

Chùa Siêu Lý - Bát Chánh Đạo (12-2025)

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

[13/01/2026 - 10:45 - anhlbrary]

Trong bài giảng sáng nay, cộng với các bài giảng từ hôm tôi về, gom lại thành một lớp giáo lý căn bản, bà con để ý cái đó, tức là làm sao bà con có được cái bài đầu tiên tôi giảng cho đến cái bài sáng nay, tối nay, gom lại thì mình được khoảng chừng gần 10 bài giảng cho một lớp tu học, bà con nên nghe đủ.

Bài giảng sáng nay là một bài giảng hơi khô, nhưng mà hy vọng bà con nhớ kỹ để có một cái giáo lý nền. Sáng nay tôi nói đến một cái đề tài mà bà con nghe hoài, nhưng mà tôi e rằng bà con không có được một cái cái kiến thức nền, đó là đề tài Tam Học.

Tam Học: Giới, Định, Tuệ. Bài rất là đáng để nghe. Nguyên cái bộ Thanh Tịnh Đạo, được Ngài Buddhaghosa Ngài viết với cái nội dung là triển khai rộng rãi cái giáo lý Tam Học và cái nội dung Tam Tạng mà Đức Phật Ngài thuyết giảng trong 45 năm hoằng pháp cũng là Tam Học.

Tam Học là cái gì? Tam Học nó gom lại là có hai chữ thôi, 2 câu thôi. Giáo lý Tam Học là con đường giải thoát nhưng mà gom lại có 2 thôi, đó là trong một bài Kinh Đức Phật Ngài dạy rằng suốt một đời hoằng pháp ta chỉ nói rằng có 2 chuyện thôi:

Chuyện một là xác định rằng mọi hiện hữu là khổ. Hiện hữu đây là cái gì? Có nghĩa là tất cả cái gì nó có mặt trên đời này nó đều là khổ hết. Có nghĩa là sướng hay là khổ, khóc hay là cười, đẹp, xấu, siêu hay đọa và cuối cùng thiện hay ác cũng là khổ hết. Thiện và ác đều là khổ thôi, khổ giảng tiếp hay là khổ trực tiếp.

Cái nội dung đầu tiên là Đức Phật Ngài dạy rằng trong suốt bao nhiêu năm hoằng pháp ta chỉ dạy 2 chuyện:

- Chuyện thứ nhất là xác định mọi hiện tượng là khổ.
- Chuyện thứ hai là ta xác định cái lộ trình nào dẫn đến sự thoát khổ.

Và hai cái câu này nè, thì được Ngài trình bày qua cái giáo lý Tam Học tức là Giới, Định, Tuệ.

Thông qua con đường Tam Học chúng ta sẽ có được hai nhận thức:

- Nhận thức 1: là mọi hiện hữu ở đời là Khổ.
- Nhận thức 2: là quay lại nhận thức 1.

Nghe kỹ nè, toàn bộ giáo lý Tam Học nó dẫn đến hai cái nhận thức thôi: nhận thức thứ nhất là mọi thứ là Khổ, và cái nhận thức thứ hai là gì? Đừng có tiếp tục thích trong khổ nữa, chỉ có hai cái đó.

Thì cả giới, Định và Tuệ đều nhấn mạnh hai cái nội dung đó.

Thí dụ như Giới, mình học sơ sài thì mình không thể nào mình hình dung được, tại sao mà giáo lý Phật gom gọn trong hai chuyện xác định một thứ là khổ, và lộ trình dẫn đến sự thoát khổ. Mà Giới học làm sao có được hai nội dung này? Tại mình hiểu cạn thôi.

Thứ nhất, bà con phải đồng ý với tôi một chuyện, Giới học là cái lộ trình kiểm soát Thân Khẩu. Bà con phải đồng ý với tôi một chuyện tiếp theo là cái đời sống và cái chất lượng cuộc sống, cái chất lượng cuộc sống của cái người có Giới Học và người không có Giới Học có khác nhau không? đa phần người có Giới chắc chắn có an lạc hơn.

Cho nên là thấy rõ ràng, Ngài xác định mọi thứ đều là khổ, nhưng cái khổ này nó đỡ hơn cái khổ kia. Tiền không chắc là đem lại hạnh phúc, nhưng nó có thể giúp cho mình chọn lựa cách khổ, cũng như mấy dân nhậu nó nói, tiền không mua được hạnh phúc, nhưng mua được bia, uống bia sẽ thấy hạnh phúc. Tiền không đem lại hạnh phúc, nhưng mà tiền mua hột xoàn được, mà đứa nào đeo hột xoàn tự nhiên thấy hạnh phúc, bây giờ hiểu chưa? Nhưng mà nói vậy thôi chứ đừng bắt chước, lát đứa đi mua bia, đứa đi mua hột xoàn tôi không chịu trách nhiệm.

Bây giờ nói về Giới. Giới có 3. Tam Học có 3 là Giới, Định, Tuệ. Nhưng bản thân Giới nó có 3, Định có 2 và Tuệ có 3. Sáng nay ra khỏi cái Pháp hội này phải nhớ, vừa lái xe, vừa ôn lại Giới nó có 3 là gì?

- Toàn bộ đời sống của chúng sinh, từ một vị Phạm Thiên ở trên cái cõi mà cao nhất, cho đến con giun, con dế hoặc là chúng sanh ở dưới 18 tầng địa ngục, thì tất cả đời sống chúng sinh nằm gọn trong 3 cái nhu cầu. Đó là nhu cầu giao tiếp, nhu cầu sinh hoạt và nhu cầu kiếm sống, nhớ. Tất cả đời sống chúng sanh sống đều có 3 cái nhu cầu đó thôi. Đó là nhu cầu giao tiếp, nhu cầu sinh hoạt và nhu cầu kiếm sống, đương nhiên là tùy mỗi loại chúng sinh mà mấy cái nhu cầu này nó nhiều hay ít.

Thí dụ mình thấy con giun, con dế thì nhu cầu giao tiếp nó không có rồi đó, nhưng nó có nhu cầu sinh hoạt không? có nhu cầu kiếm sống không? và con người mình cũng có cả 3 cái nhu cầu đó phải không? mà nhu cầu nào cũng nặng hết, thử một ngày nhịn ăn, nhịn nói chịu không nổi, người ta còn chỉ mình cách, gọi là ở bên Úc người ta còn biết con ruồi đực, con ruồi cái khác nhau chỗ nào? Con ruồi đực nó bu cái lon bia, con ruồi cái nó bu cái điện thoại.

Cho nên là cái nhu cầu giao tiếp rất là quan trọng, quan trọng ghê lắm, kể cả những người không có bạn, mà trong nhà vô phòng riêng đóng cửa lại, ngón tay cũng quẹt quẹt quẹt, nhìn cái mặt sao không quẹt được, không quẹt chịu sao nổi. Không ăn chịu được, không quẹt chịu không được.

Cho nên cái Giới gồm có 3:

1/ Thứ nhất là khả năng kiểm soát mình trong cái nhu cầu giao tiếp, khả năng kiểm soát bản thân trong giao tiếp gọi Chánh Ngữ, hiểu chưa? Khả năng kiểm soát mình trong cái nhu cầu giao tiếp được gọi Chánh Ngữ.

Nói vậy có nghĩa là bất cứ cái gì mình nói, mình viết, nói ra lời, viết ra chữ đều là chánh ngữ hết, nhớ, cái đó quan trọng. Trong cái khả năng giao tiếp mà mình có khả năng kiểm soát. Kiểm soát là sao? Không nói, không viết cái gì mà nó làm cho người khác bị tổn thương và nó làm cho mình bị khổ, mình bị bất thiện thì cái đó gọi là kiểm soát được mình trong cái nhu cầu giao tiếp thì thuật ngữ nhà Phật gọi là Chánh Ngữ, chuyện đó nó rất là quan trọng, tại sao nó quan trọng? là bởi vì tôi khẳng định với các vị 100% nếu chúng ta không có học Phật, chúng ta không có tu Phật thì tôi khẳng định rằng là khi gặp nhau là chúng ta làm có 2 chuyện thôi đó là đồ rác và đồi rác.

- Đồ rác là sao? Là mình tuôn ra toàn chuyện tào lao không, đó là đồ rác.

- Đồi rác là sao? Trước khi nó đưa rác tới cho mình, mình đưa lại cho nó là đồi rác.

Và khi mà trong đầu mình có rác thì mình có rác để đồ và để đồi phải không ta? Chứ nếu các vị là một người mà chuyên tâm học giáo lý thì khi gặp người khác quý vị không có thì giờ để nói chuyện tào lao, đúng không? và khi mà quý vị là một hành giả Tứ Niệm Xứ mà miên mật thì các vị cũng không có thời gian để mà đồi rác và đồ rác, không có thời gian đó. Nhưng chính vì trong đầu mình không có gì ngoài ra rác cho nên thế là mình cứ kiểm người khác mình đồ, đồ xong rồi thì sao ta? Đồi, mình đem cái rác của nó đem về làm của mình, và cứ như vậy, nguyên một cái đạo tràng thành ra cái đồng rác, mà rác có 2 loại: rác tự hủy và rác không có khả năng tự hủy.

