớn bả ăn, thì cái đó là tôi ăn không được. Mà không biết bà con ăn được không? Chứ tôi ăn không được. Tại vì nó ngậm ngậm, nút nút cái muỗng, rồi nó cứ chọt ra chọt vô, rồi mũi giải lòng thông xanh lè xanh lét, cái này hít kịp, cái không hít kịp, rồi nó rút vô, rồi nó quẹt, rồi nó bóc, nó thích cái gì nó vọc, nó ăn không được nó nhè ra bỏ trống. Bả mới nhà quê mà, tiếc mới lừa vô sáu cái chén thành tô, rồi bả ngồi ăn. Cái bà đó mới là "Đầu-đà" hạng nhất đó. Bà đó là tôi đánh lễ bả đó. Bởi vì "Đầu-đà" nó chia thành ba bậc:

- Bạc một – Lựa thô
- Bạc hai – Lựa tế
- Bạc ba – Không lựa

"Lựa thô" là sao? Ôm bát đi nó để tùm lum, về coi cái nào mà mình ăn được thì mình ăn, còn nào không được để cho người khác, hiểu không? Thí dụ tôi về tôi thấy có hũ chao, tôi không có thích ăn chao, tàu hũ non thì ăn được, tàu hũ luộc thì ăn được mà tàu hũ chiên thì không có ăn, để qua bên, thí dụ vậy đó. Thì đó gọi là Đầu-đà nhưng mà cấp thấp nhất. Tức là vẫn sống bằng cái bình bát nhưng mà về có lựa, trong Kinh gọi đó là "Lựa thô".

Còn "Lựa tế" là sao? Tức là ăn từ ở trên ăn xuống, về mở bình bát ra là thấy gói xôi ăn xôi, thấy trái chuối ăn chuối, rồi thấy tới bịch canh khổ hoa ăn tới canh khổ hoa, đúng ra theo nguyên tắc là mình tráng miệng là ăn sau đúng không? Không, không được. Ăn từ trên ăn xuống, thấy cái gì nó nằm ở trên là làm cái đó trước, bánh ngọt, bánh in, ăn trước, xong rồi tới thấy trái chuối ăn luôn, ăn xuống, rồi xuống mới gặp miếng đồ xào ăn tiếp, rồi gặp miếng cơm ăn tiếp, ăn xuống xuống xuống, thì cái đó được gọi là Bạc Trung.

Còn Bạc Thượng là tôi lay. Trộn vô hết. Chè đậu xanh, canh khổ hoa, đậu xào, xà lách, chuối chiên... Biết chuối chiên không? Chè trôi nước... Biết chè trôi nước không? Rồi gặp cái bà này bả cho yến, vô luôn. Xốc, xốc, xốc, xốc. Nó y như đồng mưa vậy đó. Nó giống y như cái đồng mưa vậy. (Phật-tử: Giống như cám heo?) Không, nó sang hơn, bởi vì cám heo nó hôi, còn này không có hôi. Cái này thì nó không có hôi vì nó [là] đồ mới mà. Nhưng mà đó, quý vị hình dung nó y như cái đồ mình mưa vậy đó. Thì mình xốc, xốc, xốc, xốc, rồi bắt đầu mình ăn. Thì cái người đó đúng là ăn để sống chứ không phải sống để ăn, thấy chưa? Thì nãy giờ tôi đang giảng cho bà con thấy, tới hồi mà tu tới bến rồi đó, thì không còn ăn không cầu ngon, cái này không có cần đẹp, nhưng mà phải một màu. Thí dụ như nó rách thì phải kiếm màu giống cái này vá vô, chứ không được màu xanh, màu tím, thì không có được. Vì sao? Vì trong Luật nói như vậy giống như mấy người hành-khất, nó không còn là hình tượng trang nghiêm của Tăng-Bảo nữa, hiểu không? Đủ thứ màu hết giống như quần cái mền thời bao cấp, thì cái đó giống như mấy người hành-khất, thì nó không còn hình bóng của Tăng-Bảo. Cho nên có rách thì cũng phải vá đàng hoàng, vá ngay ngắn, chớ không người ta coi thường, người ta nghĩ mình là cái-bang. Còn chỗ ở thì miễn là không quá nóng, không quá lạnh là ngủ, chứ không có cần cái chỗ đó sao hết. Mà vì sao vị đó làm được chuyện này? Là vì vị đó thấy rằng không ở đâu dơ bằng cái này. Không có ở đâu mà nó dơ bằng cái đây. Khi mà mình thấy cái đây nó dơ nhất rồi thì mình dễ thích nghi.

Nhưng mà tại sao phải coi nhẹ cái này? Khi mà mình thấy nó là đồ dơ rồi đó, cái khả năng mà chịu đựng mình tốt hơn. Bà con chắc nói này không hiểu. Hiểu hả? Tức là mình coi nó là đồng rác rồi thì người ta chửi mình là mình trót quót, mình tỉnh bơ, là tại vì mình thấy mình đang ôm thùng rác mình đi mà. Mình đang sống trong thùng rác. Ở đây là miệng thùng rác nè, tổng vô, tổng vô rồi nó ra chỗ khác. Không, cái đó nói nghiêm túc. Đây là cái thùng rác. Mình đánh răng, rồi mình súc miệng, ngậm kẹo bạc hà, rồi đánh son, nhìn cái thùng rác đó cũng được. Trong đời tôi cũng thương nhiều thùng rác lắm á. Nhưng mà khi thương thấy nó không rác nữa. Chứ... ớn lắm... ớn lắm. Như bữa đó tôi đi mua một ít đồ cũ ở Sài Gòn, tôi đi với Chư-Tăng, thì tôi đang đi mà sao có thằng bé cứ luẩn quẩn, nó bò dưới chân tôi, mà nó bụ bẫm lắm, nó bụ bẫm. Nó cứ bò dưới chân, mà nó cứ nhìn mình hoài, nó cười. Rất là lạ. Cách đây mới có một tuần thôi à. Mà có mấy sư ông, mà nó cứ bò dưới chân tôi, mà nó cứ nhìn tôi nó cười vậy nè, nó mập, nó to lắm, nó có ngấn thấy thương lắm. Tôi đưa ngón tay, cái nó nắm không buông, thì Bố nó nhìn tôi, Mẹ nó nhìn tôi, họ ngạc nhiên lắm. Mà mình ông Sư. Mà quán nó cũng vắng, cái tiệm nó vắng. Tôi mới thò tay xuống, tôi bế nó lên, là nó nằm im giống như con mèo vậy đó. Nhưng mà có điều tôi cũng hơi ớn, bởi vì người nó nhiều mùi lắm, mùi Mẹ nó, mùi Ba nó, mùi bà Nội nó, rồi mùi mấy người nào không biết là mùi đồ ăn, mùi sữa gì mình không biết, thì mình thương nó lắm. Nhưng mà nó lấy cái mặt nó cứ đập đập vô cái mặt mình ấy, mình thương mà mình hơi ớn ớn, chứ mình không có quen, mình không quen chơi với con nít, không có quen chơi trẻ con. Có gì tôi kể hết cho bà con nghe, thương gì thương, mà chỉ cần đó là người dung một cái là hơi ngại rồi, thì hành giả phải quán tưởng cái đó.

Một là Niệm Phật.

Hai là Niệm Bất-Tịnh".

3- Niệm sự chết

Thứ ba là Niệm Sự Chết.

