

Pháp Vũ

(27-09-2026)

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

[12/10/2026 - 08:48 - anhlibrary]

Đêm Trung Thu có nguồn gốc từ Trung Quốc, rồi Việt Nam mình mới đem về mình làm thành của mình. Ai đi Trung Quốc vào cái ngày Trung Thu thời điểm bên đó thì thấy họ cũng có chơi Trung Thu, họ cũng có bánh Trung Thu, họ cũng có lồng đèn như mình, cái không khí của Trung Thu Trung Quốc nó không giống cái không khí của Việt Nam. Việt Nam đem về và mình xào, luộc, chế biến thành ra rất là Việt Nam, y chang người Trung Quốc, nghèo cũng có đèn, giàu thì mua cái đèn, khéo tay làm cái đèn.

Một là không đèn, hai là mua đèn hoặc là chế đèn đảng hoàng chứ người Trung Quốc không có cái vụ mà lấy cái lon sữa bò đục cái lỗ, qua tới Việt Nam thì nó như vậy. Và đêm hôm qua đã thú vị thế này. Ở trong phòng tôi nhìn ra tôi thấy đêm trung thu của Trung Quốc, mà do người Việt Nam tổ chức trên đất Mỹ, mà cũng có mấy thằng Mỹ cũng vô chơi với mình, mà đèn là đèn Việt Nam và đèn Tàu nhưng mà hát tiếng Việt trên đất Mỹ, mà Mỹ đứng nhìn. Tôi đứng tôi nhìn mới nghĩ đến cái chuyện sáng nay tôi nói cái gì? Bà con có lẽ ngạc nhiên cho rằng tôi là người Việt Nam mà ở trong chùa mà tôi nói chuyện tôi thích nói Tây, sao kỳ? hay đem tiếng tây ra nói. Tại vì con người, bà con nghe cái câu này hay nè. Trên tay mình, cái cốc nước trong tay mình, nghe kỹ nè. Cốc nước trên tay mình đựng cái gì? Thì khi va chạm cái đó nó sẽ đổ ra. Có ai hiểu câu này không? Cái cốc nước trên tay mình mà nó đựng cái gì thì khi va chạm cái đó nó sẽ đổ ra.

Ví dụ, cái cốc nước trên tay của mình đó là cà phê thì khi mình va chạm nó sẽ ọc cái cà phê chứ chưa bao giờ nó ọc ra sữa. Mà nó đựng trà thì khi mà nó có va chạm thì nó sẽ đổ ra trà chứ nó không đổ ra cà phê bao giờ. Có nghĩa là trên tay mình có cầm cái tách đựng gì thì khi va chạm nó sẽ đổ ra cái đó. Và trên người của mình khi mình dính sơn thì ai va vào mình là người đó dính sơn. Và cách này thấy hôm tôi ở dưới Tampa đó, trời đất ơi! tôi thức dậy sao cái người người của tôi nó thơm quá, tôi không biết mùi thơm này ở đâu nó ra, mùi thơm nữ, rồi tôi ngồi tôi nghĩ hoài sao mình thơm ta? thơm nữ, nghe cũng có lý, tôi mới gọi phone cho người quen, tôi nói sao người của tôi thơm phức, tôi còn nói đùa ngày hôm qua tôi về cô có ôm tôi không? chứ giờ sao? tại sao nó thơm? Cái bà đó xấu quắc hà, thì bà nói một câu rất là hay, bà nói Sư có đi Uber không? tôi nói có, vậy ư dính trên Uber. Có nghĩa là khi mình có cái gì thì kẻ nào mà nó va vào mình thì nó dính cái đó, đúng không? 3:19

[14/10/2026 - 02:33 - anhlibrary]

Như vậy là này giờ hai câu. Câu thứ nhất là trên tay ta có cái tách nước trên tay mình đựng cái gì thì khi va chạm thì nó sẽ văng cái đó ra, và trên người của mình thì nó có nước hoa thì va vào ai cũng có nước hoa, có nhiều người phật tử họ xức nước hoa hơi lỗ tay, cho nên họ cầm cái gì mà đưa cho tôi thì nó thơm cả buổi luôn. Thí dụ như họ cho tiền mình, họ đưa cái bao thơ nó thơm phức, nhưng mà cái này mới hay nè, họ đưa mình đồ ăn, họ lật rau, nguyên đĩa rau nó thơm mùi Vichy.

Tôi quay trở lại, bữa nay tôi nói cái gì? Trung thu là của người Tàu. Nhưng mà vì mỗi người Việt Nam mình lớn lên trong cái không khí tâm linh, không khí tư duy, trong không khí văn hóa của người Việt Nam. Cho nên từ một cái sản phẩm Tàu mà nó lọt qua người Việt Nam mình là mình bèn chế biến nó.

Và một câu thứ hai cũng rất là Tây, cũng Tây nói, nhiều người trong chúng ta tưởng lầm rằng mình thấy nó đẹp mình thích nhưng đúng ra là vì mình thích cho nên nó mới đẹp, phải không ta? Mình tưởng là nó đẹp cho nên mình mới thích, cái này mình nghĩ là do bên ngoài. Mình thấy bản thân nó là một cái, một cái thân thể đẹp. Bên ngoài mình nhìn cái thân thể đó mình thấy nó đẹp rồi mình mới thích. Nhưng mà thực ra là do mình trước, do mình thấy, mà do mình thích cho nên mình mới thấy nó đẹp. Thí dụ, cái này Tây nói nữa. Khi mình thương một người chợt mắt thì mình sẽ thấy cả thế giới nó dư một con, tin tôi đi và tôi thường nói nhiều cái chuyện mà... đó là nhiều khi mình

thương một người là vì cái mùi cháo hành của họ, đi xa về không có mùi đó không chịu được hoặc là người Việt Nam mình ăn cái gì mà không có cái mùi nước mắm không được, điều đó có nghĩa là nhiều khi mình cứ đổ cho hoàn cảnh nhưng mà thật ra là do cái thế giới nội tại của mình. Cho nên là theo trong A-tỳ-đàm Nam Truyền nói thế này, luân hồi là gì? Phàm phu là gì? Phàm phu trong dòng luân hồi chính là những cái người chế tác và xử lý trần cảnh. Có hiểu hai chữ này không ta? là chế tác, cũng một cái buổi chiều mưa nhưng mà do mình chế tác làm sao đó mà nó, cái buổi chiều mưa đó nó rất là vui. Nhưng mà do mình chế tác thế nào đó mà cái buổi chiều mưa đó rất là buồn. Và do mình chế tác thế nào đó mà mình thấy mưa là mình nổi giận lên, cái chuyện đó có. Nó mượn cây dù mà cả tháng nay nó không chịu trả cho nên mỗi lần thấy mưa là mình nổi nóng lên. Và mình có một cái chuyện buồn nào đó, ví dụ sinh viên cái việc mà nó vừa xảy ra trong một cái ngày mưa, cho nên cứ thấy mưa là mình buồn. Và có một cái chuyện vui gì đó nó xảy ra trong một cái chiều mưa cho nên từ đó cứ thấy mưa mình nhớ lại chuyện kia. Bản thân chúng tôi có rất là nhiều lần, chúng tôi cầm một cái chiếc lá vàng trên tay chúng tôi thấy rất là ngậm ngùi. Nhưng mà cũng không ít lần chúng ta cầm một chiếc lá vàng trên tay mà chúng tôi thấy rất là thú vị, thật là vui vẻ và có một cái chuyện cũng rất là thú vị nữa, đó là tôi là thầy chùa tôi đang giảng pháp ở trong một cái đạo tràng thanh tịnh mà tôi lỡ cái chuyện này ra, tôi nhớ cái gì tôi nói cái đó, các vị biết cái con mắt với con khô thực ra đó là cái xác chết, các vị có biết không? Đó là cái xác chết của động vật chứ không có gì hết, tôi nghe quý vị nghe chữ xác chết động vật các vị đã nổi gai óc rồi. Nhưng mà đó là nhờ khả năng chiêm xảo sao đó ăn được, cho nên mình gọi là cá, gọi là khô, chứ thật ra đó là xác chết động vật, tức là do mình xử lý, mình xử lý rồi mình chế tác trần cảnh thì cái Trung thu cũng vậy và sắp tới nè, bắt đầu bài giảng tôi có hỏi bà con là khi nào tới Halloween là như vậy. Cái Halloween thực ra đó là cái buổi lễ tang, một cái dịp lễ hội mà theo tôi thì nó rất là xa lạ và vô nghĩa và tào lao đối với người Việt Nam. Nhưng mà khi mình sống lâu ngày trên đất Mỹ, mình chế tác, mình xử lý cái hình ảnh và cái sự kiện Halloween mình thấy nó có ý nghĩa và tôi rất là thích cái câu nói mà ở đầu bài giảng tôi nói. Trên tay ta cầm cái gì? Cầm cái ly đựng gì thì khi va chạm cái đó sẽ văng ra đầu tiên. Đời sống mình là sao? Trong tâm tư tình cảm của mình nó chứa cái gì? Thì khi mình gặp ai đó, mình gặp cái cảnh, cái người, cái vật nào đó, mình bèn làm đổ cái có trong tâm mình ra trước, có phải không ta? Ví dụ như mình là người nhiều ganh tị đi, thì mình bước vô chùa cái nó đổ ra trước. Vô chùa mình thấy cái mặt đẹp hơn mình, mình thấy cái đôi giày nó mắc tiền hơn mình, mình thấy nổi nóng rồi, mình đang chạy chiếc Corolla cũ xì mà nó dám cả gang nó chạy chiếc Tesla đời 26 làm sao mình chịu nổi. Là lúc đó cái Tâm mình nó bị sóng sánh rồi, nó ọc, nó trào ra trước. Còn cái người thích hưởng thụ mà không có tánh ganh tị thì họ thấy cái chiếc Tesla là họ không có ghét cái người chạy mà họ nghĩ làm sao mình sớm tậu cái chiếc đó về.