Rác tự hủy là những cái phiền phức mà một hai ngày tự nó quên đi. Còn cái rác không có khả năng tự hủy là nó tồn đọng, nó chất đọng, các vị có biết bên Mỹ foam tiếng Việt Nam kêu là gì ta? Cái hộp com trắng trắng kêu là cái gì? Xốp, thì mấy cái hộp xốp đó nó kinh khủng lắm, nó không có khả năng tự hủy, rất lâu và rất lâu.

Trong cái ngôn từ, trong cái đề tài nói chuyện của mình, trao đổi với nhau thì cũng có 2 loại rác, là rác tự hủy là nói xong rồi bỏ qua, nhưng có loại rác rất là kinh hoàng không có hủy được, nó nằm đó hoài, có không? rất là dễ sợ.

Cho nên có cái khả năng kiểm soát được mình, không biết cái đầu của mình nó thành ra cái thùng rác thì khi mình gặp nhau thì mình không có đồ rác và đồi rác thì đó được gọi là khả năng kiểm soát được mình trong nhu cầu giao tiếp thì cái này Đức Phật gọi là Chánh Ngữ.

2/ Rồi nhu cầu thứ 2 là kiểm soát mình trong cái nhu cầu sinh hoạt nghĩa là mình không làm cái gì mà nó không gây tổn thương cho người khác và nó không gây hại cho bản thân. Khi mà ta gây hại cho người khác, cũng có nghĩa là mình đang gây hại cho mình.

Trong Kinh có kể một câu chuyện rất là quan trọng, rất là ý nghĩa, rất là thú vị. Đó là có 2 thầy trò đi làm cái nghề diễn xiếc. Mà 2 thầy trò không có nghề gì đặc biệt chỉ có cái nghề leo lên cây tre thôi. Thì lúc ông thầy còn khỏe thì thay phiên, có bữa thì ông ôm cây tre cho học trò leo lên, có lúc thì học trò ôm cây tre cho ông thầy leo lên, người ta thấy lạ người ta tới coi, rồi người ta cho bạc các, nhờ vậy hai thầy trò sống được thời gian. Thì sau nhiều năm tháng, một ngày kia thì ông thầy

đã già rồi. Thì bữa đó đến phiên ông thầy ông ôm cái cây tre cho học trò nó leo, mà học trò nó leo nó thấy cây tre lắc hơi nhiều, ông thầy yếu, thì nó đang leo, nó thò cái đầu xuống hỏi sư phụ OK không? thì ông thầy trả lời thế này: con lo phần con thì tự nhiên phần thầy OK, hiểu không? thầy lo phần thầy thì tự nhiên con cũng được OK, hiểu không ta?

Khi mình sống trong đời sống, nói ra thì nghe nó ích kỷ, nhưng mà không, trước hết mỗi người tự tốt trước thì tự nhiên cái đũa đứng kế bên nó cũng OK, phải không? Có người hỏi Khổng Tử vậy chứ làm sao cho thế giới trong thiên hạ đừng có đại loạn. Khổng Tử nói một câu rất là gọn: Quân quân, Thần thần, Phụ phụ, Tử tử, 4 câu.

Tôi nhắc lại người ta hỏi Khổng Tử làm sao mà cho thế giới được thái hòa, thịnh trị, không bị đại loạn, làm cho thiên hạ được an cư lạc nghiệp thì Khổng Tử chỉ nói có 8 chữ đó thôi:

- Quân quân: vua cho ra vua, vua lo tròn cái phần vua đừng có dòm ai hết.
- Thần thần tức là mấy ông quan thần võ tướng, quan làm tròn trách nhiệm của quan đi.
- Phụ phụ, cha làm tròn phận cha.
- Tử tử, con làm tròn phận con.

Mỗi người trong xã hội tự làm tròn cái bổn phận của mình thì thế giới nó bèn OK, đúng không ta? Bà má đi chợ nấu ăn thì bà cứ tập trung đừng có nhìn qua chuyện đứa con. Đứa con tập trung lo chuyện của nó, ông bố lo chuyện ông bố, bà ngoại lo chuyện bà ngoại, bà nội lo chuyện bà nội, thì cái nhà nó OK. Chúng ta đừng có mà can thiệp sâu vào cái chủ quyền, lãnh thổ biên giới, biển đảo của người khác, các vị nghe kịp không?

2/ Cho nên Chánh Nghiệp là gì? là kiểm soát được cái nhu cầu sinh hoạt của mình. Mình cứ làm tròn cái phần của mình đi thì cái người chung quanh mình tự nhiên họ OK. Và gia đình OK, thì xóm làng OK, xã hội OK, và từ đó đất nước OK, nghe kịp không?

Có một chuyện tôi nói ra rất là kỳ, nhưng mà lỡ nói rồi nói luôn, có nhiều người hiểu lầm nói rằng tôi bài xích người Việt Nam, tôi là người Việt Nam, tôi đang làm việc với người Việt Nam, lòng tôi là ở người Việt Nam thì làm sao tôi bài xích người Việt Nam. Có đôi lúc cách nói làm hiểu lầm vậy thôi. Đó là các vị thử để ý cách sống của người Á Mỹ, đặc biệt là người Bắc Âu, đặc biệt là người Bắc Âu, bắc Mỹ và Tây Âu, phải nói rõ Bắc Mỹ và người Tây Âu, cách sống rất là đặc biệt, mình nhìn qua mình thấy họ rất là ích kỷ, nhưng không. Chuyện đầu tiên là họ, người Mỹ họ rất tôn trọng quyền tự do của người khác, họ tôn trọng cái quyền tư hữu của người khác. Người Âu Mỹ họ ngại phải làm phiền người khác. Thật ra họ ngại phải làm phiền người khác không phải họ tốt đâu, là vì sao? Là vì họ không muốn người khác làm phiền họ. Họ ra đường không có xả rác, họ không có vào đám đông họ không có ầm ĩ, om sòm như người Trung Quốc. Vì sao vậy? vì bản thân họ rất là sợ ồn, vì bản thân họ trước hết họ không có ồn trước, thì họ mới mong người khác không ồn.

Thánh Grandi có nói một câu: anh hãy trở thành cái kiểu người mà anh mong muốn người khác trở thành, hiểu câu này không ta? anh hãy trở thành cái kiểu người mà anh muốn người khác trở thành. Anh muốn thấy người ta lịch sự thì chuyện đầu tiên anh phải lịch sự trước, anh muốn người ta nhã nhặn với anh thì trước tiên anh phải nhã nhặn trước, rồi từ từ đi xa hơn, anh muốn người ta bao dung vị tha, thì anh phải bao dung, cảm thông, chia sẻ, vị tha với người khác trước.

Cho nên, làm chủ được mình trong cái nhu cầu sinh hoạt được gọi là Chánh Nghiệp. Chứ còn trong Kinh thi Đức Phật Ngài chỉ...tôi chỉ ví dụ thôi, Chánh Nghiệp là không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, nhưng mà 3 cái đó chỉ là tiêu biểu thôi. Chứ Chánh Nghiệp là toàn bộ những cái gì thuộc thân nghiệp mà nó có cái tính là thiện hay bất thiện. Mình làm chủ được mình trong cái thiện và bất thiện thì được gọi là Chánh Nghiệp. Làm chủ được trong cái nhu cầu sinh hoạt. Về mặt chúng sanh gồm có 3 nhu cầu đúng không?

- Nhu cầu đầu tiên là nhu cầu giao tiếp, làm chủ được mình, kiểm soát được mình trong cái nhu cầu giao tiếp thì được gọi là Chánh Ngữ. Phải định nghĩa như vậy đó.

Và sẵn đây tôi cũng nói luôn rất là nhiều bà con Việt Nam không chịu học giáo lý, cứ định nghĩa về Bát Chánh Đạo rất là kỳ. Chánh Kiến là thấy đúng, rồi hỏi thấy đúng là sao? Thì âm a, âm ơ. Chánh Tư Duy là nghĩ đúng, mà nghĩ đúng là sao? Cũng âm a, âm ơ. Rồi Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng. Chánh ngữ là sao? Định nghĩa vui lắm, Chánh Ngữ là...tôi có thể hỏi một người trong đây được không? Chánh Ngữ là cái gì? Có chỗ nói là Chánh Ngữ là không có nói lời bậy bạ, hoặc có người họ nói Chánh Ngữ là nói lời chân chánh, cả hai đều sai, tại sao vậy? vì nếu nói Chánh Ngữ là không

có nói lời bậy bạ, vậy một người đang nằm ngủ có phải là Chánh Ngữ không? họ không có nói gì đâu, phải không? một đứa bé hoặc một người câm, nó cũng Chánh Ngữ vì nó không có nói gì hết có phải không? không nói bậy chưa hẳn là Chánh Ngữ, nhớ nha.

Rồi câu thứ hai, nếu mà định nghĩa Chánh Ngữ là nói lời chân chánh thì mình sẽ giải thích như thế nào khi mà trong Kinh nói cái khoảnh khắc mà đặc đạo nó có cả Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng trong đó, mà khoảnh khắc đó chỉ là một sát na thôi thì như vậy mình định nghĩa Chánh Ngữ là nói lời chân chánh là chết rồi.

