

Kinh Như Ý

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

[09/09/2025 - 09:03 - anhlibrary]

Tây phương họ có một câu nói rất là hay, đó là muốn ong bướm đến thì cứ trồng hoa, thì không có phải là cầu khẩn, lay lục ai hết. Muốn ong bướm đến thì trồng hoa. Ai sống trong đời này cũng muốn cái điều tốt đẹp hết, nhưng vấn đề là mình có tạo điều kiện cho mấy cái điều tốt đẹp đó nó tới hay không? khổ vậy. Chứ ai trên đời này cũng muốn điều tốt đẹp hết, ai cũng muốn mình giàu, mình khỏe, mình thông minh, mình tiếng tăm, quyền lực, rồi khi mà biết Phật pháp rồi thì muốn mình có trí tuệ, rồi muốn mình được đắc đạo giải thoát, ai cũng muốn hết. Nhưng mà mình có tạo điều kiện cho cái chuyện đó nó trở thành sự thật hay không? thì cái đó lại là chuyện khác.

Ở đây Đức Phật Ngài dạy, có những cái điều mà ai cũng thích hết, nhưng mà chỉ cần mình sống sai cách thì những cái ước nguyện đó không thể thành sự thật. Thí dụ như cái điều đầu tiên Ngài dạy là tài sản.

1/ Tài sản. Ai cũng thích có tài sản hết, mà trong khi đó mình lại làm biếng, coi như nằm dưới gốc sung mà chờ sung rụng thì cái chuyện đó không có. Lâu lâu mình cũng thấy có một vài người mà họ tự nhiên trúng đất, đất từ cái chỗ không ra gì nó được đưa ra mặt tiền, cái là mình được trúng đất, thành ra tỷ phú chân đất. Hoặc là mấy người tà tà tự nhiên trúng 2, 3 cặp vé số thành tỷ phú rồi mình nhìn họ vậy, mình cũng bắt chước là sai. Bởi vì 2 lý do tại sao gọi là sai:

- Thứ nhất nói theo kinh Phật, người ta cũng nhờ cái phước xưa như thế nào đó bây giờ họ mới gọi là tự nhiên sung rụng vô miệng. Đó là chuyện thứ nhất.

- Chuyện thứ hai, cái người mà không có chí tiến thủ, không có biết sống, không có chùng mực trong sinh hoạt, trong chi tiêu thì bây giờ họ có bao nhiêu tiền đi nữa thì sớm muộn cũng mất sạch. Phải siêng thôi. Bây giờ một là phải siêng mới có vốn. Mà giả định như mình trúng số mình có vốn thì mình làm biếng, ít bữa cái vốn cũng mất. Muốn có lãi phải có vốn, muốn có vốn là phải siêng, mà nếu cái vốn nó may mắn mà tự nhiên nó tới thì mình phải tiếp tục siêng nữa thì mới có lãi, còn nếu mà cái vốn đó mà gọi là ngồi không ăn thì núi cũng lở mà.

Cho nên là... Bài kinh này tôi nghĩ rằng bài kinh này bà con liếc bà con thấy hết. Bài kinh này nội dung nó đặc biệt, một pháp tu ngắn gọn bà con có thể tụng đọc mỗi ngày giống bài 38 pháp an lành vậy đó. Cho nên tôi mới trích lục bài Kinh này để cho bà con tụng đọc, suy tư mỗi ngày. Và sẵn ở đây thì mình cũng nói luôn là thay vì mình bài xích những cái lối sống, những cái mê tín dị đoan thì tại sao mình không giới thiệu người ta những bài kinh này? Bởi vì người Phật tử mà cứ sống đúng như bài kinh này thì tự nhiên, tự nhiên nó vừa khoa học mà nó vừa Chánh tín, mình không có cầu đảo van xin, khẩn khứa gì hết, không có, cứ theo bài kinh này hoặc là theo bài kinh 38 pháp an lành thì tự nhiên mình có được cái mình muốn, không cần phải cầu ai hết, không cần phải mê tín dị đoan, mặc dù ở đây Ngài không đã phá, không có bài xích gì hết, Ngài chỉ nói cho mình con đường sống thực tế, thực tiễn và khoa học thôi, một con đường sống minh triết và thông tuệ thôi. Thì cái chuyện đầu tiên là tài sản nó kỳ cái người làm biếng, kỳ người làm biếng. Ở đây tôi chỉ nói vắn tắt thôi nha, bởi vì thời lượng không có nhiều.