Cho nên, ở trong cái quan điểm tu học nó rất giống cái quan điểm dưỡng sinh ở ngoài đời, lý tưởng tu học nó có hai trường hợp.

- Một là tu để chứng Thánh, để thành Phật.

- Và cái lý tưởng hai, tu để mình không còn là phàm nữa.

Thì tôi thấy hai cái này giống hay khác. Một là ráng tu để thành Phật, và hai là tu để không còn là phàm nữa. Nếu ai hỏi tôi thì tôi chọn cái thứ hai. Tu để không còn là phàm nữa. Để không còn khổ Tâm nữa, không còn bị luân hồi như phàm nữa. Chứ còn nếu tu để chứng Thánh thì đâu có biết Thánh vương, tròn, dài, ngắn tôi không có biết, cái Tâm tư của Thánh hiền tôi không có biết, nhưng mà tôi chỉ biết sống bằng Tâm phàm nó quá khổ đi.

Cho nên lý tưởng tu học nó có hai, một là tu để không còn là phàm nữa. Hai là tu để mà chứng Thánh.

Và ở bên ngoài đời, có những cái tinh thần, cái lý tưởng dưỡng sinh nó cũng có hai trường hợp.

- Một, có người cứ là vì mong mình được khỏe mạnh mà ăn uống cẩn thận, thường xuyên thể dục.

Họ chỉ nghĩ cái sức khỏe, họ chỉ mong được sức khỏe, mong được sức khỏe, rồi họ ráng giữ, họ giữ gìn kiêng khem rất là cẩn thận.

- Nhưng có người thì họ cũng sống y chang như vậy nhưng mà không phải nhắm đến cái sức khỏe mà nhắm cái bệnh tật. Họ sợ cái chuyện mà phải bệnh các vị biết không? cái đó đúng, rõ ràng những người tôi quen thấy có hai trường phái rõ ràng, có hai rõ ràng. Có người vì sợ bệnh, sợ lắm, họ sợ ăn uống mà bậy bạ rồi nó bị thí dụ như cholesterol, rồi nó dẫn đến đột quỵ, rồi truy tìm nó

nằm chỗ ớn lắm, có người mà kiêng đường vì sợ cái vụ mà tiểu đường, rồi cái suy thận, rồi lọc thận, rồi bị tháo khớp, tháo từng phần, từng phần, họ nghĩ cái đó họ ớn, có người họ chỉ nghĩ đến chuyện xấu mà họ không dám làm bậy, có người họ nghĩ đến chuyện tốt mà không dám làm bậy.

Cho nên, tùy cái cách xử lý của mình mà mình tu kiểu gì. Tùy cách xử lý của mình, nghe cho kỹ nè. Cái con đường tu hành của Phật pháp dạy cho mình là làm lành lánh dữ. Nhưng mà để làm lành, lánh dữ chúng ta cũng có hai lý tưởng.

- Một là vì chúng ta muốn trốn cái khổ mà ráng làm lành, lánh dữ.

- Còn cái điều thứ hai là muốn tìm cái vui. Muốn được kiếp sau sinh ra được về trời, được vãng sinh, được sinh ra được đẹp, được giàu, được khỏe, được phúc, được lộc, được thọ, được uy tín, thí dụ như vậy. Cái người họ nghĩ đến cái tốt lành rồi họ hành thiện, tránh ác, có người họ vì sợ cái đau khổ, chuyện xấu, chuyện buồn mà họ hành thiện lánh ác, thì trong đây có rất là nhiều vị không biết tại sao tôi nhấn mạnh cái chuyện đó trong bài giảng hôm nay, bởi vì như thế này, có rất là nhiều người nói với chúng tôi, tại sao có một lúc nào đó trong đời nó lười tu học, lười đi Phật pháp, đi học, đi chùa nghe Phật pháp cho đã tự nhiên có một lúc tự nhiên không muốn đi chùa nữa, họ nói họ mất lực lắm, thì phải làm sao? thì tôi nói rằng do mình chế tác trần cảnh. Có lúc thì mình vì sợ khổ mà mình tu, có lúc mình muốn sướng mà mình tu. Có lúc mình sợ bệnh mà mình giữ sức khỏe, có lúc mình muốn khỏe mạnh mà mình giữ sức khỏe.

Ngài Xá-lợi-phất, Ngài dạy, một cái người mà có tiền họ có rất là nhiều áo quần, một ngày họ có thể muốn thay đổi bao nhiêu lần, bao nhiêu màu sắc, bao nhiêu kiểu dáng cũng được. Thì một cái người mà có trí tuệ, có giáo lý đó thì có thể tự mình, tự mình nâng cấp tâm hồn, tự mình chỉnh sửa thái độ sống để mà luôn luôn tích cực. Cái mà tôi sợ nhất là có một ngày thức dậy không biết đi đâu? làm gì? gặp ai? đời sống lúc đó nó nản lắm, mà trong khi các vị biết, nếu mà các vị biết xài cái đầu một tí thì cái thời gian các vị không có đủ. Tôi ví dụ nha, như hôm nay có cái chat GPT, ngày xưa ông bà mình nói sách là viết, bằng viết, viết bằng viết tay, những cái bộ sách quý người ta thuê những người mà có chữ đẹp, mình viết chép lại, rồi tới thời sau này là mình có máy in, mà mua rất là đắt tiền mà chưa kể cái cuốn sách mà mình ở bên Lào làm sao mình mua được sách bên Hòa Lan, Bên Do Thái khó lắm, tiền bạc rồi thời gian, rồi ba cái bưu điện. Mà hôm nay chúng ta có chat GPT, chúng ta có AI, chúng ta có rất là nhiều phương tiện để chúng ta nghiên cứu Phật pháp. Tôi nói hơi lạc đề một chút, tức là có một cái chuyện vui cũng là một cái chuyện buồn. Là sau này Phật tử không có cần đến Tăng ni nhiều như xưa giờ.

Ví dụ như bà con muốn hỏi về cái ý nghĩa của cầu an, cầu siêu, hỏi xưa mình phải chạy vô chùa.

Còn bây giờ thì bà con cứ vô Chat GPT hỏi nó. Nhưng mà có một điều như vậy. Trước khi hỏi, mình phải cho nó biết, tôi là Phật tử Tịnh độ tông, muốn tìm hiểu về cái chuyện cầu an, cầu siêu. Tôi là đệ tử Mật tông. Tôi là đệ tử Thiền tông. Đó, phải nói cho nó biết. Tôi muốn tìm hiểu về cầu an, cầu siêu, thì ba người ngồi đây, Mật tông, Thiền tông, Tịnh độ tông, ba người ngồi đó mà ba người đưa ra một câu hỏi giống nhau, thì Chat GPT nó cho ba câu trả lời khác nhau, các vị một lát nữa thử liên bây giờ, thử liên, đặc biệt lắm, thì tôi không có phải là xúi các vị bỏ chùa, bỏ Tăng ni, không phải, nhưng mà tôi chỉ cho biết rằng thời gian của mình bây giờ mình có rất nhiều việc để làm, chẳng hạn như ngày xưa cách đây vài chục năm, một người Việt Nam mà muốn đi du lịch nước ngoài rất là khó, nhưng mà hôm nay tôi biết những người trong nước thì muốn đi Mỹ, đi Âu thì khó chứ còn mà đi trong khu vực dễ, như đi Singapore, đi Mã Lai, đi Thái Lan, đi Lào, đi qua Trung Quốc rất là dễ.