Vậy lúc Đức Phật Ngài nhập định Ngài không nói gì hết vậy thiếu Chánh Ngữ à, hiểu tôi nói không? nếu định nghĩa Chánh Ngữ là nói lời chân chánh thì như vậy một người đang nhập định họ không có Chánh Ngữ đúng không? nói vậy là không được. Cho nên phải định nghĩa lại.

3/Chánh kiến là gì? Là cái thấy đúng, mà thấy đúng là thấy cái gì? là thấy lý nhân quả, mà nhân quả ở đây có hai là nhân quả báo ứng và nhân quả hiệu ứng.

- Nhân quả báo ứng là sao? Làm ác bị khổ, làm thiện được vui, thì đó gọi là nhân quả báo ứng.

- Còn nhân quả hiệu ứng là sao? Là tác động và phản ứng trong trường hợp không liên quan gì tới thiện ác hết.

Thí dụ như là mình đi ngoài nắng không có nón là mình bị trúng nắng, ban đêm ngồi ngoài sương mà không có gì trùm đầu thì mình bị trúng sương, ăn uống không cẩn thận thì mình bị đau bụng, bị tiêu chảy, thì cái đó được gọi là nhân quả hiệu ứng. Ở đây không có cái gì là thiện ác ở đây hết, nghe kịp không? như vậy nhân quả có 2 thì cái người mà Chánh Kiến là cái người hiểu được 2 lý nhân quả: một là nhân quả báo ứng, biết rằng làm ác sẽ bị khổ, làm thiện sẽ được vui. Đó là một thôi.

- Hiểu thứ hai là hiểu nhân quả hiệu ứng có nghĩa là sao? Hiểu rằng mọi thứ do duyên mà có, đó là nhân quả phải không? rồi cũng do duyên mà mất đi, không gì trên đời này tự nhiên mà có, xong chưa? Đó là nhân quả, và cái gì đã có mặt thì phải mất đi. Đó là nhân quả hiệu ứng.

Thì chính cái nhân quả mà hiểu như vậy nè, thì cái nhân quả này được gọi là Nhân Quả trong Tứ Đế, Nhân Quả trong Duyên Khởi, Nhân Quả trong Duyên Hệ. Bởi vì trong 24 Duyên Hệ không phải lúc nào cũng là nhân quả báo ứng, có lúc nó chỉ là nhân quả hiệu ứng thôi.

Hồi này tôi đã nói rồi cái bài giảng sáng nay nó hơi khô, cho nên mong bà con về nghe lại, chớ còn mà nghe tại chỗ mà hiểu thì tôi chết liền. Nhưng mà không phải vì khó mà không có nói. Cứ sợ Phật tử không hiểu rồi không nói, thì cái đó sẽ đi theo họ suốt đời, nghe kịp không? cho nên sáng nay tôi phải nói rõ cái chuyện đó.

Chánh Kiến là sao? Là thấy được lý nhân quả, Nhân Quả trong báo ứng, và Nhân Quả trong hiệu ứng, hiểu?

Người ta hỏi Nhân Quả báo ứng là sao?

- Thì mình nói làm thiện thì được sướng, được vui, làm ác thì bị khổ. Đó là báo ứng.

Còn hiệu ứng là gì?

- Thì mình nói mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất.

- Rồi cái gì nữa? thích và ghét, thích tạo ra ghét và ghét sẽ tạo ra thích, thích cái gì sẽ ghét cái ngược lại. Ghét cái gì thì sẽ thích cái ngược lại

- Rồi cái gì nữa? Thiện với ác nó là một cặp. Chính thiện nó làm nền cho ác và ác làm nền cho thiện.

- Thích ghét, thiện ác, rồi gì nữa buồn vui. Ở đâu có buồn thì sớm muộn gì cái vui đó là mặt khác của buồn và buồn là mặt khác của vui, nghe kịp không?

- Có được cái mình thích là vui.

- Phải chịu đựng cái mình ghét là buồn.

Như vậy thích ghét nó là một cái quan hệ nhân quả, nhân quả gì? Nhân quả hiệu ứng. Thì hiểu được hai thứ nhân quả này thì gọi là Chánh Kiến.

4/Chánh Tư Duy: gồm có 3:

- Ly dục tư duy là bớt thích lại. Bớt thích là cái gì? Đời sống mình có hai thứ: thích và cần, thì mình nên dành thì giờ cho cái nào? Bây giờ hiểu chưa?

Có những người sống nhiều với cái cần, có những người sống nhiều cho cái thích. Mình chưa biết đạo thì mình sống nhiều cho cái mình thích. Biết đạo rồi, bớt cái thích lại chỉ còn giữ lại cái cần. Và

biết đạo thêm một cái bước nữa thì giữ lại cái tối cần. Có hiểu cái tối cần không? cái mà sáng không cần. Nói vậy mà bả cũng gât.

Cho nên hồi chưa biết đạo thì mình chỉ tập trung vào cái mình thích. Biết đạo rồi thì quan tâm cái cần. Biết thêm một bước nữa là quan tâm đến cái tối cần, còn cái ban ngày cần thì mình không quan tâm. Chữ ly dục phải hiểu như vậy đó. Chữ còn cái chữ ly dục mà cứ nói là lìa xa tham ái nghe nó ớn quá.

- Vô Sân Tư Duy là bớt ghét lại, bớt bắt mẫn lại, cái ly dục là bớt dính mắc, bớt đam mê. Bởi vì hễ có dính mắc, có đam mê là có khổ, vì sao vậy? vì có mấy kẻ trên đời này có được cái mình thích, mà khi không có được cái mình thích thì mình khổ. Từ đó suy ra rất là toán, có bao nhiêu cái thích thì có bấy nhiêu cái khổ, vì sao? Vì thích không được là khổ, bớt thích là bớt khổ.

Cái thứ hai là bớt... Vô Sân Tư Duy là gì? Là bớt bắt mẫn lại. Hễ khi mình có bắt mẫn, càng nhiều bắt mẫn là khổ, là vì sao? Cũng rất là toán, có mấy ai trên đời này né được cái mình ghét, có hiểu tôi nói không? trong khi đám ngồi trước mặt tôi các vị thích 100 thứ các vị được bao nhiêu phần trăm cái mình thích? Được 1/10. Tôi là thầy chùa nè, cái mà tôi thích tôi được bao nhiêu? Thích lắm chứ, tôi có được đâu? không được, tôi là ông thầy tu, nhu cầu của tôi đâu bằng các vị, nhưng mà tôi vẫn có thể xác định rằng, cái điều tôi toại nguyện nó chỉ được 1/10 thôi, cái vật mà tôi muốn, cái chỗ mà tôi muốn đến, cái người tôi muốn gặp không có nhiều, phải không? cho nên bớt thích thì bớt khổ.

Bây giờ qua đến cái ghét, bớt ghét là bớt khổ là vì sao? Là vì trong 100 cái mình ghét mình né được bao nhiêu? Bây giờ hiểu chưa? trong 100 cái mình thích thì mình chỉ được nhiều lắm là 10. Mà trong 100 cái mình ghét thì mình cũng chỉ né được khoảng 10.

Vậy thì bây giờ mình hiểu tại sao Đức Phật kêu mình bớt ghét chưa? Người ta nói trong cái bớt ghét có cái câu rất là hay, đó là cưới được cái người mà mình thương là may mắn. Mà thương được cái đứa mà lỡ cưới là trình độ. Tiện nghi không bằng thích nghi, đúng không? lỡ cưới rồi thì cắn răng mà thương.

Người gặp người trong đời đau khổ,
Người gặp người trong đời khổ đau,
Người ngàn xưa ngàn sau yêu nhau,
Dắt dìu nhau qua cuộc biên dâu.

Là chỗ đó, bớt bắt mẫn là bởi vì khi mà né không được thì sao? Sống chung với lũ. Một cuộc hôn nhân thành công là gì? Là nôi nắp tương ứng, nôi số 8 nắp số 8. Nhưng mà xui, nôi số 8 mà nắp số 9 thì sao? Mình coi cái nôi, cái nắp, cái nào mình sửa được, dễ sửa hơn, thế là mình bèn sửa nó. Tôi và em không hạnh phúc mình phải ngồi lại mình sửa, nếu bả không sửa thì mình sửa sau cho vừa với bả. Nhưng mà hòa di bất đồng, chúng ta sửa để sống được với nhau, chứ chúng ta không có biến thành nhau, có hiểu cái này không? rất là quan trọng cái chỗ này. Cần thiết thì mình phải quên mình đi để sống cho vừa người ta nhưng mình không có biến mình thành người ta, bởi vì sao? Vì trong Kinh nói rất rõ hãy cẩn trọng khi sống với một người, khi mà mình ở gần với cái người mình thương, mình dễ bị cảm nhiễm lắm, biết cảm nhiễm không? bị lây lan. Nhưng mà khi mình sống gần người mình ghét thì mình có bị tác động không? Có 4 bước tôi hay nói hoài.

Cách 1, khi mình ở gần cái người mình ghét:

- Buổi đầu là tâm thức đối kháng, bắt mẫn, xô đẩy.

- Bước 2 là tâm thức hòa giải.

Thứ nhất là tâm thức đối kháng, buổi đầu mình chống nó, nhưng sau đó mình thấy kệ nó, qua tới cái kệ rồi thì là tâm thức hòa giải.

- Tới cái thứ ba là tâm thức thỏa hiệp, mình thấy hay hay.