2/ Thứ hai nữa đó là cái nhan sắc. Cái nhan sắc nó kỳ cái chuyện gọi là buông xuôi thả nổi, nhan sắc nó cần cái sự chăm sóc.

Maṇḍana với Vibhūṣana là chăm sóc, trang điểm, tô điểm, mình muốn đẹp mà mình phải có phần son, mỹ phẩm, phụ kiện, quần là áo lụa. Người đẹp nhờ lụa mà. Cho nên có rất nhiều bài kinh kiểu này, mình mới vô mình thấy có cái mùi hơi tục lụy nó không có phải giải thoát, nhưng cứ đọc hết đi. Ở đây không biết bà con có biết Việt Nam mình có mấy câu hát đối, hoặc ngoài Bắc có hát ả đào, cô đầu, mấy câu đầu vô không có gì hết, mấy câu đầu vô chỉ dạo thôi, dạo thôi, thí dụ như là:

“...gió đưa bụi chuối sau hè...” câu đó không có gì hết, nhưng mà cái quan trọng câu sau đó là “...anh mê vợ bé bỏ bầy con thơ...”.

“...với tay mà ngắt ngọn ngò...” cái đó nó không có gì hết, nhưng mà cái câu sau đó là “...thương em đứt ruột giả đồ ngó lơ...” , cái đó, cái câu sau mới quan trọng. Đây cũng vậy, mấy câu đầu là câu dạo thôi, dạo cho thấy Đức Phật có quan tâm đến đời sống của chúng ta, chứ không phải Ngài là

người đứng ở trên mây mà nói chuyện trên mây, không có. Ngài cho mình biết là: Ta biết hết, nhưng mà cuối cùng, ta dắt các con về con đường giải thoát. Thì chuyện đầu tiên là Ngài chạm vô mây cái mà mình mê trước cái đã. Ngài dạy rằng muốn có tài sản thì kỵ cái làm biếng, muốn có cái nhan sắc thì ở đây cái chữ Vạn này có nhiều nghĩa lắm. Chữ Vạn này trong tiếng Phạn có nhiều nghĩa lắm:

- Vạn nó có nghĩa là cast, có nghĩa là cái giai cấp xã hội, thí dụ như là giai cấp thượng lưu, trung lưu... cũng là Vạn.

- Màu sắc, cái Color cũng là Vạn.

- Màu sắc cũng là Vạn, mà cái nhan sắc, cái dung nhan, cái vẻ ngoài, cái ngoại hình, cái ngoại diện cũng là Vạn. Chữ Vạn này trong chú giải gọi là Sariri-Vạn xác định cái vẻ đẹp bên ngoài của thân xác. Cái vẻ đẹp đó, mình muốn đẹp bắt buộc là mình phải sạch sẽ, rồi vừa vận, rồi cái gì nữa? có mỹ phẩm, rồi có phụ kiện, phải có trang phục thích hợp.

3/ Cái thứ ba là Ārogya tức là vô bệnh. Đầu tiên là giàu, tiếp theo là đẹp, rồi mới tới khỏe chứ.

Mình muốn khỏe, ai cũng muốn khỏe, nhưng mà cái khỏe đó nó kỵ cái gì? Sinh hoạt không hợp lý, Asappāyakiriya.

- Đi đứng, rồi ngồi quá nhiều, nằm quá nhiều, ăn uống không hợp lý, thuốc men không hợp lý, đi sớm về khuya, rồi bị sương, bị nắng, bị mưa, mấy điều kiện thiên nhiên đó.

- Rồi trong thực phẩm.

