

## **Bài 109. Kinh Tăng Chi | Chương Bốn pháp | Đại Phẩm (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 20/08/2018**

Đức Phật dạy: trên đời này có bao nhiêu chúng sinh đi nữa cũng chỉ nằm gọn trong bốn hạng người.

### **1. Chuyên sống làm khổ mình**

Có những kẻ trong đây định nghĩa: sống khổ hạnh, tuân thủ một chế độ sinh hoạt nghiêm khắc vì một lý tưởng chính trị, tôn giáo nào đó, được gọi là tự làm khổ mình.

Trong đời tôi có thấy vài người như vậy. Họ có những nguyên tắc sinh hoạt rất hà khắc. Họ đối với mọi người rất dễ thương, nhưng đối với bản thân họ thì:

Có người do tính bủn xỉn nên không dám tiêu xài gì hết. Ăn, mặc, ở, vật dụng, sinh hoạt... tất cả luôn ở mức tối thiểu, mặc dù họ có đủ hay dư điều kiện, khả năng, nhưng do cái kiểu người như vậy.

Có kẻ vì lý tưởng chính trị, tôn giáo nào đó mà cũng tự khép mình trong một nền nếp sinh hoạt rất khó khăn, chật vật. Hạng này được gọi là chuyên làm khổ mình.

### **2. Chuyên làm khổ người**

Những kẻ do nghề nghiệp hoặc sinh kế của họ là nhằm vào chuyện làm hại chúng sanh khác, làm tổn thương loài khác như: trộm cướp, phá sơn lâm, lâm hà bá, săn bắn, đánh cá, hoặc nghề giết mổ gia cầm, gia súc được trong đây kể rõ.

Cả đời tay nhuộm máu tươi, đời sống của họ được đổi bằng máu và lệ của loài khác.

### **3. Làm khổ mình và người**

Bản thân mình vì tuân thủ theo một nguyên tắc chính trị hay tôn giáo nào đó mà bản thân cũng không lấy gì là vui vẻ. Nạn nhân của mình dĩ nhiên là bội phần đau đớn.

Cho phép tôi nhớ đâu nói đó, chứ đừng nghĩ tôi có ác ý gì ở đây.

Ví dụ như Trung Quốc thời Cách mạng Văn hoá, Trăm hoa đua nở, Cải cách ruộng đất, Bước đại nhảy vọt... Những người cán bộ Trung Quốc thực thi chính sách để đàn áp dân chúng thì mấy người đó cũng không có vui vẻ gì. Họ cũng phải xếp hàng, tem phiếu... Cho nên bản thân mình cũng khó khăn, khổ đốn, mà mình cũng phải đi thực thi chính sách để dày đoạ người khác.

Hoặc mình đi theo một tín ngưỡng khổ hạnh cực đoan, bản thân mình cũng gây nhom, muối dưa đậm bạc. Bản thân đi theo pháp môn ngoài Trung đạo, rồi mình đi hướng dẫn cho nguyên đám người ăn rồi chỉ biết chạy tịnh, thiếu máu, suy dinh dưỡng từ thầy lẫn trò, đu nhánh đu đủ không gãy... Cái trường hợp vì lý tưởng tôn giáo, văn hoá như thế nào đó mà bản thân mình khổ, mà cũng cuốn theo một rừng người đông như quân Nguyên khổ theo mình.

Ở đây Ngài đưa một ví dụ: những ông vua chúa làm lễ tế thần, bản thân mấy ông cũng mình mẩy dính máu me tanh tưởi mà không có vui vẻ gì. Bên cạnh đó, những súc vật bị đem đi hiến tế trong những lễ hiến sinh, nó cũng không có vui vẻ gì.

Nhưng mình phải hiểu rộng ra, chứ không chỉ cái ví dụ trong kinh. Nghĩa là có biết bao kẻ trên đời này vì thực thi, thực hiện cái lý tưởng tôn giáo, chính trị nào đó. Bản thân mình không lấy gì là vui vẻ, và bao nhiêu nạn nhân dưới tay mình thì bội phần máu lệ. Cái loại này được kể là sống vừa làm khổ mình, vừa làm khổ đời.

#### 4. Không làm khổ ai hết

Hạng không hại mình, không hại người chính là vị tỳ-kheo hành trì lời Phật. Có thể nói toàn bộ lý tưởng của Phật pháp chỉ nằm trong câu này thôi:

“Biết từ đâu mình khổ nên không gieo nhân sinh tử, biết vì đâu đời nhuốm nhiều máu lệ nên không gây tổn thương cho ai.”

Hạng này được gọi là không làm khổ mình, không làm khổ người.

Nguyên văn chánh kinh thì rất dài, ở đây tóm gọn lại chính là con đường Tam học: Giới, Định, Tuệ. Hành trình Tam học là hướng đến lý tưởng chấm dứt sinh tử cho mình và không gây thiệt hại, thương tổn cho bất cứ ai.

Đoạn 16 có ghi như thế này: sau khi có giới, có định, chứng thiền, và thành tựu trí tuệ về Bốn đế, vị ấy hiển nhiên, nghiêm nhiên bước vào dòng Thánh, hiện hữu ở đời trong vị thế cao nhất. Chánh kinh gọi là trú vào Phạm thể, brahmabhūta. Sớ giải nói rằng chữ này có nghĩa là vị trí cao nhất, setṭhabhūta.

Nghĩa là khi ta sống thiện thì khả năng chịu khổ sẽ cao hơn, và đương nhiên không làm ai khổ.

Người này khi bị bệnh thì khả năng chịu đựng sẽ cao hơn. Bởi vì nếu có phải đối diện với cái chết thì người sống thiện sẽ thanh thản, bình thản, yên tâm. Còn khi cơn bệnh đang hành thì cái ông sống thiện, tôi đoán chắc là khả năng chịu khổ của người này sẽ ngon hơn người sống bất thiện.

Vì vậy, sống thiện là lợi ích tứ bề, lợi ích toàn tập. Dù phải đối diện với những vấn đề bất trắc, bất tường thì khả năng chịu đựng rất tốt. Đây chính là cái lý do mà Phật dạy phải sống thiện là như vậy đó.

Trong đây có lẽ nhiều người sơ cơ sẽ thắc mắc: “Sống thiện là gì mà sao ông cứ phang, ông nói hoài mà không thấy ông gợi ý?”

