

Chùa Siêu Lý

26-12-2025 (1)

Kalama tri ân đh airohpu3 ghi chép.

[12/01/2026 - 05:58 - airohpu3]

Dù muốn dù không, dù biết hay không thì 6 cái này mình tránh không được. Có đúng không ta?

Thích, ghét, buồn vui thì tôi đoán chắc bây giờ bà con không cách nào mà tránh được 1 trong 6 cái này mà tôi khỏi nói bà con biết. Khỏi nói bà con cũng biết. Thích với ghét thì trong đời sống mình cái phần mình ghét nó nhiều hơn cái thích đúng không? Rồi cái buồn với cái vui thì tôi nghĩ là cái buồn nó nhiều hơn ? Rồi cái thiện cái ác cái nào nhiều hơn?

Ác nhiều hơn đúng không? Cho nên trong kinh dạy mình mỗi ngày dù mình là một hành giả hay là một người sống vật lộn mưu sinh cơm gạo áo tiền thì nên tự hỏi lòng mình cái niềm vui và cái nỗi buồn cái nào nhiều ? cái thương và cái ghét cái nào nhiều ? và cái thiện cái ác cái nào nhiều ? mình hãy tự hỏi lòng mình xem mình là hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa phân biệt được cái đó không? Hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa? Hoa trên cỏ thì cái nào nhiều hơn cái nào? Hoa trên cỏ thì cỏ nhiều hơn mà cỏ trên hoa thì hoa nhiều hơn đúng không? Thì như vậy là mình cứ tự xét mình trước mặt tôi là cỏ hay cỏ. Mà cỏ thì nó hợp với ai? Cỏ hợp với mấy bò vì bò với cỏ nhiều. Nhưng mà cái chuyện mà tôi muốn nói sáng nay là một cái chuyện khác rất là khác đó là thiện ác buồn vui.

Cái thiện nó ít hơn cái ác, cái buồn nó nhiều hơn cái vui và cái thích nó ít hơn cái ghét. Và 6 cái này đó thì kinh nói nó đi ra từ hai nguồn. Nó đi ra từ hai nguồn. Hai nguồn này nó theo cách nói của mình. Theo cách nói của mình đó là trong kinh nói : Do có cái gì đó mà mình đau khổ và do có cái gì đó mà mình hạnh phúc. Do không có cái gì đó mà mình hạnh phúc và do không có cái gì đó mình đau khổ. Như vậy thì tất cả hạnh phúc và đau khổ của mình nó đến từ hai nguồn. Tức là do có cái gì đó mà do không có cái gì đó mà đúng gì đó. Chữ đây vì các vị cứ ngồi suy nghĩ cao siêu mà cái đầu dốt đặc không biết giáo lý gì hết thì cứ nhớ nhiều đó nhớ ông sư có nói thế này.

Tất cả đau khổ hay là hạnh phúc nó đến từ hai nguồn là do mình có cái gì đó và do không có cái gì đó hiểu không? Chính vì vậy cho nên toàn bộ đời tu của mình chỉ nằm ở hai cái động từ thôi. Đó là thêm hay là bớt ? Cái gì mà mình bớt mà mình được an lạc và cái gì mình thêm mình được an lạc.

Cái bài giảng này dành cho người dốt đặc.

Toàn bộ đời sống của tôi đau khổ hay hạnh phúc là từ hai nguồn có cái gì đó mà không có cái gì đó. Thì do có cái gì mà tôi đau khổ tôi sẽ bớt cái đó. Mà do có cái gì mà tôi được hạnh phúc thì tôi sẽ thêm cái đó. Cái gì mình thêm được hạnh phúc? Bớt thù oán, bớt tị hiềm, bớt toan tính, bớt ki bo, bớt nhỏ mọn thì mình bớt mấy cái này thì mình được an lạc. Và làm ơn nhớ cái này.

Nếu mà chẳng may mà mình không có điều kiện học giáo lý thì chỉ nhớ có mấy chuyện thôi. Cái gì mà mình không muốn người ta làm cho mình ý thì mình đừng có làm cho người khác. Gandhi có nói thế này: Anh hãy trở thành cái mà anh muốn nhìn thấy ở người khác. Anh hãy trở thành cái mà anh muốn nhìn thấy ở người khác là sao? Mình muốn bước ra đường ai gặp mình họ cũng mỉm cười, ai cũng lịch sự với mình. Thì ngược lại mình cũng phải mỉm cười và mình cũng phải lịch sự với người khác. Đó chính là tu. Anh hãy trở thành cái mà anh muốn nhìn thấy ở người khác. Mình muốn người ta đối xử với mình ra sao thì mình phải như vậy với người khác. Mình không muốn người ta nghĩ xấu mình, mình đừng nghĩ xấu ai hết. Bởi vì tại sao? Tại sao mình không nên nghĩ xấu người khác? Bởi vì cái xấu của mình nó còn nhiều hơn. Mình nghĩ là cái xấu của mình là nó đã hết ngày hết giờ rồi.

Thí dụ như ở đây tôi thấy cái cô áo đỏ này tánh cổ nóng lắm. Tôi suốt ngày tôi nhớ cổ ăn nói rất là vô duyên, tánh rất là nóng, cổ rất là nhỏ mọn. Thay vì tôi nhớ về khổ như vậy tại sao không nghĩ về tôi. Tôi cũng nóng tính rồi tôi cũng nhỏ mọn. Chuyện thứ nhất, cái thiện, cái ác, cái buồn, cái vui trong lòng của mình nó là hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa. Chuyện thứ hai tất cả những thiện ác buồn vui của mình ý nó đến từ hai nguồn là do mình có cái gì đó và không có cái gì đó. Và cái thứ ba, toàn bộ đời tu của mình nó chỉ nằm trong hai cái chữ thêm và bớt thôi. Thêm cái gì mà cần thêm, bớt cái gì. Và người Mỹ một câu nói rất là hay. Họ nói rằng nên làm trước khi phải làm. Giờ tôi

dịch qua ra tiếng khác nên ăn kiêng trước khi phải ăn kiêng. Nên ăn kiêng trước khi phải ăn kiêng. Nên làm trước khi phải làm, mình nên ăn kiêng trước khi bác sĩ chữa vô mặt mình nó bắt mình phải ăn kiêng. Hiểu không ? Thiện pháp cũng vậy nên làm trước khi mà phải làm. Lúc nào là phải ? Lúc mà trọng bệnh lúc mà cận tử lúc mà mình đang đối phó với niềm đau nỗi buồn ý, lúc phiền não thì đó lúc là phải, phải làm thì muộn lắm. Mà ngay lúc mình vui nhất nên nhớ tới Phật. Phật dạy cái gì? Đó là nên làm trước khi phải làm. Và tới bây giờ tôi nói hơn 5 phút chưa nói vào cái nội dung của bài giảng sáng nay. Đó là toàn bộ cái nguồn cơn cái cội nguồn của cái chuyện mà thiện ác đúng sai sướng khổ buồn vui của mình.

Nó chỉ đi ra từ cái cách nghĩ của mình thôi. Nó có hai cách nghĩ ở trong kinh Phật gọi là có hai cách nghĩ một là cách nghĩ hợp lý và cách nghĩ không hợp lý. Cách nghĩ không hợp lý là sao? Làm ơn nhớ giùm cái này. Cách nghĩ không hợp lý là sao? Và cách nghĩ hợp lý là sao? Chính vì cái cách nghĩ hợp lý và không hợp lý nó mới dẫn cái chuyện mà mình thiện hay là ác.