Cứ nhớ rằng là vĩ đại như Đức Phật còn có lúc phải ra đi, giàu như là Chuyển-Luân-Vương, muốn gì được đấy cũng có lúc ra đi, quyền lực như là Đế-Thích, như là Phạm-Thiên thì cũng có lúc ra đi, giỏi cách mấy, dở cách mấy, giàu nghèo cách mấy, đẹp - xấu cách mấy, mập - ốm, đen trắng, cao - thấp ra sao, tất cả đều giống nhau hết. Trong lịch sử nhân loại không có người nào mà sống mấy trăm tuổi. Cứ nhớ cái đó. Cái đó rất là quan trọng. Thì Pháp-Phật rất là đặc biệt chỗ này, là Pháp-Phật không có phải là những điều mà mình nghe qua là xong. Các vị có thể nghe quý Chư-Tăng giảng hay là nghe, coi trong Kinh, thấy thời Đức-Phật có những người không có cần học giáo lý mà vẫn có thể đắc đạo thì tôi cũng phải nói rõ là mấy người đó họ đã học rất là nhiều kiếp. Đó là một. Thứ hai, cái người mà dạy cho họ nghe mà đắc liền

đó là Phật, hiểu không? Nghĩa là cả Thầy lẫn Trò đều là xuất sắc hết thì mới có cái chuyện không cần học, chứ mình ngày nay thì mình phải học giáo lý mình mới tu được.

Thì đề mục thứ ba đó là Niệm Sự Chết. Khi mà mình cứ nhớ hoài, nhớ hoài, nhớ hoài, trước sau gì mình cũng chết, thì sức chịu đựng mình trước chuyện đời rất tốt. Và hồi này tôi mới nói, có nghĩa là lời Phật lạ lắm, không có cái gì mà mình nghe qua mà được, mình phải thực tập. Ví dụ như Ngài dạy mình Quán Thế-trước, Quán Bất-tịnh, Quán Sự Chết, thì tôi biết, tôi nhìn mặt Phật-tử tôi biết họ không có chịu pháp tu gì kỳ quá, nhưng mà khi họ thực tập họ sẽ cảm ơn lắm. Bởi vì khi mình cứ niệm hoài mình sẽ chết. Sáng nào cũng niệm: Mình không biết mình sống được bao lâu, hoặc là mình niệm cái thân này nó là đồ dơ, nó là bất tịnh. Thường xuyên nhớ hoài, hoài, hoài, hoài như vậy sức chịu đựng mình rất là tốt. Ví dụ như mình bị nóng, bị lạnh, hay là bị ai đó mắng mỏ, nói xấu, sỉ nhục, xúc phạm, họ không có làm tổn thương mình được. Và lỡ mai này có đi vào bệnh viện, mình không có sợ hoặc ít nhất cũng là bớt sợ. Còn bình thường mình coi nặng cái thân này quá là mình đâm ra tiếc của. Hễ coi nặng cái thân là đâm qua coi nặng tài sản, mà cái người mà coi nặng thân xác, coi nặng tài sản, coi nặng mặt mũi, thì trong Kinh nói người này giống cái gì? Giống cái "tấm bia". Người mà có coi trọng quá nhiều thứ thì người này rất là giống "tấm bia", là sao ta? Dễ bị nhắm vào lắm. Còn người mà khi đã coi thường cái này đó, thì người nó giống như "sợi tóc" vậy đó, hiểu không? "Sợi tóc" nó nhỏ quá người ta bắn không có được, mà "sợi tóc" đó mình thả từ trên lầu xuống, "sợi tóc" có bị gì không? Nó nhỏ quá. Nó nhẹ quá. Nó không bị tổn thương. Còn mình thấy mình quan trọng, mình thấy mình là bà chủ, mình thấy mình đẹp, mình thấy mình được người ta hâm mộ, mình thấy mình ghê gớm mà cuối cùng mình thấy mình là một cái "chén kiểu". Mà các vị biết "chén kiểu" mà thả từ ở trên xuống thì nó còn cái gì cái "chén kiểu", hiểu không? Nó quan trọng chỗ đó. Nó quan trọng cho nên phải nói cạn lời để cho bà con thấy tại sao, như đây tôi nhìn thấy trong đám là có cái cô đó là trẻ nhất, nhỏ nhất, chắc cổ cũng tự hào là đẹp, nhưng mà ngày nào cổ thấy cổ còn ngon là chết, chết chắc, rất là dễ bị tổn thương. Hoặc là thấy mình giàu, thấy mình có mấy ngàn, mấy trăm, mấy chục nhân viên, cái đó nó khổ lắm. Là bởi vì mình rất dễ bị tổn thương.

Trong Kinh nói [rằng:] Hãy coi mình là chiếc lá, hãy coi mình là sợi tóc, hãy coi mình là giọt nước, hãy coi mình là đóm nắng bên thềm. Tôi khó chịu lắm, tôi nói tu gì mà kỳ quá vậy. Nhưng mà tới hồi tôi đọc thêm tôi hiểu, [tới hồi] tôi già thì đó là đúng. Khi mình chỉ là một đóm nắng bên thềm, mình chỉ là một chiếc lá, mình chỉ là một sợi tóc, thì khả năng bị tổn thương nó ít đi. Đấy. Bây giờ nó mới lòi ra là tại sao mà mình phải tu mấy cái đề mục đó. Quan trọng lắm.

Một là Niệm Phật.

Hai là Niệm Bất Tịnh.

Ba là Niệm Sự Chết.

4- Niệm Tâm từ

Bốn là Niệm Tâm Từ.

Cái này phải nói thiệt là thương lắm lắm thì mới nói kỹ, chứ còn không thì nói phớt qua thôi. Thì nói đến cái này mới hết hồn nè. Cái này bà con nghe hết hồn. Trong Kinh nói [rằng] cất bao nhiêu kiếng chùa, cúng dường cho bao nhiêu ông Tăng, cúng dường cho bao nhiêu Phật-tử, phước đó không có bằng người mà tu Tâm-Từ. Bà con không học giáo-ly bà con không biết cái chuyện này. Nó khổ vậy đó. Mà cứ vô chùa là cái vụ này không. Bái sám mà không bao giờ được học vụ này. Nếu mà Mẹ tôi còn sống... mà tôi có một người nào đó tôi thương nhất, như là Bố của tôi, con của tôi, bà xã của tôi, cái gì mà tôi thương nhất, thì tôi sẽ bắt người đó tu pháp môn này.