Sống thiện ở đây có một ngàn lẻ một cách nói, thì ở đây mình chỉ nói gọn thôi: sống thiện là khi sáu căn biết sáu trần thì chúng ta nhận biết bằng chánh niệm, không bắt mẫn trong cái ghét và không có đam mê trong cái mình thích.

Từ cái nền tảng này thì không bị tham, không bị sân. Dĩ nhiên trong room nhiều người sẽ le lưỡi: nói nghe dễ chứ không phải dễ. Đúng. Nhưng mà phải tập, bởi vì mình là những bệnh nhân nan y, bệnh tiểu đường, bệnh cao máu... Vậy nên cũng phải chữa từ từ, chứ làm gì có thuốc nào mà sáng uống chiều hết. Cái đó là không có.

Chánh niệm và trí tuệ gọi là sống thiện. Đây là nền tảng chung cho tất cả thiện pháp, hạnh lành. Làm gì biết cái nấy: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, đi, đứng, sinh hoạt, nói cười, ăn uống, nhai nuốt, tắm rửa, tiểu tiện... tất thấy đều trong chánh niệm.

Khi anh sống trong chánh niệm và trí tuệ thì tự nhiên từ bi nó trào ra, chứ anh không cần phải trau dồi gì hết. Bữa nào anh tu riêng cái đề mục Phạm trú thì là chuyện khác. Nếu không có thời gian thì anh cứ tập trung tu: làm cái gì biết cái nấy.

Biết rõ hai thứ là:

HOW, hoạt động: biết thân tâm đang như thế nào. Biết đây là tâm tham, đây là tâm sân.

WHAT, bản chất: cái mà vừa xảy ra là gì.

Thiền Tứ Niệm Xứ là chỉ biết HOW và WHAT thôi.

Thân đau nhức, biết là khổ thọ đang có mặt. Tâm khó chịu với nỗi đau đó là tâm sân. Ý muốn đổi tư thế là tâm tham. Cảm giác dễ chịu của thân là thọ lạc. Tâm trạng thích thú trong thọ lạc ấy cũng là tâm tham.

Hành giả biết rõ đang thay đổi, và cái gì nó dẫn đến sự thay đổi ấy.

Do không hiểu Bốn đế, không biết những gì ta thích thú đều trong Khổ đế nên phàm phu nhìn

Luôn hay nghe gì, ngửi gì, nếm gì... đều ghi nhận hoặc thưởng thức, hoặc chịu đựng bằng ý niệm ngã chấp. Nghĩa là luôn thấy “tôi” đang bị hay được cái gì; luôn mong có được cái thích, hoặc mong đừng phải chịu đựng cái mình ghét. Tổng cộng là 18 kiểu ngã chấp gắn liền tham ái, đếm trong chánh kinh sẽ thấy con số 18 này.

Tức là luôn luôn sống bằng ý niệm như thế này: tôi đang có mặt, thấy mình là cái gì đó trong đời này, đó là ngã chấp. Hoặc mình hoang mang, nghi hoặc: “Tôi là ai trong cuộc đời này?”, thì đó cũng là một thứ ngã chấp.

Lẽ ra ta phải hiểu rằng: mọi thứ do các điều kiện mà có mặt, rồi cũng sẽ do các điều kiện mà mất đi. Điều kiện ở đây gồm có hai thứ:

Điều kiện trợ sanh: nó chưa có thì làm cho nó có.

Điều kiện trợ lực: đã có rồi, nó giúp cho lớn mạnh.

Vạn pháp ở đời luôn luôn có mặt là bởi vô số các điều kiện. Nếu ai đã từng nghe tôi giảng về giáo lý duyên hệ thì chắc có học cái này. Có nghĩa là vạn pháp ở đời này hỗ trợ cho nhau bằng nhiều cách lắm, mà hồi đó giờ mình không có học đạo thì mình không có biết cái vụ này. Mình nghe “các điều kiện”, nhưng mà mình không có ngờ là nó chi li như vậy.

1. A giúp cho B bằng cách có mặt trước, gọi là tiền sanh duyên.

Ví dụ, giúp bằng cách có mặt trước nghĩa là phải có mưa thì cây cỏ mới xanh tươi. Tức là mưa phải có trước thì sự xanh tươi mới có sau. Trường hợp như vậy được gọi là tiền sanh duyên. Do điều kiện này có trước, do nhân có trước thì quả mới có sau.

Tiền sanh duyên là vì có đám cưới nên mai một mình mới có con.

2. A giúp cho B bằng cách có mặt sau, gọi là hậu sanh duyên.

Ví dụ, chiều nay tôi sẽ trồng cây nên bây giờ tôi tưới nước cho đất nó mềm, để chiều nay tôi mới khoét lỗ tôi trồng. Như vậy, chính vì cái cây đó chiều nay sẽ được trồng nên bây giờ tôi phải tưới nước trước. Cho nên cái lý do nó có sau, mà cái hành động tưới nước là tôi phải làm trước.

Hoặc là ngày mai nhà tôi mới cúng giỗ mà bữa nay tôi đã phải chuẩn bị bao nhiêu thứ để ngày mai cúng giỗ cho ba vợ của tôi. Như vậy là cái đám giỗ đó ngày mai nó mới có, nhưng mà chính vì nó cho nên mới có chuyện chuẩn bị của ngày hôm nay.

Tức là vì chiều nay có đám cưới mà sáng nay tôi phải đến nhà thờ để làm việc với cha xứ trước. Đám cưới thì chiều mới làm, nhưng sáng nay hoặc tháng trước, tuần

trước, tôi đã tới nhà thờ nói chuyện với cha xứ hoặc sư trụ trì rồi.

3. A giúp cho B bằng cách cùng có mặt, gọi là đồng sanh duyên hoặc là câu sanh duyên.

Nghĩa là hai thứ nhân và quả phải cùng có mặt. Thí dụ như đám cưới thì cô dâu và chú rể phải có mặt cùng một lúc, chứ không thể nào nàng tới xong nàng đi mất tiêu, rồi lát sau chàng tới. Tôi chưa thấy cái đám cưới nào lạ như vậy.

Cho nên trong cái đám cưới mình thấy có đủ: tiền sanh duyên, hậu sanh duyên, đồng sanh duyên. Ở đây chỉ nói nôm na cho hiểu chứ vậy thôi.