Chúng ta không có thời gian để buồn, không có thời gian để sống vô vị tẻ nhạt. Còn mà chúng ta là người ở nước ngoài, ở Âu, Mỹ thì chúng ta đi toàn cầu. Chỉ có mấy cái nước đặc biệt, thí dụ như là mấy xứ Hồi giáo hay là Ucraina bây giờ mình không có đi thôi, chứ còn hầu hết mọi người Mỹ muốn đi đâu đó đi, đi Châu Âu muốn đi đâu đó đi, đó là đi chơi đó, ăn uống, đi chơi rồi coi phim, đọc sách, rồi ngồi thiền. Bây giờ chúng ta so với thế hệ trước, chúng ta sướng vô cùng. Chúng ta không có thời giờ để buồn, chúng ta không có thời giờ để mà sống tiêu cực, bi quan, không có, hồi trước cái gì cũng phải nhờ Tăng ni. Cho nên cái chuyện vui là sau này là mình bớt lại mục Tăng ni.

Nhưng mà chuyện buồn là khi mà mình ôm cái máy nhiều quá thì coi chừng mình trở thành robot và người ta nói chuyện mình thấy buồn, ngày nay nhân loại có thể đi lên mặt trăng, ngày nay nhân loại có thể băng qua đại dương trong một ngày, nhưng mà ngày nay nhân loại không còn đủ cái tâm

tình để mà qua thăm hàng xóm như ngày xưa đúng không? các vị thấy những cái hình ảnh mà nguyên một cái bàn ăn tám người mỗi người ôm một cái máy thấy chưa ta? chúng ta mất nhau, mất nhau ngay khi ngồi trước mặt, mà ngày xưa mấy chục năm trước thì là đầu chúng ta có mất hết cũng còn nhau, mà bây giờ chúng ta mất sạch rồi, lên giường nằm coi như là mỗi người một cái phone, lên bàn ăn mỗi người cái phone, lên xe mỗi người một cái phone, ở bên châu Âu là ra ngoài ga xe lửa rồi mình nhìn mình thấy vừa buồn mà nó vừa mắc cười, mỗi người quẹt quẹt, cầm đầu vô quẹt quẹt. Thì tôi không biết là mấy cái hình chụp ở sân ga mà một ngàn năm sau mà để cho con cháu nó coi, nó không biết nói thế hệ, thế giới này là thế giới của thời đại quẹt. Cho nên tôi quay trở lại, đó là cái bài giảng sáng nay tôi nói cái gì, tôi nói có mấy chuyện đơn giản thôi.

- Thứ nhất tùy thuộc vào hành trang trong người của mình là cái gì? mà thế giới sẽ thành ra cái đó.
- Việc thứ hai ta thấy cái gì đó là đẹp hay xấu, rồi thích hay ghét không phải là do nó mà là do mình, do mình xử nó, do mình xử lý nó, mình xử lý nó và nếu mà nói như vậy thì có nghĩa là thay vì điều chỉnh thế giới thì chuyện đầu tiên mình phải điều chỉnh mình trước, nghe kịp không? nếu không thay đổi được bầu trời, thì mình thay đổi kiếng mát, mình không thể muốn cho cả một Orlando này nó đều râm râm mát, nó thành màu tím, màu xanh, màu trà, màu khói thì không được, làm sao mà mình biến màu trời. Elon musk còn làm không được hướng chi mình, thì mình bèn bỏ ra 20 đồng bạc ra SunglassesMart lượm ngay cái sunglasses mình đeo vô, muốn màu gì nó bèn ra màu đó. Tôi nhớ có cái bà đó, bà đứng trong bếp bà nói với chồng thế này: này anh thấy cái con mẹ hàng xóm, đàn bà hư. Quần áo, ta nói giặt kiểu gì mà nó lem luốc vậy mà đem đi phơi được. Cái ông chồng ông nói này em ơi, em coi kỹ lại cái cửa sổ kiếng nhà mình, đâu phải áo quần người ta, đó là chỗ đó.

Như có thằng cha đó vui lắm, đêm nào chả cũng đi nhậu, bà vợ bà nói nhậu riết vậy là ly dị, ông sợ lắm mà nhậu thì không có được, thì nhậu nhiều thì người nhà buồn, nhậu ít thì bạn buồn, mà không nhậu thì mình buồn, kiểu đó thì làm sao mà chả bỏ cho được. Thì có đêm đó bạn nó gọi quá cái anh leo rào ra. Ảnh tính uống chút đỉnh thôi, nó mềm mềm môi cái ảnh quát cho tới quát cần câu bí tí rồi ảnh mới lếch về mà ảnh đâu có dán keo cửa, ảnh leo vô, cái ảnh bị trượt tay sao mà mình mấy máu me không mà ảnh ráng xúc thuốc đỏ, dán băng keo, cái ảnh vô ảnh ngủ. Sáng ảnh đang ngủ bà vợ dựng dậy, bà vợ nói tối anh đi nhậu? ảnh nói không, bậy nè đâu có nhậu. Anh chắc không? chắc, không có, em nói, anh hứa anh đâu có nhậu nữa, thề luôn, cái bà vợ nắm tay dắt ông ra nhà tắm bà hỏi vậy mà thằng nào dán băng keo vô trong cái kiếng, tức là nó nhậu đã quá rồi, thì nó về nó đứng trước gương nó thấy chỗ nào mà chảy máu nó cứ dán vô chỗ đó, mà mình chưa có nhậu tới cái mức đó, mình không có tin, nhưng mà cái vụ đó tôi nghĩ là có, nó đã quá mà, nó dán tùm lum như vậy. Thì cái vấn đề của thế giới, người ta nói có cái ông doanh nhân Mỹ nói thế này. Trên đầu chúng ta, dưới chân chúng ta, chúng quanh chúng ta luôn có vô số vấn đề. Trên đầu, dưới chân và chung quanh chúng ta. Gồm ở phía trước, phía sau, bên phải, bên trái luôn luôn có một số vấn đề. Nhưng vấn đề lớn nhất vẫn là vấn đề bên trong chúng ta và cái câu thứ hai ghê hồn nữa, cái vấn đề lớn nhất của nhân loại là không thấy vấn đề của mình nó nằm ở đâu, nghe kịp câu đó không? cái vấn đề lớn nhất của mình là mình không thấy vấn đề của mình nằm ở đâu? trong bài giảng sáng nay, trong bài giảng sáng nay tôi không có hề nói chuyện ghê gớm cao siêu, tôi chỉ mong một chuyện thôi, một chuyện mà bà con đã nghe cũ sị rồi, có nghĩa là bà con cứ nhớ chừng chừng ra khỏi chánh điện này bà con cứ nhớ trên tay mình đang cầm cái ly gì thì khi mà bị va chạm với cuộc đời, cái đó nó đổ ra trước. Mình đi vào chùa, tôi thề đọc luôn ai đi vào chùa cũng tay cầm một cái ly mà mình không biết trong ly đó đựng cái gì. Có người thì cầm acid mà là acid sulfuric, acid citric. Acid citric thì còn okay nha, chứ còn acid sulfuric chỉ có đánh ghen thôi. À nhắc mới nhớ, chùa Pháp Vũ của mình là nhà bếp chắc cũng phải nhờ ai lên Amazon mua mớ cái axit citric, biết cái đó không? mấy cái nồi bằng inox nó đóng cái này, cái kia, để cái tại FPI nó vô nó nói mình ở dơ. Tôi ở bên châu Âu mà mỗi lần mấy cái ấm nước, mấy cái nồi mà nó bị đóng này kia, tôi đem acid về tôi ngâm trong vòng ba nốt nhạc là nó mới tỉnh, cho nên vô phòng tôi, vô am tôi người ta không biết sao chùa chỗ ông sư có acid, nói đọc cái đuôi coi nó acid gì? acid đó gọi là acid citric, axit sulfuric hay là axit uric, uric là gì ta? axit citric có lần kẹt quá không có me, tôi có lấy tí bỏ vô nấu canh chua, còn axit sulfuric là để cho mấy bà.., tiên sư gia nhà mi dám ghẹo chồng bà..

