

Kinh Tăng Chi | Chương Năm pháp | Phẩm Hiềm Hận | Sư Giác Nguyên giảng 30/10/2018

Từ hôm nay chúng ta học buổi cuối, chúng ta đi chơi cho một chút.

Tình anh ở bên nhà mình, nhà anh nhanh, Việt Nam đang nghe, đang nghe, đang nghe. Nhẫn tin, đang nhẫn tin hỏi thăm một câu chuyện liên hệ với cuốn sách. Cho chắc, có nghĩa là hôm nay là ngày 30 tháng 10. Hôm nay là ngày 30 tháng 10, thì trong tháng 11 này, chúng ta có quyển kinh nghiệm tự quản.

Hay nói chân thành, nói chân thành, chứ không phải quảng cáo, mà phải nhận rằng đây là cuốn sách mà bà con rất nên có. Bởi vì cái quyển này, tôi xin nói leo một chút, có nghĩa là ngay cả chư tăng, giảng sư, pháp sư, thì cũng nên lưng vốn cuốn này. Đi đâu giảng thì có thêm một cái nguồn tài liệu rất là phong phú. Giảng sư ra, thì đà mà làm pháp sư hay là hàng cư sĩ, hoặc là tại gia, người mà còn những người mà muốn tìm hiểu Phật pháp, thì khỏi nói là cuốn này.

Nhưng mà nội dung nhằm đến một số đối tượng đặc biệt. Ví dụ như chư tăng, giảng sư, là những vị làm giảng sư nên lận lưng theo cuốn này. Bởi vì trong đó có rất là nhiều cái tiểu mục, và trong các tiểu mục đó có rất là khách quan trọng, sẽ rất là quan trọng.

Khi mà chúng tôi đang bắt đầu vội vã như thế này, ở Bến Tre bắt đầu, tại Bắc bao nhiêu tiền tôi mới ký giấy ủy quyền cho họ đánh trùm. Rất là mừng, đúng rồi nó sớm hơn. Tôi chúng tôi hôm trước trong thông báo, tôi hứa với các vị trong mùa thu, nhưng mà cứ thêm thêm, xem xem nội dung cái clip mà cho đến, đi vừa thêm vừa sửa, thêm cái mới mà chỉnh sửa cái cũ, mãi cho tới hôm nay là ngày 30 tháng 10. Tuần sau tôi chúng tôi bay rồi, thì bây giờ nó mới xong. Bây giờ mình để khỏi phải mất bây giờ, để coi coi là mất bây giờ.

Chúng ta đi vào cái nội dung của bài kinh 160, kinh khó trừ khử. Có nghĩa là khó trừ, khó tổng cứ, trả lại từng tham, rất là khó đối phó, rất khó trừ khử tham sân si. Nói chung là ba cái phiền não đó, mà nó đã xuất hiện rồi.

Nếu mà chúng ta chỉ là nghe đọc bài này, liếc mắt xem kinh trên mặt giấy, thì chúng ta có thể nghĩ như cái đoạn bài kinh này là vừa quá ngắn, mà lại vừa có nội dung hay về vốn. Nhưng mà không phải như vậy, không phải là điều vốn, mà nội dung này là nhằm tới một cái nội dung, nội dung này nhằm đến một cái vấn đề mà chúng ta phải đặc biệt lưu tâm.

Đó là ở trong 37 phẩm bồ đề, 37 phẩm trợ đạo của Bắc Nam, ở trong bát chánh đạo, tối riêng mà 37 phẩm bồ-đề nói chung, trong đó có hay là chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn mới gồm có bốn, tức là các vị ghi dùm nha, tức là nỗ lực ngăn nhân ác pháp chưa có, nỗ lực đối phó với các ác pháp đã có, nỗ lực tu tập cải thiện pháp chưa có thành, nỗ lực bảo trì các thiện pháp đã có.

Thì cũng hiểu bài kinh này, chúng ta phải biết về tứ chánh cần. Chúng ta thấy rằng chính vì tham khó trừ, khử sân, có trường thử, cho nên chúng ta mới tu tập tứ chánh cần. Có nghĩa là con người, khi mà họ không có khả năng đối phó với các thứ phiền não, thì cách tốt nhất có nghĩa là họ phải đề phòng nó trước khi nó có mặt.

Đề phòng bằng cách nào? Để không, cách nào để phòng? Dĩ nhiên đi nói lại cũng là đề phòng bằng tam nghiệp. Khác là đề phòng bằng cách nào? Thu thúc thân khẩu nghiệp là sao? Có nghĩa là trước khi làm cái gì đó là phải biết tại sao mình làm cái đó, có nên hay không. Nói cũng vậy, suy nghĩ cũng vậy, khi mình đang suy tư cái gì thì mình lập tức kiểm soát, là cứ suy nghĩ đây nè có

Đây không, nói cũng vậy, suy nghĩ cũng vậy. Khi mình đang suy tư cái gì thì mình lập tức kiểm soát: cứ suy nghĩ đây nè có lợi có hại gì cho mình cho người hay không, đó là ý nghiệp. Còn cái khẩu nghiệp cũng vậy, trước khi nói cái gì uốn lưỡi bảy lần, đó cũng là kết nối với các pháp rồi, thấy nghiên cứu vậy chứ. Thì làm cái gì cũng

phải xem cái việc này nó có hại mình hại người đời này đời sau hay không, nó có ảnh hưởng gì đến chuyện tu hành giải thoát của mình hay không, nhớ rồi, đó là một cách.

Nó sang nói thứ hai nữa, tức là tứ chánh cần, tức là nó gồm có bốn phần: nỗ lực đề phòng, nỗ lực trừ khử, nỗ lực tu tập và nỗ lực bảo vệ. Khi mà chính đức Thế Tôn xác định đó là phiền não khó chữa, thì mình phải nhớ rằng nếu mà khó chữa như vậy thì cái cánh nó từ xa. Mà nó đã phát hỏa rồi thì chữa lửa rất là khó. Đề phòng cấp tốt nhất là cẩn thận đến nửa củi, đèn đóm, lửa cuội phải cẩn thận đến những cái đó. Phải cẩn thận, bởi vì khi nhà mình đã phát hỏa rồi thì tiền đâu, chờ xe cứu hỏa tới dập lửa rất là lâu. Rồi thứ hai nữa là mình không biết tới nhà mình chất liệu đó là cái gì, có thể nó rất dễ bén nữa, nó đã bùng lên rồi thì khó mà chữa.

Nếu mình hiểu như vậy đó thì mình hiểu được nhà cháy khó chữa, thì mình phải đề phòng cái hỏa hoạn từ rất là sớm. Nội dung mà kinh là như vậy. Nếu mình hiểu được phiền não mà xuất hiện rồi thì khó trừ, thấp thanh mát này, có nghĩa là đã xuất hiện thì khó trừ, thì thôi mình phải chặn nó từ xa.

Đối với thằng ngu có hai cách tu, một là mình tránh, vì không còn gì để nói rồi. Đề phòng có hai cách tu: còn cách tránh, còn cách chữa. Mình thấy chữa là chịu không nổi thì thôi mình tránh. Thí dụ như mình biết tâm mình tham, sân nóng, thì mình nên tránh, tránh tiếp xúc, tránh va chạm trong trường hợp không cần thiết. Ví dụ như mình tâm mình dễ tự ái mà mình cứ sấp vô mấy cái đám nhiều chuyện, vô chùa mình làm phước phục vụ quét tước, nhặt rau, dọn đình, cương loa cấm đồng làm, còn không kiếm chỗ nào góc riêng một mình mình làm, chỉ có mấy cái chuyện gì mà cứ sấp vô mấy cái đám nhiều chuyện, nó ra nó vô hồi thế nào cũng sinh chuyện sinh sự cho nghe. Cái chuyện đó có gì khó hiểu, quá chán. Tránh từ xa đó, cái cánh nó.

Và nhiều lần, rất nhiều lần tôi nói các vị không cần phải lên rừng sâu núi thẳm thì gọi là can đảm, mà cái can đảm là gì? Là những email mà mình nghi ngờ là nó không cần thiết, không thật cần đọc; những tin nhắn mà mình thấy không cần thiết là mình không có gan bỏ đó đi, đừng có tiếc, để người ta nó dùng nó để nó xen chuyện nữa.

Thấy cái người đó là xóa, thấy cái người đó xóa, thấy cái người đó là do lại chính mình, mình biết là mình với người này không có chuyện gì hay ho để mà trao đổi hết. Mình biết dùng cái đặt và mình sẽ nhớ rằng nó là cái tuổi đời của mình đã càng lúc nó càng rút ngắn lại, càng teo tóp dần, sức khỏe của mình càng lúc càng hạn chế. Dành cho mình không có nhiều thời giờ cho những cái thù tạc qua lại với cuộc đời đâu quý vị. Mình sẽ chặn từ xa như vậy. Mình đã dùng hết rồi giờ cho chuyện tu tập. Chứ còn mà giờ này mà cứ tự tìm cách diện hộ để rồi còn qua lại thường sặc với cuộc đời ở trước mắt mà mất thời gian. Cứ ra đây là xóm mũ điều xâu chuyện. Chính trong kinh nhà đã dạy rồi, phiền.

lạc với cuộc đời ở trước mắt mà mất thời gian cứ ra đây xóa mũ đời xanh. Chuyện chính trong kinh nhà đã dạy rồi, phiền não mà nó đã xuất hiện thì khó lắm mới bỏ được, khó lắm. Mình chỉ bệnh viện nuôi chị em, dễ người, mình có lúc mình chưa có xảy ra chị mấy đâu có gì đâu, tới hồi mà nó lên nó xong chuyện rồi đó thì lúc đó đã quá muộn rồi.

Cho nên một lần nữa tôi rất là thèm, biết không, tôi rất là thèm. Tôi thèm có một cái nơi, tôi thèm có một cái nơi mà coi như đó là suốt 3 tháng, 6 tháng không có email, không có internet, không có điện thoại, không có tin nhắn, không có Facebook, không có một cái phương tiện truyền thông liên lạc nào hết. Và đó chỉ mong nó là thời tiết khí hậu thích hợp, thực phẩm thích hợp, thầy bạn thích hợp, chỉ mong nhiều đó thôi. Chỉ mong cần thực phẩm, thời tiết, thầy bạn thích hợp, chỉ là vậy thôi, vào tháng 6 tháng nhiều bầy.

Và nếu mà mai này chúng ta có duyên gặp nhau bên nước Miến thì tôi cũng xin nói thêm là ở đó chúng ta cũng phải tuân thủ những nguyên tắc này. Vào đó là mình phải có gan, trước khi mà vào ở trong cái cánh cửa, cái chỗ thiên thất, thì bảo đảm nó là thẳng Sơn Trạch chứ biểu còn nghe không, có bị kẹt nghe không. Sơn Trạch có nghĩa là sạch trơn đó, nhưng mà gặp thì nghe nó xanh cũng phải rất là xin cảm. Và vô đó là gì, ăn và chỉ có quét dọn, quét dọn hai cái: quét dọn cái chỗ ở và quét dọn cái tâm của

mình. Còn định lại cái tên Sơn Trạch, nó là cái cách mà tu đúng như cái bài kinh này, tức là chặn phiền não từ xa, các vị phải đánh từ xa.