4. A giúp cho B bằng cách vắng mặt, được gọi là ly khứ duyên, vô hữu duyên.

Nghĩa là chú rể hoặc cô dâu phải ly dị người cũ đi, người cũ vắng mặt thì cô dâu chú rể mới sáp vô với nhau được. Tức là thằng kia phải đi mất thì cặp này mới sáp vô được.

Cho nên nó giúp nhau bằng nhiều cách lắm: nó giúp nhau bằng cách có mặt trước, nó giúp nhau bằng cách có mặt sau, nó giúp nhau bằng cách cùng có mặt, và vui nhất đó là nó giúp nhau bằng cách vắng mặt. Bởi vì “tổng cựu nghinh tân”: cái cũ nó không đi thì làm sao cái tân nó vô được; người cũ không đi thì làm gì người mới có chỗ nào nó chen vô.

Vì vậy, các pháp ở đời hiện hữu trong vô số các điều kiện, nhưng gom gọn các thứ ấy thì còn lại hai thôi: điều kiện trợ sanh, giống như mẹ sanh ra mình thì gọi là trợ sanh. Còn bố, ông bà, cha mẹ, xã hội, bà con láng giềng... thì gọi là điều kiện trợ lực.

Chính vì không hiểu được cái nguyên tắc nhân quả này, tức là không hiểu được Bốn Đế. Không hiểu được mọi thứ là khổ, không hiểu được thích cái gì cũng là thích trong khổ nên tiếp tục yêu cái khổ.

Nói ra không ai tin. Nhiều người không học đạo nghe vậy họ nói: “Chứ thẳng nào mà nó ngu như vậy? Tại sao nó thích khổ?”. Họ hỏi như vậy là bởi vì họ không được học về Khổ Đế.

Khổ Đế tức là tất cả mọi thứ trên đời này, đắng hay ngọt, đều là khổ. Đắng là khổ thì dễ hiểu rồi, vậy ngọt sao cũng bị xem là khổ? Bởi vì: muốn không được là khổ, đi tìm cái mình muốn cũng khổ, tìm thấy rồi phải gìn giữ nó bằng mọi cách cũng khổ, mà giữ không được càng khổ hơn.

Bây giờ thì bà con đã hiểu tại sao tất cả mọi thứ trên đời này gọi là khổ. Đắng nó khổ đã đành rồi, nhưng bây giờ nó ngọt là làm sao nó khổ đây? Nó khổ là như vừa ghi ở trên. Tức là bây giờ mình đi tìm cái ngọt thì ngay lúc mình đi tìm đã là khổ rồi; muốn mà không được là khổ. Thứ hai là tìm được thứ mình muốn rồi thì nội cái chuyện anh giữ được nó, cái quá trình mà anh bảo trì, gìn giữ, duy tu nó là bao nhiêu máu lệ, anh biết không?

Anh có cái nhà, cái xe, có được cuộc hôn nhân, có vợ, có chồng, có con, có cái... những thứ anh có là bao nhiêu cái khổ đến, anh biết không? Anh muốn giữ một cái mái ấm đâu phải dễ.

Bên Tàu có câu như thế này: “Chiếm thành thì dễ mà giữ thành thì khó”, vì đôi khi chỉ mất vài hôm đã chiếm được, nhưng để giữ được thì phải mất trăm năm. Nghĩa là bây giờ mình thấy cuộc hôn nhân nó hoàn mãn như ý, bà con đừng có tưởng nó hoàn mãn như ý mà nó nằm đó cho bà con phê đâu, cái đó không có đâu nha. Mười năm trôi qua thì mình chỉ biết được là mười năm ok. Thêm mười năm nữa mình biết nó ok. Nói chung, nó tới đâu thì mình chỉ biết tới đó. Tôi chỉ nói chuyện nhỏ là chuyện hôn nhân gia đình.

Còn chuyện quốc gia: cái thành đó mình chiếm trong vòng vài tháng, vài tuần, nhưng mà chiếm xong, để giữ cái thành đó thì bà con biết rồi. Tàu có câu nữa: “Trăm năm gác thành không có giặc, một đêm xao lãng lập tức có giặc”. Cho nên cái câu này nó

lại bổ sung cho câu kia. Nghĩa là chiếm thì dễ vì nó chỉ mất có một ít thời gian thôi, nhưng mà giữ là cả một vấn đề, các vị biết không.

Muốn có cơ bắp thì quý vị có thể tuân thủ trong một chế độ ăn uống, tập luyện trong vòng sáu tháng cho tới một năm là nó cuộn cuộn. Nhưng mà bà con muốn mất thì nó dễ ẹc, còn muốn giữ thì nó khó kinh lắm. Tôi đang nói cơ bắp của anh chàng fitness, anh chàng gym đó nha. Muốn có thì phải sáu tháng cho tới một năm ăn uống, tập luyện đúng mức, đúng bài là ok, nhưng...

Muốn giữ nó thì khổ lắm.

Cho nên khi mình hiểu được như vậy thì mình mới thấy, chuyện thứ nhất là: À, thì ra thế giới này là thế giới của khổ ế và tập ế thôi. Mọi thứ là khổ, thích cái gì cũng là thích trong khổ, mà hề thích trong khổ nghĩa là đầu tư trong cái khổ.

Chuyện thứ hai đó là lý nhân quả: người học đạo phải luôn nhớ, mọi thứ ở trên đời là do các duyên mà có, mà có rồi thì cũng do các duyên mà mất đi.

Nếu mà không hiểu được hai cái này thì ta sẽ rơi vào 18 ngã chấp vừa học. Nghĩa là: tôi như thế này, tôi như thế kia, tôi đang bị như thế này, tôi đang được như thế kia. Mong rằng mai này tôi đừng bị như vậy, mong rằng mai này tôi sẽ được như vậy...

18 nhân với nội cảnh và ngoại cảnh bằng 36. Nội cảnh là chính mình, nghĩ về mình. Ngoại cảnh là mình nghĩ về mình có 18 kiểu ngã chấp, nghĩ về những gì ngoài ra mình cũng có 18, như vậy tổng là 36.

Ví dụ về nội cảnh: do cái hình hài này, do nghĩ về chính tôi, tôi như thế này, tôi như thế kia, tôi đang bị như thế này, tôi đang bị như thế kia. Mong rằng mai sau tôi được như thế này và tôi đừng bị như thế kia, thì đó là đang nghĩ về tôi.