Tu "Tâm-Từ" là sao? Tôi không biết nói làm sao cho hiểu. Nó khổ vậy. Con người mình, chúng sanh mình, từ con người cho tới con heo, mỗi giây phút trôi qua, chúng ta luôn luôn là nhận lấy quả Thiện - Ác từ quá khứ. Có hiểu không? Mỗi phút trôi qua, thí dụ như cô này là cô Hải, cố nghe tôi nói là mỗi phút cố đang nhận quả-lành, quả-xấu. Cố không có tin. Tôi nói cho cô nghe tại sao mà quả-lành. Nếu mà cô không có quả-lành, nó che cô, là bây giờ cô đã lăn ra cô bệnh rồi, hiểu không? Tại sao có nhiều người ở tuổi cô bây giờ họ giờ đang nằm bệnh viện mà cô không nằm? Nhiều người tuổi cô là bị dị dạng, hiểu không? Bị dị tướng, bị khuyết tật, mà tại sao cô không bị, hiểu không? Tại sao mà giống tuổi cô, mặt mũi họ giống như cô, nhưng mà tiền bạc họ không bằng cô, hoặc bằng cô nhưng mà họ bị rối rắm về gia đạo, rối rắm về sức khỏe, rối rắm về chuyện làm ăn, hiểu không? Nhờ mình được cái phước nó che, cho nên mình bây giờ, tôi không biết bữa nay cô có chuyện gì vui buồn, tôi không có biết, nhưng mà cô tới đây được, mà cô ngồi cô nghe thế này là cô biết là là cái phước nó che cô. Trong room có biết, có tin chuyện đó không? Mình không có học [nên] mình không có tin, có biết chuyện đó. Mà thí dụ như mình nói, cái miệng tôi, tôi cười, dễ mà. Sai. Có nhiều người họ tưởng cái miệng mình, mình muốn cười mình cười. Sai. Tôi hỏi câu thôi. Đang bị tiêu chảy cười nổi không? Nội là ôm là chạy, nó chóng mặt từ sáng tới giờ có cười nổi không? Tôi là không có cười, tôi chóng mặt. Có một lúc bên Thụy Sĩ, tôi chóng mặt khoảng hai tuần. Cứ nghiêng vậy là chóng mặt, nghiêng phải chóng mặt, nghiêng trái chóng mặt, chỉ nằm ngửa thôi, mà đứng lên, đang ngồi đứng lên chóng mặt, khom xuống chóng mặt, thì các vị biết lúc đó tôi cười không có nổi, tại tôi không biết tôi bị cái gì. Tới lúc tôi ra ngoài bác sĩ thì họ nói một chuyện rất là buồn cười, họ rọi tầm lum, cuối cùng họ nói lỗi tai nhiễm trùng, bởi vì bộ phận mà nó giữ thăng bằng nó nằm ở lỗ tai mình. Mà tại sao nhiễm trùng? Tôi

cầm... tôi chợt á. Ngứa, ngứa quá, ngứa [thì] tôi gập cái gì tôi cũng... Cái tờ giấy vậy nè... Tôi xoắn tròn lại tôi khều. Nhiễm trùng là cái đó, đủ cách hết. Cho nên mình trong mỗi một phút trôi qua, từng phút là mình đang lãnh quả-tốt và quả-xấu kiếp trước. Thí dụ như quý vị thấy tự nhiên đang ngồi mà nó bực mình, tự nhiên nó xoắn xang, đó là mình đang chịu quả-xấu, mà mình không biết quả gì. Quả nhẹ, một quả rất là nhẹ của quá khứ. Thí dụ như hồi đó mình sát-sanh, thì bây giờ mình sanh ra mình bị yếu thọ là đúng rồi, mình bị bệnh, nhưng mà cái quả dư-sót của sát-sanh đó nó làm cho mình bị không có được yên.

Quả dư-sót... Biết dư sót không? Ví dụ nguyên cái bánh đa mình ăn hết rồi nó còn dư mấy cái mảnh vụn là dư sót. Rồi có những lúc tự nhiên sáng thức dậy mình nghe người mình nó khỏe, nó vui, mà không biết chuyện gì nó vui, nó khỏe thì lúc đó mình đang hưởng quả-lành – quả-dư-sót của một cái phước nào đó, hiểu không? Thí dụ như ở đây ai mà xúc nước hoa đất tiền, nó xài Long-viên-hương. Mình đã xúc rồi, tắm rồi, rửa tay rồi, nhưng mà thứ đất tiền nó cứ còn hoài, còn dư. Còn cái thứ mà nước hoa rẻ tiền, bôi vô nghe nó tanh rình, nó có mùi cồn, đã vậy nó rất là mau phai. Còn cái thứ mà đất tiền, tại sao nó đất? Là bởi vì nó lâu vô cùng, nó lâu lắm. Thì phước càng nhiều, cái dư của nó đó, thì nó sẽ tồn tại hoài, hiểu không? Thì giờ tôi đang giảng Tâm-Từ tại sao tôi quẹo qua đây? Bởi vì nó có liên quan. Nghe cho kỹ cái này nè, cứ nhớ cái câu này:

***“Mỗi phút trôi qua nếu không nhận Quả-lành thì phải nhận Quả-xấu,
không nhận Quả-xấu thì sẽ nhận được Quả-lành.
Đã là Quả quá-khứ mình tránh không được.”***

Nghe kịp nha. Làm ơn nhớ kỹ cái chỗ này. Tôi nói rồi tôi đi đó. Cho nên mỗi khi gặp tôi. Nghe cho kỹ. Mỗi phút trôi qua mình không nhận Quả-lành thì cũng nhận Quả-xấu, mà đã là "Quả" thì mình không có can thiệp được. Nhưng có cái chuyện này mình làm được, đó là can thiệp "Nhân". Có nghe Nhân – Quả không? "Quả" không can thiệp được nhưng mà "Nhân" can thiệp được, là sao? Mình cứ nhớ đầu là "Nhân", mình đang nhận Quả-lành hay nhận Quả-ác không quan trọng, mà quan trọng là thái độ của mình lúc mình nhận hai cái "Quả" đó, hiểu không? Có hiểu thái độ không? Hiểu hả? Thay vì mấy cô chửi tôi, hoặc mấy cô nhìn, mấy cô lườm tôi. "Bả không thích mình", hết. Đẳng này mà tôi nổi điên là tôi nói: "Bà này sao sáng giờ bả lườm tôi ba lần rồi đó". Hiểu không? Cho nên là Ngài Ledi, Ngài có một câu rất là hay: *“Đời đối xử tệ với ta đó là Quả-xấu của ta, nhưng nếu ta bất mãn thì đó là Nhân-xấu của ta”*. Có hiểu không? Còn câu này ghê hơn nè. Vạch áo lên xăm nè. Có ông quan lớn hỏi vị Thiên-Sư: "Con có nhiều điều kiện để ăn nhậu và phụ nữ, nhiều người nói con có phước đúng không Thầy?". Phải không? Ông Thầy trả lời thế này. Nghe cho kỹ.

"Có điều kiện để hưởng thụ đó là "Phúc", biết từ chối kèm chế đó là "Đức". Có nhiều người chỉ có "Phúc" mà không có "Đức". Ăn cho hết "Phúc" rồi thì không còn gì hết".