Và nhớ hoài cái câu này: mình không còn thời gian nữa, mình không còn thời gian nữa. Mình giống như là một cái người mà chiến sĩ bị trọng thương, mình đang sống bằng những giọt máu sau cùng. Nhớ cái này, mình đang sống bằng những giọt máu sau cùng. Mình giống người bị ung thư mủ nước rồi là mau chết, mình cũng nghĩ mình sống bằng những giọt máu sau cùng. Mà mình thù tạc nhiều quá làm mình không có yên đâu, mà còn qua lại với cuộc đời nhiều quá thì giống như mình đang uống nước cho nó, đang uống nước để cho máu nó chảy mau đi thôi chị em.

Cho nên cái bài kinh này sâu lắm, sâu là chỗ đó. Tôi thấy nếu xét thấy mà có như là mình ở yếu người thì đừng có đi năng. Nếu xét thấy tham của mình mạnh quá, sân của mình mạnh quá, si của mình mạnh quá, thì mình phải có biện pháp là ngăn chặn từ xa, chứ đừng có đợi nước tới chân mới nhảy thì nó quá muộn rồi.

Rồi tôi nhắc lại một lần nữa, tôi không biết phiền não đến từ đâu ghê gớm, tôi không biết. Mình chỉ biết một chuyện trước mắt là làm ơn thù tạc bớt, qua lại bớt, trao đổi bớt, giao dịch bớt trong những trường hợp mà thật sự không cần thiết. Bớt đi, nghe tôi đi, bớt đi ngay bây giờ, bớt email, bớt cái Facebook. Vô nó chỉ có phiền thôi, mà mấy cái trứng gì mà nghiện ngập đến cái mức mà bỏ không được. Cứ sấp vô là có chuyện, sấp vô là có chuyện. Hứa như vậy nha.

Cho nên cái bài kinh này, chuyện đầu tiên là ngài nói rằng ba cái phiền não mà nó đã có mặt rồi là khó dẫn lắm. Cho nên mình chỉ có cách tu là mình chặn trước. Mà cái thủy tinh cho này chặm xiu, nó quen vị, là cái gì nó cũng quen hết trơn, cái gì nó cũng quen. Chuyện hay chuyện xấu nó đều được gọi là gầy dựng trên cái con đường mang tên là thói quen. Chuyện tâm bất cứ nào, chuyện hay ho bất cứ nào, cứ thói quen mà làm hoài, nó lâu ngày nó thành ra là cái cách sống của mình, làm cái khí, dòng máu

Hay ho cỡ nào cứ thói quen mà làm hoài, lâu ngày nó thành ra cách sống của mình, thành dòng máu, định thủy của mình. Tin tôi đi.

Cho nên bây giờ phải tập tránh bớt những giao dịch, thù tạc, giao tiếp không cần thiết. Cách đó mình mới tránh được.

Và cách tăng lực có nội dung như thế nào? Nguyên năng lực có nội dung là gì? Ta có hai cách. Cách một là tăng lực dạy mình chuyện gì nên làm và không nên làm. Vậy có nội dung thứ hai của tăng lực là gì? Là dạy mình tránh cái cần tránh, không làm cái không đáng làm.

Tăng lực có rất nhiều. Có điều lực làm ra có nội dung là đề phòng chứ không phải là đối phó. Rất nhiều điều luật trong tăng luật dành cho tăng ni có nội dung là đề phòng. Thí dụ như tỳ-kheo không được nói chuyện riêng lẻ với phụ nữ quá sáu câu. Nói chuyện đâu có làm gì đâu, nhưng mà sao không được nói quá sáu câu trong bối cảnh riêng lẻ. Các tỳ-kheo không được có mặt ở một chỗ kín đáo riêng tư với phụ nữ. Mà kín đáo có nghĩa là gì? Có nghĩa là nó đủ khuất để mình muốn làm gì thì làm. Hối chứ mình chưa có làm gì hết mà còn phải cấm.

Có những điều luật, có những học giới mang nội dung là đối phó, nói chuyện bày trước mắt. Nhưng mà có những điều luật, những học giới mang nội dung là đề phòng, là nhắc tránh xa.

Vẫn luôn ghi nhớ nội dung tăng lực luôn có hai cấp. Một là dạy mình cái gì nên làm và không nên làm. Cách hai là dạy mình nên tránh và nên trừ. Cái nên làm mà không làm thì phạm. Cái cần tránh mà không tránh thì cũng phạm. Cái đó nên làm mà không làm là phạm thì dễ hiểu rồi. Mà đáng lẽ kêu đừng làm mà không thấy kêu, kêu đừng làm mà làm thì phạm. Đó là loại thứ nhất. Loại thứ hai là cái nên tránh mà không tránh, không có dấu hiệu, không có chủ ý tránh né từ xa cũng vào.

Chẳng hạn như hai cái giới tôi mới nói. Không cho nói chuyện quá sáu câu, trái lại thì sẽ bị phạm. Có nghĩa là sáu câu thôi, không nói chuyện với phụ nữ trong trường hợp

riêng lẻ quá sáu câu. Nhớ nha.

Rồi, như vậy thì trong năm điều mà ngài dạy rằng khó mà chừng trừ, ba điều đầu tiên là phiền não. Ba điều đầu tiên là phiền não, qua hai điều cuối, hai điều sau.

Có nghĩa là đừng có nghĩ rằng tôi nhắc đến tăng luật có nghĩa là bài kinh này dành cho hàng xuất gia. Không phải. Mà dành cho tất cả những người cầu đạo giải thoát. Người cư sĩ cũng vậy. Trong chuyện ăn mặc, đi đứng, giao tiếp, sinh hoạt, tất thảy đều phải được thực hiện trong tinh thần của bài kinh này. Tinh thần này, tất cả, tôi nhắc lại, ăn uống, đi đứng, sinh hoạt, giao tiếp, ăn uống, sinh hoạt, đi đứng, giao tiếp, tất cả đều phải tu lại theo tinh thần của bài trên đây.

Từ chỗ ở, ăn ở, chuyện mặc, mình thấy cái này có dấu hiệu của chuyện phiền phức là tránh. Ăn cũng vậy, mình thấy món ăn mà hình như nó bắt đầu cho một diễn biến. Tôi ví dụ, mình làm biếng bằng cách bày cái món chè hột me. Theo với việc đó, không biết chè hột me ta biết nấu không. Mình là hành giả mà, nội mình theo dõi đi đứng nằm ngồi, thờ ra thờ vào là đã không có thời gian rồi, tự nhiên cái trong

Mình là hàng giả. Mà nội mình theo dõi đi đứng nằm ngồi, thờ ra thờ vào là đã không có thời gian rồi, tự nhiên trong cái nút vui viện cái tài cái chèo không nghe, mà sao giết thời gian, nó biết là bao nhiêu rồi.

Tự nhiên đang lúc nào chính niệm đang ngon lành, tự nhiên cho nó bắt cá voi lên, nó hỏi: "Chứ ngày mai có muốn ăn bánh xèo không, ghé lại nhà." Trực tiếp luôn. Ta ăn mình ngon, mình ngấm quê, mình ăn sức của mình, ăn được bao nhiêu, nhấc bến xe nó thềm mới chết. Cái sức của mình ăn được bao nhiêu mà mình mất cho nó cả buổi đó, mất cạn buổi thôi.

Thì bây giờ thềm quá, ở Sài Gòn đó nhé, ngay cứ chạy thẳng ra làm hai cái về, xử xong vệt mã tu tiếp. Chứ còn những cái món ăn mà nó quá mất thời gian thì làm ơn chậm giât.

Ở cũng vậy, bày biện chân dọn tranh tượng, kỷ vật lớn bé sau những chuyến đi xa, ở đây lên thì mình thấy hình như cái này nó có dấu hiệu của phì nữa nè, là cần tránh.

Ăn mặc cũng vậy. Mình lấy cái chuyện mặc, mình thấy kêu mình có nghĩ là cái nhu cầu mà mặc cái này mặc cái kia, đây là mình thấy nhiều lắm. Là mình chỉ quan tâm chuyện nhỏ thôi, cái mặc tại sử dụng như mùa nào thức nấy, chất liệu nào cho mùa nóng, chất liệu nào cho mùa lạnh, đủ rồi. Còn kiểu dáng thì mình cứ nhớ đơn giản, có nghĩa là một thứ, nếu là nam thì áo thun, áo tay dài, còn nếu là nữ thì cứ áo bà ba, áo bà bốn gì đó là xong. Mình gần trưa tham giải mà coi bên bảo, mà cái gì nó trên áo rách rưới quốc là xong, cho nó bớt phiền.

Tôi đang giảng, nhưng mà con mà tôi đang nói chuyện đời, tao nói nó kỳ, bắt buộc phải nói. Có nghĩa là chuyện ăn, chuyện mặc, chuyện giao tiếp, chuyện đi đứng, chỗ lui tới, người mình gặp gỡ. Cái sét những người này, đối tượng này, nơi chốn này, món ăn này, thứ trang phục này, nó có phải là cái mầm của phiền hay không. Nếu xét thấy nó là cái mầm của phiền, là cảnh từ xa biết bệnh, để cho nó cái nơi là nó. Thì nhiều lắm nha, nữa về dữ lắm.

Đó là cái kiện, đó là cái kim chỉ nam, là cái cầm nang, những điều tâm niệm. Mình và phải nhớ, lại nhớ, bắt buộc phải nhớ. Ăn, mặc, ở, đi đứng, sinh hoạt và giao tiếp, và luôn luôn để cảm phòng, cảnh cảnh.

Rồi bây giờ tiếp qua tới cái thứ ba, cái thứ tư và cái thứ năm. Tức là ngày nói là nó gì nào, nó nói cái mà khó trừ khử đã làm được rồi. Bây giờ nhà lên lấy tôi cái miền nào ra một cái nữa, đó là cái tật ham nói.

Cái tật ham nói đó coi như là một cái thói quen mà rất là khó bỏ. Bởi vì ham nói, mình mới ở các mặt chữ nam, nói giã có mình mình. Nhưng mà mình có tật ham nói thì mình phải kiếm cái người chịu nghe. Cái vấn đề nó là trong đó có cái thích nói, là phải kiếm lấy người chịu nghe. Mà chỉ cần có người chịu nghe thì các bạn xem, nói của mình nó tha hồ nó phát.

Mà cuộc đời nào mà bên kia nó nghe, mà nói chị nói thế, là nó cũng dành nó nói, và mình cũng dành mình nói. Để dành nói cuối cùng rồi thời gian nó qua. Gulfood mạnh mặt đá không có, đa phần mềm là 99,9 phần trăm thì thêm nói là nó toàn tào lao không.

Nếu mà nói chị dâu cho cái người đó bỏ, có thiết tha cách mấy thì nữa, mình thích đưa khác thì cũng có chừng có mực. So với cái nói chuyện tầm bậy, chỉ có nói chuyện tầm bậy mình mới nói triền miên, ngày này qua ngày khác, giờ này qua giờ khác. Chứ còn cái đó là tao không thích đối tác từ em. Đúng là người nước Pháp, tôi là người dạy học, mà nó cũng phải coi đối tượng đó là ai tôi mới nói được. Vậy em còn đàn này cái à anh

Người ta nước Phật, tôi là người dạy học mà, nó cũng phải coi đối tượng đó là ai tôi mới nói được. Vậy em còn đàn này cái...