Ví dụ về ngoại cảnh: mong cho gia đình tôi, tài sản tôi, dân tộc tôi, đất nước tôi, châu lục này, vùng miền này, bán cầu này, hành tinh này, vũ trụ này... được như vậy, như vậy, như vậy. Những gì ngoài ra tôi thì đó chính là ngoại cảnh.



Nội là mấy chục ký này và ngoại là ngoài ra đó.

Như vậy chúng ta chấp đủ thứ, chấp vào mấy chục ký này và chấp vào những thứ ngoài ra đó nữa như: nhà cửa, xe cộ, quan hệ xã hội... Rồi những quan điểm xã hội, tôn giáo, khoa học, triết học, nghệ thuật... Tất cả những cái đó đều là ngã chấp hết.

Tùy vào căn cơ thiện ác, tùy vào khuynh hướng tâm lý mà mỗi người thích cái này ghét cái kia. Có kẻ sống nhiều về mắt, có kẻ sống nhiều về tai. Có kẻ đam mê hội họa, có kẻ đam mê nghệ thuật, đam mê âm nhạc, đam mê ẩm thực, đam mê chăn êm nệm ấm. Có kẻ đam mê những thứ siêu hình như chính trị, tôn giáo, xã hội...

Khi mà quý vị thích cái gì đó thì có nghĩa là quý vị đang âm thầm tạo ra cái mình ghét.

Cái này tôi đã giảng cách đây mấy hôm rồi. Tức là khi quý vị nói với tôi: “Sư biết không? Con thích cái này, con thích cái kia”, thì tôi ngầm hiểu các vị đang tạo, đang có thêm những cái ghét, tại vì các vị không có nói ra thôi.

Thí dụ các vị nói: “Cái gì chứ mà thấy mát mẻ là tôi chịu rồi.” Thì tôi hiểu ngầm: à, cái người này rất là ghét nóng nực. Hoặc là họ tới họ khen: “Chà, thấy rộng như vậy là thấy khoái rồi”, nghĩa là cái người này ghét cái chật hẹp, tù túng. Họ không có nói nhưng chỉ cần họ nói họ thích thôi là tôi biết họ ghét cái gì rồi. Mà khi họ quan tâm: “Cái trà này thơm quá nha”, là mình biết cái trà nào có mùi hơi kỳ kỳ là họ uống không có được.

Nhớ như vậy nha: thích ở đâu là ghét ở đó, khổ ở đâu thì lạc nó cũng núp đằng sau đó. Bởi vì hễ ngược lại cái khổ chính là lạc, ngược lại cái lạc chính là khổ. Xin xem thêm Kinh Đại Phương Quảng, Trung Bộ.

Như vậy: nội trần, ngoại trần: 2 nhân 18 ngã chấp bằng 36.

36 nhân 3 thời: quá khứ, hiện tại, tương lai, bằng 108.

Sở dĩ phải nhân với 3 thời là vì bà con nghĩ về mình trong quá khứ, bà con nghĩ về mình trong hiện tại, bà con nghĩ về chính mình trong những hoạch định tương lai. Bà con nghĩ về ngoại trần chuyện này chuyện kia trong quá khứ, nghĩ về chuyện này chuyện kia trong hiện tại, nghĩ về những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

Như vậy thì có ai trong room này dám nói rằng: “Tôi chỉ có sống trong hiện tại và tôi không cần biết gì về quá khứ và vị lai”, thì tôi không có tin. Bởi vì chính tôi là cái người vẫn phải luôn luôn sống trong ba cái đó mà quý vị. Tôi làm sao mà có thể là bỏ được những cái chuyện đã qua, làm sao mà tôi lại không có những sách hoạch cho chuyện sắp tới, còn cái hiện tại trước mắt là đương nhiên rồi. Làm sao mà tôi có thể là bỏ ba cái khái niệm thời gian ấy.

Đây chính là lý do vì đâu mà Thế Tôn dạy rằng tổng cộng lại chúng ta có 108 kiểu ái chấp đối với nội trần và ngoại trần là như vậy đó quý vị.

Tức là phàm phu luôn nghĩ về mình và đời qua lăng kính một cái tôi. Lẽ ra phải hiểu mình chỉ là 5 uẩn đang có mặt trong cái thế giới chỉ toàn là uẩn, xứ, giới, đế. Năm uẩn này tồn tại do hai lực đẩy, hai điều kiện trợ sinh và trợ lực. Do các điều kiện ấy mà nó có mặt, rồi mai này hai cái điều kiện ấy có vấn đề và biến tướng thì nó sẽ làm cho cái cục mấy chục ký này nó biến mất, chỉ đơn giản như vậy thôi.

Mà tại sao ta thấy cái bệnh và cái chết nó kinh hoàng như vậy? Sở dĩ ta sợ đủ thứ, ghét đủ thứ hay thích đủ thứ là vì ta quá xem nặng mấy chục ký lô này.

Ngài Revata là em ruột Ngài Xá Lợi Phất, bị rắn cắn. Ngài là vị Thánh Lục Thông, thần thông đầy người, nhưng khi biết rắn cắn rồi là Ngài biết ngay một chuyện nữa, đó là hôm nay ta phải chết vì vết cắn này. Ngài biết là bây giờ ta phải chặn nọc lại để trụ thêm vài giây nữa để nói chuyện với chư tăng.

Tất cả các suy nghĩ đó diễn ra rất nhanh: biết ta bị rắn cắn, biết ta phải chết vì rắn cắn, biết ta phải làm gì với vết rắn cắn này. Ngài dùng thiền định chặn lại để nói với sư huynh của mình là Ngài Xá Lợi Phất:

“Thưa Tôn giả Xá Lợi Phất, tôi vừa bị răn cấm. Tôi biết không có qua khỏi. Xin chư tăng hoan hỉ đem tôi ra cái hang động dùm, vì tôi không muốn mình phải từ trần ở trong cái hang này, bởi vì rất là bất tiện cho anh em, vì anh em cũng có phàm có thánh. Thánh thì ok, nhưng phàm mà họ ở trong cái chỗ mà có người chết thì cũng không có đẹp.”

Khi đó chư tăng mới khiêng Ngài ra, thì Ngài Xá Lợi Phất đi bên cạnh Ngài khen: “Cho đến giây phút cận tử, giây phút đứng bên quỹ môn quan mà sắc diện của sư đệ vẫn chói sáng dễ nhìn hơn bao giờ hết.”