Ghê. Hiểu không? Có điều kiện được cái này kia đó là mới "Phúc" thôi, mà có khả năng sống thiện, sống kiểm soát, đó là "Đức". Hiểu không? Hiểu hả? Thí dụ mình nghĩ mình có nhan sắc, giờ này tắm rửa sạch sẽ, cầm cái bóp đầm lên xịt nước hoa đi cà nhong, cà nhong ngoài phố, đi kiếm đàn ông, cái đó là xài cho cạn phúc. Trong khi cái chuyện nhan sắc là chuyện phước xưa, nhưng mà bây giờ mình coi cái chuyện gì làm hữu ích, [như là] coi sách, rồi giúp đỡ người già neo đơn, hoặc là thiếu gì chuyện để mình làm lành, giúp người ta nhiều lắm. Thí dụ như tôi biết cái này là chuyện Phật-tử nè. Có cô đó – cổ đẹp, mà đẹp trong đẹp ngoài luôn. Nhiều anh Phật-tử mê cổ lắm. Cổ mới đi gom mấy cái đĩa mà mê cổ đó bắt nó đi làm việc chùa. Tôi biết nhiều chuyện ở chùa có việc lắm. Trưa nắng chang chang mà chùa cần đào mấy cái hố để trồng cây, ông Trụ-Trì ra ống lạy từng đĩa, kêu tụi nó ra làm, nó ngáp nó không thèm làm. Con nhỏ đó đang đập nước đá, nó nói ông Trụ-Trì để con: "Anh à...". Trời đất ơi, nguyên một rừng đàn ông nó tràn ra nó làm, nguyên một rừng thanh niên nó tràn ra nó làm. Còn cổ đâu có làm gì đâu. Cổ làm rất là đều. Tôi thấy mà. Chanh á, cổ lấy ba bốn trái, cổ cắt, bóp bóp bóp, tay dơ hầy, kệ nó, nó bóp bóp bóp bóp, càng dơ nó mới càng tình cảm. Bả lấy đường bả đổ vô, khuấy khuấy, đập đá vô. Bả bung cái thau đó. Xong rồi, một chùm ly giấy bả ra để ngoài đó. "Uống nước nghe. Mới làm". Trời ơi cái đám thanh niên... Nó là thôi... Kêu nó đào 4 lỗ, nó quất cho 16 lỗ luôn. Nó đào nát cái sân chùa là vì nàng kêu, nàng kêu đào, mà nàng còn cho cái thau nước chanh, mà cái thau đó nàng làm rất là đều, mà nàng này có một, mà biết nội Sơn-Tinh – Thủy-Tinh là thấy khó giành rồi. Còn đặng này là nó một rừng. Chắc cả chục đĩa đó. Mà đĩa nào cũng hy vọng. Mà bả gian ác. Đĩa nào bả cũng lờm liếc một cách hứa hẹn. Cho nên là bây giờ, bữa sau nó gặp mấy Sư nó hỏi muốn đào nữa không. Sư nói còn có cái chùa đó là lên đào thôi. Đặc biệt như vậy. Thì chuyện đó có nghĩa là họ biết dùng lợi thế của họ để họ làm lành, làm thiện. Yeah. Và cuối cùng thì cổ là một hành-giả. Bây giờ thì cổ vẫn độc thân, cổ vẫn độc thân nha. Làm hành-giả là đi tu 3 tháng, 1 tháng, 3 tháng, 1 tháng, thì có người hỏi cổ tại sao, thì cổ trả lời rất là hay. Dĩ nhiên câu này nhiều người ở đây không đồng ý. Cổ nói, theo ý của cổ nói, đang tự do tự nhiên thương một người mà mình không chắc là suốt đời. Hiểu không? Đang tự do mà mình trở thành tù để mình về với một người mà mình không chắc là mình thương họ suốt đời, hoặc họ thương mình suốt đời, thì đem cái tự do mình đem bán thấy ớn quá. Hiểu không? Mình đem tự do mình bán cho một người mà mình không chắc là thương mình suốt đời, và mình thương họ suốt đời, hai cái đều rất là bấp bênh, hiểu không? Cho nên trong đời tôi có hai hạng người mà tôi rất là kính ngưỡng: Một là người vì Phật-Pháp mà sống độc thân, không có yêu đương; Hạng

thứ hai mà tôi vô cùng kính phục đó là người dám lấy vợ, lấy chồng, là bởi vì họ dẫn thân vào lửa đạn. Tại vì tôi, cũng Phật-tử họ kể tôi nghe chứ làm sao tôi biết, họ kể hết, họ nghĩ ông Sư là cái chỗ trú mà. Có người họ nói con coi Sư là thầy con tới con kể. Có người họ coi mình như thùng rác vậy đó, cái gì mà ở nhà không xong đem vô đổ cho ông Sư. Họ kể đau lòng lắm cô ơi. Họ kể cho ông thầy, họ kể đó là hồi hện thì vui, nhưng mà hết hện rồi đó lấy nhau về nó chán, mà đồ chán bỏ được, nhà chán mình bán được, còn người chán là khó lắm.

Mà nãy giờ đi một vòng, bây giờ mới quay lại Tâm-Từ. Mỗi phút trôi qua không nhận Quả-lành thì phải nhận Quả-xấu, không nhận Quả-xấu thì phải nhận Quả-lành. Nhưng mà người Phật-tử có học đạo nhớ rằng, tâm niệm tự dạy mình đầu nhận Quả-lành hay nhận Quả-xấu thì tôi luôn luôn sống với Nhân-lành. **"Nhân-lành" tức là Từ-bi, Trí-tuệ", Kham-nhẫn, Thiên-định.** Hiểu không? Rồi.

Rải "Tâm-Từ" là rải làm sao?

Luôn luôn mong mỗi tất cả chúng sinh đều được sống với Nhân-lành hoặc là Quả-lành như tôi.

Lúc mà tôi đang được sung sướng mát mẻ thì tôi mong rằng tất cả chúng sanh đều được mát như tôi, được thoải mái như tôi. Còn nếu mà lúc đó tôi không được thoải mái, nhưng mà tôi có Chánh-niệm, có Trí-tuệ.

Tôi mong rằng tất cả chúng sanh cũng được có Chánh-niệm, cũng biết Phật-pháp giống như tôi.

Được không? Mặc dù lúc đó tôi đang rất là nực, lúc đó tôi đang rất là bệnh. Hiểu không? Vẫn rải được. Có kỳ đó tôi giảng mà cô kia cố hiểu lắm. Tôi nói là mình luôn luôn mong cho tất cả chúng sanh được như mình bây giờ, thì cố nói vậy lúc con đang bị bệnh rồi sao. Hiểu không? Không phải. Mình không có mong được như bây giờ là không có mong bị cái xấu như mình, mà mong được cái Phật-pháp như mình nè. Hiểu không? Cái câu đó mình nghe mình đoán ra được chứ. Mình mong cho muôn loài được như mình, tức là được cái tốt của mình đấy, chứ không phải là được cái hình hài này, không phải, ở đây phải hiểu ngầm như vậy. Thì rải Tâm-Từ là rải như vậy. Mà tại sao công đức nó vô lượng? Là như thế này. Các vị nghe này các vị mới thấy lý do tại sao nó công đức lớn. Nghe cho kỹ nè.

Tất cả chúng sinh trong đời này gồm có năm hạng:

1- Hạng một chỉ "biết mình" thôi.

Có không? Quý vị thấy con rắn, có thấy con rắn bao giờ chưa? Nó chỉ biết mình nó thôi phải không? Nó đi nó kiếm nhái. Nó chỉ biết mình.

2- Hạng thứ hai là biết quan tâm đến "bầy đàn".

Hiểu chữ "bầy đàn" không? Ví dụ như vợ thương chồng, chồng thương vợ, con thương Cha, Cha thương Mẹ, anh thương em, hoặc là bạn bè thương nhau, láng giềng thương nhau, cùng một công ty thương nhau, thì cái đó gọi là "bầy đàn". Hiểu không?

Hạng thứ nhất chỉ có "một mình" mình thôi, hạng thứ hai là quan tâm đến những người nào trực tiếp ảnh hưởng đến quyền lợi, cảm xúc, và tình cảm của mình thôi, đó là hạng thứ hai.

3- Hạng thứ ba là có khả năng yêu thương, quan tâm đến người dung, nước lũ.

Hạng này cao hơn hạng số hai phải không? Hạng số một là tẻ nhất. Chỉ biết mình thôi. Hạng thứ hai chỉ biết quan tâm đến cái nhóm của mình thôi. Hạng thứ ba quan tâm đến cái người không có liên quan gì tới mình. Ra đường thấy người ta bị đui mù khuyết tật mình biết xúc động, hoặc là tối tối mình về mình coi Internet, mình thấy chỗ này trại mồ côi mà nó thiếu điện nước, chỗ này viện dưỡng lão thiếu điện nước nè, bệnh viện này kỳ, rồi vô "trời ơi", thấy nó nghèo quá mình coi vô giúp được cái gì thì giúp, thì đó là cái khả năng thương người dung. Cái hạng này cao hơn hạng thứ hai đúng không?