- Rồi trong nhà cửa của mình, cách trang hoàng, và cách sắp xếp mà không hợp lý.

Nói chung là Asappāyakiriya có nghĩa là không hợp lý, sinh hoạt không hợp lý thì nó dẫn tới bệnh.

Đây là nói rất là gọn, không hợp lý. Ăn uống, đi đứng, sinh hoạt không hợp lý, không khoa học.

Asappāyakiriya là không khoa học.

4/ Sīla là Đức hạnh, đây mình hiểu không phải là giới không, mà nghĩa là Đức hạnh nói chung. Đức hạnh, hễ chơi người xấu...thì như tôi nói không biết bao nhiêu lần, mình vừa bập vô mà mình hợp nhau liền thì cái đó quá đơn giản không nói rồi. Nhưng có trường hợp mình là người tốt nhưng mà mình chơi với người xấu thì sớm muộn cũng có vấn đề. Sớm muộn gì cũng có vấn đề. Vấn đề xa, vấn đề gần.

- Vấn đề xa đó là bị tai tiếng, người ta thấy mình cứ dây dưa với cái người nam hoặc là người nữ không cần biết, mà chỉ cần thấy mình dây dưa với người mà tai tiếng là họ đặt vấn đề về cái nhân cách của mình. Đó là xa.

- Còn gần thì lâu ngày nó lây lan, nó lây hồi nào mình không hay, nó lây lan theo cái mô hình hay là cái lộ trình tâm thức rất là ngoạn mục:

a. Một là tôi vẫn thường nói buổi đầu là Tâm thức đối kháng. Buổi đầu là mình không vừa ý, rất là bực mình. Gọi là Tâm thức đối kháng.

b. Nhưng mà lâu dần mình đi tới hòa giải. Từ cái Tâm thức đối kháng chuyển qua Tâm thức hòa giải, mình nói thôi kệ, mỗi người một tật, cho nên là thôi cũng bỏ qua đi.

c. Nhưng mà từ cái hòa giải đó nó qua tới cái Thỏa hiệp, là mình thấy nó hay hay.

d. Và cuối cùng là đi đến cái gọi là Đồng hóa, có nghĩa là mình giống họ hồi nào không hay.

Từ cái...đây là tôi đang nói trường hợp đặc biệt nghĩa là mình với họ là 2 dòng khác nhau. Hai dòng khác nhau, vậy đó mà ở lâu ngày từ Tâm thức đối kháng nó chuyển qua Tâm thức hòa giải. Rồi từ hòa giải nó qua cái thỏa hiệp, rồi từ thỏa hiệp nó qua cái đồng hóa.

Mà cái tiến trình này thì cái thời gian lâu mau rất là khó nói, có nhiều khi chỉ mất có 1 tháng là bắt đầu mình là phiên bản của người ta rồi, có nhiều khi phải mất 1 quý, rồi 2 quý, có khi mất 1 năm, 2 năm là nó giống y chang. Mà dầu không giống y chang, nó giống chừng 1/4, 1/5, phân nửa là thấy đã mệt rồi.

Cho nên muốn kiện toàn cái đời sống đạo hạnh phải thì phải tránh người xấu. Bởi vì bà con biết xóm chài thì tanh cá, mà làng nhang thì thơm trầm. Mà ở cái làng chài thì dĩ nhiên nó phải tanh cá rồi, mà ở làng nhang thì phải thơm trầm. Gần mực thì đen gần đèn thì sáng. Bà con biết mấy cái này.

5/ Rồi tiếp theo nữa đó Brahmacariya là Phạm hạnh. Phạm hạnh đây có nghĩa là cái hành trình giải thoát của mình. Hành trình giải thoát, tôi đã nói không biết bao nhiêu ngàn lần rồi, bao nhiêu ngàn

lần cái này, mình luân hồi là vì...nếu mà nói gọn đi, nói cho cái người sơ cơ không biết gì hết, mình luân hồi là vì mình dính mắc trong 6 trần. Dính mắc có 2 cách:

- Thích và ghét trong 6 trần là Thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và tư duy. Tức là những gì mình thấy, nghe, ngửi thì là do Vô Minh trong Tứ Đế cho nên mình mới có cái hiểu lầm, mình mới phân ra cái này mình thích nè, rồi cái này mình ghét nè.