Một người anh ruột ngay lúc thập tử nhất sinh ấy mà vẫn còn đủ bình tĩnh để khen em mình đẹp trai là coi như hai anh em đã đời cỡ nào. Chứ nếu là mình thì mình quỳnh tay quỳnh chân lên.

Nhưng Ngài Xá Lợi Phất biết rõ mình là ai, em mình là ai, biết rõ chuyện gì đang xảy ra, biết rõ how và what. Chứ không phải như chúng ta, miệng nói ào ào nhưng mà nghe nó lói trong bụng một cái là run bắn lên vì không biết mình bị cái gì.

Trong khi đó Ngài biết rõ trong cái phút giây này, thật là vi diệu thay mà sắc diện của sư đệ vẫn chói sáng dễ nhìn hơn bao giờ hết. Người sư huynh nói như vậy và người sư đệ cũng đáo để không kém khi trả

“Thưa Tôn giả Xá Lợi Phất, đã từ lâu lắm rồi tôi đã không có xem cái thân này là của tôi. Mình không xem nó là mình, của mình thì bây giờ nó có ra sao thì đó là chuyện của nó. Tôi xin tạm biệt chư Tăng.”

Nói rồi thì Ngài bắt đầu viên tịch.

Khủng khiếp như vậy. Khi mà người ta đã đạt đến mức độ liễu tri Tứ Đế một cách rất ráo thì người ta thấy rằng mọi thứ ở đời này chỉ là khổ, thích cái gì cũng là thích trong khổ, và chuyện gì xảy ra cũng là xảy ra trên cái đồng khổ ấy mà thôi. Ở đây không có tôi và của tôi.

Nếu mình đủ duyên lành Ba-la-mật, mình nghe như vậy mình đắc, hoặc mình cứ nghe theo đó hành trì, sống chánh niệm cũng có thể đắc; còn không cũng là gieo duyên lành cho kiếp khác.

Bà con cũng sẽ hỏi tôi: sống chánh niệm với cái này là sao? Đó là làm cái gì biết cái nấy, không để cho cái đầu mình có cái ý niệm rằng: “Tôi là gì trong đời, tôi đang bị, đang được. Mong là mai sau tôi sẽ được hoặc là đừng bị cái gì đó.”

Trong khi đó, vạn pháp tùy duyên: cứ sống thiện như có thể và luôn tỉnh thức để hiểu rằng năm uẩn đang nhờ các điều kiện mà có mặt rồi biến mất. Đây là nội dung của Tứ Niệm Xứ.

Bà con trong room nghĩ gì về tôi chuyện ấy không thành vấn đề, và các vị thấy chuyện này nó khó hay dễ cũng không thành vấn đề. Nhưng đây mới là vấn đề. Đó là liên tục và thường trực sống trong cái tâm niệm này, tức là: cứ sống thiện như có thể và luôn tỉnh thức để hiểu rằng năm uẩn đang nhờ các điều kiện mà có mặt rồi biến mất.

Một ngày, hai ngày, một tuần, hai tuần, một tháng, hai tháng, một năm, hai năm, năm năm, mười năm, mười lăm năm, hai chục năm... sống thường trực và liên tục trong sự tỉnh thức như vậy thì tôi tin chắc quý vị chết không có cần ai siêu độ, không cần ai cầu nguyện hết.

Người có tu tập, thanh thản, nhẹ nhàng, thì khi tắt hơi nó cứ như nước trong dạng khí, nghĩa là nó cứ thanh thản bốc lên thôi. Còn không có tu tập, không có tỉnh thức, thì mình là nước trong dạng lỏng, luôn luôn có khuynh hướng tìm chỗ thấp để tìm về, nghĩa là tắt thở rồi nó kiếm chỗ thấp nó chui xuống.

## Luyện Ái

Toàn bộ đời sống phàm phu chỉ quẩn quanh trong hai thứ tình cảm: thích và ghét, đam mê hay bất mãn. Hai thứ tâm cảm này nuôi dưỡng lẫn nhau.

1. Tham thích sinh ra tham thích.
2. Tham thích tạo ra bất mãn.
3. Bất mãn tạo ra tham thích.
4. Bất mãn tạo ra bất mãn.

Ngài có đưa ra ví dụ thế nào là từ ái sanh ra ái. Nghĩa là khi mình thương thích người hay vật gì, và mình thấy vật đó được người khác đối xử với nó đúng như ý mình muốn thì mình càng bội phần đẹp dạ.

Có người không nghe thường xuyên, thỉnh thoảng chợt vào nghe vài câu rồi cho rằng đó là toàn bộ Phật Pháp hoặc đó là suy nghĩ của riêng chúng tôi. Ví dụ như chỗ này, thế nào là tham ái sanh tham ái? Nó có tới một ngàn lẻ một cách giải thích và từ đó nó có tới một ngàn lẻ một kiểu ví dụ, nhưng mà ở đây người ta đang nói cái kinh này.

Vậy mà có kẻ không nghe thường, lâu lâu nó chợt vô có một bữa à. Có bữa họ nghe họ ngạc nhiên, họ nói: “Ừa, cái đề tài sao nghe rất là rộng mà tại sao ông giải thích rất là hẹp, mà cho ra một ví dụ rất là nghèo?” Bởi vì tùy chỗ. Chỗ này kinh nó nói như vậy thì tôi không có dám thêm vô, vì thêm vô chúng nó chửi. May là mình trung thành với chánh kinh mà chúng nó chửi như cái con gì, các vị có hiểu không?

Bất mãn tạo ra tham thích là: mình ghét người hay vật gì đó mà mình thấy người hay vật đó bị người khác đối xử ngược đãi, bạc đãi, chà đạp, giày xéo thì mình lại thấy thích thú.

Anh, Mỹ nó có câu nói rất là hay: “Bạn của bạn là bạn, bạn của thù là thù, thù của bạn là bạn.” Ngày xưa mình đọc sách ngoài đời mà mình đâu có ngờ là trong kinh đã nói cách đây hai mươi sáu thế kỷ rồi. Đây chính là tâm trạng chung của mình.

Bây giờ nói trong đạo, mình thờ Phật mà nghe ai chửi Phật giáo là mình thấy oải và bức rứt. Mình thấy mấy ông Âu Mỹ mà có cảm tình với Phật Pháp tự nhiên mình cũng vui, mình cũng mừng. Mình là Bắc Tông mà thấy ai chửi Bắc Tông mình nổi

điên lên. Mình là Nam Tông mà mình thấy ai chửi Nam Tông thì mình nổi điên lên. Là vì sao? Là vì mình chưa có xem kinh Phạm Võng.