- Cuối cùng là tâm thức đồng hóa, là mình trở thành cái kẻ mình ghét lúc nào không hay, hiểu không?

Mình ở gần cái người ky bo, bủn xỉn, lúc đầu mình rất là bực, đó là tâm thức đối kháng. Rồi sau từ từ mình thấy cái chuyện đó cũng bình thường là tâm thức hòa giải. Rồi cuối cùng mình thấy nó kệ cũng có cái hay, đỡ tổn, đó là tâm thức thỏa hiệp. Rồi tới bước thứ tư là tâm thức đồng hóa, mình bèn kệ như nó, và thậm chí kệ hơn. Bởi vì cái thiện hiếm bao giờ mình hơn cái người mình bắt chước, nhưng cái xấu mình thường qua mặt thầy lắm.

Có cái ông đó, ông mở cái lớp dạy tiết kiệm thì nguyên đám học trò tới thì đã nói là tiết kiệm thì không có đũa nào được đem lễ vật hết, chỉ đem học phí đến thôi. Mà riêng cái thằng đó thì nó tới, nó nói rằng đi học đóng học phí chưa phải là tiết kiệm, có chỉ đem lại có mấy cái bánh đa, miền nam kêu là bánh tráng. Nó đem bánh tráng và đem theo con gà, thì ông thầy nói đã nói tiết kiệm, không chịu đóng học phí, thì đem mấy cái bánh tráng được rồi, còn đem theo con gà làm cái gì? Thì nó nói thầy ăn bánh tráng rót xuống, con gà nó lượm ăn phần đó, thì ông thầy nói con lạy bố, bố còn kẹo hơn con, thì con phải học bố chứ sao bố phải học con được, cái gì chứ cái xấu giỏi hơn thầy của mình nhiều lắm.

Cho nên đầu tiên là cái tâm thức đối kháng, tâm thức hòa giải, tâm thức thỏa hiệp và tâm thức đồng hóa, nhớ cái đó.

- Cái thứ ba là Bất Hại Tư Duy, có nghĩa là đừng có trở thành mối nguy hiểm cho ai.

Bữa nay tôi cho quý vị một cái định nghĩa rất là lạ về Tam Học, rất là lạ.

Ly dục là bớt thích lại, chú ý những cái cần nhiều hơn là cái thích.

Thứ hai là bớt ghét có nghĩa là sao? Hãy nhớ trên đời này người tốt là dễ thương, người xấu là đáng thương, không có người nào dễ ghét hết. Trên đời này chỉ có 2 hạng người thôi: đứa nào tệ quá thì đáng thương, đứa nào tốt thì dễ thương, không có người dễ ghét.

Cái thứ ba là Bất hại Tư Duy có nghĩa là đừng có là mối nguy hiểm cho ai hết, mình đừng có trở thành cái mối lo, mình đừng có thành cái nỗi buồn cho bất cứ người nào hết, đừng có thành nỗi buồn cho người khác. Đó gọi là Bất Hại Tư Duy, nghe kịp không?

Các vị phải đồng ý với tôi chuyện này nói ra nó hơi kỳ. Ở bên Thụy Sĩ, 2 giờ khuya thí dụ có lớp học, mà 2 giờ khuya mà tôi không thấy học viện có trong nhà thì... ví dụ tỉnh cờ tôi đi uống nước, tôi thấy mất một người, người ta nói cô đang đi bộ ngoài rừng, không có lo, là vì sao? Vì bên đó không còn bạo lực, không có trộm cướp. Bản thân từng người Thụy Sĩ rất là an hòa, rất là lành.

Nhưng mà ở một đất nước khác như là Thái lan, hay là Trung Quốc hoặc là Philippin, đặc biệt là Ấn Độ, đi hành hương mà 2 giờ sáng mà nghe có cô đi lang thang ngoài rừng thì...bây giờ có hiểu chưa? Có nghĩa là khi mình là người tốt, mình không trở thành mối đe dọa, mối nguy hiểm cho ai hết thì bản thân cái chuyện đó thì cũng là một cái hạnh lành. Các vị chưa có kịp làm gì cho thế giới, chỉ cần các vị không trở thành mối nguy hiểm cho người khác, không trở thành nỗi âu lo sợ hãi cho người khác thì đó cũng là một hạnh tu.

Thí dụ cha áo trắng này đi làm về cái chung vô nhà ngủ, chẳng có làm cái gì ghê gớm nhưng trong mấy chục năm chả ở miếng đất đó chưa bao giờ là mối đe dọa, chưa bao giờ là nỗi âu lo, chưa bao giờ là nỗi e sợ cho ai hết, chưa bao giờ là mối nguy hiểm cho bất cứ ai hết, bản thân cái chuyện đó nó cũng là một cái đóng góp, có hiểu không? thì cái tư duy thứ ba là Bất hại tư duy có nghĩa là không trở thành mối lo cho ai hết.

Thì ba cái này cộng lại thì được gọi là Chánh Tư Duy.

-Còn Chánh Ngữ vừa mới giảng xong là làm chủ được mình trong nhu cầu giao tiếp.

-Còn Chánh Nghiệp là làm chủ được mình trong nhu cầu sinh hoạt.

- Và Chánh Mạng là làm chủ được mình trong nhu cầu kiếm sống. Đứa nào sống trên cuộc đời này cũng phải ăn, cũng phải sống, cũng phải hít thở. Nhưng tuyệt đối không vì cái hơi thở của mình, không vì cái sinh mệnh của mình, không vì cái cuộc đời của mình mà đẩy người khác vào cái hoàn cảnh máu và lệ, hiểu không? thì đó được gọi là Chánh mạng, rất là dễ nhớ phải không?

Ôn lại:

- Chánh Kiến là thấy đúng trí Nhân quả trong 2 trường hợp nhân quả báo ứng và nhân quả hiệu ứng

- Chánh Tư Duy gồm có ba là quan tâm cái cần, bớt quan tâm cái thích, đó là ly dục tư duy. Thứ hai là vô sân tư duy là sao? Trên đời này chỉ có người dễ thương và đáng thương, không ai đáng ghét hết. Cái thứ ba là đừng trở thành mối nguy hiểm cho ai hết. Đó là Bất hại Tư Duy.

- Chánh Ngữ là làm chủ được mình trong nhu cầu giao tiếp.

- Chánh mạng là làm chủ được mình trong nhu cầu sinh hoạt. Nhu cầu sinh hoạt vì chúng ta không có thì giờ chứ phần này rất là quan trọng.

Không cần cái chuyện mà ghê gớm như là săn bắn, câu cá, đốt nhà, cướp của, giết người, không cần những chuyện ghê gớm đó, chỉ cần cái chuyện bình thường, quét nhà, hút bụi, rửa chén, làm bếp, lật

rau mà luôn luôn trong một cái tâm niệm là không có gây cái chết chóc cho các loài chúng sinh bé nhỏ nào, cái đó gọi là chủ được mình trong nhu cầu sinh hoạt, nhớ nha.

Trong Kinh nói Đức Phật khi mà Ngài đỡ chân để bước chân xuống, Ngài cầm món đồ để xuống, Ngài luôn luôn Ngài có tâm niệm rằng mong đừng có loài chúng sanh nào bị tổn thương bởi cái sinh hoạt này của ta.

Trong Kalama có bài Kinh đó. Đức Thế Tôn Ngài từ trên cốc Ngài bước xuống bực thêm, Ngài luôn nghĩ, đừng có chúng sanh nào bị tổn thương, bị cái gì đó bởi bước chân này của ta, liên tục như vậy. Và cũng có một chuyện rất là quan trọng, không nói không được, các vị có nghe nói cái nghiệp vô tình hay nghiệp cố ý không? Nghiệp nó có hai là nghiệp vô ý và nghiệp cố ý.

- Nghiệp cố ý là nghiệp cố ý mình làm.

- Nghiệp vô ý là nghiệp mình vô tâm sơ ý mà làm.

Nghe cho kỹ chỗ này rất là quan trọng. Một người luôn sống trong tâm lành. Nghe cho kỹ chỗ này, rất là quan trọng. Một người luôn sống trong tâm lành, trong Chánh Niệm, trong Trí Tuệ, trong Từ Bi thì dầu cho người đó có vô tình gây hại hay tổn thương ai đó thì cái đó không được kể là Nghiệp ác vô tình, vì lúc đó mình sống bằng tâm thiện.

Không thể nào có cái chuyện làm ác bằng tâm thiện hết, đúng không? nhưng mà nếu mà ta thất niệm, ta sống bằng Tâm tham, Tâm sân, Tâm si thì lúc đó nếu ta có vô tình làm chết một cái loài nào đó thì lúc bấy giờ cái chết thành nghiệp sát vô tình, hiểu không? phải nhớ cái này. Mà nghiệp sát vô tình nó cho cái quả gì? Kiếp sau tự nhiên đang đi cái cây ngã, đá đè, lũ cuốn, sụp nhà, động đất, núi lửa, hiểu không? không ai giết mình hết, tự nhiên tai bay họa gửi, tên bay đạn lạc đâu nó rớt trúng. Tự nhiên mình đang đi, con vịt nó đá mình cũng chết, ăn hột é mà bị mắc cổ, gặp cái người mình thương, máu lên chết.