Hello các vị, có người báo cho tôi biết là hết nghe. Như vậy các vị đã nghe đến đâu? Kỳ lạ là lẽ mình tôi nói, tôi nhắm mắt khổ nói, tôi nhắm mắt mở mắt ra thì nó hết rồi. Cho nên bây giờ đó các vị, nó nghe cái người chỗ tham nói, nhưng mà tôi nói đến chỗ nào rồi cái, nhắc cho tôi được không?

Nói nhiều lắm rồi, thì cái người ham nói là cái người ham nói hời, có cái qua bậy sao đây. Trong đầu mình phải có cái tào lao, mình mới có thể nói tào lao. Và khi mình thích nói tào lao thì đừng phải đi tìm cái người tào lao, nên mình nói cái điều tào lao như vậy. Tổng cộng lại là nguyên một mớ tào lao.

Nghe kiệem không nguy hiểm gì đó, mà các em nói này nó rồi, khó bỏ lắm, rất là khó bỏ. Nó rất là quen mà, nuôi dễ hơn. Chỉ có người chánh niệm mới thấy cái chuyện mà nói vô ích bậy cỡ nào. Chỉ có người chánh niệm mới thấy cái tật nói nhiều nó xấu cỡ nào. Chỉ có người chánh niệm mà mới thấy được nói chuyện đó không.

Chỉ có người chánh niệm, chỉ có thức chánh niệm. Và tin tôi đi, thử sống chánh niệm trong một ngày, các vị nhận ra nhiều chuyện thú vị lắm. Thứ nhất, mình nhận ra nó là

mình nhìn mình như là mình quan sát một người khác. Chúng tôi muốn nghe thấy con trai, chỉ có sống chánh niệm tao mới làm được cái chuyện này. Mà mà năm nay 56 phút tuổi mình, có lẽ hiếm bây giờ mình làm chuyện này lắm. Đó là cái cơ hội nhìn mình nói như mà nhìn một người khác.

Và tôi nói lần nữa, có rất nhiều chuyện mình thấy người ta làm mình thấy bậy, nhưng mà chính mình làm mình không thấy bậy. Vì sao? Là bởi vì mình nhìn người khác ra từ góc độ của mình, nhưng mà tới lúc mình nhìn mình thì mình không chịu nhìn mình như là mình đang nhìn người khác. Nhớ.

Cho nên cái vị hỏi tôi là sư ơ, tôi cũng tôi chánh niệm mà tôi mà sao cho đúng, thì tôi phải nói thiệt không biết trả lời sao cho vừa lòng cái dung này. Tôi chỉ trả lời theo cái suy nghĩ của tôi. Nếu các vị hỏi tôi tu sao cho đúng, nói thứ nhất là coi so với bài Kinh Tứ Niệm Xứ mình có làm sao cứ lời vậy. Anh vẫn dạy là làm gì biết đấy.

Nó là cái số một cái xấu, hay là mình có khả năng danh mình, mà mình nhìn người khác với tất cả cái sự nghiêm khắc và khách quan. Đó là từng lúc tôi nhắc lại, tôi đúng. Chỉ có hai một, là mình coi kiểu của mình có đi ngược lại cái Kinh Tứ Niệm Xứ hay không, đó chỉ nói có một chuyện thôi. Có nghĩa là sống chánh niệm, chánh niệm lâu ngày được cộng với các Ba la mật thì tránh điều đó sẽ làm nền cho trí tuệ. Cái trí tuệ lúc đó sẽ có mặt cho mình thấy cái này là danh, cái này là sắc, cái này là vô thường, cái này là vô ngã, cái này là nhân này, cái này là quả này, đây là đi để lấy muốn đi nè, đây bằng nhau này là đây ý muốn rồi nè. Nhưng mà nó là cái chuyện về sau.

Nhưng mà chuyện đầu cái là bệnh viện sạch đẹp chứ. Em có biết vì sao chánh niệm trước, lâu ngày khi mà có 35 mặt mà nó hỗ trợ, thì với cái nền tảng chánh niệm máy, trí tuệ nó làm việc. Chứ còn cúi đầu vô mà bày đặt quán chiếu, đó là tào lao. Biết cái gì mà quen.

Rồi, chị phải chuyển đầu tiên, nó hỏi làm sao tôi đúng, thì mình nói là, chị đầu tiên mà nó vừa đúng trong tin cho Thúy Hằng là nói về bản thân mình. Mình tới đến một lúc nào đó mà mình có khả năng là quan sát mình như là mình nhìn một người khác, một cách khách quan và nghiêm khắc, khắc khe liên khúc bạch. Cái key này là mình tôn sao mà mình

Mình nhìn một người khác một cách khách quan, nghiêm khắc, khắc khe liên. Cái key này là mình tộ sao mà mình thấy mình nhìn người ta. Không, giống như mình nhìn mình không được, mình phải nhìn mình như là mình nhìn mọi người khác. Lúc đó mình mới thấy mình bấy cỡ nào.

Trong room này toàn là dân có cháu ngoại, nó lúc này giờ bắt tôi nói nó phang vô. Có rất là nhiều cái chuyện mà mình làm mà không thấy, vậy chứ mình hôn ngay nó đi. Mình thấy vậy, mà mình đi ra ngoài phố, nhất là bên Âu Mỹ, mình thấy nam nữ hôn nhau, ề mà làm gì kỳ vậy, lại chỗ đông người. Chủ nhà ra phi trường mình thấy nó hôn kỳ thấy mờ. Nhìn anh giờ bấm sao. Nhưng mà có bao giờ mình tự thấy những chuyện mình đang làm việc đâu, có thấy bấy đâu, có lúc nào hết đâu, có thấy đâu.

Rồi cho nên nó bị, đây là cái việc rất là quan trọng. Cho nên phải có chánh niệm mình mới có khả năng thấy được mình như là mình thấy người khác, và lúc đó mình mới thấy cái tật mình nói, nói, nói nhiều, quên nó, nó nói mình cỡ nào, nó bấy cỡ nào. Có bao giờ mình tưởng tượng bà xã mình, bà xã mình, bạn của mình mà nó hẹn là mà có nói mà môi không có liền ra, nó không, nó có chịu nổi không. Và khi không còn chuyện đang hoang để nói thì nói toàn là chuyện tào lao không.

Cho nên cái điều thứ tư đó là cái tật ham nói rất là khó bỏ. Để rồi tới cái điều thứ năm, tiếng Pali cái này là ga-mi cá tính. Dạ, chữ ga-mi cá tính, bên tiếng Anh nó có một cái từ tương đương nữa là extrovert, tức là cái tâm mà hướng ngoại, tâm hướng ngoại, tâm thích hành động, thiếu nội tình. Nhớ nha, cái chữ ga-mi ghép với in lên đây, ga-mi cá tính ở trong bản tiếng Anh, nó có cái nghĩa tương đương, nó là

extrovert. Cả hai chữ này đều có cái nghĩa là tâm hướng ngoại, tâm thích hành động, thiếu nội tĩnh.

Tự động có nghĩa là sao? Chỉ với một hành giả thì khỏi nói rồi, vì đối với một cái hành giả là người ta chỉ có quan sát chứ không thích làm cái gì hết. Nhớ nha, hành giả Tứ niệm xứ chỉ tập trung quan sát chứ không có ý muốn hành động. Cái này rất là quan trọng, không có muốn hành động, tức là chỉ quan sát coi cái gì nó đang diễn ra.

Cái ví dụ chưa, họ nghe một bụng muốn đi toilet, nói lại mất vệ sinh, nhưng mà bắt buộc phải nói một cái gì đó rất là gần mình thôi. Thì muốn đi toilet, tìm kiếm mình trong bụng mình biết đây rằng khổ ở nạp thọ. Mình đi mình biết rằng mình đang muốn đi toilet, và khi mình đang bước đi mình biết rất rõ là mình đang bước đi.

Các vị hỏi tôi mình muốn đi cầu và mình đang bước đi mà niệm cái nào, thì tôi nói rất rõ, cái gì rõ ràng nhất đối với mình lúc đó thì mình ghi nhận cái đó. Bởi vì nhiều lúc cái cảm giác trong bụng nó mạnh quá thì mình ghi nhận cảm giác, lúc đó mình đang tu thọ quán niệm xứ. Nhưng mà nếu mà nó nhẹ nhàng chấm chớm rồi, nhưng mà lúc đó mình thấy cái chuyện bước đi của mình hình như là nó nổi bật hơn, thì lúc đó mình ghi nhận cái bước đi, lúc đó mình đang tu tập cái thân quán niệm xứ. Đi, biết là đi.

Còn nếu lúc này bạn thấy mình nói, nói mình đang ham gì đó, đang vui gì đó, mình biết đây là tâm tham, đây là tâm sân, nhưng mà lúc đó mình đang tu tập cái tâm quán niệm xứ. Còn nếu một cách chuyên nghiệp hơn, mình biết đây nè, dục tham, cái đây là sân triền cái. Đó chính là pháp quán niệm xứ, là chỉ rõ chi đây là định, dục triền đang có mặt, thì đó chính là pháp quán niệm xứ. Nhớ nha, cái gì nổi bật mình ghi nhận suốt ngày chỉ.

Chỉ đây là định giá trị đang có mặt thì đó chính là pháp quán niệm xứ. Cái gì nổi bật mà cứ rõ suốt ngày chỉ là cái mình ghi nhận thôi. Bộ phim hoạt động bình thường, bình thường có nói rất là bình thường. Có nhiều người họ còn nghĩ rằng phải đi lừa

lấy chậm chậm. Nhưng mà theo tôi biết thì trong kinh, trong thánh kinh, trong tịnh tạng Trường Bộ và Trung Bộ không hề có chỗ nào mà nói chuyện mình phải giảm tốc độ. Nhưng mà trong đó có nói cái này là phải liên tục và thường trực chánh niệm trong từng sinh hoạt lớn bé. Thì nếu mình thấy mà mình nhanh quá thì mình chậm lại, mà chậm lại với tốc độ chấp nhận được, nhìn coi nó không có gì.

Em, bởi vì nhanh quá rồi thất niệm, mà chậm quá nó cũng dễ bị thất niệm. Đi chậm quá, nhanh quá nó cũng thất niệm, có nghĩa là nó bị xen kẽ bởi một cái suy nghĩ, bất cứ phiền não nào đó cũ kệt lắm. Một cái đây, một cái thất niệm, em không giận cũng mặt trời. Cho nên đối với một hành giả Tứ niệm xứ, bài học, công việc làm duy nhất là quan sát từng sinh hoạt bình thường, nhưng mà luôn luôn trong cái quan sát, trong việc kiểm soát bằng cái gì? Ta bằng chánh niệm, bằng chánh niệm, luôn luôn biết rõ cái gì đang diễn ra. Chỉ vậy thôi.

Chứ không, mà cái đây cái pháp thứ 5 này, là cái điều thứ năm là điều rất là khó bỏ, đó là cái ý hướng ngoại. Cái ý hướng ngoại, ý thích hành động hướng ra ngoài, có nghĩa là thay vì ngồi biết là ngồi, nằm biết là nằm, tâm tham tâm thiện biết tâm thiện, thay vì thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, thì mình phải đi kiểm tìm những cái bên ngoài cái tâm của mình, thì cái đó được gọi là sống thiếu nội tâm, được gọi là sống hướng ngoại. Để tâm rong ruổi theo những gì nằm ngoài đề mục thì gọi là hướng ngoại.