Xem dùm phần đầu của kinh Phạm Võng, Trường Bộ. Có hai thầy trò chửi đạo. Đức Phật đi đằng trước, hai thầy trò Bà-la-môn kia đi đằng sau lưng mà chửi Phật Pháp banh chành hết trơn. Mà ông thầy càng chửi bao nhiêu thì thằng học trò bênh vực Phật Pháp bấy nhiêu.

Đức Phật và chư Tăng đi đằng trước nghe trọn vẹn cuộc đối thoại đó. Đi đến một chỗ nào đó thích hợp thì Đức Thế Tôn dừng lại và Ngài có một cuộc nói chuyện với chư Tăng. Ngài nói rằng:

“Các Tỷ-kheo nên nhớ, đừng bao giờ vui khi mà nghe người ta tán thán rồi lại bất mãn khi nghe người ta phỉ báng.”

Bởi vì tùy hỷ khác mà thích chí khác. Tùy hỷ bằng tâm lành thì nên có, mà thích chí bằng tâm tham thì không nên có. Tức là thấy người ta có lòng đến với đạo thì mình mừng, nhưng mà đừng có khoái chí rằng hôm nay mình có thêm đồng đạo, cái đó là khác, cái đó là chỉ có một mình mình biết thôi.

Mình thấy rằng mình đã theo cái đạo đúng, cho nên hôm nay có thêm người nữa đến với đạo cho nó đông, cho nó góp phần chen lấn, thì cái đó là tào lao. Còn mình chỉ vui là hôm nay trên đời này có kẻ đã biết về với ánh sáng. Thấy có người về với Chánh pháp, với ánh sáng, thì đó lại khác. Còn vui vì thấy bè đảng Phật giáo mình nó đông thêm thì đó là sai.

Cái đó rất là quan trọng, bởi vì đừng cứ tưởng là tôi thấy người ta theo đạo tôi vui. Chưa chắc. Bởi vì lúc đó anh chưa có nghĩ tới Phật Pháp đâu, lúc đó anh nghĩ cho anh. Anh nghĩ anh đã đi theo con đường đúng, anh nghĩ rằng hôm nay anh đã có thêm đồng bọn. Đồng đạo khác với đồng bọn. Mình hiểu hôm nay mình có đồng đạo thì ok, chứ mình hiểu hôm nay mình có đồng bọn là nó đã qua cái phe phái rồi.

Thấy bất mãn khi chính mình bị tổn thương đã là bấy, lại còn bất mãn khi thấy người hay vật ta thương thích bị tấn công, thì đó lại là kiểu sân tâm nhân rộng.

Với người hay vật mà ta ghét cũng vậy. Bản thân mình chưa thấy rõ mình là ai. Lẽ ra người hiểu đạo phải thấy sợ với chính danh sắc của mình, lẽ đâu lại đem lòng bất mãn danh sắc khác. Chính vì có thân này, tâm này, năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới này nè, nó mới làm cho mình khổ hết trận này đến trận khác. Lẽ ra mình sợ là sợ cái thẳng này nè, vậy mà mình không có sợ mà mình...

Lại đem lòng ghét người, ghét vật, ghét chỗ này chỗ kia, thì đó lại là cái chuyện bảy trăm bề.

Người tu phải xem thân của mình như một cái xác trôi mà ta phải nương nó để vào bờ, chứ nó không có gì là hay hết. Trong room này các vị đâu có ai mà khoái cái xác trôi sông đúng không? Nhưng bây giờ nếu như quý vị chết đuối giữa dòng, không có cái gì lợi, mà có cái xác trương phình lên, thì tôi nghĩ các vị phải vịn đỡ nó rồi. Bởi vì bây giờ đuối rồi, chứ không lẽ bây giờ mình sợ quá rồi mình không thêm vịn. Tôi nghĩ là mình cũng phải vịn thôi.

Kinh còn nói hành giả khi ăn uống phải bằng tâm trạng của người bất đắc dĩ ăn thịt con. Khiếp như vậy đó. Cái này thì nó hơi nặng thiệt, nhưng mà chỉ kẻ nào chán sợ sanh tử, cầu giải thoát, hoặc kẻ nào mà thường xuyên quán tưởng thể trước, quán thân bất tịnh, thì kẻ đó mới hiểu được câu kinh này.

Quý vị tưởng tượng trên cái bắp vế của mình có một cái lỗ không răng, không lưỡi. Mỗi ngày chính mắt mình thấy cái lỗ đó, và mình lấy thức ăn mình nhét vào trong lỗ đó, sau đó mình lấy giấy mình lau cho sạch. Các vị tưởng tượng đi, nó không có lưỡi thì nó không có ngon rồi, nó không có răng nên nó không có nhai, thì nó không có cảm xúc gì hết. Thì có lẽ đối với quý vị, mỗi lần ăn là mỗi lần cực hình.

Nhưng mà vấn đề là cái miệng nó nằm ở trên, con mắt không có nhìn thấy nên mình không thấy gớm. Lúc đó mình có lưỡi, có mũi, có răng, cho nên mình tổng cái này,

tổng cái kia vào, mình chỉ thấy nó thơm, nó ngon thôi. Chứ mình không có nghĩ đến chuyện là cái ngon này, nói về không gian thì cái lưỡi mình nó chỉ có hơn một tấc. Còn nói về thời gian thì khoảng tầm một phút thôi. Khi mà nó qua khỏi cổ họng rồi thì nó đâu còn ngon, đâu còn thơm gì nữa.

Bắt đầu nó xuống bao tử ít lâu, tùy bao tử mạnh yếu, nó đưa qua ruột non, nó đẩy xuống ruột già. Mà khi nó qua tới ruột già rồi thì nó thành cái gì các vị biết rồi nha. Qua hết cái ruột già rồi, nó đi hết đoạn đường chiến binh của nó, là nó ra tới ả Nam Quan, là coi như xong rồi.