Nó dẫn đến cái chuyện mình an lạc hạnh phúc và nhớ cái này. Bà con đừng có nghĩ rằng cái ác của mình nó không ảnh hưởng đến người khác. Có chứ ai làm người khác phải đổ máu phải rơi lệ là từ người ác có đúng không? Ánh mắt hay quýt lườm liếc một câu nói, một thái độ một cử chỉ đá thúng đụng lia dẫn mầm sát chén đánh chó đuổi mèo ở đâu nó ra nó từ cái tâm hồn bất thiện. Cho nên tất cả những cái bất thiện là do mình nghĩ ra mình nghĩ sao đó là mới ra cái đó và tôi có tiếp xúc với nhiều người hình như cả đời họ không biết giận. Là vì sao? Vì họ có cách nghĩ mà nó cho phép họ không có giận và cũng có cách nghĩ mà nó làm cho mình phải giận người khác. Mỗi lần bà con giận ai mà con mới nhớ cái này. Khi mình mất ngủ mình bỏ ăn vì mình giận người khác nó giống như là mình uống thuốc độc mà mong cho đối phương nó chết vậy đó. Mình ghen hoặc là mình giận người nào đó mình không ngủ được. Thì cái bên phía kia là nó vẫn ngủ ngáy o o phải không? Còn cái tên mà mất ngủ là mình nè. Cho nên cứ mỗi lần giận ai thì nhớ lấy lời của tôi là ta đau khổ, ta hờn giận ai đó. Có nghĩa là ta đang uống thuốc độc mà muốn cho kẻ thù nó chết.

Cho nên kinh nói sướng khổ thiện ác nó tùy do cái suy nghĩ của mình. Đó là suy nghĩ hợp lý và không hợp lý. Thì cái suy nghĩ hợp lý nó có 3 và cái suy nghĩ không hợp lý nó cũng có 3. Nhớ cái này nha. Suy nghĩ không hợp lý nó có ba là sao? Một là hiểu sai vấn đề. Hiểu sai làm sao ta? Chúng ta có hai cách nhận thức, có hai cách đánh giá, có hai cách nhận xét vấn đề. Cách một là mình hiểu nó như nó là và cách hai là mình hiểu nó như mình muốn. Cách nào xài được? Như nó là có nghĩa là nó là sao mình hiểu như vậy đó. Còn thường đa phần là mình hiểu vấn đề như mình muốn có đúng không ? Cái đó sao cũng được phải không cho nên cái suy nghĩ không hợp lý chuyện đầu tiên là gì ? Là hiểu sai vấn đề mà tại sao ? Là vì mình cố ý mình hiểu vấn đề như mình muốn chứ mình không chịu hiểu như nó là. Ví dụ cái cô áo xám này nè cô gặp mình chùa cô không có chào. Nó có tới 800 lý do cô không chào là vì cô đang phân tâm đang chia trí cho cái chuyện gì đó cô không chào hoặc là lúc đó cô đang có cái chuyện gì đó cô phải làm chuyện gì đó cô mới suy nghĩ và có một chuyện cô không có thù gì với mình hết. Mà mình nhìn cô cũng ngờ ngợ không biết mình và cô có quen hay không. Cô cũng lườm mình cái cô đi. Tôi biết có nhiều người tánh vậy đó họ không có ghét gì mình hết mà tại vì họ thấy không quen biết gì hết. Thì có nhiều người không quen mà chạm mặt thì phải chào một cái, còn có nhiều người họ chỉ chào khi họ quen thôi. Thì nếu mà đừng có suy diễn thì không thành vấn đề. Do mình thích suy diễn cho nên mình nghĩ rằng cô coi thường mình?

Chắc kỳ rồi chạm mặt nhau ở chùa mình đã làm cho cô giận hoặc ai đó nói gì về mình làm cho cô coi thường mình.....mình suy diễn ra rất là nhiều, mà lẽ ra rất không cần thiết vì sao vậy vì các vị có nghe chữ biển người không có nghe chữ rừng người không? Thiên hạ là một biển người thiên hạ là một rừng người mà đã nói rừng và biển thì nó bao nhiêu thứ trong đó mà có ai mà đại dốt đi trách cô gai hoa lá trong rừng không ? Bởi vì rừng cái gì nó cũng có hết. Thì con người cũng vậy đã là một rừng người một biển người một biển thiên hạ mà thì nó đủ thứ tánh khí hết, và nó có nhiều vấn đề. Mà mình thì mình cứ nhận xét đánh giá cuộc đời qua cái nhận thức rất là nghèo của mình thế là mình thích cái này mà mình ghét cái kia, Năm nay tôi gần 60 rồi, tôi từng khổ tâm vì hiểu lầm người ta. Tôi nghĩ người ta ghét tôi.

[12/01/2026 - 12:59 - airohpu3]

Tôi về bực mình ba bốn ngày và tôi cũng từng phở tâm vì tôi nghĩ người ta thương. Tôi khổ tâm thêm tuần. Nghĩa là tự nhiên con người ta tại chẳng qua má nó để ra cái mặt nó dễ thương cặp mắt