Tức là đề mục đây là cái mình nhìn nó bằng chánh niệm thì nó gọi là đề mục. Cái gì? Đừng có ghi như mặt của Thánh ghi bằng son. Cái gì mà được mình quan sát bằng chánh niệm mắc thì cái đó là đề mục. Còn cái gì mà mình chạy theo nó một cách thất niệm, không có chánh niệm, thì cái đó được gọi là hướng ngoại. Nhớ nằm ghi dùm cái này, cái này phải thuộc lòng cái này. Nếu mà quý vị là con của tôi là tôi đã đọc cái này lên chán rồi.

Cái câu này đề mục của Tứ niệm xứ là cái gì? Dạ thưa, đề mục Tứ niệm xứ là bất cứ cái gì mà anh quan sát nó, anh ghi nhận nó, anh kiểm soát nó bằng chánh niệm. Còn

cái gì mà ở với nó mà nó không phải bằng chánh niệm thì cái đó hướng ngoài.

Nhớ, thí dụ như bây giờ mình đi vệ sinh mà mình biết rõ là mình đang đi vệ sinh, thì cái chuyện đó dơ thiệt, có mất vệ sinh thiệt, nhưng mà nói chữ là đề mục, mình quán hoàn toàn có thể đắc đạo bằng cái đề mục đó. Là bởi mình đi mình biết, ở bình an, làm cái gì hết chỉ sắc rồi. Trong khi đó mình ngồi trước chánh điện thấy nó linh thiêng như vậy, nhưng mà tâm mình thất niệm. Đơn sắc nhưng mà lại cuộc sống khi đi vệ sinh toilet mà mọi sự diễn ra bằng chánh niệm, thì nó tốt hơn là ngồi trong chánh điện mà thất niệm.

Cái câu này tôi biết nhiều người luôn luôn chịu không nổi, cứ nghĩ rằng tu là phải là ở nơi sạch sẽ mới gọi là tu, con trong toilet nó đâu có sạch sẽ gì đâu mà tu. Mà thật không hả gì vậy? Ở đâu có niệm, ở đâu có tuệ, ở đâu có thiện pháp, ở đó là đất Phật, ở đó là linh thiêng. Còn ở đâu mà khi tham sân si, cái mạng kỳ nhi, vì nó là cái cỗi của sao đâu ạ? Cái vì hỏi tôi kinh nào nói? Dạ trong Tăng.

Còn ở đâu mà có tham sân si, cái mạng đó nó là cái cỗi của sa đọa. Có vị hỏi tôi căn cứ vào đâu mà nói. Dạ trong kinh, Phật dạy nơi nào mà có từ bi hỷ xả ở đó là cái cỗi Phạm Cung của Phạm Thiên. Ở đâu mà có cái tuệ quán, quán khổ, quán vô thường, quán vô ngã, đó chính là cái trụ xứ của thánh nhân. Ở đâu mà có thiện lành, đó là trụ xứ của nhân thiên. Ở đâu mà có tham sân si, đó là địa ngục, ở đó là cái cỗi bàng sanh, ngạ quỷ, a-tu-la.

Ở đâu có lòng khao khát vật chất, đó là cái chỗ trú của ngạ quỷ. Ở đâu có tham sân si, có mâu thuẫn xung đột, thì nó chính là cái a-tu-la. Ở đâu mà ăn ham, ngủ ham, không phân biệt phải quấy, đó chính là cái cảnh giới bàng sanh. Ở đâu mà chìm sâu trong máu lệ đau khổ, ghen tuông, sợ hãi mà không có cái lối thoát nào thoát ra, đó chính là cái cỗi địa ngục.

Có nghĩa là ở đâu nó bắt mình. Có hai cái loại cảnh giới. Một là cảnh giới hiện tượng, thứ hai là cái cảnh giới biểu tượng. Tôi hiểu hôm qua, cảnh giới hiện tượng có ý

nghĩa ví dụ như là một con heo, con bò, con trùn, con dế, đó gọi là cảnh giới sa đọa mà hiện tượng. Còn cái cảnh giới biểu tượng ở đây có nghĩa là tham sân si.

Trong tiếng Pháp và cả tiếng Anh lẫn Đức, cái biết nói chuyện này không ta, hiện tượng là phenomena phải không, phenomena phải không, biết tôi mới xem tôi không có chính kiến bay đi. Nhưng mà để cho bà con nhớ, nó là hiện tượng, rồi còn cái biểu tượng là gì.

Có hai cái cảnh, một là cảnh tục đế hay lại cảnh chân đế, thì cảnh chân đế chính là cái cảnh bản, đây mình hiểu được ý nghĩa, nó là căn bản chất. Thì nói về cảnh chân đế thì tham sân si nó chỉ là biểu tượng, các cõi địa ngục đó chỉ là biểu tượng của phiền não. Còn cái mà tục đế là cái cảnh hiện tượng, ví dụ như là con heo nái trong chuồng, con chó ở trong cũi, con chim nó ở trong lồng, con cá nó dưới nước, ví dụ như vậy đó. Thì cái đó được gọi là thế giới hiện tượng. Còn biểu tượng là thí dụ như ở đâu có phiền não thì ở đó có sa đọa, chỉ vậy thôi.

Nhớ giùm cho tôi, mà ngoại là sao, đi cái này gắn với cái này, có nghĩa là cái tâm hướng ngoại, cái tâm xu nội, cái tâm lăng xăng, cái tâm lang thang, đó cái tâm la mã, trong chất nữ thêm ý nghĩa nữa, đó là sự là tâm thất hành động, tâm thích rong ruổi, mà cũng là tâm chấp hành động. Hành động tức là rong ruổi đó, muốn chuyện này, thích chuyện kia, bất mãn, xung đột, mâu thuẫn. Chuyện lớn chuyện nhỏ là muốn hành động.

Trong khi cái Tứ Niệm Xứ của đạo là sống thấm thía với chính niệm, người ta không có muốn hành động. Bởi vì hành động cái còn tí, thích hành động, nó có nghĩa là còn vô minh. Trong tam hành, vô minh duyên hành. Chính vì có vô minh trong bóng đá nó mới nhảy đánh banh, hành nè. Ba hành mà không, gọi là có hai thôi. Cái là thiện hành. Chính còn có ý thích trong hành động, có nghĩa là còn tiếp tục gây dựng cái dòng chảy duyên khởi.

Hành giả Tứ Niệm Xứ không có thiết tha trong cái ác, không có thiết tha trong cái thiện. Vì hành giả Tứ Niệm Xứ biết rõ phạm cái gì có giai đoạn, đầu hướng dẫn đến nhân thiên, mà cái nào cũng là sanh tử cái nên. Hành giả Tứ Niệm Xứ chỉ có quan sát, chỉ có quan sát và quan sát mà thôi. Đó là cái, nếu thích thì mình cũng ở đó, là cái hành động, nhưng mà nó là khía hành động duy nhất, bất đắc dĩ.

t mà thôi, đó là cái nếu thích thì mình cũng ở đó là cái hành động, nhưng mà nó là khía hành động duy nhất bất đắc dĩ. Còn cái kia là người khác hành động, cái khác là gắn với các gia tăng nhập tâm thích hành động. Còn cái chuyện hành giả giải quyết lần thứ quan sát đó cũng là hành động, vì thẳng đó là hành động bất đắc dĩ, có nghĩa mình chưa là thánh thì mình phải quan sát thân tâm, danh sắc, thiện ác, buồn vui để mà không còn tâm tư tưởng. Có cái họ đó là cái hành động duy nhất mà vẫn phải căn rắng mà làm chứ họ không thiết tha gì chuyện đó. Nhớ nha.

Cho biết tôi đó, cái này trong cơm nhiều người sốc kỹ lắm. 60 chưa có bị nó khổ sở. Nguyễn Du thành là chuyện hay quá mà sao ông dám nói là hành giả không có thiết tha. Cái viết ra đây có nghĩa là gì, hiểu sao đây có nghĩa là làm vậy mấy bạn, chỉ việc cần làm thì làm chứ không có vui sướng vậy trời. Có hiểu gì không ta.

Bắt đầu phải trả, nó hãy tưởng tượng rồi đó, cái giống này chị uống thuốc, có nghĩa là uống thuốc không có gì hay, nhưng mà bây giờ mình đau bệnh thì mình sẽ uống. Thì cái hành giả cũng vậy, hành giả đó, đạt thấy bụng. Lấy bao nhiêu người ngoài đời bụng bự muốn có eo, muốn mỏng nở, ngực to, mỗi sáng chạy bộ đồ thật ra. Cái chạy bộ nó vui vậy thôi, nhưng mà lâu lâu nè, chạy bộ cũng có thấy gió mát, cái nắng vàng với mây trắng, thấy trời xanh, mây trắng. Cứ chạy bộ với khi cũng gặp bạn bè, trộm sớm đồng nghiệp vậy đó, vui vậy đó, nhưng mà cái căn bản của người chạy bộ là gì, là mỏng cho cái nào cần nở thì nở, cái nào cần teo thì teo, cái này cần xăng thì xăng, cái này cần mất thì mất. Chứ còn cái chấm con không phải nói chuyện mà họ gặp gỡ vùng cả trên đường. Nhớ nha.

Đây cũng vậy, cái hành giả mà Tứ niệm xứ thứ thiệt thì cái chuyện tu tập với họ không có gì để khoe, không có gì để tự hào, tự đắc, tự kê, tự bản, tự đại, không có. Mà họ sống chánh niệm chỉ vì đối với họ cái chuyện đó giúp cho, giống chị uống thuốc, phim truyện nó kiếm gì, nói chuyện mà thể dục buổi sáng sẽ làm dòng nữa sĩ mùa, nôi cho nó bớt mập, bắt xù với đường, để bớt cholesterol. Vậy thôi nhé.

Cho nên cái khi người không hiểu được cái này mới có cái ý thích hưởng ngoại, sống tung, có cái thích hành động. Mà cái tâm này ngài nói rằng rất là khó bỏ, bởi vì sao, bởi vì huynh nữa, cái chung quanh là sinh tử, mà sinh tử là gì, sinh tử là một cỗ xe bánh phải lăn và máy phải có sẵn đóng khả năng, và máy phải có răng. Mà tất cả mọi hoạt động của chúng ta là gì, là tẩy với cái bánh xe mòn bằng và luôn luôn đổ xăng sống. Cho nên kẻ phàm phu không chán sợ sanh tử, anh buồn nhỉ, thích hoạt động lưu vỹ, thích hành động ở chỗ nó. Bởi vì họ rất sợ bị mất, họ luôn luôn làm cái này làm cái kia để khẳng định cái sự hiện hữu của mình, để vun xới cái sự có mặt của mình, để duy trì sự tồn tại của mình, để theo đuổi cái mình thích và trốn chạy cái mình ghét. Đó là cái kiểu sống của phàm phu, luôn luôn hành động để mà thực hiện bằng đó lý tưởng.

Chừng nào lý tưởng sau khi nó cái người khác bật khánh đem lên tường khỏi đời làm gì. Nó bị hành giả Tứ niệm xứ hoặc không có như vậy, có biết rất rõ ràng không có gì đáng để đầu tư, ngay cả các thiện pháp cần làm thì làm chứ còn gọi cũng biết nó là, ngày nào chưa thành thánh thì với là còn sinh tử, giàu sang tử ở cái cảnh giới nào đi nữa. Tâm sự mà cái cái này có nghĩa là mang thân người, mang thân tiên đồng ngọc nữ, mà sống hết tuổi thọ rồi đó trôi về đâu chỉ có trời biết.

này có nghĩa là mang thân người, mang thân Tiên, thân Đồng, thân Ngọc, mà sống hết tuổi thọ rồi đó, trôi về đâu chỉ có trời biết.