Các vị tưởng tượng nếu như mình ăn, mình nhai, mình uống xong, mình nhổ vô trong bịch ni lông mình đeo trước ngực, thì có lẽ mình ngủ không được, vì nó gớm chết. Nhưng mà nhờ mình nhai bao nhiêu, mình nuốt hết bao nhiêu, rồi mình đánh răng, súc miệng, tráng miệng, mình ngậm kẹo thơm, mình son phấn vô, rồi mình quần là áo lụa, đèn màu nhập nhòe, chăn êm nệm ấm, rồi mình chun vào đó, rồi mình coi phim Đại Hàn này nọ, thì mình quên mất trong bụng của mình là nguyên một cái đồng tôm, cua, cá, thịt, tanh tươi, lầy lụa, nhều nhọt ở trong đó, mình đâu có biết.

Chính vì mình không có biết chỗ này cho nên mỗi lần ăn là mình coi đó là hưởng thụ, đó là một cái khoái cảm, là một cái khoái lạc. Chứ nếu một người hiểu được hết là mình đang để trong bụng mình một đồng thực phẩm chưa có tiêu hóa, đang chờ tiêu hóa, sau năm, sáu tiếng nữa thì thành phẩm. Mà khi nó thành phẩm rồi là mình không có cách chi mà mình cầm nó lên được hết.

Chính vì cái chỗ này nên lúc này tôi có giải thích: người hành giả thứ thiệt, thân này chán sợ chưa đủ hay sao mà còn phải đi chán ghét người khác. Để hiểu xong cái bài kinh thì bà con cứ nhớ cái chỗ này.

Để từ bỏ cả hai thứ tình cảm này thì người cầu giải thoát phải tu Samatha và Vipassana. Khi tu Samatha đắc được sơ thiền thì cả hai tâm trạng thích và ghét trên đây sẽ không còn nữa. Dĩ nhiên chỉ ở mức tạm thời. Nhưng trên nền tảng thanh tịnh



tương đối này, hành giả quán chiếu danh sắc, năm uẩn để thấy chúng vô ngã, vô thường. Nếu đủ duyên ba-la-mật thì chứng Thánh; lần này thì thương và ghét vĩnh viễn được chấm dứt hoàn toàn.

Vị tỷ kheo hay hành giả lúc này được mô tả bằng một loạt hình dung từ sau đây:

Na usseneti: không còn thương thích nữa.

Na patiseneti: không còn đối kháng, bất mãn nữa.

Na dhupayati: không còn làm bốc mùi nữa.

Na pajjalati: không còn sống với lửa nữa.

Na sampajjhayati: không còn cơ hội bị gục ngã, đánh đổ nữa.

Bà con phải cảm ơn tôi cái chỗ này, vì chỗ này mà bà con đọc vô cái bảng chánh văn... Tôi xin lạy mười phương tiền bối, tôi không hề có ý coi nhẹ cái công trình của tiền bối, nhưng chỗ này nếu mà có đọc chú giải, có tra cứu nghiêm túc, thì bắt buộc chúng ta phải dịch lại.

Trong room này có nhiều người ác lắm, có nhiều người mắng rửa chúng tôi là: hậu sanh biết cái gì mà xúc phạm, bạc đãi bản dịch của các vị tiền bối, khi các Ngài dịch như vậy là có ý gì, ý gì ghê gớm lắm. Tôi xin thưa là Campuchia có một câu đó là con voi còn bị trượt chân. Người Nhật có một câu đó là con khỉ còn bị tuột tay. Việt Nam ta nói: trứng còn bị lộn, nói gì người.

Cho nên mình cứ ăn rồi mình cứ cầm đầu thờ phụng tiền bối, mình chà đạp, giày xéo, phỉ nhổ mấy kẻ hậu sanh, thì hình như nó có chỗ bất cập, nghĩa là chưa có được tới lắm. Thì cái giọng của tôi, tôi biết là nghe ưa không có nổi, cách nói của tôi thì cũng khó thương, nhưng có một điều là quý vị phải banh cái lỗ tai ra để coi tôi nói cái gì. Cứ nghe cái giọng xóc xóc đó là đề thẳng nhỏ ra chửi, thì cái đó là tội chết. Các vị không phải chửi tôi, mà các vị đang chửi đạo, các vị hiểu không?

Cho nên các vị phải hiểu rằng không phải là mình phủ nhận công trình của tiền bối, nhưng chỗ này bắt buộc mình phải dòm lại cái bảng dịch xưa.

Bây giờ mới vô chánh kinh.

1. Na usseneti: không còn thương thích nữa, nghĩa là khi quán thấy tánh vô ngã của năm uẩn thì không còn lý do thương thích gì nữa.

2. Na patiseneti: không còn đối kháng, bất mãn nữa, nghĩa là dù có bị đời trù dập cỡ nào, lòng cũng như không, như cọng rau muống “tiết trực tâm hư”, thẳng đường mà bò tới, không có chứa gì trong ruột.

3. Na dhupayati: không bốc mùi, nghĩa là không còn xem trọng điều gì là được hay bị, không khiến ai phải khó chịu với ý niệm ngã chấp của mình như kiểu một đồng rác. Chính vì mình có thích, có ghét cho nên mình mới có những hoạt động làm cho người khác bị tổn thương.

Quý vị tưởng tượng như thế này nè: có những đất nước họ không có biết xếp hàng. Người ta đang đứng ngon lành như thế này mà có người đứng chen vô vậy đó. Họ chỉ nghĩ tới lợi ích của mình thôi, đó là mình đang bốc mùi đó.

Nói chung, người xem nặng bản thân quá thì giống hệt như đồng rác hay đồng phân, luôn gây phiền cho người khác. Tin tôi đi, ai mà xem nặng bản thân họ quá thì những gì họ nói, những gì họ làm, từ những cái hầy, nguýt, lườm...

liếc, nụ cười đều hay là một câu nói thảo mai, đả bôi của họ, tất thấy đều đi ra từ cái tôi, cái tinh thần ngã chấp của họ, thì tự nhiên họ bốc mùi liền à. Mình đang ngồi vui vẻ, tự nhiên xuất hiện cái kẻ đi vô huênh hoang rồi bất kể quân thần, thì tự nhiên mình khó chịu, bởi vì cái kẻ đó coi họ quan trọng quá.

Tây có câu nói: “Cái tôi là cái đáng ghét”, thì nghe nó có vẻ mơ hồ quá. Nhưng mà tôi thấy câu của đạo Phật tôi thích hơn, đó là: “Cái tôi là cái dễ bốc mùi”. Tôi thấy

phải xài cái chữ “bốc mùi” nghe nó mới đã. Tại vì khi mình thấy mình quan trọng quá thì mình toàn làm cái chuyện bốc mùi không à.