4- Hạng thứ tư là thương được bạn của kẻ thù.

Tui ghét cô này, thì ai mà thân với cô này tôi đều ghét lây. Cái đó có không? Trong nhóm? Có. Ngay cả chính trị cũng vậy. Tôi hay nói, chính trị, tôn giáo đều vậy hết. Ví dụ như ở bên Mỹ, có mấy người họ nói hay lắm. Họ nói trên xe đờng bao giờ treo hình Phật, bởi vì có nhiều cái tội mà quá khích, nó biết hình Phật nó ghét. Tức là họ bất mãn ai không biết, họ ghét lây, và có nhiều người đó là họ bị ấn tượng xấu với một Tăng-Ni nào đó, tới lúc họ gặp người tu họ ghét lắm. Có biết cái đó không? Hoặc là có những sát thủ mà kêu là Serial Killer – Sát thủ liên hoàn. Là cái anh này đặc biệt là anh chỉ ghét người đàn bà nào mà có nốt ruồi nằm ở đây nè. Ghét dữ lắm. Là tại sao? Bởi vì ngày xưa, Mẹ anh từng bị Ba anh đối xử rất là tệ. Ba anh có vợ bé bên ngoài, mà mỗi lần ổng dắt bà vợ bé về là đánh Má của anh trước mặt bà kia, mà đánh Má anh xong đánh anh luôn. Mà cái này mới ghê, lúc anh chun dưới sàn anh trốn, anh cứ mỗi lần anh nhìn anh thấy cái bà Bó dắt về là có cái này. Hiểu không? Có mấy lần anh bị Bó anh đánh nhập viện luôn, cho nên nó thù. Và cuối cùng Má anh nhảy lầu tự tử chết. Cho nên anh lớn lên vẫn đi học bình thường, đi học có bằng tú tài trung học, rồi anh đi làm tài xế taxi. Mà có cái lạ là làm ban ngày thì không sao mà ban đêm anh thấy người đàn bà nào có cái nốt rùi này là tự nhiên anh điên lên. Hiểu

không? Ảnh kèm chế không được là ảnh lái tới chỗ vắng là ảnh giết. Mà có anh thì rất là ghét ai mà mang guốc cao gót màu đỏ, ghét lắm, bởi vì ngày xưa anh từng bị một cô bạn gái hại ảnh, gạt tiền ảnh, rồi còn dắt bạn trai mới về đánh ảnh, cho nên ảnh bị ám ảnh. Thì đó là chuyện nó gần như không liên quan, nhưng mà tôi muốn nói là chúng ta thường có khuynh hướng là ghét lây. Chính trị cũng vậy. Văn hóa, tôn giáo, xã hội, đều như vậy hết.

Cho nên cái hạng thứ tư đó là cái hạng mà thương được bạn của kẻ thù. Có nghĩa là mình ghét ai thì ghét đúng người đó thôi, còn ngoài ra là không sao, nhưng mà cái hạng đó hơi khó kiếm.

5- Hạng thứ năm là hạng khó nhất – Thương cả kẻ thù.

Yeah. Thương cả kẻ thù. Thì muốn thành Phật là phải là hạng thứ năm. Còn mình coi mình năm hạng mình loại hạng nào?

- Một là "chỉ biết mình".
- Thứ hai là "biết người nhóm mình".
- Thứ ba là "thương được người dung".
- Thứ tư là "thương được bạn kẻ thù".
- Thứ năm là "thương kẻ thù".

Muốn thành Phật là phải vô số chứ không phải một hai. Vô số kiếp thương được kẻ thù. Các vị biết có nhiều trường hợp nhịn không nổi, đi vượt biên mà cướp biển nó lên nó cưỡng hiếp vợ mình, bạn gái mình, con gái mình, chị gái mình, trước mặt mình, thì cái cảnh đó nhịn không nổi. Tôi có biết có một vị Sư Nam Tông đi vượt biên với 5 cô Phật-tử trong chùa. Tình cờ hùn tiền đi, thì mấy cổ quý Thầy quá, giống như dân Hải Phòng đi cái rủ tôi đi theo vậy đó: Sư đi [thì] tụi con mua cho Sư xuất. Trả vàng cho Sư xuất. Ổng đi với 5 cô, thì 5 cô đó bị cướp biển... Ổng chịu không nổi, ổng mới... Nói hiểu không? Bị cướp biển nó làm tùm lum... Không, nó chưa đụng tới ổng, nhưng mà ổng nhìn cảnh ổng chịu không nổi, ổng tới can thiệp. Nó liệng ổng xuống biển. Mà trong dòng luân hồi là cảnh đó nhiều lắm, cảnh mà nhìn tận mắt, nhìn kẻ thù mà nó hại người thân của mình, khó nhịn lắm, khó lắm. Mấy cô nói mấy cô thương tôi chứ thử bây giờ tôi bóp cổ đứa cháu ngoại của cô là cô điên lên liền. Chịu không nổi. Hiểu không? Mà tối là "Sư Sư", "Thầy Thầy", tối cô lên thấy tôi đang bóp cổ nó: "Cho mày chết", "Cho mày chết" ... Khó lắm, phải không?

Cho nên là rải "Tâm-Từ" là sao? Chuyện đầu tiên, giá trị của mỗi con người nó tùy thuộc vào cái không gian mà anh ta đóng góp. Hiểu tôi nói gì không? Thí dụ như tôi có một ngàn tỷ, mà tôi không có chia ai một xu nào hết. Hiểu không? Trong khi tôi là cái người chạy Grab, mà nguyên cái xóm này nè, tôi giúp nhiều người lắm, dắt người ta đi qua, dắt bà cụ qua đường nè. Phải không? Ai làm của rơi, của rớt tôi lượm rồi tôi trả lại nè. Có rất nhiều người là con cháu đi làm vắng là tôi tới tôi đưa Ba

Má đi bệnh viện giùm. Một tay tôi không. Tôi nghèo thiệt. Tôi chạy Grab mà. Một ngày kiếm mấy trăm thôi, nhưng mà tôi chết rồi, cả xóm... Hiểu không? Sức ảnh hưởng của tôi trong xóm nó lớn lắm. Bởi vì tôi là chạy Grab nhưng mà cái ảnh hưởng của tôi nó nguyên cái xóm. Cho nên trong Kinh nói [rằng] **Giá trị của một người nó tùy thuộc vào khả năng đóng góp của người đó**. Giá trị của một người là nó tùy thuộc vào nhiều cái lắm – vào cái khả năng đóng góp. Cái giá trị của một người nó nằm ở cái chỗ anh ta cho ra được cái gì, chứ không phải là anh nhận được cái gì. Hiểu không?

Cho nên người tu Tâm-Từ là gì? Là họ ở ngay trong ngôi nhà này mà lòng của họ nó chan hòa cả Hải Phòng, cả miền Bắc, cả Việt Nam, cả Đông Nam Á, Asian – cả Châu Á, cả Nam-bán-cầu, cả trái đất, rồi cả vũ trụ này, và vô số vũ trụ khác.

Bất cứ nơi nào có chúng sanh thì tôi đều mong cho họ được như tôi bây giờ. Tất cả chúng sanh đều từng là bà con, là quyến thuộc của tôi. Những người mà tôi đang ghét nhất bây giờ đã từng là Cha, là Mẹ của tôi, từng là vợ của tôi, từng là chị của tôi. Họ từng hy sinh mạng sống để mà cứu tôi, chẳng qua là luân-hồi nhiều kiếp quá, bây giờ tình-cảm, trí-nhớ nó phai phôi.