Ví dụ như bây giờ tôi tu lum khum vậy nè, có ông A và ông B, ví dụ tu ba bốn lần gì nữa, cho nên chết rồi đó là được sanh về trời. Buồn là xác để lại của người làm ông, nhưng ta bà lớn gì nữa.

Mà cứ thử tưởng tượng đi, cái dịp có vào bệnh viện chưa? Chỗ ở sát bên bệnh viện mà tôi cũng ngó bao nhiêu lần. Vô nó là tư thế của bạn, biết mình yêu tôi, tôi cũng có suy nghĩ. Tôi nghĩ bây giờ đó, mà phải gì đi hành hương Ấn Độ, thay vì biết điện đó, mà mấy người này lâu lâu thấy mình tu tập thiếu pin, đưa người vô trong bệnh viện một tăng, gỡ ra là nó tu tắt đèn luôn.

Vô đó mà mình gặp cái cảnh mà mấy cụ tám chục tuổi, có cụ ngủ gà ngủ gật, ca cổ méo queo, nước miếng chảy luôn, con mắt lơ dờ. Có nhiều người ghèn nhớt đổ chảy ra. Có cũng người lẫn ngoài, cái nhìn qua cửa sổ cười cười, nói mình có con. Có cụ thì nằm trên giường, thân thiếp tình khiết, ốm nhách, trời xanh lè, tay chân chẳng siêu, coi như cái mền với cái thân xác không biết cái nào là cái nào.

Cũng có cụ người mập ú u, để cho y tá đụng đẩy nặng nề, muốn các là vòng đụng tới đâu rồi mặt nhăn, cái nó đau lắm, nhưng đau chỗ nào? Mà tám chục tuổi, chín chục tuổi mà cái thứ không biết Đạo đó, rồi cứ thấy ai vô tâm thì mừng như con nít, đòi tới giờ nếu chúng ta cho em cái gì nữa, thôi ăn hồng hấp ngọc cả lẫn rồi.

Xong rồi cái nằm ăn xong mà lao vào miệng nằm. Nó mình thì kể bên thì cái bình nó kiểu nó có nhỏ tân, còn không còn có cụ thì coi như đó là nước vô cũng phản khoản, mà nước ra cũng chẳng cảm. Của ông với dành cho ngoài đó, trời có bạn chết luôn nha.

Mà tôi ghi hồi nhỏ cũng bác sĩ, kỹ sư rồi cũng nhà cao cửa rộng, cũng vợ đẹp con ngoan chồng yêu con i5s, cuối cùng với bị già như vậy nha. Tới là một mình thì nó chạy vô, rồi dưới có một điện chạy ra kêu giờ sao bây giờ. Cái vị muốn trốn cũng được cái gì, bây giờ nó cũng xui nó. Mấy chục năm về nó quá đáp chứ không phải hết hạn chứ.

Cho nên là viết như vậy, mình đi quay về cái đời sống nội tình nha. Nội tình còn không, nó là không biết đã là suốt đời chỉ đăng căn hưởng may, luôn luôn sống ở trong chỉ hướng ngành động tăng nga.

Mà cứ nói này như tao, ví dụ như mà nói gì thì nói, sợ lúc nghe thôi, chứ còn vào lúc tàn cuộc rồi đóng máy lại là một cặp cá con lên núi dốc tiếp. Có đồ ba bàn môi chín, cái thằng cha mới vì nó pháo được nghe nói, không ra bà nè, không có đã, không bàn đã được rồi ngủ, ngủ ngon. Sáng mai bắt đầu lân quay phố đi cơm gạo áo. Ở đây cái đúng giờ cũng vào vô nghe nghe cũng rùng mình hai ba cái mấy lệ, xong rồi cũng vào ra chốn chợ đời. Môn 35 căn nha.

Rồi bây giờ là mình học qua một cái kinh khác. Cái kinh khác trở lên trên, kiếm từ bỏ cái gì mảnh nha. Ở đây có năm cái cách mà nói phá cái tâm hờn giận, nhìn hạnh, đó tâm hận thù ghét, có năm. Mà có lời khi mình hờn giận, mình căm ghét ai, nó quá nó, mình tu tập từ tâm, cả mới cứ vinh có nha, làm ơn gửi dùm từ đi.

Xả cà phê, nghĩa là bởi vì mình đang giận quá mà sao không thấy nha. Xả từ bi xã, anh ở đây mà không có cái, à ở gần đây mà không có, thì cái gì ta đây mà không có. Cái chú giải là cho chết luôn nha, làm cho mày hiểu rồi.

Ở đây đối với người, đối với đối tượng nào mà mình hờn giận không, mà có năm mấy cách để mà mình lại không có giận họ nữa. Bây giờ ghế dùm tôi á, lôi ghi dùm ta, a ghi dùm tôi. Mới có nói nói nửa đùa nửa thật, mình em chúng nó đèn.

có giận họ nữa, bây giờ ghi dùm tôi á, lôi ghi dùm ta, à ghi dùm tôi. Mới có nói, nói nửa đùa nửa thật. Mình em chúng nó đèn không còn có đứa con rồi. Bây giờ nói thiệt, chửi tôi cũng nói nữa. Tôi thêm có một người mà chung dung này nè, viết lệ mà biết chính xác những điều tôi nói. Tôi mơ có nhiều đó thôi.

Tôi mơ thứ hai là có một cái tay nào mà tôi ký thiệt là giỏi, nhà tôi rất là cần. Bây giờ tôi cũng mất, tôi đã bị lò, nó cần mấy người ghé nông dân, cần một cái kính ngoài đời. Và cái một cái người đó làm ơn nấu ăn dùm, với em nhờ cũng thêm lắm. Không thêm với cảnh anh, không có cần phải động tay đã biết nước thu, thêm dữ lắm nha, thêm lắm. Bây giờ là tới giờ chỉ cần nói sẽ cho dùm, dùm điểm tâm xưa, ời anh chưa là mừng lắm nha. Chứ còn mà cười mà nhờ viết dùm, mà thằng lòi mà gạch luôn đi,

còn đây có người rủ như vậy. Việt Nam nấu cho ăn ba cái đồ Trung Quốc cho mày chết.

Vịt ra rồi, bây giờ cảm ơn, ghi thứ nhất là cái cách một, gấp lại mà ghi giùm nha. Cái cách một, để mà nói phá với cái tâm mà tìm hận thù ghét ai đó, cách một là chúng ta tu cái gì, ta từ tâm nha. Từ tâm là sao, từ tâm là mong cho người ta được, dân làng quả làm đấp. Một là an trú từ tâm, mở ngoặc đơn mong cho người được gọi là sống ở trong cá nhân lành và quả làm, từ đó được gọi là từ tâm.

Cái cấp thứ hai nữa, đến mẹ anh tú ở trong cái bi tâm, cưỡng em làm mong con người đừng có sống ở trong cá nhân xấu vào quả xấu. Mối của chúng ta tu từ tâm là mong cho người được sống trong nhân mình quá lành, còn bi tâm má là đi mẩn đi mẩn đức là mong cho người đừng nói sống trong nhân xấu và quả xấu.

Rồi cái số ba đó là xả, các vị cùng nghe không, có cái bà bầu nào bà bầu đặt le té le mà có bao quá lạng lẽ lắc lè đây tôi nghe. Đúng rồi, cái thứ ba đó là tu trong xả tâm. Ở đây có nghĩa là phải tu tập, nghe tiền chỉ sắp khác à, a ghi dùm nha, tu tập xả tâm. Ở đây xả tâm tung trong kênh này, cái gì mà tới xả tâm trong cái kênh này nè, là sáng mắt, tháng là xả trong xem bé, nghe em dài nhớ rồi đó. Xả tâm tung trong cái kênh này là tôi tập xong ba tháng. Tại sao vậy, các vị còn nhớ không, ổn chút nha. Em nói rồi, có nghĩa là năm cái chi thiện: tâm tứ hỷ lạc định. Mình không có tu hành gì hết nha, mình là một cái thẳng ăn cướp nha, một cái thẳng sát thủ thì mình cũng có năm cái này: tâm tứ hỷ lạc định có. Nhưng mà năm cái nó chỉ được gọi là năm cái tâm sở thôi, chứ nó không có lại cái gì hết nha. Nhưng mà ở một cái người tu tập thiền định thì năm cái này nên làm, nó là năm cái chi thiện, được là vấn dững để đối phó với năm tiền cái.

Cái bị nhai kẹo cao mà vẫn giữ bằng cách nào, kêu tằm ở cái người không có tu tập thì nó chỉ là một cặp thanh tố tâm lý phải có mặt để mà người ta ghi là nhận thức trần cảnh, nhớ nhà nước một thành tố tâm lý. Nhất cái gì vậy ta, tự nguyện w là sao, các vị có còn nghe không, các con vật rồi đâu. Nhưng mà nói với cái vị hàng giả tiếng điều

mình ráp sắp tha đó, thì người ta dùng năm cái này nè khi người ta là ghi nhận cảnh đề mục hàng giả, dùng năm cái cái tâm sở đó để mà ghi nhận cảnh.

Tiền mặt ở cái tầng thiền thấp thì mình còn xài đủ năm chi thiền, nhưng mà càng lên cao, càng lên cao thiết tâm càng vi tế. Tại sao không cần y tế, là bởi vì nó có hai cái, y tế nó là cảnh mỗi lúc một vi tế, nên tâm cũng phải vi theo. Mà hết tâm vi y tế thì cảnh cũng vi thế, nào như vậy thì càng lên cao thì cái tâm cái càng vi tế, về cấm nó càng bị tết, như là ngài Xá-lợi-phất nghề dạy

vì thế cho nên càng lên cao thì cái tâm càng vi tế, cái cấm nó càng bị xiết. Như là ngài Xá-lợi-phất nghe tiếng chuông, lúc mới đánh thì không chú ý cũng nghe được, nhưng khi mà tiếng chuông nó chỉ còn là cái dư hưởng, cái âm càng lúc càng nhỏ dần, mình muốn nghe được cái dư âm của tiếng chuông thì ta vẫn phải lắng tâm và lắng tai để mà nghe, chứ không thể nào mà dù ít xáo trộn vẫn nghe được tiếng chuông, vì nó không có bị ứt, nó quá nhỏ đi.

Nghĩa là tôi mới nói, khi tiếng chuông mới đánh thì mình có thể lơ đãng vẫn nghe được, nhưng mà càng về sau, khi cái dư hưởng dư âm của tiếng chuông nó mỗi lúc một nhỏ dần, người ấy cái tâm của mình lúc đó nó cũng phải vi tế một cách tương ứng mình mới có thể nghe được cái tiếng chuông tan nhỏ dần ấy.

Như vậy thì ở cái tâm sơ thiền thì hành giả còn có tầm tứ hỷ lạc định, nhưng mà lên nhị thiền thì bỏ tầm với tứ, mà lên cái tam thiền thì bỏ tứ, chỉ còn nghĩ. Lên nữa tứ thiền bỏ nghĩ chỉ còn lạc, lên tới ngũ thiền vậy chỉ còn xả và định.