Do mình như thế nào thì mình cảm nhận thế giới như thế đó, đối với tôi bài pháp này nó quan trọng chỗ đó. Kể từ lúc ra khỏi chánh điện mình cứ nhớ rằng cuộc đời này nó ra sao là hoàn toàn do ta. Cái chuyện mà nó xảy đến cho chúng ta làm ta buồn vui là nó chỉ có 10% thôi, còn 90% là cái reaction của mình, cái phản ứng của mình, tôi tin chuyện đó. Tôi tin chỉ có 10% thôi là cái chuyện mà nó quá ghê gớm, nó ngoài cái kiểm soát của mình, chứ còn hầu hết chuyện đời, buồn vui nó xảy ra trong đời của mình là 90% là do cái thái độ tâm lý của mình, chỉ có 10% là nó thôi, hồi nãy tôi nói rồi. Trời mưa, trời nắng, trượt té, u đầu, chảy máu thấy vậy mà tôi dám bảo đảm là do mình xử lý. Tôi hỏi thiệt bà con ở đây toàn là dân bà ngoại không, tôi hỏi thiệt nha, có bao giờ bà con bị chảy máu mà bà con thấy vui không? có.

Có cái ông đó, bà vợ đang làm bếp, ông chạy từ ngoài vô mình mảy máu me không, ông vui hên quá, hên quá. Bà hỏi bị gì mà máu me không? ông nói bị chó cắn, nhưng hên quá, bà hỏi cái gì mà hên? em nhìn kỹ nè, nó cắn đầu gối của anh, nó cắn lên chút nữa là xong rồi, thì mình thấy cái chuyện này nghe nó rất là bậy nhưng mà nó đúng. Tức là có những cái tai nạn mà...các vị biết ngày xưa trước 75 người ta có cái câu bùa này nè.

buồn buồn ngồi đếm móng tay.

đến khi mà trôn lính chặt ngay ngón này.

Có người cố ý chặt ngón tay để khỏi đi lính, và tôi làm thầy chùa nhưng mà tôi biết chuyện này là mình làm cái chuyện gì đó cho ai mà càng có thương tích, bầm dập thì công trạng nó mới lớn, các vị có biết không? quý vị hẹn cái cô nào, cái anh nào đó, họ tới trễ mà mình bị ướt mưa, lát sau họ tới mình tha hồ kể công. Còn cái thứ mà mình đối với nhau mà không có khổ cực, không có công trạng làm sao mà nói.

Cho nên nhiều khi trong đời sống này tôi thấy máu me, thương tích nhiều khi lại là chuyện riêng do mình nghĩ thôi, còn có ai thấy em bé nó nằm áo má nó kéo, mình thấy nó khỏe mạnh, nó bụ bẫm nó làm gì bà mẹ cũng vui đúng không? như vậy có nghĩa là có những cái nỗi đau, vết thương trong đời này nó lại hay, nó đẹp, nó vui, nó cần thiết, và có những cái ngọt ngào nó là một sự mỉa mai, châm biếm, bẽ bàng lắm. Nói như vậy có nghĩa là đắng, ngọt, sướng, khổ, thích, ghét trong đời sống hoàn toàn là do mình.

Tôi nhớ có một câu chuyện không biết nên buồn hay nên vui, đó là trong một cái nhà già, hai cụ đều bị liệt nằm trên giường. Một cụ thì nằm bên đây, một cụ thì nằm bên kia. Mà cái ông nằm bên đây ông ngó ra vách tường ông khen trời ơi ai làm đẹp quá, cái bức tường rồi có cái cửa, có cái lỗ gió nhìn ra cái hồ nước đẹp quá, bữa nay thì ông nói có thiên nga, ngày mai thì ông nói có chèo xuồng Kayak, xuồng SUP đẹp quá, rồi ông nói bên kia của cái hàng liễu, ông cứ nằm ông suốt xoa ông khen. Thì cái ông già nằm bên kia ông nghe vậy ông ganh tỵ vì cái chỗ ông nằm không thấy gì hết, ông bên đây ông nằm ngó ra cái bờ tường đẹp lắm. Nay ông thấy trời ơi sao con nít nó ra đông chơi vui quá, bữa nay chắc có lễ gì, coi bắn pháo bông kia hay quá. Cái ông bên kia rất là muốn nằm cái chỗ của ông mà làm sao được, thì có cái đêm đó ông đang nằm ngủ, ông nghe ông bên này thở không được, ông tính bấm cái chuông cấp cứu rồi, nhưng mà bây giờ ông nghĩ nó đi thì mình mới qua bên đó được, trời đất ơi, ông kia thở hức, ông kia không đi là mình đi cái chắc, ông nằm im. Thì sáng ông đang ngủ thì ông nghe cái tiếng y tá, tiếng khóc, vì y tá gọi người nhà vô khóc bù lu. Đêm ông kia đi, thì ông kêu nói tôi muốn qua đó, thì đêm ông qua rồi ông mới biết ông kia bị lẫn, cha mới đi đó, chả bị lẫn. Cho nên chả cứ tưởng tượng không. Trời đất ơi chỉ có một hai câu nói mà mình bị chết oan. Chả khen trời đất ơi, nay khen này, mai khen kia, chả ngồi chả tưởng tượng chả thấy đó. Cuối cùng chỉ vì mấy cái câu đó mà cha kia nghe chả hức hức mà không thèm kêu, có nút bấm mà không bấm kêu y tá, ông kia lúc đó đâu có bấm kịp lúc đó nó thở ra không.

Thì cái bài nói chuyện chiều nay tôi muốn nói cái gì? quay lại mình cứ đề phật tử ra mình bắt kêu quay lại, nội quang phản tỉnh, kêu tu kiểu tỉnh thức mà không cho họ biết, họ cần thấy rằng kể từ bây giờ và từ xưa đến giờ rồi sau này nữa cuộc đời này nó ra sao là mình. Thánh hiền và những gì mà Đức Phật nhìn thấy trên con đường khát thực, trên con đường hành hóa nói chung y chang như mình, Đức Phật không có như là thấy bông sen, thấy chư thiên đầy đường như mình tưởng tượng, thấy như mình, thấy cỏ, thấy rác, thấy gai, thấy góc, thấy ông đi qua, bà đi lại thấy như mình nhưng cái vấn đề là Ngài thấy Ngài xử lý nó là cái gì? Ngài nhìn đâu Ngài cũng nhìn bằng Đại bi và trí tuệ hết, nên Ngài nhìn thế giới nó khác. Nhìn đại trí là sao? Ngài nhìn cái gì Ngài cũng thấy đáng để

buông. Ngài nhìn bằng đại bi là Ngài nhìn ai Ngài cũng thấy là đáng thương. Vũ trụ này, chúng sinh này đối với Đức Phật chỉ là có hai hạng mặc dù nó đông như quân nguyên, nhưng trong mắt Phật nó chỉ có hai hạng thôi:

- Một đứa đáng thương.

- Và một đứa dễ thương.

Đứa nào nó tốt, nó lành, nó thiện thì Ngài thấy nó dễ thương. Còn đứa nào nó xấu, nó khổ thì Ngài thấy nó đáng thương, hiểu không? nhìn bằng trí, bằng bi. Nhìn bằng trí thấy cái gì cũng phải buông, mà nhìn bằng bi thì nhìn cái gì cũng dễ mà thương, các vị hỏi Kinh nào? dạ Kinh Đại Niệm Xứ. Đức Phật Ngài dạy rằng khi một người tu tập Tứ Niệm Xứ là cái chuyện trước mắt là người đó dừng Tham và Ưu.

- Tham là gì? là dính mắc.

- Ưu là gì? là bất mãn, là phóng đầy, toàn bộ tất cả phiền não tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi mình kể cho nó nhức đầu, chứ thật ra nó chỉ có hai đó là thích và ghét.