Tôi nhớ có cái ông giáo dân, biết giáo dân không? giáo dân là cái gì? Giáo dân là tín đồ Cơ Đốc, ông bị tim nặng lắm luôn, mà ông thích chơi vé số vì ông hay than nhà giàu trồng lau ra mía còn nhà nghèo nuôi 33 ra 34, có hiểu không? thì bữa đó ông bị mổ tim, đem ông vô bệnh viện, đem vô bệnh viện mổ xong, ca mổ thành công, thì lúc đó thằng con ở nhà nó mới đi giặt áo quần của ông, nó lôi ra một cọc vé số, ông mua trước khi ông nhập viện, nó moi ra nó dò trúng Vietlot, quá trời tiền luôn, ảnh mừng quá, cả nhà bu lại không biết bây giờ có nên cho ba biết không? ba biết mà ba bệnh tim, mà trước khi ba nhập viện ba nợ làng trên, xóm dưới, không có ai mà không là chủ nợ hết, mà bây giờ ba biết là ba mừng dữ lắm, mà không biết ba mừng vừa vừa chứ mừng qua nó bùng cái tim cũng chết, rồi sao? Bây giờ ông đang nằm mà ông lo cái vụ nợ, mà ông biết là nợ giải quyết được thì rất là vui, mau hết bệnh, nhưng mà sợ ông vui quá...hiểu không? nên báo cho ông, mau lành bệnh, nhưng mà báo kiểu gì ta?

Kêu ông Linh Mục vô, nhờ ông Linh Mục.

- Cha, tụi con khó xử, nhờ Cha giúp dùm.

- Ông Linh Mục nói dễ mà, ông vô thăm giáo dân.

- Bác à, nghe Cha hỏi nè. Bác có tin là mọi sự ở đời là do Chúa an bài không?

- Dạ thưa Cha, con tin, con là giáo dân.

- Rồi bác có tin rằng bao nhiêu buồn vui, sướng khổ, nghèo giàu của mình là do Chúa an bài không?

- Dạ con tin.

- Rồi bác có tin là Chúa cho được thì chúa lấy lại được? bác có tin không?

- Dạ con tin.

- Chúa không bao giờ đẩy chúng ta vào con đường cùng, bác có tin không?

- Con tin.

- Và Chúa luôn luôn mở ra một con đường sáng cho những đứa mà nó gặp khó khăn, con có tin không?

- Dạ tin.

- Ông Cha ông nói lòng vòng, như vậy thì Cha nói con nghe, con bình tĩnh nha, cái này là Chúa muốn chứ con không phải là cái gì, này là Chúa muốn, thì Chúa hiểu lòng con cho nên Chúa cho con trúng số, cũng không có nhiều lắm đâu, nhưng đủ để con trang trải việc nhà đó.

- Ông mở mắt ra, khoảng bao nhiêu Cha.

- Ông nói khoảng chừng một trăm sáu mươi mấy tỷ thôi con. Nhưng con bình tĩnh, con bình tĩnh, cái đó là Chúa chứ không phải là con, bình tĩnh, thì con nói đi, con sẽ làm gì với cái số tiền đó.

- Dạ con cúng nhà thờ một nửa.

Cái ông Cha ông chết, chết oan, chết do nghiệp vô tình. Thằng trúng không chết thằng cha bán phở mà chết người em gái bụng bê. Không có chết thằng tây nào hết, mà chết thằng lính thổi kèn tây, trong khi mình thấy rõ ràng ông Cha không có lý do gì ông chết hết, mà tự nhiên cha kia hứa cúng nhà thờ một nửa cái đứt bóng, Chúa gọi về. Tôi hài cho vui thôi chứ còn đang nói nghiêm túc.

Cái nghiệp vô tình, cái nghiệp thiện vô tình nó chỉ có khi ta sống bằng Tâm thiện. Hiểu không? Và nghiệp ác vô tình, nó chỉ có khi ta sống bằng Tâm bất thiện.

Cho nên đây là lý do vì sao ta phải luôn luôn Chánh Niệm, luôn luôn sống bằng tâm lành. Vì có ba lý do tại sao chúng ta phải sống Chánh Niệm.

1/ Mình không biết mình sẽ chết lúc nào.

2/ Mình không biết thời điểm nào mình sẽ đắc đạo, đừng bỏ lỡ dịp.

3/ Là mình không biết sắp tới đây mình sẽ tạo nghiệp gì trong 2 phút, 3 phút nữa hiểu không? nhớ cái này nha, rất quan trọng. Bài giảng sáng nay rất là quan trọng. Chánh Nghiệp là như vậy.

Chánh Mạng là sao? Đừng vì cái chuyện kiếm sống của mình mà đẩy người khác vào đường cùng, làm cho người khác bị máu lệ.

Thí dụ như mình đi đấu thầu, tranh nhau một cái gói thầu nào đó, thì đương nhiên thương trường là chiến trường, đúng không? nhưng mà cũng đừng có đòn phép, chiêu trò nhiều quá, đẩy người ta đến mức nhảy lầu thì không có phật tử, đúng không? thà để người phụ ta chớ đừng để ta phụ mình, như Không Minh nói, ta không giết bá nhân nhưng bá nhân vì ta mà chết thì cũng không nên, nghe hiểu cái đó không ta?

Cho nên cái Chánh Mạng là gì? Là đừng có vì cái chuyện kiếm sống của mình mà mình đẩy người khác vào cái góc chết. Cái đó là Chánh mạng.

6/Chánh Tinh Tấn là cái gì? chỉ đơn giản là cái nỗ lực thôi. Cái gì cần bỏ thì bỏ, ngừa trước khi nó đến và bỏ khi nó đang có. Đó là cái điều nên bỏ.

Còn đối với cái thiện, nên tạo cái thiện chưa có và nên giữ cái thiện đã có, cái gì mà lành. Đúng là Chánh Cần mà giải theo chuyên môn kinh dị lắm, nhưng ở đây giải theo chuyên môn là quý vị chết. Trong chuyên môn giải thích thế này. Chánh Tinh Tấn nó gồm có 4:

- Nỗ lực chặn cái phiền não 5 triền cái, ba cái tà tư duy, chưa có thì đừng để cho nó có. Còn có rồi thì phải nhận diện nó để đẩy nó ra. Mà nên nhớ cái diệt trừ phiền não nó không phải là mình lấy cái búa mình đập phiền não hoặc mình ôm nguyên cục phiền não mình liệng ra. Phiền não là gì chỉ đơn giản là gì? Là nhận diện, nghe kịp không? mình nhận diện là mình thấy cái mặt nó là nó mất, đắc đạo là gì? Là thấy ra vấn đề, bèn không còn giữ cái nếp nghĩ cũ nữa thì được gọi là đắc đạo, đắc đạo không phải có cục sáng lòa trên đời rớt xuống chun vô hòng mình nuốt cái ực thành Thánh, không có.

Đắc đạo là không còn tiếp tục hiểu lầm vấn đề như xưa giờ nữa, hiểu không? hiểu chưa? Đắc đạo là không tiếp tục hiểu lầm nữa thôi. Hồi xưa giờ mình nghĩ cái này là của mình, nhưng bây giờ mình hiểu cái này là do các điều kiện mà có. Ngày nào các điều kiện đó nó còn thì nó còn. Khi các điều kiện hỗ trợ cái này nó không còn nữa thì cái này nó mất và nếu điều kiện tái sanh còn thì mình còn tiếp tục tái sanh, nếu không còn điều kiện tái sanh thì mình sẽ không còn tái sanh, hiểu không? thì các vị Tu Đà Hườn hiểu như vậy thôi. Họ hiểu bằng cái đầu của họ, không phải hiểu qua kinh sách, không hiểu qua cái lời thầy dạy, hiểu một cách thâm thía, tận tuyệt, hiểu từ tim, phổi, cốt, máu, tủy, hiểu không? cái hiểu ra sao thì khi mình đắc mình biết.

Như vậy Chánh Tinh Tấn nó gồm có: một là ngừa cái phiền não, ngừa cái tà tư duy, ngừa cái 5 triền cái, 5 triền cái gồm có thích ghét, ngừa 5 cái đó thì khi nó chưa có và trừ khi nó đang có, trừ là bỏ, đó được gọi là Chánh Tinh tấn.

Hai cái sau là tu Tập Thất Giác Chi mà mình chưa có, được gọi là nỗ lực chánh cần thứ ba, và cái gì nữa? duy trì được cái ấn chứng thể trượt tử thì mà mình đã có, thì được gọi là chánh cần thứ tư, cái ấn chứng là sao? lỡ nói thì phải giải thích nhẹ chút.

Các vị có nghe nói trong Kinh dạy mình quán thể trượt không? trong Kinh có dạy cách quán thể trượt như sau.

Ví dụ như có một khu rừng có 32 cái gốc cây, trên đó có một con khi, thì thợ săn họ mới lừa con khi từ cây này qua cây kia, cuối cùng con khi nó sẽ chọn cái tàn cây nào mà nó ưng ý nhất, nó mới chun vô đó để cố thủ, hiểu không? thì hành giả cũng vậy. 32 thể trượt, hành giả chia làm 6 nhóm.

Thí dụ như nhóm đầu tiên là gì? Là tóc, lông, móng, răng, da, hiểu không?