Đó là nó có ăn việc làm. Còn nữa theo bạn, khi thiết lập ở cái phần tam thiền thì đã không còn hỷ, tứ thiền không còn lạc, vì làm ơn cảm ơn ai ghi giùm tôi cái câu này, nói theo tạng kinh, vì tam thiền không còn nghĩ, là Trần tam thiền không còn hỷ, nên vị này cũng miễn nhiệm với ưu.

Tức là mà chúng trong tam thiền không có hỷ, nên ra khỏi tam thiền cũng bị miễn nhiệm với ưu. Thế là tứ thiền không còn lạc, cho nên cũng miễn nhiệm với khổ. Hỷ

với lạc là một cặp, xin lỗi, hỷ với ưu là một cặp, khổ với lạc là một cặp. Cho nên không còn hỷ thì ưu cũng miễn nhiễm, không còn lạc thì khổ cũng miễn nhiễm.

Cho nên đó để bạn cân để cái tăng tứ thiên á, thì coi như là chỉ còn xả mà định thôi. Nhớ nha, mà xả đây là gì? Xả đây có nghĩa là vị này không còn buồn vui sướng khổ nữa, thì gọi là xả. Nhớ nha, xả trong thiên nó có nghĩa là không còn buồn vui sướng khổ trong thân tâm nữa.

Ở cái tăng tứ thiên nó hơi thở cũng không còn. Ở tăng tứ thiên để không còn, người an trú trong tâm tứ thiên, làm ơn ghi dùm tôi cái này, người an trú trong tứ thiên thì tâm thì không có còn, tâm nó thì không có còn hỷ ưu khổ lạc, rất là tâm còn thấy bị đó, là coi như là cũng không còn hiện hơi thở cái thân. Và đồng thời đó là vị này hoàn toàn có thể miễn nhiễm đối với hấp lực của trái đất, nên nếu muốn bay được, không biến mất được, và vị này có thể di chuyển với tốc độ nhanh hơn ánh sáng hàng tỉ lần.

Cho biết trong rum, trong rum có nhiều người sẽ nổi điên lên, nói là tại sao hình như ông này ông đang đang quá là cường điệu. Không phải, đó là Phật, tức là thích cách tâm của người ở tứ thiên á, nó không còn nghĩ, là khổ ưu, đúng rồi. Nhưng mà chết thăm cái thân của họ là cũng miễn nhiễm đối với các động lực của trái đất, miễn nhiễm với cái sức hút của trái đất. Cho nên khi mà bị nó dùng đàn ông vì đó có thể, thứ nhất là việc rất khó khăn, không có thể là không còn ai tạo ra vào mà nông thôn Mỹ này, có thể di chuyển với, ý tôi nói là tôi nhắc lại nha, hàng sảy lần cái tốc độ ánh sáng. Ánh sáng là ba trăm ngàn km một giây, nhưng mà cái vị này thì đối với vị này cái tốc độ không bị giới hạn bởi cái thời gian.

Và các bạn cách, tại sao vậy? Là bởi vì trong kinh nói, vị này có thể trong nháy mắt mà có mặt biến mất ở điểm A và có mặt ở điểm B, đầu hai cái vị trí đất cách xa nhau bao nhiêu đi nữa. Một câu nói về Việt Nam ở Sài Gòn.

Điểm ở điểm B, hai cái vị trí đất cách xa nhau bao nhiêu. Ví dụ một câu nói về Việt Nam ở Sài Gòn. Vậy mà dùng đèn pin thông đó, họ biến mất ở quận 1 mà có mặt ở quận 5, cái thời gian nó tương đương với cái chuyện mà họ biến mất ở quận 1 và họ có mặt ở New York. Trong lúc hiện này không ăn sáng gì vậy. Tốc độ ánh sáng là 300 ngàn km trong một giây. Nó nhanh đi, nhưng mà cái tốc độ ánh sáng nó vẫn còn bị giới hạn. Tức là tốc độ ánh sáng từ quận 1 qua quận 5 nó không giống như từ quận 1 qua New York Hoa Kỳ, nhưng mà thành công thì được xem giống nhau y chang, không khác nhau một phía mãi mãi. Cho nên nó tương đương với cái ở quận 1 New York, tương đương cho nên nó là ở đây.

Được rồi, là cách xả. Tao muốn kinh này là chỉ cho cái xả của cái người mà đã tới hoặc ngũ thiền. Việt nghĩa là họ không còn cái thân và tâm của họ không còn khổ lạc khi hỉ ưu. Ưu nhựt nghĩ hữu mà có làm không, không còn mà khi mà khổ là khi yêu không còn. Giờ chứ còn là cái xả tâm, diễn viên còn cả thân của họ thì nó là không còn cảm giác trong lúc mà nhập tứ thiền. Khi mà ra khỏi thiền thoại trở thành bình thường. Nhớ nha, ra khỏi tứ thiền, nhưng mà khi nhập thì cái trọng lực, sức hút trái đất với họ không thành vấn đề. Và dưỡng khí, cái bầu khí quyển đó với họ cũng không thành vấn đề.

Là vì sao? Là vì nó có một cái mối quan hệ rất là chặt chẽ đối với cái tấm thân sinh lý này, với cảm xúc sinh hoạt của chúng ta, và môi trường thiên nhiên. Bị chung đứng với nhau, thân sinh lý, đời sống tâm lý và môi trường thiên nhiên hoàn toàn có quan hệ với nhau rất là chặt chẽ, rất chặt chẽ. Khi mà chú vào cái tầng tứ thiền rồi đó thì thân vị ấy không còn biết nóng lạnh, không còn hơi thở, không còn chịu ảnh hưởng bởi hấp lực của trái đất, không còn ảnh hưởng dưỡng khí của bầu khí quyển nữa. Đặc biệt như vậy. Và khi ra khỏi thì nó trở lại làm việc bình thường. Nhưng mà tôi nói, nó sẽ bị thông tin được chứng minh, tâm lý, sinh lý và môi trường tự nhiên có ảnh hưởng với nhau.

Nếu các vị thông tin Einstein, ông Einstein có người hỏi ổng thế nào là thuyết tương đối. Ông nói rằng nó là 15 phút mà người gần với người mình thương nó khác với 15 phút mà người gần với người mình ghét. Thấy chưa, nó có liên quan. Chưa hết, một cái bà mẹ mà vì thương con có thể gánh một cái gánh chè đi bán cháu đi trong cái buổi trưa nắng chang chang, hoặc trong một đêm mưa lạnh, xe cuốc giá mà bà không thấy mệt. Khi nóng bà không thấy nóng, khi lạnh bà không thấy lạnh. Nhưng mà nếu không quen hỏi thì bà vẫn đi từng bước chân nhẹ nhàng, từng bước chân trên đường vững chãi, mạnh mẽ. Vì lúc nào lòng bà cũng là mấy đứa con ở nhà hết. Bữa nay bà mua được một mớ rau, mơ mộng mơ thức ăn rẻ mà ngon tươi ở ngoài chợ. Bạn muốn về sớm bán cho hết đi, gánh chè mới chán. Tối nay sẽ con bữa ăn rất là ngon giữa đám nhỏ.

Bạn cứ nghĩ đến cái chuyện đó là coi như cái nhiệt độ, nắng mưa, rồi cái sự mệt mỏi nó không còn nữa, nó không còn nữa. Quý vị có thể nói với tôi là cũng có đâu mà vẫn còn không vậy. Tôi đã từng trải qua những cái hoàn cảnh tương tự như vậy. Nãy giờ tôi nói ra thì nó hơi dài, nhưng mà có những cái giây phút mà tôi thấy một tiếng luôn qua rất là nhanh, vui mà vui. Nhưng mà có những cái lúc mà nói với tôi nửa tiếng nó lâu không có tả được, vì tôi không có muốn, tôi không có

Mà vui, nhưng có những cái lúc mà nói với tôi nửa tiếng, nó lâu không tả được. Vì tôi không muốn, tôi không thiết, có hiểu không. Nó không có chết. Cái này mới có mấy hôm thôi, so sánh mấy hôm mà coi như tôi phải ở cạnh cái người mà tôi khó chịu, có biết không, chỉ có 15 phút chờ xe tới mà nó lâu, ấy là nó lâu. Rồi tôi thấy gì đâu, hôm nay thời tiết sao nó khó chịu, đừng có ai nói gì với tôi. Tôi sẽ nói mãi, mà thái dương bên đây của tôi nó căng thẳng, đầu của tôi nó mệt quá. Cái này coi như là cái thân sinh lý rồi, cái tâm lý và thiên nhiên ảnh hưởng với nhau rất là mật thiết.

Ở đây có năm cách để đối phó cái tâm xung đột, bất mãn, tỵ hiềm, ghen ghét người khác. Cách một là an trú từ tâm. Có những vị thắc mắc hỏi tôi: có vị rằng nó bị, hỏi càng khó quá, làm sao làm nổi. Tôi biết, chuyện này tôi cũng nói cho mình nghe. Tùy

vào cái cơ địa tâm lý của mỗi người. Cơ địa có hai, cơ địa sinh lý và cơ địa tâm lý. Vào mỹ tâm lý, tùy vào duyên xưa, tu hành nhiều đời, mà mỗi người hợp với cái pháp môn nào. Có người thì đang giận, nghe giận mình, chỉ cần mở mà nghĩ đến lỗi của người ta đó, là tự nhiên cái lòng nó cũng vơi giảm đi, vơi giảm đi cái hờn giận. Có vị thích hợp với tâm bi, có vị thì họ thích hợp với tâm từ.

Tôi thì tôi cảm giác, tôi không dám nói tôi là cái loại nào, nhưng mà nói tới đây thì dám nói. Tâm từ chủ yếu 5 pi khi khởi, mà bắt tôi có cái lòng từ, lòng từ một cách chính xác được gì nữa. Chia thì cái đó, đối với tôi cái đó nó khó hơn là cái chuyện mà tôi thấy người ta tội nghiệp. Khi mà tôi thấy người khổ, tôi dễ. Ở trên tấm bia nha, thấy con người có cái, con người ví dụ như là vô chùa, dù đó bao nhiêu là đại gia, phật tử áo hủ sên trang, quần là áo lụa, tự nhiên tôi thấy ở dưới góc sân chùa đó có một cô, một bà phật tử nhà nghèo, đội nón lá, biết thân mình nghèo đó, đi nép vô lạy Phật, lén đi ra ngoài đứng dòm dòm. Nhiều khi tới giờ cơm nữa, đừng mai kia hết trơn á, cứ ngồi đó, ngồi chùa chờ, chờ thuyết pháp xong rồi cũng nói, tôi đoán chắc cũng đói lắm. Lúc này kêu ai đưa hộp cơm chắc mừng lắm. Nhưng mà cái lòng người thôi, nó bạc đó, cái gì đấy ngay không nhớ nữa đâu. Mà lâu lâu thông tin rồi tôi liếc mắt tôi thấy cái đó, thương lắm, thương lắm.