nó nhìn hiên hiên, mình cứ nghĩ là nó thích mình. Hoặc má nó đẻ ra con mắt nó không có đẹp, mình nhìn nó, mình tưởng là nó nhìn mình nó ác cảm mà cả hai đều sai hết. Thứ nhất họ không phải thương mình mà mình nghĩ họ thương mình. Cái thứ hai họ không ghét mình mà mình nghĩ họ ghét mình, và cái thứ ba nếu đúng là thương thì sao? Cơm ai nấy ăn nhà ai nấy ở mà? Mà nếu họ có ghét mình thì sao? Thì cũng cơm ai nấy ăn nhà ai nấy ở. Tự nhiên đem người đó nhét vào trong lòng mình và bôi tro trét châu lên đó, tô hồng chúc lộc lên đó để mà ghét, để mà thương để làm cho mình nặng lòng. Thì cái chuyện đầu tiên cái suy nghĩ không hợp lý làm cho mình khổ là vì sao? Vì mình không hiểu vấn đề như nó là mà giả định mà mình hiểu đúng thì cái chuyện đó nó không quan trọng. Bởi vì sao? Vì rừng mà quý vị rừng, mà một khu rừng quý vị biết có bao nhiêu hoa, có bao nhiêu cỏ thì mình đi trong đó mình cứ đi. Tôi nhớ Mỹ có câu rất là hay. Khi mà mình tập trung vào cái đích đến thì bao nhiêu hoa cỏ mà gai góc trên đường nó thành con số 0. Vậy khi mình tập trung vào cái hoa cỏ trên đường thì cái đích đến nó trở thành số 0. Quý vị chọn cái nào? Khi mình tập trung vào cái đích đến thì tất cả hoa cỏ gai góc thành số 0 đúng không? Đi nó dễ hơn và sống phải có đích đến sống phải có cứu cánh cho nên cái chuyện quan trọng nhất trong đời mình đó chính là cái cứu cánh là cái đích đến chứ không phải là cái mình gặp trên đường mặc dù thì đau gai cũng đau thiệt, mặc dù hoa bướm trên đường thì cũng dễ thương thiệt. Nhưng mà cái đau hay là cái dễ thương đó nó chỉ là cái nhất thời thôi. Quan trọng nhất là mình nhắm tới cái gì? Mà đa phần chúng ta lại đi coi cái chuyện ruồi bu đó là cái quan trọng và chính vì vậy cho nên đời sống chúng ta đa phần là vô nghĩa và vô dụng, vô ích là bởi vì chúng ta không phân biệt được cái gì là khinh trọng nặng nhẹ. Cái gì là thứ yếu, cái gì là quan trọng tôi ví dụ nha tôi chỉ nhìn bà con trưng hoa là tôi đã đoán được quý vị rồi. Theo quý vị cái bình hoa và tượng Phật cái nào quan trọng hơn? Cái nào trang trí cho cái nào? Ấy vậy mà tôi liếc vô tôi thấy Phật mất tiêu toàn là bông à. Tôi từng đến nhà Phật tử, tôi từng đến những cái ngôi chùa Nam Tông và Bắc truyền. Tôi thấy bốn sư trên bàn thờ là số một. Đúng không? Vậy mà người ta cái giống gì cũng đầy bàn thờ, cuối cùng bốn sư còn có chút ét à. Bao nhiêu tượng động hết lên đó là vì sao? Là vì mình không phân biệt được cái gì thật sự cần. Đời sống tức là gì? Tức là anh phải phân biệt cái gì cần, cái gì anh thích. Mà đa phần chúng ta chạy theo cái thích mà làm lơ cái cần. Tại sao người ta thích ngoại? Bởi vì ngoại tình là cái người ta thích còn bà vợ ở nhà người là cái người ta cần. Cơm với phở thì cơm hàng cháo chợ ngon ở nhà đúng không? Thế là ta đi theo đuổi một cuộc tình hư ảo. Mặc dù tới hồi bệnh tật thì bà xã ở nhà vừa xấu vừa già nhưng mà chắc ăn. Còn cái cô mà tình nhân của cái anh mà bạn trai đó thì nói phũ phàng. Thì theo tôi biết đó thì đa phần là nó chạy mất chép khi mà mình hữu sự đúng không? Rồi nguyên cái tủ áo quần nữ trang mỹ phẩm phấn son ba cái cosmetic mascara. Mình ngồi mình nghĩ lại đi cái mình thật sự cần so với cái mình thích cái nào nhiều? Cái thích nhiều phải không? Và cái nào nó lấy tiền của mình nhiều nhất? Cái mình thích đúng không? Cái mình thật sự cần nó rất là ít và nó lấy tiền mình ít lắm. Thì lẽ ra cuộc đời mình nó vui lắm nhưng mà chính mình không phân biệt được cái mình thích, không phân biệt được cái mình cần. Cho nên cả đời mình cứ theo đuổi cái mình thích. Và cái mà làm cho mình đau là cái thích hay cái mình cần? Cái mình thích đúng không? Bởi vì thật sự cái mà mình cần ấy, đã nói cần mà tức là những cái nó làm cho mình cười được, mình an lạc với cái cần đúng không? Còn cái mình thích tôi không chắc từ người tới vật tôi nghĩ cái mà làm cho mình thích đa phần nó làm cho mình khổ nhiều hơn cái mình cần hiểu không? Nếu mà hiểu được cái này là mình vượt qua được cái đầu tiên trong cái là suy tư không hợp lý. Suy tư không hợp lý có nghĩa là biết cái gì cần và cái gì thích và biết rõ rằng cái gì nó làm khổ mình. Và một chuyện nữa suy tư không hợp lý có nghĩa là mình không biết được cái gì là nên hay không nên. Và cái cách nhìn của mình với cuộc đời á như hồi này tôi nói đó nó có hai cách nhìn. Cách nhìn thứ nhất đó là thấy nó như nó là và thứ hai là thấy nó theo cái ý mình thích. Thì mình thấy nó như nó là hay hơn đúng không? Và tôi nhắc xin nhắc lại lần nữa. Hạnh phúc nó kỳ lắm. Hạnh phúc nó giống như cái bóng vậy đó. Là sao? Khi ta đi tìm nó, nó không có. Hãy quên nó đi. Sống đúng mức tự nhiên nó có. Có hiểu không? Có ai đi rượt cái bóng bao giờ nhưng mà anh đi trong nắng thì tự nhiên anh có cái bóng đúng không? Có hiểu không? Cái hạnh phúc là gì? Hạnh phúc nói ra các vị nghe các vị không có tin. Người không học đạo cứ tưởng rằng có nhan sắc, có tiền bạc, có sức khỏe, có tiếng tăm, có tình cảm là có hạnh phúc. Tôi không tin mà tôi tin hạnh phúc theo kinh Phật. Nghe cho kỹ nè. Hạnh phúc nó đến từ cái mình buông nhiều hơn cái mình ôm. Ai tin cái đó không ta? Suy nghĩ