Mấy nhóm sau là thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật đằm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu, thí dụ như vậy,

32 chia làm 6 nhóm. Trong đó có nhóm 5, nhóm 6, thì hành giả cứ niệm ngược rồi niệm xuôi: tóc, lông, móng, răng, da, rồi da, răng, móng, lông, tóc, hiểu không? rồi đọc như vậy, hết nhóm đó rồi đổi qua nhóm khác đằm, phân, nước tiểu, nước nhót, rồi nước nhót, nước tiểu, đằm, phân, mà mình niệm cho đến một lúc nào đó, mình nhìn ai mình cũng thấy một cục dơ hầy, hiểu không? và khi mình bị đau đốn, mình không thấy cái thân mình đau đốn, mình thấy đây là một khối đồng rác chưa có được liêng, đây là cái xác chưa có chôn, mình đạt được cảnh giới đó thì sao? Đòi có chữ, mình không có giận, không có buồn, đòi có khen mình không có vui, không có thích, và trong lúc bị trọng bệnh hay cận tử mình không có sợ hãi, không tiếc nuối, hiểu không?

Thì giống như con khi mà bị lừa qua 32 cái gốc cây thì nó sẽ chọn cái gốc nào thích hợp nhất, thì 32 thể trượt cứ niệm ngược, niệm xuôi, niệm ngược rồi niệm xuôi, đến một lúc nào đó trong 32 mình sẽ thích hợp với một thứ, thí dụ như mình nói phân, phân người là cái gớm nhất, đúng không?

nhưng có người họ lại không có hợp với phân, họ lại hợp với nước giải hoặc là đờm, hiểu không? họ sẽ đắc đạo ngay chỗ mà họ hình dung ra chỗ cái đồng đờm, có người họ đắc đạo nhờ họ nhìn thấy máu, họ nhìn thấy cục máu, có người họ thấy đồng phân họ gớm họ đắc.

Cái này phải học giáo lý nền, chứ còn trong cái bài giảng hạn chế như vậy mà nói chi li, phải về Kalama. Muốn học thì ở đây có ai là gia đình công an không? làm sao mà xin họ hỗ trợ cho mình làm một cái lớp học, có thân thể hỗ trợ lớp học. Tôi rất là thèm tổ chức một lớp học. Năm nay tôi tổ chức ở nước ngoài không, tôi thèm có người chống lưng tôi tổ chức một lớp học 3 tuần, phải có gốc bự. Tôi đang thèm làm một cái ở Phú Quốc:

- Sáng 5 giờ lừa nguyên bày xuống tắm biển, tắm xong lên vệ sinh cá nhân, ăn sáng.

- Dạy từ 8 cho tới 11, xong rồi ăn cơm, sinh hoạt cá nhân hay sinh hoạt tập thể.

- Xong rồi tới 2 giờ học 2 tiếng tới 4 giờ, nghỉ 15 phút, rồi sau đó học tiếp cho tới 6 giờ.

- Rồi đi tắm nếu muốn, hoặc đi ra ngoài biển dạo, dạo xong về uống trà với nhau, thiền đằm với nhau.

- Rồi ai về chỗ nấy ngủ.

- Sáng 4 giờ dậy thì tiếp tục ngồi thiền tập thể một tí, rồi sinh hoạt cá nhân, tắm rửa, quét dọn phòng ốc, rồi xong đi ra biển, hiểu không?

3 tuần như vậy và học xuyên suốt và học giáo lý nền, ai mà nghe bài giảng này biết sâu làm một hệ thống giáo lý nền, và một chuyện mà tôi rất là thiết tha đó là không biết cách nào mà tôi cho quý vị mượn cái này (cái đầu/trí tuệ của tôi) quý vị xài.

Đạo Phật cho mình một cách nhìn, nghe cho kỹ cái câu này:

The world is what you see: cái thế giới này chính là cái gì mà anh nhìn thấy, có biết cái đó không? hiểu không? đưa nguyên một đám vào rừng, đưa nguyên một đám ra phố, tưởng là thấy giống nhau, NO. Cái ông tiến sĩ ông nhìn cái cục xà bông nó khác cái thằng không biết chữ phải không? tôi đưa vào sở thú, mình nhìn cái con voi, mình nhìn con nai, mình nhìn một cái gốc cây trong sở thú, cái thằng mà có kiến thức về sinh học, sinh vật nó khác với đứa không biết chữ đúng không? như vậy rõ ràng là cái thế giới này nó ra sao là tùy vào cái nhìn của mình đúng không? mà Đức Phật là vô định về cái chuyện cung cấp cái góc nhìn và cách nhìn. Ngài cho mình tọa độ, ánh sáng.

Có một lần đó, ở đây có ai biết cái hiệu Leica, máy ảnh, ống dòm của Đức. Có một lần đó Leica tổ chức một cái cuộc triển lãm sản phẩm ở Paris thì cái ông CEO của Leica ra tiếp chuyện với khách thì có một tên phóng viên mình mảy nó đeo máy, đeo zoom, đeo mấy cái Lens đầy hết, nó tới nó hỏi cái ông CEO Leica, hỏi vậy chứ xin Ngài, trong tư cách là CEO, CEO là gì? Là Tổng giám đốc của Leica, xin Ngài cho một câu nói công tâm và khách quan nhất, ống kính nào tốt nhất: Nikon, Canon, Sony, Sigma, Leica... ông kể một loạt các hiệu lớn, thì ông CEO trả lời một câu mà cả một hội trường không ai tưởng tượng được.

Chuyện đầu tiên là ông không thể nói Leika đúng không? hèn quá, một câu trả lời very very Phật pháp. Ông nói: 3 bước lùi, 3 bước tiến, 3 bước phải, 3 bước trái, làm đúng các mấy bước này thì ông kính nào cũng tốt nhất, có ai hiểu cái này không ta? ông kính nào đi nữa cái góc đứng của mình, trong trường hợp nào cần lùi, lấy nét, lấy cái phong, lấy chủ đề, xác định ảnh trường, thì biết lùi, biết tiến, biết qua phải, biết qua trái, chọn một tọa độ thích hợp, một cái khẩu độ thích hợp, tất cả đều do góc đứng từ đâu, OK, nghe kịp không? có những bức ảnh đi thi ảnh nghệ thuật, ngoài cái ánh sáng, ngoài cái tốc độ, góc độ, còn có cái chỗ đứng nữa, khoảng cách nữa.

Cho nên Phật pháp, Đức Phật Ngài cung cấp cho mình ánh sáng, khẩu độ, tốc độ và chỗ đứng, chỉ có Phật pháp có thể chụp cuộc đời này một cách trung thực nhất. Có hai cách để mà quan sát thế giới.

- Cách 1: thấy nó như nó là.

- Cách 2: là thấy nó như mình thích.

Cách nào chính xác hơn? Đa phần chúng ta thì thấy như mình thích, có hiểu không? mình nhìn đời như mình thích làm sao mà đúng được, hãy nhìn nó như nó là kể cả cái mà mình thấy mình không có thích tí nào, nhưng rất tiếc đó là cái nó là, phải không ta? Cho nên tôi thiết tha có một lớp bởi vì tôi muốn bà con có một cái giáo lý nền trên một cái chỗ đứng như vậy trong một cái khoảng cách như vậy, trong một cái điều kiện ánh sáng như vậy, điều kiện tốc độ như vậy, thì tự nhiên quý vị sẽ có những bức ảnh rất đẹp về Phật Pháp, về thế giới, về con người, về vũ trụ và cuối cùng là về cái thằng tôi.

Nên có một lớp như vậy, và đương nhiên hoàn toàn miễn phí, không có học phí. Còn ba cái chuyện mà nhào lên mà đưa cái này nè, toàn là bạc các không à, mấy người đưa bạc lẻ họ đưa lên, là vì sao? bữa nay tôi khai luôn, tại sao tôi phải nói một chuyện rất là đau lòng, không nói nó cứ nhào lên nó đưa phân tâm dữ lắm, tại sao đưa tập thể người ta không đưa tôi số tiền lớn quý vị biết không? ai nói dùm đi? Muốn ông thầy biết mình cho ông bao nhiêu? Có hiểu không? Bữa nay tôi đem câu chuyện này hơi mệt, những người cho nhiều họ thường gặp riêng, họ muốn mình biết họ là công tử tôn nữ nguyên thị tôn ten, họ cho mình số lượng như vậy, chứ còn cái mà nó nhào ra như thế này là nó không dám đưa nhiều. Và người Việt mình có một việc rất là đau lòng, cho công khai người ta thích hơn cho lên, nghe kịp không? đó là một chuyện, chuyện thứ hai, ít có ai mà dám hy sinh lớn mà để người khác không biết, khó lắm. ít nhất cũng là ông thầy phải biết. Cho nên tại sao phải nói một câu đau lòng, để đừng có tiếp tục như vậy nữa, bao nhiêu người họ quay phim họ đem lên trên mạng phản cảm lắm và các vị có biết không, cái chuyện mà trai tăng, bữa nay tôi nói hết. Trai tăng rồi quý sư trẻ tuổi, thanh niên ngồi trên bàn ăn, rồi nguyên một cái đám phật tử tóc bạc mà nó quỳ ở dưới, rồi mình đứng lên, mình tưởng là hay, nó chửi không còn manh giáp, tôi biết đạo tôi cũng chửi nữa, bởi vì tôi không biết mấy cái ông ngồi trên đó là ai? Tôi chỉ thấy một đám bạc tóc nó quỳ ở dưới mà nó xưng con, nó đã cho ăn mà nó còn cho tiền nữa sao tôi chịu nổi, làm ơn cho tôi xin, cho em xin đừng có chơi đại vậy nữa, không lạy, không đưa tiền, còn đưa lên tôi hỏi cửa đóng lại rồi đưa, và nhớ không nhận tiền mệnh giá nhỏ. OK, đó là Chánh Tinh Tấn.