Hiểu không? Nghĩ vậy mới thương được. Mà dĩ nhiên phải tập. Chứ giờ ngày buổi mà kêu thương hết vô lượng thì khó. Cho nên trong Kinh có chỉ cách thế này. Bước đầu mà rải Tâm-Từ thì nhớ đừng có nghĩ đến những người mà mình thương đặc biệt hoặc là ghét đặc biệt. Nhớ cái đó. Biết "thương đặc biệt" không? Hoặc là "ghét đặc biệt". Bà hàng xóm mà giành có thước đất hàng rào mà giành tới giành lui, mà mình đang rải mà nhớ tới bà là không có tu được, phải đẩy bà ra liền, ngay cái lúc đó phải đẩy bà ra, rồi từ từ nó mới... Nhớ!

Bài giảng chiều nay giúp các vị rất là nhiều. Công đức vô lượng. Phải nói xài chữ năn nỉ. Nhớ cái đó. Công đức lớn lắm luôn. Mà nó có nhiều quả báo.

Thứ nhất, Chư-Thiên luôn luôn hộ trì người tu Tâm-Từ. Các vị đeo bùa, đeo chú, đeo chỉ, đeo chuông, rồi cầu nguyện tụng lum không có bằng Tâm-Từ. Chính cái Tâm-Từ nó bảo vệ các vị, [đó là] thứ nhất.

Thứ hai, lúc cận-tử không sợ hãi. Là vì sao? Vì người sợ chết là người chỉ nghĩ tới mình, mình mới sợ chết, còn cái này lòng mình nó đã chan hòa muôn phương. Hiểu không? Nhà quê của tôi trước 75, mỗi lần mà nghe pháo kích "bùm, bùm, bùm", là mấy bà Mẹ đâu có nghĩ tới mình. Chuyện đầu tiên là lừa đám con xuống hầm trước, có biết cái đó không? Có không? Mà nếu [là] cô, cô có lừa không? Mà cô có nghĩ con hay là nghĩ cô? Nghĩ ai? Con. Yeah. Tôi kể hoài cái chuyện bà Ma-sơ ở Ban-Mê-Thuột. Bà Ma-sơ là Chúa phải không? Chúa hay Chùa? Chúa. Chúa hay Chùa... Thì cái lúc mà chiến tranh mà nó bắn "cắt cùm", "cắt cùm", "cắt cùm", thì bà...

nhằm lúc bả bị trọng bệnh, bả hấp hối, thì bả chỉ nói mấy Sơ trẻ, nói: "Sơ rắng, Sơ rắng là Mỹ sẽ đem trực thăng vô...". Bởi vì bả là trưởng mà. Mỹ, nói chứ lúc đó làm gì có Mỹ. "Mỹ đem trực thăng vô, tụi con liên lạc cho cho Cha ở ngoài, rồi cho Mẹ bề trên ở ngoài, trực thăng đem vô." – Thì bả nói: "Có cứu được thì Mẹ cũng còn không bao lâu. Mẹ không có sợ chết. Mẹ chỉ sợ là mấy tấn gạo, thuốc, áo quần, cho cái đám mồ côi này nó vô không kịp". Hiểu không? "Cứ chiến tranh kiểu này rồi mấy đứa nhỏ nó sống kiểu gì?". Bả đang hấp hối mà bà nói như vậy, thì theo quý vị lúc đó bả đâu có sợ, đúng không? Bả không nghĩ tới bả. Câu chuyện này tôi thích dữ lắm. Bả không nghĩ tới bả. Bả chỉ nghĩ đến 250 đứa mồ côi. Rồi bả kể chiến tranh mà, chiến tranh thì 250 đứa này thế nào cũng bị trúng. Hiểu không? Đông quá. Như kỳ rồi bên tôi nè, mới tức thì nè, ông Sếp ông lớn nhất Miến Điện, ổng đi về cái gọi là Army Academy, tức là Học Viện Quân Sự của Miến-Điện, cách Kālāma có 12 cây số thôi, 12 cây số đường chim bay. Thì ổng về đó ổng thăm. Mới vừa về thì mai có tin tình báo cho biết là phiến quân pháo kích, thì ổng mới đi ra. Ổng lập tức quay xe, ổng đi ra. Thì nó pháo sao mà nó lộn, nó lộn vô chùa, chùa kế bên, chết hai ông Sư. Bởi người ta nói [rằng] "Sao không chết người cha bán phở mà chết người em gái bung bê" là cái đó. Thì nó tính giết ổng mà không chết mà chết hai ông Sư. Nhớ cái đó. Cho nên mình nhớ cái này.

Rải Tâm-Từ là gì? **Là mình quên mình đi, mình quên mình đi, mình chỉ nghĩ đến chúng sanh khác.** Thì cái chuyện đầu tiên là mình không có bị mấy cái thị phi nó tấn công, là vì mình đã coi mình là con số không rồi. Mà nãy giờ các vị nhớ cái này, khi mình nghe nói rải Tâm-Từ phước nhiều thì mình ham quá, mình cứ rắng cái miệng, mình rải miệng không: "Nguyện cho tất cả chúng sanh được như tôi bây giờ", "Nguyện cho chúng sanh trong vô lượng vũ trụ được như tôi bây giờ", thì không được. Cái đó rải miệng, tu miệng, thì mai một nó có phước ngay cái miệng này thôi. Tu đâu đắc đó. Nhớ nha.

Niệm-Phật cũng vậy. Niệm là phải nghĩ đến đức lành của Ngài để mình vui theo. Đàng này niệm sao niệm có cái miệng, con mắt lờm lờm ngó coi bà kia có niệm không. "Nam-mô", "Nam-mô", "Nam-mô", thì mai một nó ra sen nó nở nguyên một cục ngay đây nè. Cái môi thù lừ như bông sen vậy đó. Mình tu đâu nó đắc ngay chóc chỗ đó. Tu gì thành đó. Mà phải tin cái đó có thiệt. Mà các vị tưởng tượng nếu mà tu miệng thì nó đâu có, người ta nói "Nam mô bồ dao găm". Cái đó có không? Có. Hoặc là "ở ngoài áo lam, ở trong dao lam".

Cho nên rải Tâm-Từ là gì? Là thật bụng mình, trong bụng mình thiệt, mình thiết tha, mình mong rằng **Tất cả chúng sanh từ con ong, cái kiến, con giun, con dế, cho đến những nhân vật lớn nhất trong trời đất này đều được như tôi bây giờ.** Có nghĩa là sao? **Được "Chánh-niệm", được "Trí-tuệ", được sống trong "Phật-pháp" như tôi bây giờ.** Các vị tưởng tượng, nếu muôn loài chúng sinh mà đều biết

Phật-pháp như là các vị thì thế giới nó khác, đúng không? Mình đâu có bà con thân quyến gì, mà khi các vị nghe tôi về các vị rất là vui, rồi buổi trưa này trời hằm hằm mà có quạt buồn ngủ lắm, mà các vị rảnh, các vị chong con mắt các vị nghe, cái đó phải là người có phước, người có tu mới làm được chuyện đó. Thì bây giờ mình mong cho người ta được giống như mình vậy đó. Tức là khao khát Phật-Pháp, trong Kinh nói tại sao gọi là Tam-Bảo? Bảo là "Quý", là bởi vì có ba lý do:

Thứ nhất, vô cùng hiếm không phải là muốn gặp Phật-Pháp là gặp.