kỹ lại coi. Hạnh phúc nó đến từ cái mình buông được bao nhiêu chứ không phải là mình ôm được bao nhiêu mà vấn đề là mình không học mình không hiểu được cái đó. Suy nghĩ kỹ lại xem có đúng không? Tôi hỏi các vị nha. Mình có được những thứ mình thích hoặc là mình không thích gì cái nào chắc ăn hơn? Hiểu không? Khi mà mình có được cái mình thích mình tưởng đó là hạnh phúc? Sai! Tại sao sai? Một thích được bao lâu? Hai nó ở với mình được bao lâu? Ba cuộc đời nó để yên ở trong tay mình không? Cho nên Phật dạy mình, mình cứ nghĩ hoài Phật luôn luôn đúng, Phật dạy cái hạnh phúc của mình nó đến từ cái chuyện mình buông nhiều hơn là cái chuyện mình nắm có phải không? Trong đời đàn ông có hai cái ngày mà rất là khó quên. Cái ngày đầu tiên là ngày lấy vợ và ngày thứ hai là ngày ly vị. Và đương nhiên hai ngày đó đều là hai ngày rất là vui nhưng mà cái vui của cái ngày có vợ đó nó gánh liền một cái gánh nặng một áp lực đúng không? Nhưng mà cái ngày ly dị thì sao? Tôi chưa có ly vị bao giờ. Nhưng mà theo tôi hình dung hình như cái ngày ly vị là cái ngày nó vừa sướng mà nó vừa nhẹ. Còn cái ngày kia nó vừa sướng mà nó vừa nặng. Thì như vậy sướng và nặng với sướng nhẹ thì mình chọn cái sướng nào hiểu không? Hiểu chưa? Đó. Cái đó rất là Phật pháp. Ở đây tôi không buộc các vị phải tin tôi. Tôi không có buộc. Tôi không buộc các vị phải tin Đức Phật. Tôi không có buộc. Tôi ngồi nói chuyện với các vị rất là nhẹ nhàng, rất là nội bộ với nhau. Các vị ngồi nghĩ Đức Phật nói đúng hay sai? Tức là bao nhiêu cái nỗi khổ niềm đau của mình nó đi ra từ cách nghĩ của mình thôi phải không? Đi ra từ cách nghĩ của mình do mình nghĩ nó ra sao thì nó lại như vậy. Tôi nghĩ rằng đã đủ cái tuổi già để mà tin lời Phật. Hơn là ngày xưa Phật dạy rằng cái gọi là hạnh phúc đó là mặt trái của đau khổ. Chỉ cần một người Phật tử hiểu được hạnh phúc và đau khổ là gì. Đó là hiểu được lời Phật. Hạnh phúc là gì? Là mặt trái của đau khổ là sao? Trên đời thật ra không có hạnh phúc mà nó chỉ có giải pháp cho đau khổ. Ngứa quá là đau khổ mà gãi nó là hạnh phúc đúng không? Như vậy thì cái sướng của cái gãi nó không phải là hạnh phúc mà nó là cái giải pháp cho cái ngứa. Đói là đau khổ mà ăn vô nó được sung sướng thì cái sướng nó không có thật mà nó là giải pháp thôi có đúng không? Mình nhớ nhau quá là khổ. Mình gặp được nhau mình thấy vui, thật ra cái vui đó là cái giải pháp cho nỗi nhớ có đúng không? Và Phật dạy cái nỗi khổ cái khao khát của phàm phu đó là những cơn ngứa. Ngứa là sao? Càng gãi thì nó càng đã mà càng đã thì nó càng càng lở mà càng lở thì nó càng ngứa. Mà càng ngứa thì càng gãi mà gãi để càng đã mà càng đã thì nó càng gãi. Mà càng gãi để nó càng lở mà càng lở nó càng ngứa. Nó là gọi là luân hồi là gì? Là có nhiều đó lắm hoài, gọi là luân hồi hết đời này quá khác. Tôi biết tôi nói rất là nhiều người bị shock, rất là shock nhưng tôi vẫn phải nói đa phần mình sống bất thiện nhiều hơn thiện đúng không? Suốt một ngày mình nói mình thờ Phật chứ trong lòng mình Phật có mặt được bao nhiêu phần trăm thời gian. Tôi thấy Phật mà ở trên đây chuyện ở lâu hơn Phật trong lòng. Có hiểu không? Phật trong lòng hiếm lắm. Thế là thôi rồi lượm ời. Khi mà Phật trong lòng mà ít quá thì tới hồi mà ngáp ngáp đó. Mình đi về đâu? Lúc tỉnh nè, lúc đang ngon lành ngồi ở đây ngon lành nè mà lời Phật còn không lọt vào lỗ tai thì các vị tưởng tượng cái thứ mà nó ngáp ngáp đây dợ chẳng chịt mà mời thầy chùa tụng ni tụng quý vị nghĩ nó có vô không? Cho nên làm trước khi phải làm nên nhớ tới Phật trước khi phải nhớ Phật là chỗ đó. Phải nên ghi nhớ nên làm trước khi phải làm, nên ăn kiêng trước khi phải kiêng. Cho nên cái chuyện đầu tiên của người Phật tử là gì? Là xác định được rằng cái gì là cái mình cần và cái gì là cái mình thích. Cái chuyện người Phật tử phải xác định hạnh phúc là gì và đau khổ là gì. Trên đời vốn dĩ không có hạnh phúc như mình nghĩ đâu mà nó là mặt trái của đau khổ. Hạnh phúc chỉ là cái giải pháp của đau khổ thôi. Mỗi kiếp mình sanh ra là con người thì mình có những cái khao khát, có những ước ao và có những cái khát khao. Mình chỉ giải quyết được một phần cái ước ao đó, giải quyết được một phần cái khát khao đó và mình cứ nghĩ mình hạnh phúc. Nhưng mà mình quên rằng cái lộ trình, cái hành trình mà đi tìm ra cái giải pháp cho cái ước ao đó nó rất là diêm khê. Nghìn trùng vạn dặm xa lắm, khó lắm. Tìm được đã khó mà có rồi khó giữ. Và cái này mới ghê nè. Tìm được thì khó, có rồi khó giữ. Và có rồi mình thích nó được bao lâu và giữ nó được bao lâu? Cho nên chốt lại thì buông bớt được thì nó bớt khổ. Chỉ đơn giản vậy thôi. Tôi nói cái này bà con nghĩ rằng chắc ông là thánh. Không tôi là phàm mà phàm nguyên con. Nhưng mà tôi tự nhủ lòng tôi

là cái gì nó làm cho tôi nặng thì tôi phải tháo ra. Bất buộc ở đây không có vấn đề tu hành tôn giáo tâm linh ghê gớm đây là vấn đề đời sống thôi mình thấy cái gì nặng mình phải tháo nó ra bất buộc phải tháo. Tôi ví dụ tháo bằng cách nào tôi ví dụ email thật sự là công việc thì xem cái nào xong thì

xóa, tin nhắn bớt lại trước đây là 40 người bây giờ bớt lại còn 8 người thôi, rồi Facebook hạn chế lên đó lướt web. Facebook nó là một cái chốn thị phi phiền lắm phải có cái gan thử một ngày hai ngày không chạm tới nó, có chết không ? Và các vị biết tôi ở bên châu Âu theo tôi biết người châu Âu không có xài Facebook các vị có biết Facebook chỉ để dân châu Á thôi. Châu Âu nó độc lắm ngày xưa người Mỹ đem cái vũ trường quán bar bia rượu thuốc lá vào Việt Nam ngày xưa trước 1975 phải không ta ? Mỹ đem vũ trường, bia rượu, thuốc lá, phòng trà vào Việt Nam. Các vị có biết không? Họ đem vào đây mà cái đó nó trụ lại ở đây như là quê hương. Hôm nay ở Mỹ cái đó nó hiếm quý vị có biết không? Tuổi trẻ Mỹ không có xài mấy cái đó như là tuổi trẻ Việt Nam. Cái vị có biết không? Cái đó mới ghê đó. Họ đem qua họ tặng cái đó cho nước ngoài chứ họ không có xài, tuổi trẻ của Mỹ rất là lành mạnh rất là lành mạnh.

[12/01/2026 - 03:32 - airohpu3]

Cái tỷ lệ dân số hút thuốc của Mỹ nó thấp vô cùng thấp trong khi ở bên Châu Á như là Tàu, Thái Lan, Việt Nam cái tỷ lệ nó rất cao. Cho nên nhớ cái suy tư hợp lý và không hợp lý cái chuyện đầu tiên là gì? Là nghĩ sai vấn đề. Nghĩ sai vấn đề nó không phải vậy mà mình nghĩ nó là vậy. Cái suy tư hợp lý và không hợp lý cái chuyện đầu tiên đó là hiểu vấn đề như nó là hay không chịu nghĩ như nó là. Đó là cái thứ nhất. Cái thứ hai. Cái thứ nhất là nghĩ sai? Cái thứ hai là gì? Là nghĩ không tới. Cái thứ nhất là nghĩ sai bét. Đó là số một. Cái số hai. Hiểu đúng nhưng mà nghĩ nó không có tới. Các vị có bao giờ thử tưởng tượng? Các vị có nhảy qua bờ mương bao giờ chưa ta? Khi mà cái lực của mình ra nó không đủ thì mình làm sao ta? Như mình mình muốn nhảy qua mương thì mình lựa chỗ nào nó ngăn mình nhảy phải không? Hiểu chưa? Thì mình lựa đúng cái chỗ để mình nhảy đó là mình đúng mới có 50% thôi. Nhưng mà 50% là lại là gì? Là cái lực nó đủ không? Anh đi đúng đường rồi đó. Anh là đúng rồi đó. Nhưng mà cái lực của anh đã đủ ? anh hiểu đúng nhưng mà cái nghĩ của anh là còn cái điểm bất cập, anh ráng một chút là anh tới rồi nhưng mà anh không chịu thêm nữa. Cho nên cái chuyện đầu tiên là hiểu sai vấn đề nó khiến cho mình bất tiện nhiều hơn tiện nó khiến cho mình đau khổ nhiều hơn hạnh phúc. Và cái thứ hai hiểu đúng mà hiểu không có tới. Như tôi nhớ, tôi nhớ mấy người Phật tử họ vui lắm. Con học đạo con biết cái gì cũng vô ngã vô thường nhưng mà tánh vậy con không chịu, tánh con vậy cái gì phải thì thôi. Khi mà mình nói cái gì phải thì thôi là mình đã sai bét rồi. Có câu chuyện mà tôi thích mà tôi kể hoài tôi quê luôn á. Cái anh bị tâm thần anh cứ ăn rồi cứ chui vào trong tủ quần áo trốn thì gia đình anh mới đem đưa cho bác sĩ. Bác sĩ hỏi là sao mà trốn tủ áo ? Anh nói rằng thưa bác sĩ em không phải là con người em là hột thóc, em ở ngoài sợ gà ăn. Bác sĩ nói ồ tôi hiểu, bác sĩ cho anh ở trong đó dùng tất cả liệu pháp điều trị cho anh. 3 tháng sau thấy anh sinh hoạt rất là bình thường. Bác sĩ hỏi bây giờ sao anh là cái gì ? Thưa bác sĩ em là con người. Bác sĩ hỏi anh không phải hột thóc ? Không bác sĩ nhìn em cái trọng lượng của em hình dáng của em làm sao mà còn hột thóc được.