Toàn bộ cái phiền não của chúng sanh nó nằm trong hai cái động từ Pull và Push. Tham là Pull mà sân là Push. Cả đời mình chỉ có hai cái đó, trốn cái này, tìm cái kia, kéo cái này vô, đẩy cái kia ra, cả đời mình chỉ có Pull và Push. A-la-hán không có Pull và Push? NO, bởi vì các Ngài không có những cái rào, không có những cái vách, cái cửa, còn mình, chính mình có quá nhiều cái ngộ nhận. Tôi nói cái này không biết bao nhiêu ngàn lần, mẹ đẻ mình ra ai cũng tự do hết, không có đứa bé nào đẻ ra có cái còng số 8 trên tay. Nhưng mà nó xui chỗ này, do tập khí sinh tử nhiều đời, tập khí tức là cái mental của mình nhiều đời, lớn lên là mỗi đứa nó theo đuổi một cái khuôn mẫu chính trị, văn hóa, tôn giáo, xã hội, chính trị, triết học và chính những cái nó theo đuổi giam nhốt nó, tin tôi đi, tự nhiên mình ủng hộ ông Trump là sao? có nhiều cặp ở đây ly dị là vì vợ Cộng Hòa, chồng Dân chủ các vị có biết không? chồng Chúa, vợ Phật, có người chồng gốc, vợ chậm, có không ta? Có, tự nhiên đóng khung rồi bắt đầu trở mặt, trong giới tu sỹ cũng có, ở tại Hoa Kỳ cũng có một lúc đau thương lắm, có những vị coi như có vị vàng, có vị đỏ, có vị màu cam chanh, có vị thì vàng nghệ, có vị thì vàng màu mỡ gà, cứ như vậy mà anh em trăm nhau. Cho nên chúng tôi nói lại lần nữa, chúng ta vốn dĩ không có tù đầy, không có ai xiềng xích mình hết, mà chính vì cái cách xử lý trần cảnh của mình, mình chèn ép nó như thế nào đó mà gọi là những cái thứ mà mình thấy nó trở thành cái chỗ giam nhốt của mình. Lại Tây nữa, Tây nói câu này hay, các giác quan của mình là lẽ ra nó là 6 cái cửa sổ, nhưng mà đa phần bị người ta biến thành 6 cái bức tường. Tôi chịu câu đó ghê, thay vì nó là window nó biến thành fence, có hiểu tôi nói không? hai cái này khác hay giống? thay vì những cái gì mình thấy, mình nghe nó là window, door, thì nó trở thành fence, wall, thành tường, thành rào hết, thay vì xây lên những cây cầu cảm thông thì mình lại thích xây lên những bức tường ngăn cách, mà quan điểm gì? Quan điểm tôn giáo, quan điểm triết học, quan điểm xã hội, quan điểm chính trị, đứng đâu là mình cứ chia rẽ đó, cứ chia rẽ rồi đóng khung, rồi sống trong khung đó rồi tự cho mình là...khi mà một ngày mình cho rằng mình hay hơn cái tên kia là mình đang ở tù rồi, đáng lẽ ra mình với nó đang chia sẻ với nhau trên mặt đất thanh thản, thì mình lại nói hay, nói dở, mình là con gà bị nhốt trong cái khu vườn hẹp rồi. Cho nên muốn kêu người ta bỏ thì nói thế này khi mà con có cái lòng soi mói thì là con đang ở tù rồi, con nên nhớ rằng trên cuộc đời này không có đứa nào để con ghét, không có đứa nào để con thương, con dính mắc một cách đặc biệt, con chỉ có từ bi thì được, dính mắc là con sai. Khi mình có lòng dính mắc một cá nhân là mình đang ở tù, khi mình căm thù ai đó là mình đang ở tù, khi mà mình có cái lòng thần tượng ai đó mù quáng là mình đang ở tù, khi mà mình có cái lòng khinh bỉ ai đó là mình đã ở tù. Khi mình thấy mình hay hơn người ta là mình đang ở tù, tất cả phiền não đều là những nhà tù. Thế giới nó đang mênh mông thế này, chỉ cần mình chớp có cái ý phân biệt là mình vô tù mình ở rồi, tôi khẳng định 1000% như vậy, tôi chịu trách nhiệm câu này. Có nghĩa là khi mà anh khinh bỉ bà này, khinh bỉ bà này, thần tượng.. nói ra phũ phàng, chúng ta chỉ là những cộng rêu thôi, có đều là cộng rêu này cao hơn cộng rêu kia, thì đủ duyên, đủ độ ẩm, đủ nắng, đủ sương thì rêu nó lên, khi nào thiếu duyên thì rêu nó tàn, mình nói ra một câu mà người không biết đạo nói là phạm thượng, Thánh hiền ba đời mười phương cuộc đời cũng chỉ là những cộng rêu, ít bữa hết duyên cộng rêu đó nó mất tiêu luôn. Bà con nào hơi cuồng tín nghe nói ủa sao Thánh hiền là rêu, tôi chịu trách nhiệm câu nói này, Thánh hiền nói theo A-tỳ-đàm cũng là Tâm và Vật thôi, họ chỉ là những con trai, ở đâu có ngọc trai? Do cách con trai nó xử lý vết thương thành ra

viên ngọc, nguyên liệu nguồn gốc của hạt trai chính là hạt cát và ở đâu có kim cương cho mấy bà đeo? Dạ thưa đó là nhiệt độ cộng áp suất nó ra cái mà mấy bà thờ trên đầu. Cuộc đời không trải qua nhiệt độ và áp suất chúng ta không thành kim cương. Bây giờ người ta con nghĩ ra cái này hay nè, khi mà người ta...mình chết, bên Ý có một cách kêu là mai táng kiểu con nhộng, nó có nguyên một cái túi, cái bọc tròn vo vậy nè, trong đó nó chứa một cái loại men, loại nấm vi sinh, nó bỏ cái xác mình vô trong đó, đóng lại, nó đào cái lỗ nó để đó, nó trồng cái cây lên, một thời gian sau cái men nó làm phân hủy cái xác của mình và hình hài từ xương, thịt, gân, da, phèo, phổi, ngũ tạng của mình nó nuôi cái cây đó và trên cái cây đó chỉ để là Theresa, Catherine, Tí, Tèo, Công Tăng Tôn Nữ Nguyễn thị Tồn Ten gì đó, người nhà thương nhớ cứ ra gốc cây đó ngồi. Cứ mỗi lần chôn một em là thế giới được một cái cây xanh, đó là một cách.

Cách thứ hai tôi chịu là bên Tampa có công ty tư nhân, thiêu xong nó lấy hết tro cốt mình nó nén lại, nó tận dụng cái carbon, nó tận dụng carbon trong xương nó làm viên kim cương để người ta đeo cho trên tay, cái chiêu đó thấy cũng hay. Cho nên từ đây về sau mà thấy kim cương bán nhiều khi mình đeo nhầm xương của bà nào. Tôi thấy hay là vì sao? là vì một cái thân xác rẻ tiền, vô dụng mà khi trải qua nhiệt độ và áp suất hợp lý bên trở thành cục kim cương. Chúng ta cũng vậy thôi, chúng ta không từng sống vật vờ không trở thành một...gọi là thành tựu. Cho nên nói rằng mình ráng sống nỗ lực không thành công cũng thành nhân ít nhất cũng làm công nhân đó là phải có, không thành công cũng thành nhân, ít nhất là công nhân phải như vậy. Cuộc đời này là con quạ hay là con công là do bộ lông, tôi biết nói ra các vị nói tôi ác, các vị mà nhờ sạch hết đi nó ra cái gì? con nào cũng như con nấy. Tôi nhớ có con kết nó mở miệng ra là nó nói tục, nó hay bắt chước mấy đứa tào lao hay chửi thề, nó chửi tục cả tiếng anh, tiếng Việt luôn, ông chủ giận quá ông mới nói, tao đã nói bao nhiêu lần rồi nhà này là nhà dân trí thức tới lui mà mày nói chửi tao, mày là con kết mày cũng đại diện cho chủ một phần chứ, cái ông nói bây giờ tao bỏ mày vô tủ lạnh nửa tiếng cho bỏ cái tật chửi thề, kỳ sau tao bỏ vô 1 tiếng luôn, cái ông bỏ vô ông đóng lại, ông dọa thôi, ông mới vừa bỏ vô mới đây nắp lại nó giãy, nó la hét, mở ra, mở ra con chừa suốt đời, ông mở ra hỏi tại sao mới có chút xíu sao sợ, nó hỏi..nó chỉ con gà, bộ con gà nó chửi dữ lắm hả, con gà mà ông tính chiều nay ông làm, tức là con kết hay con gà khi mà vật lông thì nó cũng giống nhau thôi, nhưng mà khi liệng nó vô tủ nó thấy con gà của.. nó đập cửa kêu đem nó ra nó còn hỏi bộ con gà nó chửi dữ lắm hay sao mà nó như vậy. Thì tôi muốn nói một chuyện là con gì con thì tất cả những gì mình sống trong đời sống đa phần toàn là biểu hiện, nó là một phần từ trong người mình đem đi ra, một phần trong người mình xì ra, trong người mình có cái gì nó xì ra cái đó, tôi tin chuyện đó. Tại sao có những vùng đất trồng được cây đó. Tại sao có những vùng đất trồng được cây mām, cây đước mà có những vùng đất không trồng được là vì sao? là vì có những loại cây nó chỉ phát triển trong những vùng đất ngập mặn, có những loại cây như xương rồng nó chỉ mọc trên đất sa mạc, cát, khô nóng, thiếu mưa, thiếu nước, có những loại cây nó phải mọc trên đất sét, đất đỏ, bazan, có những loại cây nó phải mọc trên đá, có những loại cây nó phải mọc trên những vùng đất ẩm mà ẩm nặng, thí dụ như Việt nam mình cái cây tràm nó phải mọc trong cái điều kiện khí hậu rất là đặc biệt, trong cái điều kiện thổ nhưỡng rất là đặc biệt, tại sao tôi nói cái đó? ở đây chúng ta cũng vậy có những giá trị tâm linh mà nó chỉ có thể mọc ở người này mà không thể mọc ở người kia vì sao? vì trong Kinh nói vốn liếng hành trạng để tạo nên một con người nói riêng, và một dòng chảy luân hồi nói chung nó gồm có 3 yếu tố đó là: Tiền nghiệp. Khuynh hướng tâm lý. Và môi trường sống.