Thứ hai, không có cái gì trên đời này nó đem lại lợi ích cho chúng sinh bằng Phật-Pháp, tại vì Phật-Pháp dạy người ta cái cách sống an lạc.

Thứ ba mới đặc biệt, tiếng Phạn có nghĩa là *anoma satta paribhoga*, phải là người đại phước thì mới gặp được Phật-Pháp. Chứ còn 7 tỷ người trên trái đất này có bao nhiêu người biết Phật-Pháp? Khoan. Chưa, chưa, còn nữa. Trong số mấy người học biết Phật-Pháp có bao nhiêu người biết giáo-lý? Và trong cái đám biết đó, họ biết cái gì? Có nhiều người đi mấy chục năm mấy Thầy chỉ dạy bố thí không à. Còn niệm-Phật thì dạy rất là sơ sài, cứ réo tên thôi, chứ còn không có dạy ý nghĩa gì hết. Cho nên là 7 tỷ mà có biết bao nhiêu người biết Phật? Trong số những người biết Phật có biết bao nhiêu người là Phật-tử thứ thiệt? Mà trong những người Phật-tử thứ thiệt có bao nhiêu người mà được học giáo-lý. Rồi trong số những người biết giáo-lý có bao nhiêu người hành-trì? Và trong số những người hành-trì được mấy người hành-trì được lợi lạc? Hiểu không? Cho nên là ngồi mình siết vô, siết vô, siết vô.

Người ta nói thế này, khi bạn thò tay vô túi quần, rút ra được một tờ 20 đô-la, và cái tờ đó bạn muốn xài gì thì xài. Nha. Chứ nếu là tiền đó [là] tiền nợ thì mình không có kể nha. Mình phải nói là khi bạn thò tay vô túi quần mà lấy 20 đô-la mà cái đồng tiền đó bạn muốn xài gì thì xài, thì bạn đã may mắn hơn mấy trăm triệu người trên trái đất. Khi bạn soi gương mà bạn thấy hàm răng của bạn không cần đi nha-sĩ thì bạn đã may mắn hơn mấy trăm triệu người trên đất. Nói đúng không? Đừng có gặt. Đúng không? Thì bạn đi tắm mà bạn thấy bạn không có bị dị-dạng, khuyết-tật là bạn đã may mắn hơn mấy trăm triệu người trên trái đất, rồi bạn thấy bạn đi, đứng, nằm, ngồi, mà bạn không bị đau cột sống, không bị đau thận, không bị đau phổi, thì bạn đã may mắn hơn mấy trăm triệu người trên trái đất. Lúc nào bạn đói bạn cũng có thể ăn được món mình muốn, vậy là bạn đã may mắn hơn mấy tỷ người trên đất, mà không có học đạo không biết cái đó. Rồi bạn có khả năng yêu thương được cái người mà không có mắc mớ gì mình hết, là bạn đã may mắn hơn hàng tỷ người trên trái đất – họ không có trái tim, các bạn có biết không? Theo Kinh Phật toàn bộ vũ trụ chỉ có hai hạng chúng sanh thôi.

1- Người xấu là "đáng thương".

2- Người tốt là "dễ thương".

Có hiểu không? Rải Tâm-Từ. Cứ nhớ bao nhiêu đó. Vô lượng vũ trụ chỉ có hai hạng người thôi: một là, xấu thì "đáng thương". Tại sao xấu [thì] đáng thương? Hiểu không? Hiểu chứ. Còn người tốt là người dễ thương. Cứ nhớ hoài cái đó. Mà cái đêm nào, nghe lời của tôi, quên gì quên, nhưng mà đêm nào cũng phải ráng mà nhớ cho được Bốn đề mục này.

1- Niệm Phật

2- Niệm Bất-Tịnh

3- Niệm Sự-Chết

4- Niệm Tâm-Từ

Thì bốn cái này nè, là kỳ này tôi về và kỳ sau tôi về, tôi cũng sẽ hỏi bà con có nhớ tu bốn cái đó không? Công đức nó lớn kinh khủng lắm.

Mà cái phước Tâm-Từ nó như thế này: "Đời đời sanh ra trường thọ". Rồi cái gì nữa? "Hảo tướng". Ai nhìn cũng thương. "Mau chóng đắc Định", tức là tu Thiền để cái chân vô là đắc, để vô là đắc. Bởi vì sao vậy? Cái này nghe mới ghê nè. Tại sao người có Tâm-Từ nhiều kiếp ngồi ở đâu, đi ở đâu, luôn luôn yên tâm. Cái yên tâm nó dễ đắc lắm. Còn thứ mà ngồi mà cứ nghe cái "kẹt" cái cũng sợ, hoặc là nghe gió thổi, rồi nhìn bóng tối, hoặc là cái gì cũng sợ, mà cái người có Tâm-Từ nhiều đời nhiều kiếp, [thì] lát nữa có thể họ bị chém, do cái nghiệp-xấu họ bị chém, nhưng mà lát nữa chém, nhưng bây giờ họ thương mà, giống như Mẹ mà ngồi giữa đám con say rượu vậy đó. Hiểu không? Khi mà lòng Mẹ mà nó bao la đó, Mẹ không sợ con đúng không? Con điên là Mẹ nhào vô ôm trùm lum, chứ còn người dựng kê nhẩy vô ôm mình không dám. Cho nên tu Tâm-Từ là đời đời sanh ra có Hảo tướng, đời đời sanh ra Trường thọ, đời đời sanh ra sung mãn về Tài lộc, Trí tuệ, Thiền định, có được dễ dàng, và là người không biết sợ hãi. Kể hết cái đó nghe là thấy đủ rồi.

Bà con đừng có thờ Thần-tài, Thổ-địa, Phúc-Lộc-Thọ, mệt. Một cái mệt, tu Tâm-Từ. Mà không phải rải cho chung quanh, rải rộng ra. Trong Kinh có bày cái cách này để rải cho nó dễ nè. Cái gì cũng phải có cách. Có nhớ phép Niệm-Hơi-Thở không? Hít vô – Thở ra, đếm 1, sáu nhóm nhớ không? Phải không? Rồi. Bây giờ đó Tâm-Từ, nó cũng phải có cách giống vậy. Tất cả người nam trong hướng đông hãy được như tôi bây giờ, an lạc không thù oán, an lành không thù oán, xong chưa? Tất cả đàn ông trong hướng tây... Đông – Tây – Nam – Bắc – Trên – Dưới – Đông Nam – Tây Nam – Đông Bắc – Tây Bắc. [Đó là] mới người nam. Bây giờ qua tất cả người nữ cũng y chang vậy. Hiểu không? Tất cả nam, tất cả nữ, tất cả phàm, tất cả thánh, rồi gì nữa? Tất cả loài siêu và tất cả loài đọa. Sáu hạng nhớ không? "Nam – Nữ", rồi gì nữa? "Phàm – Thánh", "Siêu – Đọa". "Siêu" là mấy cái hạng mà như Người hoặc chư Thiên là Siêu, còn "Đọa" là mấy cái Địa-ngục, A-tu-la, hiểu không? Thì lấy 6 cái này nhân

cho mấy hướng? 10 hướng. Có đúng 10 hướng không? Đúng không? Rồi cộng với mấy câu Nguyễn. *Mong cho được an vui nè. Đừng khổ thân. Đừng khổ tâm nè. Đừng oan trái.* Bốn. Nghe kịp không? Trước hết là xin họ được an vui, được an lạc, xong rồi gì nữa? Không thù oán, là hai. Rồi gì nữa? Để nhớ lắm. Được an lạc với bản thân họ được an lạc, và đối với người họ không có thù oán. Để nhớ phải không? Bản thân được an lạc, với mọi người họ không thù oán. Hai [cái] kia để nhớ lắm. Không khổ thân, không khổ tâm. Không khổ thân là cái gì? Đó. Từ từ phải nghe nhớ cái đó. Còn không khổ tâm là cái gì? Sợ hãi, ghen tuông, rồi bận tâm, stress, depressed, trầm cảm gọi là khổ tâm. Nhớ nha. Được an lạc rồi gì nữa? Không thù oán. Rồi gì nữa? Không khổ thân, không khổ tâm, lấy 4 cái này mà nhân cho 6 hạng và 10 hướng. Hiểu không? Giờ thử nè. Tôi về mới thử. Giờ phải cho tôi đi. Tôi không có thử trước mặt đâu.