Bác sĩ nói vậy bây giờ tôi cho về được không? Nói thiệt với bác sĩ, bác sĩ thương thì cho về chứ còn em quá bình thường. Bác sĩ cho anh về, anh về được có 3 ngày thì gia đình chở anh vào thì bác sĩ hỏi làm sao mà vào đây nữa? Anh nói thì em biết em không là hột thóc em là con người nhưng mà sợ mấy con gà nó không biết. Các vị có hiểu cái đó không? Có nghĩa là hiểu nhưng mà hiểu chưa có tới. Cái bệnh viện nói là vô ngã vô thường nhưng mà mình không lên tiếng mình sợ người ta nói mình ngu. Nó ăn hiếp mình quá mà, nó chơi lánh mình mà mình không lên tiếng thì nó nói mình ngu đúng không? Mình phải cho nó biết là mình không có ngu như nó nghĩ. Thế là biết mình là con người nhưng mà sợ gà nó không biết. Cái đó rất là quan trọng quan trọng lắm luôn nha. Cho nên chuyện đầu tiên là hiểu sai vấn đề. Cái chuyện thứ hai hiểu đúng rồi đó nhưng mà thêm một chút nữa, đằng này không tới nhảy mương mà cái lực không có đủ. Chọn đúng chỗ nhảy là ngon rồi đó chọn cái chỗ đó là cái cách là tốt nhất rồi đó. Nhưng cái mương dài sông mà chọn cái chỗ đó là chỗ ngăn nhất gần nhất là đúng rồi đó. Nhưng mà cái lực nó không đủ, lọt xuống mương. Thì cũng là cách nghĩ nhưng mà thêm một tí nữa thì nó vừa vặn. Tôi nói ở đây tôi nói cái điều này nè mấy bà con mà nghe pháp ở đây chắc là sập rồi. Tôi ở nước ngoài tôi theo dõi bà con Việt Nam khoái tu thiền lắm, mê tu thiền. Tôi mừng lắm chứ, thương mà. Thấy bà con tu tôi thương lắm mừng lắm. Nhưng mà có hai chuyện mà tôi cứ lo nhay nháy và dao dao. Lo cái gì? Không chịu học giáo lý nên thì thiền cái gì? Muốn nấu nồi canh rau mà không biết cái rau mà mình muốn nấu là rau gì không biết đường muối nó khác nhau chỗ nào thì thì nấu là nấu cái mà ngồi canh rau nó là một cái gì đó

rất là cụ thể. Đó là hữu hình phải không? Mà mình thiếu một tí kiến thức là mình đã nấu không được thì cái tâm mình nó vô hình vô tướng không chịu học cái giáo lý thì thiền là thiền cái gì? Cái đó là cái tôi lo. Cái lo thứ hai theo tôi được biết tôi có tiếp xúc với các hành giả ở Chiang Mai Mahasi, Pa-auk, Mogok, U Pandita, Sumi. Thì tiếp xúc với họ ở Miếng Điện và ở tại Việt Nam ở bên Âu Mỹ tôi giạt mình một chuyện là không biết thiền sư có nói mà họ không nghe hay thiền sư quên nói. Có một chuyện rất là khác biệt giữa 2 hành giả tu tứ niệm xứ. Hạng hành giả thứ nhất mình tu và mình thấy mình tu. Hiểu không ta? Mình tu mình thấy mình tu. Mình tu mình thấy mình có chánh niệm và chánh niệm là của mình phải không ta? Mình thấy mình tu thiền mình có trí tuệ và cái trí tuệ đó là của mình. Và mình là người đang tu và mình là người có trí tuệ, mình là người có chánh niệm và cái chánh niệm mà trí tuệ đó là của mình hiểu không? Khi những mình nó lặp đi lặp lại nhiều lần thì tui nó sẽ rớt chữ H có hiểu không? Chữ mình mà nó được lặp đi lặp lại nhiều lần mình cứ dần hoài là nó mất cha nó chữ H giống như chữ thiền mà cứ giành hoài rớt chữ H thành ra chữ tiền. Còn cái chữ mình mà mình cứ giành mất H thành ra chữ mình. Nổ tan nát. Cho nên trong kinh tôi không có nhớ trong Kalama 2 hay Kalama gì có một bài kinh rất là quan trọng nghe cho kỹ. Đức Phật ngài dạy chỉ có đau khổ chứ không có người đau khổ chỉ có nguồn khổ chứ không cái ai mà tạo ra đau khổ. Tôi biết câu này nói ra nhưc đầu lăm. Tôi tính nói thêm hai câu sau nhưng tôi không nói. Tôi chỉ nói tới đó thôi. Có nghĩa là Đức Phật ngài dạy hành giả nên quan sát thân tâm của mình giống như là mình đang quan sát một người khác. Có hiểu cái này không ta? Trong đó nói rõ cái này giống như một người đang ngồi mà nhìn người khác đang đi. Một người đang đi mà nhìn thấy người khác đang nằm một người đang nằm mà nhìn thấy người khác đang đứng và một người đang đứng nhìn thấy người khác đang ngồi hiểu không ta? Thì mình phải có cái gan nhìn mình như là mình nhìn người khác đó gọi là Tứ Niệm Xứ. Nghe kịp không? Rồi chưa còn một bài kinh nữa Phật đến thăm bệnh. Phật đến thăm bệnh chư tăng có, cư sĩ có. Ngài nói thế này con đừng có nghĩ rằng tôi bị bệnh. Con đừng có nghĩ rằng cái thân này của tôi đang bị bệnh. Con đừng có nghĩ rằng đầu gối của tôi bị đau và đầu của tôi bị đau. Nãy giờ toàn là mình với tôi không à phải không ta? Mà ngài dạy thế này con hãy tâm niệm rằng cơn đau đang có mặt chứ không phải là tôi đang bị đau và càng không phải là cơn đau là của tôi. Có hiểu không? Có thấy khác hay giống. Bây giờ thì tôi thấy ở đây nguyên cái mặt nguyên đám này mặt còn có lý, còn trẻ nhưng bữa nào mà bị trọng bệnh mới biết. Hai này khác giống ta? Cứ niệm mình cứ niệm cơn đau đang có mặt, nó rất là khác so với là tôi đang bị đau và cơn đau này là cơn đau của tôi. Bụng của tôi đang bị đau, đầu của tôi đang bị đau, ruột của tôi đang bị đau. Khi mà mình gắn điện cái tôi vào trong đó thì cái cơn đau nó sẽ nhún gập mấy lần. Hiểu không? Tu cũng vậy. Chỉ biết rằng chánh niệm đang có mặt, chỉ biết rằng trí tuệ đang có mặt, tinh tấn đang có mặt, pháp hỷ đang có mặt. Nó tốt hơn, nó đúng hơn là mình nghĩ rằng chánh niệm của tôi, tôi đang có chánh niệm, trí tuệ của tôi và tôi đang có trí tuệ. Khác hay giống. Cái này tôi giảng cầu may chứ nhìn mấy cái mặt của quý vị tự dung thêm bánh tét. Tại sao thêm bánh tét? Đêm 30. Cái mặt nó tối như đêm 30. Ở bên châu Âu khi tôi giảng cho bà con mà thấy cái người có mặt giống quý vị. Biết tôi nói sao không? Thêm bánh mì bởi vì bánh mì nó ăn với phomai. Mà phomai nó làm từ con bò. Chứ mình dạy nguyên cái đám bò tự nhiên mình thêm phomai à. Còn nhìn dân Việt Nam nhìn dô tôi thêm bánh tét thì cái mặt nó tối thui như cái đêm 30 vậy đó. Nhưng mà kệ đi cứ giảng thì cái đám ngồi đây không có hiểu nhưng cái đám nghe lại nó sẽ hiểu. Bữa nay nó không hiểu thì ngày mai nó hiểu và cuối cùng có thể kiếp sau nó hiểu.