- Cái Tiền nghiệp là gì? Cái vốn liếng tội phước của mình trong tiền kiếp.

- Cái thứ hai là khuynh hướng tâm lý của mình. Mình nghĩ nhiều về cái gì. Đó là cái khuynh hướng tâm lý.

- Cái thứ ba đó là cái môi trường sống. Môi trường ở đây là anh sống ở đâu? Anh thường gặp ai? Và anh thường làm công việc gì?

Như vậy Tiền nghiệp, Khuynh hướng tâm lý, Và môi trường sống nó chính là ba cái nền để mà nó hình thành ra cái gọi là nền tảng nhận thức, nền tảng tư duy, nền tảng tâm trạng, nền tảng cảm xúc của mình, cũng cái đó mà tại sao người này thích, người kia ghét. Trong Kinh nói cái này mới ghê nè, khi mà Đức Phật Ngài giảng về cái cấu tạo của vũ trụ, của chúng sanh Ngài có vô lượng phương tiện, vô lượng phương tiện, và chính vì đứng trước mỗi cá nhân Ngài có cách nói khác nhau cho nên gom hết pháp mấy chục năm Ngài giảng thành ra nguyên một bộ Đại Tạng Kinh. Trong khi đó từng

cá nhân có nhiều người Ngài dạy, Ngài chỉ nói một chữ thôi. Ngài nói toàn bộ vũ trụ, vô lượng vũ trụ và vô lượng chúng sanh chỉ nằm trong một cái chữ "cảm giá" thôi. Có một lúc Ngài nói rằng vô lượng vũ trụ và tất cả chúng sanh chỉ nằm trong một chữ "Tuồng" thôi, mình đọc sao kỳ vậy ta? chúng sanh thì thiên hình vạn trạng, cuộc đời thì trái đất có đại dương, sa mạc, biển cả, rồi có núi cao, rồi rừng rậm, rồi chim muông, cầm thú, con người, phố xá, nông thôn tùm lum hết mà bây giờ Ngài chỉ chốt lại vũ trụ chỉ nằm trong một chữ "cảm giá" thôi, vũ trụ chỉ nằm trong một chữ "Hồi ức" thôi, kỳ vậy ta? Thì ra tại vì mình hiểu cạn, mình hiểu hẹp chứ không phải Ngài nói lạ. Toàn bộ đời sống của chúng ta từ lúc ở trong nôi cho đến lúc mình 98 tuổi, mình chỉ sống với cái feeling, là sao? tại sao đứa bé nó khóc? tại sao đứa bé nó cười? tại sao nó thích hôn, tại sao nó thích nựng, tại sao nó thích xoa đầu, tại sao nó thích khen, rồi từ từ tại sao nó yêu thằng này mà nó không yêu thằng kia, yêu con nhỏ này mà không yêu con nhỏ kia? Tại sao nó mua cái hiệu xe này mà không mua cái hiệu xe kia? Tại sao nó mua nhà ở đây mà không mua nhà ở đằng kia? Tại sao nó chọn cái nghề này mà không chọn cái nghề kia? Học ngành này, không học ngành kia? Hiểu không? toàn bộ đời sống của mình là chỉ để giải quyết cái cảm xúc vì tôi thấy cái này là good feeling, cái này là best feeling, chỉ vì có cái best và cái good này nè mà tôi đã có gia đình, tôi chọn một người không giống ai, cái kiểu nhà không giống ai, cái xe không giống ai, đôi giày, đôi dép, mắt kiếng, đồng hồ, dây nịt của tôi không giống ai, tại sao vậy? là vì cái nền tảng của tôi, do cái nền tảng của tôi nó không giống, cho nên là cái thái độ mà nhận xét đánh giá của tôi là nó tùy thuộc cái nền của tôi, thứ nhất là tiền nghiệp, cái tội phước quá khứ, do cái tội phước quá khứ mà bây giờ sanh ra tôi làm một người đàn bà Việt Nam nông thôn vùng sâu, vùng xa, biên giới biển đảo, là sao ta? Một người đàn bà Việt Nam mà chuyện đầu tiên là tôi có nhận thức tư duy của người Việt Nam, mà tôi là đàn bà tôi có suy nghĩa khác đàn ông rồi, mà là người Việt Nam nó khác người Campuchia rồi, mà tôi ít học mà nhà nghèo nữa là tôi khác thằng giàu, trí thức rồi mà tôi ở vùng sâu, vùng xa khác với đứa ở phố lớn rồi, hiểu không? rồi thêm nữa tôi theo gương ba tôi, má tôi, ông nội tôi, bà ngoại tôi cũng đều là người ít học, cũng nghèo như tôi. Tất cả những cái đó nó cộng lại thành cái gì? Mental environment cái môi trường tâm lý. Cho nên cái quần áo của tôi, cái mùi nước hoa của tôi nó ngộ lắm, cái dân thành phố nó chịu không nổi, nghe kịp không? đó, do cái tiền nghiệp nó đẩy, mà chưa do cái tiền nghiệp nó đưa tôi vào cái môi trường, mà trên cái môi trường đó mà tôi không có vượt thoát, tôi tiếp tục tôi vui đầu vô trong môi trường đó thì tôi sẽ tiếp tục sẽ như vậy. Cho nên đời sống trong một cái bài viết tôi nói, trong tiếng Pali, tiếng Phạn có một cái chữ rất là hay, mà trong tiếng Việt mình cũng có chữ rất là hay. Trong tiếng Phạn có cái chữ là Parami hoặc là Ba-la-mật, người phật tử Việt Nam cứ đọc mồn cái mở đầu ngày cứ Bát nhã Ba-la-mật-đa, không biết cái chữ Ba-la-mật nó hay, nó từ cái chữ Parami.

- Parami là nó từ cái chữ Param là bờ kia.

- Chữ i có nghĩa là đi.

Còn Param đi qua bờ kia có nghĩa là vượt, mà vượt trong tiếng Hán là Việt, giống như siêu việt. Việt là vượt.

Một cái người mà có đời sống thành công là cái người không có hải lòng cái chỗ đứng của mình và luôn luôn biết nghi ngờ con đường dưới chân dù đó là hôn nhân hay là tài chánh, hay là sức khỏe, văn hóa, tôn giáo. Cái ngại nhất là mình hải lòng quá sớm với cái mình đang có, cái mình đang là, và chỗ mình đang có mặt là cái tệ nhất. Tôi chịu trách nhiệm câu nói này. Một cái đời sống mà không biết nghi ngờ, không biết gọi là quán chiếu. Ở đây tôi kể một cách vô tình, một cách ngẫu nhiên, tình cờ, kỳ rồi cách đây một năm có một người phật tử Việt Nam bên Châu Âu cho tôi tiền đi khám tổng quát cho vui, tại cả nhà nó đi nó thấy tôi không cha, không mẹ, không vợ, không con, nó hốt tôi đi luôn, ra thử đàm, nước tiểu, rồi MRI, scan, X-ray, nó khám từ trên nó khám xuống, nó lòi ra tôi bị thyroid nhẹ một bên, active có bên, người ta gọi đó là bệnh còn đối với tôi đó là một chuyện rất là cần thiết để mà mình về mình có cái chế độ ăn uống, sinh hoạt tốt hơn, nghe kịp không? mình phải coi mình, đừng có nghĩ rằng mình đang có cơ bắp, mình có 6 múi, mình có 3 vòng là mình ngon, NO, bệnh hoạn cỡ nào nó cũng tới hết trơn, nhớ. Cho nên từ sức khỏe cho đến cái này (cái đầu) luôn luôn phải coi kỹ lại mình có vấn đề gì hay không? luôn luôn và luôn luôn. Tại sao người thường xuyên tập luyện khỏe hơn người bình thường? khi tôi hỏi câu đó, nhiều người nói tại vì nó tập nhiều nó có muscle, NO, cái đó chỉ 1/3, cái đứa thường xuyên tập Yoga, Taichi, võ