Mà thương, tôi rời Việt Nam 30 tuổi, mà cái chuyện nghịch cảnh thấy rất nhiều lắm, người Việt chứ. Những người tự mình đó, là chưa kể cái người ngoài đời. Hoặc là tôi nhớ mấy lần tôi đi qua phà Mỹ Thuận, tôi thấy có những người ăn xin, họ đi xin mà 10 người chắc gì cho được một, xin lỗi, ai cũng đuổi, xua, lắc đầu, khinh khi phản rồi. Mà cứ vào một cách, có cái điện thoại không, gọi chị về cái, nó làm lơ thôi. Mà mình nhìn ánh mắt, không khỏi mình xót, mình chịu không nổi. Tâm bi của tôi nói thiệt còn hơn tâm từ. Nghe chưa, người nha, ghen phật tử nghe, quá rồi. Nhìn mấy người ăn xin, nói chung là mấy người khổ, và cái tự trọng, khổ mà biết tự trọng, biết liêm sỉ, chớ dễ khởi, khởi lên cái tâm từ rồi, khởi lên tâm bi.

Mình thương, mình thương họ. Nhưng mà có người thì từ với họ không được, bi cũng khó, thì họ phải tu tập tâm xả. Của sông Ngọc Hà rồi, cái trường hợp thứ mấy ta thường gặp, thứ mấy quên rồi, từ bi, từ bi xả rồi tới cái nữa, với cái nữa là cái gì ta. À, anh sai, bây giờ tới cái đà, tới bi, tới xả được rồi, tới cái này mới quan trọng, này có nghĩa là coi như

là cái gì ta. Anh sai. Bây giờ tới cái Đà Lạt ti vi sẽ được shopee rồi. Tí cái này mới quan trọng này, có nghĩa là coi như người ấy không có, mà mới ghi giùm tôi nha. Cái số 1 là Từ, số 2 là Bi, thứ ba là Xả, thứ 4 là Quán Không. Số 4 là quán không, nghĩa giùm tôi đi. Số 4 mà na sĩ ka ra, dịch là quán không. Quán không nghĩa là thấy rằng mọi hiện hữu chỉ là cái nắm bụi trong gió.

Cái này hay dữ dội nha. Cái này rất là hay. Cái này rất là hay. Sao tìm anh JK đã từng nghĩa là quán không. Cái từ này tôi mê quá. Cái chữ này phải nói là tuyệt vời nhất, quán không, quán không. Quán không có nghĩa là không có, không có. Trong giảng giải thích, em mà coi như là cái nắm mù trong gió vậy. Vì sao nói như vậy? Không có nghĩa là mình coi thường người ta, không có phải. Mà cát tường mà mình quán xuyên thấu cái bản chất thực sự của mỗi mỗi chúng sinh trong đời này chỉ là, như là bữa nay nó nắm cát, mai bay, nó là nắm bụi nha. Chỉ là một nắm bụi.

Đưa ăn tới tôi là một nắm bụi trong gió. Coi anh ta, tôi nó, bằng vợ. Liên khúc các bạn, nó vô duyên, mình đang giảng của chúng ta. Tại sao các vị trong rơm được có biết cái bài Sắp gasquet coi. Cô là cái gì cũng không biết. Trong đó có chuyện tâm kìa, quý mà lái xe là có mưa xong nha. Mà theo cái phone Olympic, trong khổ qua khổ là đúng không ta, đúng chưa. Cho nên là anh ta lý chẳng có lý làm bạn. Tặng Jerry anh tao đi, cho nên làm anh therese increased to, nó bạn ăn cái nick kia, cái hiệu không, là nắm bụi, có nắm bụi trong gió.

Thôi nhớ nha, mày nói luôn cho bà con biết. Ý là ở trong mấy cái bia ký nữa, khổ quá khổ đi, cô quá cụ. Ô cái con còn nghe không, em luôn cái lạc Ashoka inscription này không. Có chuyện gì không ghi, ký cúng đường đó, cả đá. Thì trong đó mình thấy cái

chữ ra cha đó, có bị còn nghe không á, luôn rồi, ra cha đó. Thì em làm được, trong đó là nó tương đương với lạ racha. Nhớ nha, nhớ đi biết. Anh chụp là có chỗ mà biết ra cha, mà có chỗ nào biết la cha. Chẳng hạn như là ở trong các bia ký mà ở Lumbini, Lumbini và cái chỗ Mùa Lá Mãng Xin, nó có cái câu như thế này: chính tại nơi này Đức Phật Tổ đã đản sinh.

Vào triều vua A Dục thì vua đã cấp 8 cái làng, bắt cấp cấp thuế, em có làm cho cây thánh địa này. Có nghĩa là vào thời vua dùng có 8 quên lành mà mang cận của của của cây thẳng tích là Lumbini đó. Là coi như nó là có trách nhiệm, là họ đóng thuế hùn gom với thuế lại để mà cùng chăm sóc bảo trì thánh địa luôn đi ấy nha. Gì chứ cái chữ vua mà trong cái bia ký nó nói đó, thì họ biết mình chỉ racha, racha này bằng Java, chỉ mình đã cái bình thường nha. Mà nói về chuyện mình thấy cái hiện tượng mà bà chỉ biết mà nó bằng chữ v, không biết này không ta, chỉ e là nó bằng chữ e, là chuyện này được bình thường, nhớ này đúng rồi.

Cho nên hôm nay bây giờ là cái quán, cái sắp quán không là sao. Có nghĩa là khi mà nhận ngay, quá mình, em chẳng qua tặng năm bụi này nó đang rảnh cho năm bụi kia. Cái biển, cái kíp, các quỹ con nhớ, các vị còn nhớ tôi kể câu chuyện mà chiếc thuyền trong đêm của Nhật Bản không. Trong một cái thuyền phổ nữ lực của Nhật, kết hợp tất cả một câu chuyện đó. Là trong đêm mình đi thuyền, mà có chiếc thuyền các tông vào cái xuồng của mình, thì nó có hai tình huống. Một lần mình, nếu mà chiếc xuồng nó không có người thì cái cảnh giác mà, nữa khác, các tâm trạng thấy khác. Mà nếu mà chiếc xuồng nó không

Nếu mà chiếc xuồng đó không có người thì cái cảnh giác, các tâm trạng thấy khác. Mà nếu chiếc xuồng nó không vào mình ban đêm, mà nó lại không có người, thì cái tâm trạng mình nói khác. Kịp không? Tức là đi xuồng trong đêm bị một chiếc khác tông vào, mà nếu trên chiếc xuồng kia, trên cái chiếc xuồng đựng mình, mà có người hay là không có người thì ở mỗi trường hợp đó, các tâm trạng của mình nó không giống nhau. Kịp chưa?

Ở đây cũng vậy. Sau khi mình quán không, nó có nghĩa là mình còn coi là có bị có thử, có ta có người, có mình có hẳn, có nó có lẽ, có vụ có mủ nộ mục rất là xe, thì coi như là mình mới nói dịch lên. Chứ còn nếu mà nói cho rõ ràng thì tất cả chỉ là cát bụi.

Và nếu các vị không có tin nữa thì bây giờ mình nói qua ba lô, chiếc xe Peugeot. Tức là thân này mình nó chỉ là những cái cells, những tế bào sinh học, những phân tử sinh học, những phân tử tế bào chất, có gì hết. Về tâm lý mới, chỉ là những khoảnh khắc thiện ác buồn vui tiếp nối nhau. Và cái giá trị của mình đó là do mình tự dựng nên mà thôi.

Chứ còn bây giờ, thí dụ như mà con thấy mình, ăn rồi chúng mình cứ son phấn đậm môi, nhúu mày, rồi duyên hoan đặt lại soi gương, coi kiến mình thấy mình mẹ tình thơm. Chứ tôi nói thiệt, trong năm nay không biết thừa quý vị tùm lum, được có ai mình án gọi là giai nhân mỹ nữ không, tôi không biết. Nhưng mà tôi có biết chắc một chuyện, biết mình. Nếu mà bây giờ có một cái người đẹp bằng trời đi nữa, mà chỉ cần một cái quên thở trong vòng 15 phút, 15 phút là ai cũng ngại chạm tay vào, chứ đừng có nói cúi xuống mà hôn hả. Mà không tin chán, mà đã không dám cái này nó mà hôn môi hôn bị gì hết thật. Chỉ có 15 phút mà nó không chịu thở thôi.

Có nghĩa là cái xác nó còn nóng, chứ mấy năm phút hình như là còn nóng. Còn nóng, 15 phút còn lắm. Nhưng mà chỉ cần là chết lâm sàng, chỉ cần bác sĩ phán mà nó đã là đi rồi đó, thì coi như nó đẹp bằng trời, lát mình đang chạm tay mà mày chạm nó luôn, mình đón rồi. Chứ mình nó nói mà hôn lên người, lên mặt nó, điều đó mình mới thấy đúng, nó thẳng này nó là cát bụi đúng đó. Đây là muốn chứng minh mà không lung thì bắt buộc phải sang.

Bây giờ có bị thương ai nhất đâu, mê màu áo sắc nhất, bạn nào mê trai nhất, thì cứ nhớ là cái biệt tưởng tượng, mới cách đây có nửa tiếng đồng hồ là mình muốn là trên trời làm chim liền cánh, trái đất làm cây liền cành, muốn là đời đời kiếp kiếp, răng long tóc bạc, trăm năm hạnh phúc, chắc chồng hòa hợp, loan phụng hòa minh, quân sĩ gì đó cần biết. Bây giờ mà giờ có tắt thở một cái mà ba chân bốn cẳng chạy, mà coi

như là chạy xúc dế, mà coi như dày mà giày LV, giày cho Dell mình cũng liệng luôn. Sợ lắm, cái diện nghe sợ lắm.

Mới nhớ xưa ngày xưa tôi có đọc cũng cái câu chuyện, mà không biết chuyện cười hay là truyện ma. Kể chuyện mà bốn anh sinh viên ở trong các trường y với Sài Gòn mình. Rất là vì một kỳ, hoàn cảnh sao mà được sắp xếp để mà canh một cái xác chờ người dưới quê chị lên để mà nhận xét. Mà bốn trăm là 4 số điểm ảnh mi tìm khiến đốt thời gian bằng cách làm kem luôn, đang bộ bài đánh cho nó huy vậy mà. Thì đang sắp xong chia bài, hai anh rồi nó ru công này, anh có ra ngoài, chị hai anh mình ngồi nó vô trong đó. Thì mình tạm gọi anh A với anh Ba. Thì anh em thấy sao, cái xác kia tự nhiên cái nó nhúc nhích, làm nhận rồi. Thì anh làm tấm đáng nhận rồi, thì nó sao đi xa, ánh sáng nó bật nóng ngồi vậy mà.

Tự nhiên nó nhúc nhích làm anh nhận ra. Rồi thì anh làm tấm đắp, nhận rồi thì nó sao đi xa ánh sáng, nó bật nóng ngồi. Vậy mà nói chúng ta lạnh thì không xong, làm cái gì hết đó. Tao tôi tiểu một chút, tui vô liền. Thế làm giọt mắt thì như vậy thì chỉ còn là cái sòng bà cái chứ bà đó với. Còn có ba người thì cái mà anh Tèo điểm tử rồi tí xử lý, mình thấy cái xác nó bắt đầu nó đứng vậy thì anh sợ la luôn cả 8 mới do khác. Sao để anh nói, sao không Tèo, nó đi lâu quá để tao kiểm, nó cũng dọn luôn.