Chánh Niệm là gì?

- Chánh niệm trong tiếng Hán viết rất là hay: 念 ở trên là chữ kim, nghĩa là bây giờ, ở dưới là chữ Tâm, biết cái chuyện đang xảy ra bây giờ là NIỆM, xong chưa?

- Chưa, cái này mới ghê nè, ở trong tiếng Pali, cái chữ Sati là hình thức danh từ của động từ √sa, có nghĩa là nhớ, nhớ ở đây không phải là ngồi mơ mộng lan nhớ điệp, không phải, mà nhớ đây nghĩa là gì?

Trong A Tỳ Đàm giải thích hay lắm. Nghe cho kỹ, những gì mà ta thích, ta ghét đều là dĩ vãng, tại sao? Theo trong A Tỳ Đàm nói, không có cái gì mà nó tồn tại quá một sát na hết, chớp tắt, chớp tắt liên tục, liên tục, và ở đây ai có học về vật lý, ở đây có ai có biết chút kiến thức về nhiếp ảnh, học vật lý, về ánh sáng, các vị có biết là cái mình gọi là hình ảnh chỉ là ánh sáng, có biết không? nó chỉ là những hạt ánh sáng thôi, thế giới này chỉ có sóng và hạt thôi, chưa hết, cái ánh nắng mà mình thấy đây nè nó đã rời bỏ mặt trời từ rất là lâu rồi các vị có biết không? nó là dĩ vãng, mình thương một người nhưng mà mình cưới một người khác, ở đây ai học vật lý thì biết, học về hoá học thì biết chuyện đó, dễ sợ như vậy.

Cho nên cái Chánh Niệm là gì? nói là biết cái hiện tại chứ thật ra là quá khứ cận hiện tại chứ không phải hiện tại, bởi vì thật sự hiện tại thì mình không thể hẹn được nó, bởi vì khi mà tôi biết là tôi đang có niềm vui, thì cái niềm vui mà tôi đã nhận nó đã mất rồi. Cho nên cái chữ Sati nó có nghĩa nhớ lại cái mà mình vừa mất chứ không phải là biết cái đang xảy ra, mặc dù rất nhiều thiền sư rất nhiều sách thiền cứ nói là tại đây và bây giờ, right now, right here, thật ra cho mình dễ hình dung thôi, bởi vì thời gian có hai, thời gian tâm lý và thời gian sinh học, rồi thứ ba là thời gian...thời gian vật lý, thời gian sinh lý, thời gian địa quyền.

Thời gian sinh lý là sao? Là cái nhiệt độ, sinh diệt chớp tắt của các đơn bào, tế bào ở trong cơ thể mình.

Còn thời gian vật lý là cái đồng hồ, thời gian mà thông qua mặt trăng, mặt trời, ngày và đêm, bốn mùa.

Thời gian địa quyền là sao? Là căn cứ vào các lớp trầm tích trong cái vỏ địa cầu. Thí dụ ở Mississippi bên Mỹ có một rừng đá mà đá nó chồng lên nhiều lớp như bánh da lợn vậy, một lớp như vậy là 5000 tuổi, mình thấy cái đó 8 lớp thì mình lấy 8×5000 , đây là thời gian địa quyền.

Cho nên Chánh Niệm là gì? Là biết, nhớ kịp cái gì vừa mất đó là Chánh niệm, mà đời sống Chánh Niệm rất là đẹp. Quý vị nghe cho kỹ chỗ này rất quan trọng, tại sao phải sống Chánh niệm. Thế giới này nó ra sao thì tùy thuộc vào cái nhìn của mình.

Cho nên Chánh niệm là kịp nhớ cái gì vừa xảy ra, mà tại sao Chánh Niệm nó rất là huyền diệu? là bởi vì chúng ta chỉ sống được chỉ khi chúng ta nhớ tới nó, nghe kịp không? có ai hiểu chỗ này không? đời sống chúng ta chỉ là những gì chúng ta cảm nhận được nó thôi.

Tôi nhắc lại, đời sống này chính là cái gì mà ta cảm nhận được nó. Các vị tưởng tượng mình thích bánh xèo, mà người ta mới vừa dọn ra vừa dòn, vừa thơm, vừa nóng, mà lúc đó mình gây lộn thì quý vị nghĩ có thưởng thức được bánh xèo đó không? không được phải không?

Hoặc là ông xã mình đi xa mới về, 6 tháng mình không gặp, mình nghe ông về mình mừng, mình ra phi trường mình thấy ông đi với một người khác thì niềm vui đó còn không? dễ sợ chưa.

Như vậy thì thế giới này không phải là cái gì trước mặt mình mà nó phải thông qua cái bộ lọc này, đúng không? hiểu? có ghen không? khi mình ghen thì cái yêu nó còn không? ngay cái lúc ghen đó? chỉ muốn cho nó chết thôi, lựa cách chết nào mà ghê nhất, cách ghê nhất là chết sao mà người ta không dám liệm đó, dễ sợ.

Thế giới này nó chỉ là cái gì mà người ta cảm nhận được, rất nhiều người đang ăn mà cái đầu ở ngoài muôn dặm, đúng không? thì trong nhà thiền gọi là “tại bất tại” có nghĩa là xác ở đây mà hồn ngoài kia.

Cho nên Chánh niệm là gì? là giúp cho ta thưởng thức đời sống trong từng khoảnh khắc, đời sống này nó là một chén cơm muối mè, mà mè thì rất là nhỏ, nhai kỹ không sót một hạt nào và biết cái béo của hạt mè, cái mặn của muối và cái ngọt của cơm. Còn vừa ăn mà vừa chửi lộn hoặc vừa ăn, vừa quẹt điện thoại thì mình nuốt cả ký mè mình cũng không có cảm nhận được, hiểu không? nói như vậy không có nghĩa là Đức Phật Ngài dạy mình đam mê đời sống, Ngài dạy mình phải nhai kỹ từng khoảnh khắc thực tại để chi? để thấy rằng không gì còn hoài, xong chưa?

- Không có gì còn hoài.

- Thứ hai, mọi thứ là lắp ráp. Không có gì là một.

- Thứ ba cái này không phải là tôi. Tại sao cái đó quan trọng? là bởi vì nhờ quán được mọi thứ là không gì là bền, không gì còn hoài, gì nữa? mọi thứ là lắp ráp, thứ ba do hai cái đó, cái này không phải là tôi. Thấy nó thường nhưng mà nó rất là thâm sâu.

Khi thường xuyên sống trong 3 cái nhận thức này thì sao? Buông được nhiều thứ lắm, buông nhân bất thiện, rồi gì nữa? buông tìm đau khổ trong quả xấu, buông tìm thích thú trong quả tốt, rồi cái gì nữa? gieo cái chủng tử giác ngộ, nếu đủ ba la mật, đặc đạo ngay đời này, còn tối thiểu là mình bớt được cái khổ rất là nhiều.

Nên nhớ, câu này quan trọng nè, tu thiền nói riêng, tu Phật nói chung, không phải để cầu hạnh phúc mà tu thiền, tu Phật để thấy mọi thứ là do duyên mà có, không gì còn hoài, và không phải là của mình. Thấy như vậy để chi? một là không khổ với cái mình ghét, không khổ với cái mình thích và sau cùng, mình buông cả hai.

Mục đích của Chánh Niệm là như vậy đó. Nhai kỹ không phải để dính mắc mà nhai kỹ để không dính nó, có hiểu này không? và cẩn thận cái này, tôi nói không biết bao nhiêu lần. Một ông lực sĩ cầm một cái búa vào trong một cái căn phòng đầy gốm sứ, ông vung tay ông đập nát mọi thứ, cuối cùng có một thứ ông không bao giờ đập được đó là cái búa, có hiểu không? mình cũng vậy. Minh tu thiền mình nói mình đập tham, đập sân, đập si, ái, mạn, kiến, nghi, đập nát phiền não. Nhưng mà cuối cùng mình lại kẹt trong cây búa là sao? Tôi tu, tôi đang có chánh niệm, chánh niệm là của tôi, tôi đang có trí tuệ, trí tuệ là của tôi, hiểu không? bà kia tu không bằng tôi, tôi tu hay hơn bà kia. Ở đây chỉ có hơi thở vào, ở đây chỉ có hơi thở ra chứ không có tôi đang thở. Ở đây chỉ có sự dễ chịu chứ không có cái sự dễ chịu của tôi và cái tôi đang dễ chịu, và mai này trên giường bệnh đau xé ruột thì cứ nhớ rằng cơn đau đang có mặt do các duyên rồi cũng sẽ do duyên mà cơn đau này mất đi. Cơn đau đang có mặt chứ không phải tôi đang đau và không phải là cái chân của tôi đau, cái ruột của tôi đau, cái phổi của tôi đau, cái bao tử của tôi đau, không phải, không phải cái nào của tôi đau mà chỉ đơn giản là cơn đau đang có mặt do các điều kiện, các duyên rồi lát nữa duyên nó hết thì cơn đau nó lắng và nếu nó vẫn không tiếp tục hết thì đổi qua kiếp khác đau tiếp, nghe kịp không? đó gọi là Chánh Niệm.