thuật, martial art tại sao nó khỏe, là vì sao? là vì khi nó quơ nó kịp thời nó phát hiện cái cổ của nó bị đơ, nó kịp thời nó biết cái cổ tay của nó bị đơ, đồng thời nó phát hiện cái ống quyển của nó có vấn đề vì nó quơ mà. Còn cái tên mà nó không có tập, cứ sáng nó ngủ dậy trễ cứ chầm chầm, bậm bậm nó đâu có biết người nó đau chỗ nào, xong rồi nó bắt đầu đi ra ăn phở gà, chiều nó ăn yến, tối nó ăn đông trùng hạ thảo, khuya nó dậy nó uống sâm, nó chơi cho mày triền miên, nó bị cái gì nó đâu có biết, còn cái đứa nó ăn rồi nó tập, nó bơi, nó lội, nó chạy xe đạp, nó leo núi, nó đi bộ, thấy nó như vậy nhưng nó là cái đứa dễ dàng phát hiện cái vấn đề trong cơ thể của mình, đó. Cho nên sức khỏe nó cũng cần có cái sự quán chiếu nội thân, thì nói gì về đời sống tâm linh, cho nên tôi nói không biết bao nhiêu lần người ta đòi chém tôi đó là cái người Việt Nam mình nói là đi chùa nhưng thật ra mình coi cái đời sống tâm linh không có ra gì hết là vì sao? là vì mình ăn thì rất là cẩn thận, sợ đường, cao máu, cholesterol, sợ tim mạch, sỏi thận tùm lum hết, mình ăn rất cẩn thận nhưng cái mình nghe, mình đọc thì mình không có cẩn thận, đúng không? đừng có ép tôi nói xì ra nó về nó chém tôi, gần đây Việt Nam, 100 triệu dân Việt Nam trong và ngoài nước đang bị cuốn theo mấy cái thần tượng, chạy theo chống người này, theo người kia, sẵn đây cho tôi nói một chuyện, người mình rất là dở chỗ này, tại sao mình bị mất nước... cái tên nào mà nổi tiếng nó nói lơ sơ hờ một câu mình đem ra mình chém, đúng không? còn cái đứa mà vô danh tiểu tốt nó nói thoải mái thì mình không có đụng tới có không? mình chính vì vậy cho nên mấy cái thằng mà vô danh nó tha hồ nó thả 100 triệu dân nó bèn đu theo cái thằng nói bậy đó, tại sao nó dám nói bậy vì nó là cái thằng vô danh, một cái dân mà có tiếng một chút nó chỉ ho là nó bị dịch ra 15 thứ tiếng. Cho nên một lần đó có thằng Mỹ nó đi bắt cua với thằng Việt nam, nó xách thùng, Việt nam xách thùng, cái thằng của Mỹ nó đập kỹ lắm, còn cái thằng của Việt nam nó không có đập để cua bò lỏm ngòm vậy. Thằng Mỹ nó hỏi sao mày không đập? cái thằng Việt nam cười nó nói, của Mỹ cái con nào thoát được, cái thằng kia vỗ tay, còn của Việt nam còn nào leo được nó kêu kéo xuống, hiểu không? của Mỹ đó là cứ một con bò ra là nó vỗ tay, nó mừng hết, còn của Việt nam đừng hòng, con nào mà nó leo lên gần tới miệng xô là kêu kéo xuống, cái dân tộc mình như vậy đó. Cho nên đừng có trách tại sao mà mình bị...

Thì cái bài giảng trưa nay tôi muốn nói cái gì? đó là chính thái độ sống, chính nền tảng tâm thức, nền tảng hành động của mình, nền tảng trước nó làm nền tảng cho cái sau, cái sau nó làm nền tảng cho cái sau nữa. Hồi này có một cái chuyện mà tôi rất muốn nói, mà tôi đi hơi xa, tôi nói nền tảng tâm thức, nền tảng đời sống của chúng sinh nó gồm có 3 phần, nó gồm có ba thứ đó là tôi phước quá khứ, tức là tiền nghiệp. Thứ hai là môi trường sống và thứ ba là khuynh hướng tâm lý.

Cái chữ mà tôi phước quá khứ nhiều người ở đây tường quá khứ là kiếp trước, NO, không phải, tôi phước quá khứ nó chỉ là... tôi phước tiền kiếp nó chỉ là một nửa thôi, một nửa là bây giờ.

Hôm qua nó là quá khứ của hôm nay đúng không? và hôm nay là quá khứ của ngày mai. Cho nên nhiều người nói, khi trước cái khổ là do kiếp trước, họ quên rằng hôm nay là kiếp trước của ngày mai, đúng không ta? Hôm qua là kiếp trước của bữa nay đúng rồi, nhưng mà bữa nay nè nó là kiếp trước của ngày mai. Cho nên thằng Tây Tạng có câu rất là hay: kiếp sau của you có thể là lát nữa, cái câu đó tôi chịu lắm, tại vì mình cứ nói là mai một về già tôi đi chùa tôi tu, mai một về già mấy đứa con cháu tốt nghiệp đại học, mình nói là mình nói ầu chữ mình biết mình sống được bao lâu? cái tuổi già của mình nó có thể là 90, mà nó có thể là không bao giờ đến vì lát nữa mình đi rồi. Cho nên người hút thuốc có 3 cái lợi: một là nó không có già vì nhiều khi nó chết trẻ rồi, và người hút thuốc là cái người có sức hút, và lại hay ho, người đàn ông hay ho là người có sức hút.

Người hút thuốc có 3 cái lợi: một là không bao giờ bị trộm bởi vì nó ho suốt đêm trộm không có vô, Thứ hai là không bị chó cắn bởi vì nó hút thuốc lung còm chống gậy thì chó nó sợ. Thứ ba là không bao giờ bị già là vì nó đi trước rồi

Cho nên đó là cái lợi của người hút thuốc, cái đó chia sẻ cho bà con, thầy chùa cũng có thu nhập nữa. Tôi nghe ngoài lộ mà ò ò là tôi thấy chuẩn bị đi rồi đó.

Cho nên bây giờ nghe câu này quan trọng nè, người học đạo phải biết câu này: người tu hành nghiêm túc làm chủ được không gian, thời gian. Câu này nghe rất là kỳ tưởng chắc nỏ, nhưng không, đúng.

Làm chủ thời gian, không gian là sao? nơi nào người đó cũng thấy an lạc hết, hiểu không? chỗ nào người đó có mặt người đó cũng cảm thấy an lạc hết đó là làm chủ không gian. Cho nên dù mình hấp

hồi hay là trong chùa thanh vắng hay ngoài rừng, ngoài công viên, ngoài bãi biển, mình có giáo lý, mình có đề mục, tôi phải hé cái cho bà con nghe bà con mới tu. Chỉ việc ngồi yên mà theo dõi hơi thở, không điều khiển, không thúc đẩy, không cố gắng, không thúc đẩy, không rảnh hít thở, không cố gắng, chỉ có theo dõi, ngồi yên thấy nó ra cạn rồi phồng cho nó vào, nó vào đầy rồi nó ra, chỉ vậy thôi và trong thời gian nhìn nó chỉ biết là ganh tỵ nè, cái này là tỵ hiềm nè, cái này là tham, cái này là sân nè, chỉ nhìn biết nó, mình chỉ làm cái việc này thôi, mình đã làm rất là nhiều, buổi đầu cái chuyện mà quan sát hơi thở là công phu phải cố gắng, nhưng về lâu dài sẽ có một ngày nó không còn là công phu mà nó là sự hưởng thụ, bà con nhớ sẽ có một ngày cái chuyện mà mình sống hết mình nó không phải là công phu nữa mà nó là sự hưởng thụ, nó là cái quyền lợi, nó là cái sự an lạc, nó là hạnh phúc của người sống Chánh niệm. Cho nên cái người đó làm chủ không gian.

Còn làm chủ thời gian là sao? nghe nè, tôi mới nói xong, bây giờ tôi nhắc cho bà con hiểu, làm chủ thời gian là sao? bây giờ là 11:20 sáng nếu mình sống chánh niệm, mình sống bằng từ bi, có nghĩa là ngày hôm qua mình có một tương lai tốt phải không? sao không ai dám gặt hết vậy. Nếu bây giờ mà các vị tu hành ngon lành có nghĩa là hôm qua có một tương lai tốt đúng không? một tương lai tu hành đúng không? mà nếu ngay bây giờ mà bà con tu hành ngon lành thì ngày mai mình có một quá khứ tốt đúng không? và nếu ngay bây giờ mà tôi ngon lành là tôi có một hiện tại tốt đúng không? Như vậy có phải quá khứ, hiện tại, vị lai nó ở trong tay mình không? nó quan trọng là quan trọng chỗ đó.