Thì là cái chuyện gì diễn viên, cuối cùng thì mình biết chuyện gì sẽ xảy ra rồi. Thì tôi không nhớ đó chị, là chuyện ma hay là chuyện có thật ra. Là chuyện đó xạo mà y không biết, nhưng mà có một điều mà tôi thấm thía với bây giờ. Thì ra là cái lòng người nó bạc như vậy đó. Ở đâu còn sống, mình ơi mình mến, mình nhớ mình nhưng, mình tương tư mình nữa, là mong đợi tùm lum. Tới hồi nó tắt thở một cái rồi, đó là lạnh xương sống.

Tôi nói thiệt, tôi cũng có chị, tôi cũng có anh, tôi cũng có mấy vị huynh đệ trong nhà thương lắm. Mà mấy vị đại sư huynh thương lắm nè, đại sư huynh thứ ba, đại sư huynh thứ tư, rồi mấy vị đệ em ruột của tôi, rồi sư thứ 8 thì tướng chính thủ tướng lắm. Nhưng mà cái này tôi nói thiệt nha, các vị này đều là tu sĩ hết nha, chứ không

phải là người đời. Tôi là tu sĩ giáo Đài Loan, bây giờ tắt thở rồi mà bây giờ bắt tôi phải qua đêm trong một cái căn phòng mà có cái xác của các vị, thì tôi nói thiệt, cái biểu cũng cũng hơi hơi nhận. Hơi nhận thì dĩ nhiên hoàn cảnh thì cũng anh em thương quá, ngày mai đem thiêu rồi thì phút biệt ly mà, thì cũng ráng lên mà nhau thương lắm.

Mà nhưng mà nói thiệt chứ bà con nó là tôi cũng nhận lắm. Là cái gì hồi nào còn sống thì anh em em, chứ giờ lạnh ngắt mà bây giờ tối mày, cái sáng có những vậy biết đâu không phải, mà mới bị khóa mà lại là người khác. Mà tại sao tới giờ niệm tôi để tôi kể toàn là chuyện ma tào lao tài tử. Tôi muốn nhấn mạnh cái chữ quán không nữa.

Quán không là vậy, đối với việc ở nào là anh ruột, là em ruột, là bạn trai, là bạn gái, là chồng, là vợ, là con, là cháu hết. Tới hồi mà chỉ có 15 phút thôi, tôi nhắc lại, viết trên unix chỉ 15 phút mà chết lâm sàng. Nghe thì bác sĩ phán, dĩ vãng tôi đã đi rồi, là bắt đầu tình hình khác khác nhé. Nhớ ra đây là quán không lúc với vị, có nghĩa là ngay lúc còn sống, em chợt đến lúc chết, từ lúc yêu qua tới lúc sợ, nó chỉ cách nhau có 15 phút. Chỉ có đủ cho quý vị thấy chán rồi chưa.

Mà chưa kể mà nó chết bằng tai nạn, chưa kể mà nó chết mà té nè, chết mày coi như là lâu xèo đổ ruột nhé, óc văng văng, như là cậu thủ, như trao nó là ngực khỏi kẻ. Chỉ kể cả chết sập sập, chết thơm phức luôn á, còn mềm xèo, còn dẻo nhiều, còn nóng hồi luôn á, mày chỉ cần chết rồi là mình ớn rồi, nói chi là nó chết mà không nghe tâm tưởng phát nước dùm nha.

Kinh, quán không là sao, quán không mà thấy rằng đây không có người nào giận người nào, mà chỉ có cái nắm cát này, nắm bụi này dành cho đám bụi kia. Cái kia chưa, trời cuối cùng là cái thứ năm. Có nghĩa là khi giận hờn căm ghét người nào đó thì biết mình, 5 cái cách, bốn cái cách đầu mà xài không được thì xài cặp số 5. Có nghĩa là quán chiếu rằng nó là anh nói mà làm cái điều bậy bạ đó, mình nó là cái nghiệp bất thiện của họ và đó là kết quả xấu của mình nha. Mình đừng có vì chứ quả

xấu này mà tiếp tục tạo thêm cá nhân xấu khác. Biết có rửa miễn không ta, khi người đó họ đang làm cái chuyện mà ăn phần trong mình nó là

tạo thêm nhân xấu khác. Việc có rửa được hay không là khi người đó họ đang làm cái chuyện đó, ác nghiệp trong mình nó là nhân xấu của họ, và cái chuyện mình bị tấn công đó là quả xấu của mình. Họ tạo nhân xấu là vì mình có quả xấu với họ. Giờ mình đừng có vì cái quả xấu này mình tiếp tục mình tạo nhân xấu nữa. Đó là quán nghiệp.

Quán rằng mỗi chúng sanh ở đời này dù muốn giàu sang đến mấy thì cũng phải ra đi một mình, không mang theo được cái gì, ngoại trừ một thứ duy nhất đó là nghiệp thiện ác mà mình đã làm.

Trong việc ở bình sinh, cái chuyện mình gặp nhau đây chỉ là tạm. Trong quý vị, cái đất này nó chỉ là một cái hạt cát trôi nổi trong cái vũ trụ bao la, và cái trăm năm trong kiếp người nó chỉ là một nháy mắt của dòng chảy thời gian miên viễn bất tuyệt. Một trăm năm rồi nó qua đi nhanh lắm, nhanh lắm.

Ôn Làng Mai tức là cố hòa thượng Nhất Hạnh năm nay đã 93 tuổi, và cách đây hai hôm thì ngài đã đặt chân xuống quê ngày trở về Từ Hiếu tổ đình. Và nghe đâu theo tin báo, ngài đã quyết định trở về tịnh dưỡng cho đến cuối đời ở cái đó. Phải nói rằng hòa thượng cũng đã trải qua 93 năm trong cõi đời vô bể đầy những buồn vui vinh nhục, và cuối cùng thì sao? Cuối cùng vị thượng cũng phải lui trở về, nhường lại sân chơi phù du đó cho cái đàn hậu sinh, hậu sinh sau bối.

Ngài bắt đầu nhẹ lại gồng lấy cái thiện ác mà ngài đã làm trong cái đời này để bắt đầu của cuộc hành trình mới. Nói như vậy có nghĩa rằng cái chết nó không phải là dấu chấm hết, như là vị A-la-hán. Mà ở kẻ phàm phu, cái chết nó chỉ là sự kết thúc của cái cũ và đó bắt đầu một cái mới. Chúng ta đã nghỉ ngơi ở sân ga này và sửa soạn lên tàu để tìm về một sân ga khác, một bến bờ khác, một sân chơi khác, một cảnh giới khác, một phương trời khác.

Nhớ rằng ở sân ga này vậy đó, vài phút thôi, cần gì phải nói, không cần phải hơn thua, phải quấy với cái người tào lao. Mà mình cũng như xui xẻo gặp nhau đây, đây không phải để đánh nhau. Nó chỉ lại sân ga có mấy phút rồi một lát nữa tàu đến, nó đi về đâu mình đi về đó. Vậy còn dịp nào để gặp lại nhau? Trong khi đó, nó chỉ cần mình phải quấy với nó, nó mình còn sẽ gặp dài dài.

Nhớ câu này, nhớ cái câu này: còn hơn phải quấy, còn ham thắng thua thì còn có dịp gặp lại nó. Chứ còn mình thấy rằng nó, mình đừng cái người làm phiền mình, mình suy nghĩ chứ không phải khơi khơi. Bữa thắng này mình gặp nó đâu cũng là do cái kính, cái nghiệp xấu nào đó của mình nó đẩy cho mình gặp đây.

Cho nên trong kinh Phật dạy: kẻ thù hại kẻ thù, oan gia hại oan gia, không bằng tâm hướng tà gây ác cho tự thân. Nói như vậy có nghĩa rằng không có một cái kẻ thù nào mà nó đáng sợ bằng chính cái lòng phiền não bất thiện của chính mình.

Nếu mà kiếp xưa các vị công đức đầy mình thì bây giờ các vị đã ở trên chín tầng mây thăm thăm, làm sao mà gặp cái thứ vợ vắn này để mà nó làm phiền mình. Như vậy cũng vô một cái nghiệp xấu nào đó bây giờ mình mới gặp nó để nó làm phiền mình, nói với mình tiếng đó để mình bực.

Như vậy cái kẻ thù đáng sợ nhất trên đời này chính là bản thân với phiền não của chúng ta. Cho nên quán nghiệp là quán như vậy đó. Vậy nghiệp này không phải ai hại ai, không có ai hại và ai bị hại, mà vấn đề đây tức là cái chỗ làm việc của cả tâm thiện và tâm ác. Do có tâm thiện thì đời sau sinh ra có được sáu trần như ý, do có cái tâm bất thiện nó mới tạo cái nghiệp bất thiện, đời sau sinh ra gặp toàn sự cần.

Sinh ra gặp sáu trần bất như ý là do có cái tâm bất thiện, nó mới tạo cái nghiệp bất thiện, kiếp sau sinh ra gặp.

Cần phải chỉ đơn giản thôi. Sáu căn biết sáu trần. Đạo nó ra cũng từ sáu căn. Sáu căn biết sáu trần bằng tâm lành thì nó sẽ tạo ra sáu trần kiếp sau là sáu trần như ý. Mà sáu căn biết sáu trần xấu thì nó sẽ tạo ra sáu trần bất như ý cho kiếp sau.

Nếu các vị ghi được cái này, chép lại đi nha. Sáu căn biết sáu trần. Sáu căn biết sáu trần bằng cái tâm xấu, tâm xấu thì nó là nghiệp ác. Mà sáu căn biết sáu trần bằng tâm lành thì gọi là nghiệp thiện.

Ghi giùm tôi nha. Sáu căn biết sáu trần. Sáu căn biết sáu trần như ý thì đó là hạnh phúc. Còn nếu sáu căn biết sáu trần bất như ý thì nó là đau khổ. Chỉ giùm tôi nha, chỉ vậy thôi, y chang như vậy.

Sáu căn biết sáu trần như ý thì cảm thấy hạnh phúc, mà sáu căn biết sáu trần bất như ý thì nó là đau khổ. Coi vậy nè, nghiệp thiện nó tạo ra cảnh, nghiệp thiện nó tạo ra sáu trần như ý, mà nghiệp ác tạo ra sáu trần bất như ý.

Các vị chép lại cái này đi, chép lại đi nha, xem lại. Đảm bảo rất logic, rất là dễ hiểu nha.

Cứ nhớ như vậy thôi. Nghiệp thiện là gì? Nghiệp thiện là sáu căn biết sáu trần bằng tâm lành. Sáu căn biết sáu trần bằng tâm tốt thì đó là tốt, là xong. Đó là một cặp.

Cặp thứ hai, sáu căn biết sáu trần như ý đó là hạnh phúc, sáu căn biết sáu trần bất như ý đó là đau khổ. Nhưng mà cái bất như ý đau khổ đó ở đâu ra?

Bây giờ mình qua cái cặp thứ ba. Sáu căn biết sáu trần bằng tâm lành thì gọi là nghiệp thiện, nó sẽ tạo ra sáu trần như ý. Sáu căn biết sáu trần bằng tâm xấu thì được gọi là nghiệp ác, nó sẽ tạo ra sáu trần bất như ý. Có hiểu không?

Bây giờ tôi phải ngừng đây và hẹn các vị một tháng sau. Chúc các vị một ngày vui. Cái người đưa tôi đi họ đã đến rồi. Chúc các vị vui.

Đang nghe nhạc chờ. Yêu nhạc Bolero, nhạc Duy Nam, nhạc chế anh trai.