Chứ bây giờ mình về đây mà người ta tới người ta nghe mà mình không nói cũng kỳ mà nói mà phớt phớt thì nó cũng ra cái gì. Nhưng mà khi mình nói mấy điều cần thiết á thì nguyên cái đám này nó đơ. Ví dụ quý vị thấy không có cái đầu không có xài chỉ để đội nón tới hỏi mà nghe nó không có vô cho nên tôi nhắc lại toàn bộ đời sống của mình đau khổ hay là hạnh phúc thiện hay là ác thích hay là ghét nó đến từ chuyện là mình suy nghĩ hợp lý hay không hợp lý phải không? Thì suy nghĩ hợp lý và không hợp lý nó có ba. Một là nghĩ sai vấn đề. Hai là gì? Hiểu đúng mà chưa có tới và cái thứ ba hiểu đúng mà hơi bị dư. Ông Einstein ông có một câu rất là hay. Nghe nè: Hãy cẩn thận giản dị tốt nhưng mà giản dị quá thiếu. Chúng ta giản dị tốt nhưng mà giản dị quá thì thiếu. Đầy đủ là tốt mà đủ quá thì dư.

Cái câu này nó hay quá mà người Việt Nam thì không thêm nghe. Toàn bộ đời tu của mình là gì? Là chỉ cần đủ thôi. Nếu ai hỏi Phật dạy cái gì. Phật dạy có chữ là đủ. Đủ là gì? Là không có gì để thêm

và không có gì để bớt. Tham sân si là cần thêm hay cần bớt? Rồi từ bi trí tuệ tham nhẩn thiền định chánh niệm nên thêm hơn nên bớt? Phải không? Như vậy thì khi mà cái cần thêm mình thêm mà cái cần bớt thì mình bớt có nghĩa là đủ phải không? Bởi vì dư là gì? Dư là có thể bỏ bớt gọi là dư. Mà thiếu là gì? Có thể bớt. Có thể thêm mới gọi là thiếu mà có thể bớt thì gọi là Dư. Hiểu không ta? Tôi nhắc vài cái câu chuyện một cái nhà điêu khắc của Pháp có một đứa sinh viên mỹ thuật đến nó hỏi bí quyết mà khắc tượng. Ông nói thế này đem về một khối đá bỏ đi cái không cần cái còn lại là tác phẩm. Đúng hay sai? Cho nên cái lộ trình thành Phật là gì? Là lộ trình tác tượng. Cái lộ trình thành Phật chỉ là lộ trình tác tượng là sao? Nguyên một cái cục phiến nào, nguyên một cái cục sân si gọt sao cho mai một cái mà không cần á nó không còn nữa. Nó chỉ còn lại cái cần thôi. Cách đây 2600 năm dưới gốc bồ đề ở bên Ấn Độ có một hoàng tử đã dùng cái mũi dùi sau cùng để hoàn tất bức tượng của mình. Có nghĩa là cái gì không cần thì ngài ngài bỏ. Và khi mà ngài dùng cái đục đúng hơn ngài đục dăng cái miếng thừa sau cùng thì lập tức nhân gian có một vị Chánh Đẳng Chánh Giác có đúng không? Con mình nguyên đám mình ở đây mình đủ thiếu hay là thừa? đủ thì chắc chắn không có rồi đó.

Nhưng mà cái dư mình có không? Cái thiếu mình có không? Cái cần có tôi không có. Cái cần bỏ tôi không bỏ. Thì cái lộ trình mà tác tượng của mình vẫn còn xa lắm. Có hiểu không? Nó rất đơn giản. Đạo Phật. Đạo Phật có sữa cho trẻ em và có mía cho người lớn. Có mía cho người lớn và có yến cho đứa hấp hối.

Đạo Phật cỡ nào Đức Phật cũng có pháp thoại cho chúng ta hết. Hồi này tôi đâu có bắt quý vị nhớ chữ Pali đúng không? Hồi này tôi đâu có bắt quý vị phải nhớ 50 15 38 41 đúng không? Hồi này giờ mình nói chuyện với nhau rất là nhẹ nhàng. Ấy vậy mà có bao nhiêu cái mặt nó đờ ra. Phật giáo tôi nói hoài có hai tông là Nam tông và Bắc tông.

Còn cái tông thứ ba là tông đờ, nó không có hiểu. Cho nên hiểu sai là gì? Một là hiểu không đúng như nó là cái thứ hai hiểu đúng nhưng mà nó không có tới và cái thứ ba đúng nhưng mà nó bị qua lỗ. Tiếng Việt Việt mình có một cái chữ là thái hóa và bất cập. Thấy quá là nó bị lỗ, nó bị dư. Minh tu thiền là tốt nhưng mà tôi nghĩ rằng chánh niệm của tôi là hơi lỗ.

Chánh niệm nhiều, tinh tấn nhiều là có tốt. Nhưng mà mình mê vào cái nỗ lực, mê vào cái thành tựu của mình là mình đã đi quá xa. Có hiểu không? Và tôi nhắc lại một lần nữa, tại sao mà phải gấn cái tôi vào trong từng công phu? Tôi nói không biết bao nhiêu lần tu theo cách thả điều là tu theo cách thả chim. Mình thấy tu cách nào nó nhẹ hơn? Tu thả chim nó gọn hơn bỏ thí rồi thì quên đi. Phục vụ rồi thì quên đi. Giáo lý học cứ học nhưng mà không cần nhớ mình giỏi. Khi mà anh học mà anh cứ nhớ rằng mình giỏi là anh đang thả điều chứ không phải thả chim. Thả điều là mang tiếng thả nhưng mà còn cái dây trên tay đúng không? Hiểu không? Bỏ thí là đa phần phật tử bỏ thí kiểu thả điều không. Tức là nói bỏ thí nhưng mà nó còn cái sợ dây tôi cho là tôi sẽ được công đức tôi tu thiền tôi có chánh niệm tôi có trí tuệ một đồng tôi. Mà tôi nhiều quá thành ra đầu huyền, chữ mình mà nhiều quá làm rớt chữ chữ H.