4. na pajjalati: không còn chơi với lửa, nghĩa là không còn tiếp tục tự đốt nóng mình hay thiêu cháy ai bằng ý niệm ngã chấp.

Các vị phải đồng ý với tôi chỗ này, mình ghét ai là mình đang nổi điên, lửa nó đang phừng phừng, đúng rồi. Nhưng mà mình có thương ai chưa? Lúc đó mình cũng đang bị lửa đốt, các vị biết không? Mình cũng đang thương thích một người, một vật, tâm trạng thương thích đó đang mãnh liệt chừng nào thì mình càng giống lửa chừng đó. Cho nên có những kẻ tương tư, người nó gây úa héo sâu lắm.

Cái đó có thiệt đó nha, mà đừng có bắt tôi phải trả lời câu: “Sư có thương ai chưa?” thì tôi đã nói rồi, nhiều khi tôi còn nghi ngờ cái giới tính của tôi nữa mà. Nhưng mà dù sao tôi cũng phải nói thiệt, đó là tôi rất hiểu cái chuyện này, đó là thương hay ghét cũng đều là tự đốt nóng mình hết, đều là đang chơi với lửa hết. Thương hay ghét đều là đang giỡn lửa, trong khi ta không phải là người diễn xiếc mà ta chỉ là một đứa bé ngây thơ, khờ dại, hồn nhiên, không biết gì hết.

Ví dụ như bậc thánh hữu học tuy còn chút phiền não, nhưng các vị ấy là những diễn viên xiếc chơi với thú dữ, với lửa, với những trò biểu diễn nguy hiểm, nhưng họ luôn an toàn. Phạm phu thì giống như những đứa bé ham chơi, cái gì cũng thích nhưng mà không có kỹ năng. Thấy ba má cầm dao là nhào xuống cầm lên rồi đứt tay. Thấy ba má đốt lửa rồi nhào vô, lát sau thế nào cũng phỏng. Thấy người ta xuống nước là bắt đầu nhào theo, thế là lát sau cũng uống nước no luôn. Nói chung, con nít thấy mình làm cái gì là nó cũng nhào theo, nhưng mà nó không có kỹ năng để thực hiện cái điều nó muốn.

5. na sampajjhayati: không còn cơ hội bị gục ngã, đánh đổ nữa. Đó là vì vị thánh đã không còn chết kẹt trong ý niệm ngã chấp. Từ đó không còn thương thích, ghét sợ thì làm sao có cơ hội bị ngã gục trước bất cứ thứ tình cảm nào.

Toàn bộ đời sống của ta chỉ là những lần gục ngã, thua cuộc trước những cảm xúc của mình. Do thích ăn mặc, đi đứng, tiêu xài, hưởng thụ, yêu đương... nên ta làm con thiêu thân lao vào lửa. Các vị nghĩ coi có đúng không? Đi làm để có tiền, có tiền để rồi sống, sống để đi làm, đi làm để có tiền, có tiền để rồi sống... Coi như mình liên tục mình bị ngã gục, mình bị đánh đổ trước những thứ mình thương, mình ghét.

Mình sợ cái nhà nó chật cho nên mình mới kiếm cái nhà khác nó bự. Mình sợ nực cho nên mình kiếm cái nhà mát. Mình sợ cái nhà xấu cho nên mình kiếm cái nhà đẹp. Mình sợ cái xe không có tiện nghi cho nên mình kiếm cái xe tiện nghi. Mỗi năm mình lấy phép vacation, mình đi chỗ này chỗ kia là bởi vì mình sợ tù túng, sợ quởn chân.

Tôi xin hứa với bà con, toàn bộ đời sống của bà con toàn là bốn chữ “trốn khổ tìm vui”. Mà trốn khổ tìm vui nghĩa là gì? Là giải quyết những cái bức bách của hai chữ thích và ghét.

Đừng có chối, đó là sự thật, bởi vì các vị không có quen nghe đạo. Các vị nghe thấy hơi kỳ kỳ: “Tui ăn thì kệ tui chứ mắc cái gì mà thích với ghét.” Trúng. Ăn là thích với ghét đó, là bởi vì nó đói quá nó mới muốn ăn, mà tại sao không ăn bánh xèo mà tại sao ăn cơm tấm? Ngay trong cái chọn lựa đó thì các vị đã bị đánh gục rồi. Cơm tấm nó hơi xa mà mình cũng ráng đem cái thân lết lại đó đi kiếm rồi tậu hộp cơm tấm đem về ăn.

Tại sao mà mình phải mắc cái này mà không mắc cái kia? Đó là chúng ta đã bị đánh ngã bằng cái mình thích. Tại sao mình bị khó chịu bởi người này, người nọ? Là bởi vì khi mình ghét ai là mình đã bị người đó làm tổn thương, mặc dù có thể họ không có ý. Nhưng mà nói rõ ràng thực tế thì chúng ta đã bị họ đánh gục là bởi vì: “Giá trị của một người tương đương với những gì đủ khiến anh ta đam mê hay bất mãn.”

Thánh nhân thì không còn đam mê hay bất mãn, cho nên chỉ có ông trời ổng xuống ổng mới đánh giá được giá trị của thánh nhân thôi.

Chúc các vị một ngày vui, ngày mai học tiếp. Đừng cho rằng thời gian ngắn là mình học thiếu, đừng bao giờ nghĩ như vậy. Cái quan trọng nhất là mình đã học cái gì, các vị đã bỏ túi cái gì, tôi đã mời quý vị ăn cái gì mới là quan trọng. Chứ còn bữa party này nó kéo dài một tiếng rưỡi hay là hai tiếng, thậm chí bốn mươi lăm phút, nó không quan trọng.

Tôi nói thật, bữa ăn của tôi trung bình chỉ mất có bảy phút thôi. Dầu ăn cơm, cơm tấm, hủ tiếu... trung bình chỉ mất cho bữa ăn là bảy cho đến mười phút thôi, chứ tôi không có đặt vấn đề là họ mời mình hai tiếng hay ba tiếng. Miễn là tôi no bụng và ngon miệng nên tôi trung bình chỉ ăn trong vòng bảy đến mười phút là xong, tôi ăn nhanh lắm. Ăn nhanh, đi nhanh, suy nghĩ nhanh, cho nên đời sống cũng rất là ngắn.

Chúc quý vị một ngày vui.