Tất cả người nam trong hướng đông, xong chưa? Được cái gì? An lạc, không thù oán, đừng khổ thân, đừng khổ tâm. Rồi tiếp theo. Tất cả người nam trong hướng tây, an lạc, không thù oán, không khổ thân, không khổ tâm. Tất cả người nam trong hướng nam cũng an lạc, không thù oán, không khổ thân, không khổ tâm. Tới bắc, tất cả người nam trong hướng bắc, cũng an lạc không thù oán, đừng khổ thân, đừng khổ tâm. Đông - Tây - Nam - Bắc. Rồi tới Đông Nam cũng vậy. Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc, Trên - Dưới, là 10. Thì bà con nếu không tin tôi thì thôi, coi như kiếp này mình không có gặp, mà nếu tin tôi làm thử đi, tâm nó định. Nó có cái phương pháp, hiểu không? Nó có phương pháp vô định. Bây giờ các vị cứ tin cái chữ "định" chưa? Chứ tự nhiên... Xin lỗi, như con khỉ sao "định"? Nhưng mà ta có phương pháp, tự nhiên nó "định", hiểu không? Hiểu không? Thấy cái mặt tối thui. Hiểu hả? Nó có phương pháp.

Thí dụ như là thở nó có cách cột phải không? Bây giờ hiểu không? Có cách cột nhớ không? Cứ hít vô thở ra đếm 1, hít vô thở ra đếm 2 cho tới 5, mới quay trở lại, hít vô thở ra đếm 1, mà kỳ này tới 6, mà cứ vậy là cho tới 6 nhóm, Thì nó thật ra là chín mươi mấy hơi. Một, mà nếu lỡ buồn ngủ là nó ngủ rất ngon. Còn nếu nó không ngủ thì nó định rất sâu. Mà đúng không? Tại vì cứ nội mà lo cái vụ hít vô thở ra đếm 1, mà hồi nãy là 5, bây giờ cái lần này là phải tới 6, mới quay trở lại lần tiếp theo là tới 7 mới quay trở lại, rồi tới 8 mới quay trở lại, tới 9 mới quay trở lại, 10 quay lại, mà tới 10 là mình hết ga không được thêm đó nha. Thêm nữa là khùng á. Ít nhất là 5, đi hoài lên tới 10, rồi sao nữa? Quay trở lại từ đầu. 1 tới 5, đúng không? Thì đêm nay quý vị về coi làm được mấy tour. Có hiểu chữ "tour" không? Nói chuyện mệt thiệt chứ. Dắt dẫn từng người, từng người vậy đó. Bây giờ tu Tâm-Từ nhớ không? Tức là lấy "Nam - Nữ", rồi gì nữa? "Phàm - Thánh", rồi gì nữa? mà biết "Siêu - Đọa" là gì không? Siêu là Người với Trời, còn đọa là mấy cái đó, hiểu không? Thì lấy 6 cái đó nhân cho cái gì? 10 hướng. Rồi nhân cái gì nữa? 4 câu Nguyễn. Nguyễn gì? Phải

không? Xong chưa? Thì thử đi, tối đây thử đi, thì các vị không tin thì tùy, nhưng mà nếu tin thì cái đó đâu có hại gì đâu, nhưng mà Công đức Vô lượng. Cất các kiếng chùa, cúng dường vô lượng Tăng không bằng cái đó. Vì sao? Vì cái lòng mình lúc đó đang trải ra. Mà không tin, nay mai gặp ông Thầy nào nói thôi tu theo ông đó tào lao, theo cái pháp môn nào, cái bày mấy pháp môn nào mà nghe nó hơi lạ lạ đó, thì hên xui, thì tôi vì lòng từ thì tôi nhắc thôi, chứ còn tôi thấy cái mặt của quý vị tôi ón quá, nhìn mặt tôi thêm phô-mai quá, biết không? Biết cái đó không? Tại vì phô-mai là mặt như con bò vậy đó. Nhìn mặt thêm phô-mai. Tôi bên Thụy-sĩ, tôi giảng, tôi giảng tôi gặp cái bà đó, giảng cái mặt bả đơ đơ, tôi nói: “Trời, sao tôi gặp cô tôi thêm bánh mì quá cô ơi!”. “Sao kỳ vậy? Sao Sư không nói con biết con mua?”. [Tôi] nói: “Không, tôi chưa gặp tôi đâu có biết, mà gặp cô tôi mới thêm. Cái mặt cô mà ăn với bánh mì nữa nó ngon dữ lắm”. Mấy miếng phô-mai, phô-mai đầu bò. OK.

Bây giờ tới phiên tôi đi chứ. Mà làm sao mà lần nào tôi về tôi tranh thủ tôi chạy ra, như kỳ này tôi tranh thủ dữ lắm á. Mà bà con cũng được mấy thời, mà đêm nay, đúng là đêm nay nữa nè, nhưng 9 giờ chia tay rồi. Ở đây tôi cũng ngủ thôi. Cảm ơn nhiều. Rồi. Mong mà có việc ra, như kỳ này ra được có hai ngày cũng ráng lết ra. Kỳ sau mình phải bài bản hơn. Không có “dạ”. Phải làm chứ không có “dạ”. Sáng là mấy giờ đúng, chứ đừng có mà giờ dây thun biết không? Cà rề cà mò. Đúng 8 giờ là không nhận người nữa. Tự nhiên mình đang học cái nó vô ngang hông. 8 tới 10, trưa 2 tới 4, tối là 7 tới 9, là một ngày 3 buổi. Rồi tôi ra một tuần. Đó là mình lấy 7 mà nhân cho 3 là 21 buổi, là cái gì cũng học xong hết. Như trưa nay là quý vị được cái gì? Niệm-Phật, Niệm-Tâm-Từ, Niệm-Hơi-Thở. Có ai tin trong một ngày có 2 buổi giảng thôi, mà học được 3 đề mục, mà nếu quý vị có lòng tu 3 cái này quý vị xài quanh năm, có hiểu không? 3 cái này là xài quanh năm rồi, và phước báo, mà cứ nói không có nghe.

 Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

 Kính mời nghe trực tiếp bài giảng tại đây :

<https://youtu.be/at95a6KZ0bM?si=Q7Lbt4wlTr0VcvL8>

Chúng con xin Cúng dường Đức Thế Tôn, Pháp Bảo và Tăng Bảo bằng sự hành đạo. Con nguyện sự chia sẻ Giáo Pháp này là nhân duyên giúp cho hàng Phật tử chúng con và gia quyến thoát khỏi sự Khổ Thân, thoát khỏi sự Khổ Tâm, đoạn tận Phiền Não, tránh mọi sự cám dỗ hướng Tâm Đến Giác Ngộ, Giải Thoát Niết Bàn.