Phải tin tôi đi cái đó có thiệt nó có thiệt. Cho nên quý vị biết ở bên Bắc truyền bên chùa Già Lam, chùa Trần Quốc..đặc biệt tôi nói Chùa ở miền Bắc đi. Rất là nhiều chùa bà con vào nhìn thấy có cái chữ án.

Chữ Án tức là chữ A mà biết tiếng Phạn. Đúng là chữ Án là nói cho nó rắc rối chứ đúng là đó là chữ A. Mà trong đạo Phật mình người nào mà dốt quá. Người nào mà dốt quá thì thay vì nhớ Phật pháp có 84000 có ba tạng pháp bảo thì nhớ rằng Phật pháp một chữ A thôi. Chữ A trong tiếng Phạn có nghĩa là không. Nhớ nha chữ A tiếng Phạn nghĩa là không. Không gì ta?

Cái gì không cần thì bỏ nó đi. Cái gì không thể thiếu thì giữ nó lại. Đạo Phật chỉ là một chữ không. Chưa suy nghĩ hợp lý thì tiếng Phạn gọi là Yoniso Manasikāra suy nghĩ không hợp lý là Aniso Manasikāra chỉ một chữ A. Rồi cái gì nữa? Vô thường. Vô thường là chữ gì ta? Chữ A hả? Phải không ta? Rồi chữ gì nữa? Chữ vô ngã bắt đầu là từ chữ A ta phải không? Rồi Đức Phật trong bao nhiêu hồng danh của ngài. Có chữ nào bắt đầu chữ A không? Anuttaro có nghĩa là không có ai hơn được ngài hết. Chữ A trong đạo Phật cái nghĩa nó rất là sâu, sâu lắm.

Tôi nhắc lại lần nữa tu là nếu mình thấy cái đầu mình nó bự quá mình chỉ nhớ cái gì đơn giản dễ nhớ nhất chẳng hạn như sáng nay tôi nói bà con mấy điều rất đơn giản. Một hạnh phúc là mặt trái

của đau khổ. Hạnh phúc chỉ là giải pháp của đau khổ. Thứ hai, hãy xem mình thiện ác buồn vui của mình là hoa trên cỏ hay là cỏ trên hoa.

Thứ ba là tôi khuyên bà con nên xem coi mình ý đang nhận thức vấn đề theo cách mình muốn hay cách suy nghĩ như nó là hiểu không? Bài giảng sáng nay là tôi giảng cho bà con đại chúng không phải nhứt đầu. Cho nên hạnh phúc hay đau khổ tà hay chánh thiện hay ác chỉ quanh quẩn có hai chuyện thôi đó là anh suy nghĩ đúng hay là sai. Suy nghĩ đúng hay sai nó nằm ở ba chuyện một là anh có hiểu đúng vấn đề hay không hai nếu anh hiểu đúng anh có hiểu tới một tí nữa hay không và ba anh hiểu đúng nhưng mà anh có bị lỗ không, lỗ nó cũng là xài không được có đúng không ta? Thí dụ mình nấu canh mình có cần bỏ muối không nhưng mà lỗ thì sao ta? Chó nó cũng không ăn. Tôi biết tôi nói nặng lắm nhìn thấy cái đám này thì biết nói nó không biết buồn. Bỏ muối là cần, đường có cần không, mà quất cho mảy nửa ký đường vô với nửa lít nước thì chỉ có chết.

Cho nên thiếu thì nồi canh thất bại mà dư thì càng thất bại. Cho nên mình tu cái gì? Đừng thiếu mà cũng đừng có lỗ. Lỗ là gì? Tu đúng mà mong người ta biết mình tu là sai. Thứ nhất có cái gì đâu để mà tự hào. Tất cả công đức thiện định bổ thí của mình là chỉ là uống thuốc chữa bệnh thôi. Đúng hay sai ta.

Mà có thằng khùng nào mà nó uống thuốc là nó tự đắc. Bữa nay nó uống năm viên chỉ có tâm thần nó mới tự đắc. Chỉ có khùng mới tự đắc.

[13/01/2026 - 04:38 - airohpu3]

Tôi nhớ có cái anh, anh bị hư xe trước bệnh viện tâm thần. Cái bánh xe nó bị xẹp, anh cứ loay hoay hoài anh không biết làm sao thì cái thằng khùng ở trong bệnh viện nó nói: Tại sao không tháo cái bánh đôi ra thề bánh đằng trước. Thấy cái bánh xẹp đằng trước á rồi chạy tới chỗ khác. Các vị hiểu chỗ đó không? Hiểu bánh đôi không? Cái xe bán tải nó bánh đôi bánh, bánh lẻ. Thì thằng khùng nó thấy anh loay hoay nên nói tháo cái bánh đôi ra gánh vào cái bánh đằng trước á.

Tháo cái bánh xẹp ra thì cái anh kia anh nói: Thằng này khùng mà hay vậy ta. Thì anh chàng đó nói: Tao khùng chứ tao đâu có ngu. Thì mình cũng vậy mình học đạo nhưng mà mình mong người khác biết mình có học đạo có một chuyện như thế này. Bà con về gác chân lên trán, gác tay không có đủ, mà gác chân lên trán nghĩ coi có đúng không? Giữ của và bổ thí cái nào khó làm? Đa phần giữ của nó dễ làm hơn phải không? Tại vì cho nó khó lắm phải không? Rồi cái này mới khó nè.

Cho mà không muốn người ta biết là cho mà mong người ta biết cái nào dễ làm hơn? Cho bạc lẻ thì không muốn người ta biết mà cho bạc triệu là muốn người ta nhìn. Rồi mình trưng hoa, mình trong cái vị thế người vô danh nó khó hơn là trưng hoa để cho người ta biết là em trưng nè phải không ta? Hiểu chưa? Ở đây ly dục kể cả hạnh đầu đà. Đầu trần chân đất nhưng mà khi mình có cái lòng mong người ta biết là mình đã sai rồi. Hiểu tôi nói không nếu mà bậc chân tu khi thấy người ta đã để ý đến mình, lưu ý đến cái hạnh của mình là mình đã vọt rồi, vọt lẹ. Đằng này khi mà mình học đạo mà mong người ta biết rằng mình là siêng học giáo lý, mình ngồi thiền mà còn mong người ta biết mình ngồi thiền, mình bổ thí mà mong khác mình biết mình bổ thí. Như thánh kinh đã dạy “Tay trái làm đừng để tay phải biết” câu đó rất là sâu. Sâu ở chỗ nào? Tu hành như người thả chim chứ đừng có tu kiểu thả điều. Một lần buông ra thì thôi. Thi ân bắt cầu báo. Cho nên giữ giới cũng không mong người ta biết. Thiền định học giáo lý cũng không mong người ta biết. Mình một mình mình đủ rồi. Xong rồi cái gì nữa? Kể cả cái hạnh ly dục đầu đà mà mình thấy nó ồn mà mình vẫn đam mê cái ồn đó, thì đã sai rồi. Cái gì cũng vậy hết.