Chánh định là gì? Nãy giờ tôi giảng Bát Chánh Đạo, lạc đề đến cuối lạc đề, hồi nãy tôi hứa tôi giảng về Tam Học phải không?

- Thì Giới học là Ngũ, Nghiệp, Mạng.

- Định học là gì? Chánh Căn, Chánh Niệm, Chánh Định. Ba cái này gọi là Định học.

- Còn Tuệ Học là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, đúng không?

Như vậy thì Giới học là gì? Giới là Chánh Ngũ, Nghiệp, Mạng. Khả năng kiểm soát mình trong nhu cầu giao tiếp, nhu cầu sinh hoạt, nhu cầu kiếm sống.

Còn Chánh Định gồm có? nói theo Kinh trước, Chánh định gồm có Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Còn Tuệ ở đây gồm có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Mà Chánh Kiến, Chánh Tư Duy hồi nãy mình giải thích rồi.

Bây giờ định nghĩa theo chú giải nè, Giới học thì gồm có Ngũ, Nghiệp, Mạng, đúng không? còn Chánh Định ở đây trong thì chú giải định nghĩa rất là gọn, bỏ và được gọi là Chánh Định. Bỏ cái gì? bỏ thích, bỏ ghét, bỏ buồn ngủ, bỏ ray rứt và bỏ hoang mang, có nghe kỳ không ta? Tôi cố ý nói về 5 triền cái bằng một cái từ rất là bình dân, bớt thích, bớt bất mãn, bớt buồn ngủ, bớt ray rứt rồi cái gì nữa? bớt phóng tâm và bớt hoang mang. Bớt hoang mang là gì?

- Biết mình tu vậy có đúng không?

- Biết mình tu vậy mình sẽ được cái gì? Không cần thiết, cứ tập chú vào cái đề mục thôi thì cái đó gọi là Định nó gồm có 2: một là bỏ được 5 triền và hai là thành tựu được 5 chi thiền, xong chưa. Định nghĩa đó là bước một thôi, cái này mới ghê. Ngày nào còn nhiều phiền não thì ta không có đắc thiền được, và cái sơ thiền là cái thời điểm mà ta dùng 5 chi thiền để đập nát 5 cái triền cái, 5 cái phiền não, xong chưa?

Nghe cho kỹ, ngày nào nhà ta còn nhiều rác thì dụng cụ dọn rác nó cũng nhiều theo, có hiểu không? khi nhà ta không còn rác nữa thì ta chỉ còn giữ lại có 2 món, 1 món thôi.

Thí dụ như chỉ còn giữ lại cái đồ lau thôi hoặc giữ lại cái máy thổi, ở đây ai biết máy thổi không? hiểu không? ngày nào nhà ta còn nhiều rác thì ngày đó ta còn nhiều dụng cụ dọn rác, ngày nào rác ít đi, chỉ có rác nặng, rác cứng, rác lớn ít đi thì cái dụng cụ nặng, cứng, lớn cũng bớt đi, rồi cuối cùng khi mà rác còn một tí thì dụng cụ nó cũng ít ở mức tối giản.

Cũng vậy khi mà lên các tầng thiền cao, 5 triền cái không còn nữa thì càng lên cao thì Tầm, Tứ bỏ, Hỷ, Lạc bỏ, chỉ còn Định và Xả.

Và cái chỗ này nó rất là sâu nhưng mà thời gian mình không có nhiều. Nó sâu chỗ nào? Nghe cho kỹ, càng lên cao thì cái thế giới này trong mắt của người đắc thiền ở tầng thiền cao, thế giới họ nhìn nó khác với cái nhìn của mình ở đây nhiều lắm. Mình chỉ là những đứa trẻ, mình nhìn cái thế giới này qua xanh, vàng, đỏ, trắng, mùi, màu đủ thứ. Nhưng mà đối với người trưởng thành, những người trí thức, giàu có, tiếng tăm, quyền lực thì họ không còn nhìn thế giới này như là một đứa trẻ, hoặc như một người nhà nghèo nữa, thí dụ như ông Phạm Nhật Vượng, như bây giờ mà kêu ông đi sở thú ông có đi nổi không? cái đầu ông toàn là số không, bây giờ hiểu chưa? Còn ông Elon Musk

cái ông mà vua Tesla bây giờ kêu ông đi dạo, ông nhìn đâu cũng thấy xe điện với cái chỗ sạc điện hết trơn, ông đang nghĩ trong đầu ông bao nhiêu cái đề án, theo kịp chưa?

Cũng vậy một cái người mà đã đắc thiên lên cái tầng cao rồi đó càng lên cao từ từ thì sao? Họ nhìn thế giới này nó đơn giản dần, rồi cuối cùng thế giới này nó chỉ còn là một biển người để ông thương thôi, gọi là phạm trú là gì? Phạm trú là Từ, Bi, Hỷ, Xả, tức là thiên lên tới tầng cao nhất thì thế giới này không còn cái gì để mà bất mãn, đam mê, chỉ còn thương, chỉ còn bao dung, chan chứa, dung chứa, hiểu không?

Cho nên cứ nhớ thế này, mình khổ là vì mình thích nhiều, mình thích nhiều thì ghét nhiều, ghét nhiều thì khổ nhiều và đời sống như là cái đồng rác vậy đó, tuy nó nhiều màu thiết nhưng mà rác. Còn mấy người phước nhiều, trí nhiều càng lên cao, thế giới này càng đơn giản dần.

Cho nên phúc thay cho kẻ nào bớt thích, bớt ghét, thì đời sống tự nhiên nó gọn gàng thôi. Quý vị biết người Nhật Bản, người Thụy Sĩ, người Bắc Âu, cái nhà họ đơn giản là vì sao? Chuyện đầu tiên cái gì không cần, bỏ. Tiếp theo chỉ giữ lại cái thật sự cần. Chưa hết, còn nữa, thật sự cần nhưng mà có dễ giấu hay không? họ thích xài tủ âm, cái nhà ngó vô mênh mông, tủ của họ, giường của họ toàn đồ ráp không, các vị có biết không? họ thích xài đồ ráp, mình xài đồ rác thì rất là nhiều. Đau lòng nhất là người mình... tôi nhìn thấy họ xài cái ghế lũa, mấy gốc cây, cái ghế mà mấy tỷ, tôi nhìn tôi nhưc đầu lằm, ngồi không được, cứng ngắt, mắc tiền, mà lại khó dọn dẹp, mà lại chật nhà nữa. Ở một cái người mà Âu Mỹ thì họ lại ngại cái đó, họ muốn cái gì gọn nhẹ, tôi hay nói hoài cái câu mà người Mỹ họ ghi trong cái chỗ bàn đồ thể thao: Go light, Go sport, Go fast, nhẹ, gọn thì tự nhiên nó đi nhanh. Trong cái chỗ bán nó ghi vậy đó: Go light, Go sport, Go fast nhẹ nhàng, gọn gàng thì tự nhiên you đi nhanh.

Đời sống này mình không có nhiều thời giờ để mà ỉ ạch với những thứ không cần thiết. Cái câu này quan trọng, chúng ta không có thời giờ ỉ ạch với những thứ không cần thiết từ vật chất cho đến cái này (cái đầu/trí), trong này chứa nhiều cái thứ ỉ ạch quá, học đạo chậm lắm.

Cứ xem cuộc đời như khúc hát..

Đoạn nào buồn ta bỏ bớt cho vui.

Cái gì không cần thiết bỏ, tự nhiên nó nhẹ, cái hạnh phúc nó đến từ hai nguồn, mình có cái gì đó, hoặc mình bỏ bớt cái gì đó, phải không? cái nhà mình đẹp có hai cách là mình thêm vào cái gì, hoặc mình lấy ra cái gì. Cái mặt mình cũng vậy, cái mặt mình buổi sáng mấy cô đi làm mà soi gương, mình nên thêm cái gì, mình nên bớt cái gì, có biết không? hay bắt tôi làm dùm, biết phải không? cái nhan sắc của mình đơn giản chỉ thêm và bớt, cái nhà của mình chỉ đơn giản là thêm cái gì và bớt cái gì, đúng không? và sức khỏe của mình cũng vậy, mình nên thêm cái gì và nên bớt cái gì thì tự nhiên nó khỏe hoặc nó đau phải không ta?

Cho nên Giới gồm có 3 là kiểm soát trong giao tiếp, trong sinh hoạt và trong kiếm sống.

Định là thêm cái gì và bớt cái gì. Định có hai cái đó thôi, thêm cái gì và bớt cái gì để chi? để cho thế giới này nó đơn giản hơn.

Cuối cùng là Tuệ. Tuệ gồm có 3 đó là trí tổng quát, trí chi tiết và trí giải thoát. Chiều giảng. Ba cái đó giảng bây giờ rất uống, để bà con ở xa đi về, hết giờ.