Làm chủ không gian và thời gian là như vậy đó. Làm chủ được không gian và thời gian chỗ nào mình cũng an lành hết, chỗ nào mình cũng tiến bộ hết, chỗ nào mình cũng hưởng thụ, thăng hoa hết. Còn làm chủ về thời gian có nghĩa là ngay cái phút giây hiện tiền này là mình đã nắm được quá khứ, hiện tại, vị lai bằng cách đó, chứ mình cứ lý luận theo cách quá khứ là cái đã qua làm sao can thiệp. Hiểu thế đó là hiểu có một nửa thôi mà mình quên rằng ngay tại bây giờ ta có thể tạo ra một quá khứ và một tương lai ngon lành, hiểu không? tôi nhớ cũng tại Pháp Vũ này trong một bài giảng về Vu lan tôi có nói như thế này: chúng ta có 3 cách để trả hiếu cho cha mẹ.

- Cách một, phụng dưỡng vật chất.

- Cách hai, phụng dưỡng về tinh thần, hướng dẫn cho cha mẹ vui vẻ và có một đời sống tâm linh.

- Cách thứ ba, luôn luôn sống như thế nào để cái con đau bụng của mẹ ngày xưa là xứng đáng, hiểu tôi nói không? sống như thế nào để những giọt mồ hôi của bố mình 40 năm trước đó xứng đáng. Cái giọt mồ hôi của 40 năm trước nó còn không? nhưng mà hôm nay mình vẫn làm cho nó có giá trị được không? chúng ta có thể quay lại 40 năm trước bằng cái đời sống ngay bây giờ. Trong khi mình không có học đạo mình không có tin chuyện đó, mình nghĩ trời đất ơi 4 phút đã là không cứu vãn được rồi mà đằng này ông chơi cho mày 40 năm vẫn được. Tôi có thể hoàn toàn biến cái cơn đau bụng của mẹ tôi 57 năm trước xứng đáng hay không là do ngay bây giờ tôi làm cái gì bây giờ nè, hồi đó bà rặn ra cái gì ngay bây giờ nếu mình...bây giờ tôi sống xứng đáng thì cái cơn đau của mẹ tôi 57 năm trước cực kỳ xứng đáng. Còn bây giờ tôi tào lao, tôi phạm pháp là cơn đau ngày xưa còn tệ hơn con vịt nó đẻ trứng, vịt đẻ mình còn làm trứng muối được, còn ăn cháo được, còn mà đẻ ra cái thứ mà trời ơi đất hỡi...tôi nhớ có ông bố có thằng con bê tha lêu lổng, đồ đốn không có lấy vợ, mà ăn rồi cứ đưa xe rồi làm cho con người ta có bầu rồi bỏ trốn...bữa đó nó tu chí nó về nó xin tiền ông. Nó nói ba, con nghĩ con bây giờ con về con tu chí, thôi con xin ba giúp con lần chót cho con trả nợ giang hồ, con trả tiền tụi xã hội đen con về làm ăn, con lấy vợ, ông hỏi lấy vợ làm gì? nó nói thì lấy vợ đẻ con. Thôi con ơi cái dòng dõi mình nó lụy đạn lắm thôi cho nó tuyệt tự luôn đi. Nhiều người tưởng cái câu đó là câu hài, coi như cái dòng lụy đạn khỏi nổi, nó đã trời ơi đâu có cách nào. Cho nên bài giảng chiều nay tôi nói cái gì? Nhìn kỹ lại lại mình là làm chủ thế giới. quay lại chính mình là làm chủ thế giới, làm chủ bằng cách nào? Thế giới nó là gì? The world is what you see, thế giới nó chính là cái gì mình thấy, chuyện đầu tiên là mình làm chủ thế giới.

Chuyện thứ hai, quay lại mình là chủ được không gian, thời gian.

Thứ ba, câu cuối cùng tôi chốt lại nè, hồi ta còn nhỏ, ta mong thay đổi thế giới, lớn lên ta mong thay đổi người quanh mình và cuối đời mình chỉ mong thay đổi bản thân, vì sao vậy? nghe càng lúc làm như là nó teo tóp. NO. Khi mỗi cá nhân trên trái đất này được thay đổi theo chiều hướng tốt thì cả hành tinh này tốt, có đúng không? cây gai nào ở Pháp Vũ này nó cũng biến thành hoa hồng hết thì nguyên cái chùa Pháp Vũ này nó đỏ rực, có đúng không? còn cái thằng nào nó cũng nói là tôi là bé

nhỏ, tôi tiếp tục làm hoa đại, tiếp tục làm cây cỏ gai, đứa nào cũng nói tôi bé nhỏ, nguyên cái chùa Pháp Vũ gai không. Nhưng mà mỗi đứa biến mình thành một bụi hồng thì nguyên cái Pháp Vũ này thành hồng hết, nghe kịp không? từng người ở đây biết nhìn lại mình thì ngay bây giờ bà con an lạc và mấy cái người chung quanh mình cũng được an lạc. Cái đó là cái chuyện rất là khoa học, đừng nghĩ rằng thầy chùa đang dụ, không phải. Trong nhà mình mà tự nhiên cái thằng bé 4 tuổi bữa nay nó không có quấy quá là mình thấy trong nhà vui rồi, bữa nay bà xã mình bả bớt nói đã vui rồi, bớt cần nhần, ông xã bớt nhậu là vui rồi.

Nói nhậu tôi mới nhớ có ông đó ông bị bệnh gan, ông đi bác sĩ xong ông về ông nhậu dữ hơn ngày xưa nữa, bà vợ hỏi anh đi bác sĩ sao mà nhậu..bác sĩ nói anh bị xơ gan. Xơ gan sao uống rượu? thì bác sĩ nói cử bia, cử rượu thì anh về cử bia, cử rượu. Có hiểu chữ “cử” không? hỏi đó giờ chỉ uống bia thôi, bây giờ ông về ông uống thêm rượu nữa tại vì bác sĩ nói cử bia, cử rượu.

Cho nên trong nhà mà có một người mà dễ thương thì ở nhà được một phần an lạc. Thứ hai, mỗi người một giờ đồng hồ dễ thương thì trong nhà được 1 giờ an lạc, tôi tin chuyện đó. Bà con nghiệm 1 tiếng đồng hồ thôi. Mỗi người cho xin 1 tiếng đồng hồ. Tôi nhớ bên Pari có ga xe lửa nó không có cho tàu dừng hẳn, mấy ông kỹ sư tính chính xác sao mà cái chiều dài, cái quãng đường sân ga họ tính sao mà tàu chạy tới đó bắt đầu nó giảm xuống, nó giảm tới mức độ mà người già có thể bước lên an toàn, hiểu tôi nói không? người ta hỏi tại sao mà không ngừng hẳn? thì kỹ sư trả lời thế này, tàu nó ngừng một cái là Paris và nước Pháp mất hàng triệu Euro, hiểu tôi nói không? bởi vì khi nó phải khởi động con tàu, có nghĩa là mình thấy trong xã hội cứ có một cái gì đó mà nhịp điệu của nó bị chậm đi hoặc nhanh hơn một chút thì cả xã hội này sẽ ảnh hưởng. Có biết bao nhiêu lần tôi chờ đèn đỏ, hồi xưa tôi còn lái xe. Chờ đèn đỏ mà cái cặp đầu tiên, cái đứa đầu tiên mà nó hôn nhau là thấy thua, đèn xanh bật lên nguyên đám chờ hai đứa nó hôn xong. Tôi nhìn tôi nhớ tới cái chuyện mà đất nước mà tào lao, những cái tên lãnh đạo mà nó lo cái chuyện riêng tư, nguyên cái dân tộc, nguyên cái đoàn tàu của đất nước, đoàn tàu dân tộc nó lè tè đằng sau, nó lo hôn đằng trước, kẹt đèn đỏ cho nên tôi mới nhớ chuyện đó. Cho nên chỉ cần bớt hôn thôi, kỳ đó tôi mới đi Thụy Sĩ về tôi mới xuống cái thang cuốn, tôi nhìn cái cặp đó mà tôi mới hiểu tại sao người ta thích giết người, mình đi về mệt muốn chết luôn thì cái đứa ở trên nó xuống, đứa dưới nó đón, mà cầu thang xuống...nguyên phi trường nó rộng mênh mông nó không hôn, nó hôn ngay chân cầu thang, nguyên một rừng người đứng chờ, hôn kiểu Titanic, mình thấy cái chuyện hôn mà nó sai chỗ nó phiền cả một rừng người, hiểu tôi nói không? cho nên bớt đi một cái thói quen xấu, bớt đi một suy nghĩ xấu, bớt đi một khoảnh khắc xấu là thế giới được ân triêm lợi lạc, tin tôi đi.