Ngồi thiền nhìn mình như là mình đang nhìn một người khác nó an lạc hơn là mình nhìn mình như là mình đang nhìn bản thân. Hai cái này khác hay giống? Có hiểu cái này không? Rất là khó. Nó cũng đơn giản thôi quý vị. Nhưng mà tôi nhắc lại lần nữa. Trong Kinh nói tại sao cái số người mà đắc ít hơn số người không đắc là bởi vì đa phần là họ bị chết ngay trong cái cạm bẫy của mình. Có hiểu không? Họ chết ngay trong cạm bẫy của mình. Cứ là hồi xưa thấy sống tham lam, sân hận, si mê, cơm gạo, áo tiền danh lợi tình cảm. Bây giờ mình buông mình không có như vậy nữa. Bây giờ vào chùa mình học giáo lý, mình giữ giới, mình ngồi thiền, mình tu tập tuệ quán. Hay quá nhưng nó xui một chỗ.

Ngày xưa cái tôi của mình nó có cái mùi khác. Bây giờ cái tôi nó cái mùi thơm thơm. Tôi nói hơi nặng con cá mà người ta đem phơi một nắng hai nắng khác nhau cỡ nào? Cái nào ít tanh hơn cái

nào? Hoặc là một đồng phân đồng vật hai năng và một năng nó khác nhau đúng không? Cái đồng phân đồng vật thì hai năng và một năng nó khác nhau nhưng cả hai nó đều là. Hiểu không? Ngày xưa mình chỉ hãnh diện về nhân sắc, về tiền bạc, về quyền lực, về chức vụ, về tiếng tăm về tình cảm...Bây giờ mình biết đạo rồi, cái gì của cô, cái gì cũng là phù hết. Nhưng mà cái trí tuệ của tôi nó không có phù du. Cái chánh niệm của tôi nó không có phù du, cái kiến thức giáo lý tôi nó không có phù du.

Có hiểu không? Như vậy là mình rơi vào cái chữ gì? Hai năng. Mà mình tu để mình an lạc. Mà an lạc là sao? Chuyện đầu tiên là gì? Phải sạch, phải nhẹ. Ở bên Mỹ tôi vô trong cái tiệm nó bán đồ camping nó đề câu rất là hay: “Go small, go light, go fast”. Go light có nghĩa là nhẹ lý phải nhẹ nhàng. Go small là hành lý phải gọn nhẹ và go fast là đi nhanh. Ba cái chữ đó rất là hay. Khi mình là đại thí chủ, khi mình là một hành giả, khi mình là một học viên giỏi là bắt đầu mình không còn go light, go small, go fast nữa. Khi cái tôi của mình nó nặng quá là mình mong người khác ghi nhận mình, mình mong người khác để ý mình, biết đến mình là lúc đó mình không còn là go light, go small, go fast nữa. Lúc đó bắt đầu mình đã nặng nề rồi. Có hiểu không? Cái chuyện đơn giản như vậy và tôi nhắc lại lần nữa ba cái giáo lý vô ngã, vô thường, nó không có khô khan như người ta nghĩ đâu.

Chuyện thứ nhất Đức Phật ngài dạy rất là rõ con phải thấy sự thật thì con mới được giải thoát. Cái câu thứ hai trước khi con giải thoát một cách tuyệt đối như ta thì cái con buông được càng nhiều thì con càng nhẹ mà nó xui một chỗ. Khi tôi giảng về giáo lý tam tướng, tôi giảng về duyên khởi thì cứ y như là 99,9% ai cũng hãnh diện là mình hiểu được giáo lý duyên khởi, hiểu được giáo lý tam tướng á. Các vị có thấy nó sai sai chỗ nào không ta? Các vị nghĩ sao? Nếu tôi nói trong nguyên cái hội trường này có mình tôi hiểu giáo lý vô ngã à, các vị có thấy nó kỳ kỳ không?

Thấy kỳ không? Cái gì nó sai sai hử? Mà đa phần, tôi nhắc lại lần nữa tu tập nên có một giáo lý nền và thứ hai có thuật ngữ ngữ Pali, quý vị phải nhớ đó là: “Asammoha-sampajañña” hành giả chỉ thấy rằng chánh niệm đang có mặt và chánh niệm đang mất đi. Ở đây không có ai có chánh niệm và không có ai mất chánh niệm hết, bỏ cái ai đi. Và ở trong tiếng Mỹ theo trong A Tỳ Đàm thì chúng ta không phải là somebody mà chúng ta là something.

Chúng ta một cái gì đó chứ không phải là ai đó. Và vô ngã là gì? Vô ngã không phải là nothing không phải là không có gì mà là nobody là không có ai. Hiểu cái này không? Vô ngã không phải là không có gì mà là không có ai. Hiểu cái này không? Chúng ta phải có trách nhiệm với cái dòng chảy liên tục. Tại sao phải có có trách nhiệm? Bởi vì trong vô số kiếp mình đã thiếu trách nhiệm với cái thân tâm này của mình.

Cứ mê nó một cách không có cần thiết. Mình bắt mẫn cái này cái kia mà cái không cần thiết. Thì kể từ bây giờ mình phải học giáo lý để mình biết cái bản chất vận hành cái cấu tạo của nó thật sự nó là gì. Học để mà buông có hiểu không? Buông để cho nó bớt khổ. Chứ ở đây nên nhớ cái này nè. Có hai cách tu. Cách thứ nhất tu để đắc cái gì và tu để buông được cái gì? Hai cái này giống hay khác hử? Tu để đắc cái gì và tu để buông cái gì. Thì hai cái này cách nào mình thấy nhẹ hơn? Thì khi mà mình tu mà mình mong mình đắc, đắc cái này đắc cái kia đó. Thì thứ nhất cứ trông nó là thấy nặng rồi. Thứ hai là đó giờ mình có đắc chưa? Chính vì chưa đắc cho nên bữa nào thấy lạ lạ tưởng đắc. Nó quá nguy hiểm. Tu mà mong đắc nó rất là nguy hiểm. Thứ nhất là nó rất là nặng lòng. Thứ hai là hiểu lầm. Tại vì đó giờ mình đâu có đắc đâu. Cho nên bây giờ thấy nó hơi lạ là tưởng đắc rồi.

Cái đó là đúng tiếng Việt Nam nó kêu là chết cha đó. Cho nên cái chuyện đầu tiên là tu là mình tự hỏi lòng mình tu để mình buông được cái gì chứ không phải để đắc cái gì. Và cái cách tu thứ hai là gì ta? Tu để thành thánh hay là tu để không còn phàm? Cái cách tu nào an toàn hơn? Tại sao vậy? Tại vì mình biết rõ cái phàm nó là cái gì. Hiểu không? Nó chắc ăn hơn phải không ta? Còn khi mà tu để mong thành thánh thì nó hơi nguy hiểm chỗ là mình có đâu thấy thánh mất mũi sao đâu.

Cho nên thấy là lạ là bèn tưởng thánh, mà trên đời không có cái gì mà phàm mà tưởng là thánh. Xấu hoặc mà tưởng là đẹp, nghèo xơ xác mà tưởng là giàu. Hiểu cái đó không hiểu không? Cái hiểu lầm là cái khổ ghê lắm cho nên toàn bộ Phật pháp là gì? Là một cái thấy thôi. Tôi biết tôi nói cái đó quý vị chịu không nổi nhưng mà một sự thật Phật pháp gom gọn lại thì chỉ nằm trong một chữ thấy thôi. Thấy vấn đề anh thấy đúng hay thấy sai và bữa nay cái bài giảng cũng nhấn mạnh một chữ đó là chữ a của đạo Phật. Chữ a đó rất là quan trọng hoặc có, hoặc không, hoặc đủ, hoặc thiếu, hoặc dư,

cái gì cần bớt thì bớt, cái gì cần thêm thì thêm. Bài giảng chỉ có nhiều đó thôi. Chúc quý vị một ngày vui.