- Rồi từ chỗ Vô Minh không thấy mọi thứ đều là Khổ hết, Khổ Giác tiếp hay khổ trực tiếp mình không thấy, do Vô minh mình chỉ thấy thích và ghét. Và để theo đuổi cái thích, ghét đó thì coi như là chuyện xấu gì mình cũng làm. Thậm chí mình ngồi yên mình nghĩ nó cũng đã bậy chứ đừng nói mình ra tay hành động. Mà chính vì cái chỗ Vô Minh cho nên là mình phân biệt thích, và ghét, đẹp, xấu ở trong 6 trần, và vì chạy trốn cái ghét, và theo đuổi cái thích, chuyện gì mình cũng làm.

Mà nó đặc biệt chỗ này là cái Thích, cái ghét, cái Sướng, cái khổ nó là những cái cặp song sinh: hễ Thích cái gì đó là mình ghét cái ngược lại, mà ghét cái gì thì sẽ thích cái ngược lại. Và cái sướng, cái khổ nó đi ra từ cái thích, ghét. Có được cái mình thích gọi là sướng, là hạnh phúc. Còn mình phải chịu đựng, phải chấp nhận cái mình ghét thì mình gọi đó là đau khổ. Đó là đại khái như vậy. Cho nên muốn thực hiện một đời sống giải thoát. Giải thoát nó gồm có 2 là giải thoát Tương đối và Tuyệt đối.

- Tuyệt đối là Chứng thánh.

- Còn Tương đối có nghĩa là ngay bây giờ mình được thanh tịnh và an lạc thì gọi là giải thoát tương đối.

Thì đầu giải thoát tương đối hay tuyệt đối thì chuyện đầu tiên là anh phải làm chủ 6 căn cái đã. Anh phải làm chủ 6 căn. Bởi vì làm chủ đây có nghĩa là gì? Làm chủ cũng có hai trường trường hợp là Tương đối và Tuyệt đối. Thánh nhân là Tuyệt đối, mình là Tương đối.

Làm chủ bằng cách là mình phải học giáo lý và phải sống gần người lành. Phải học giáo lý và phải sống gần người lành. Phải có 2 cái đó thì mình mới sống Chánh niệm được, sống theo tinh thần của Niệm xứ. Chứ đừng có nói là tôi vô trong Thiền viện tôi sống Chánh niệm là đủ, không, không có đâu. Phải học giáo lý. Tôi nhắc lại phải học giáo lý và phải sống ở chỗ nào mà nó có điều kiện cho mình tiến bộ, và gần cái người nào mà tạo điều kiện cho mình tiến bộ. Đức Phật Ngài gọi đó là những điều kiện, Ngài gọi là 4 điều kiện để hỗ trợ cho cái trí Sơ Quả:

- Một, Sống chỗ thích hợp, chỗ dễ dàng gặp thầy, bạn, mình sư thiện hữu.

- Hai, là phải là...cái đầu tiên là sống trú xứ thích hợp, hai là phải gặp thầy, bạn.

- Thứ ba, là phải thường xuyên nghe được Chánh pháp. Chứ còn mà mình về Pa Auk mà mình không chịu nghe, tối ngày mà mình cứ lo ngồi không, thí dụ vậy. Mình phải lắng nghe Ngài nói cái gì. Còn nếu mình có nền tảng giáo lý rồi thì thôi, quá tốt.

Nhưng mà cái một là ở chỗ thích hợp. Hai là mình phải gần Minh sư thiện hữu. Ba là mình thường nghe dự Chánh pháp.

- Thứ tư là phải thực tập hành trì. Thực tập hành trì những gì mà mình được học, được nghe.

Thì đây là 4 cái điều kiện để hỗ trợ cho cái tầng Thánh Sơ Quả. Có nghĩa là mình muốn chứng Sơ Quả là phải có được 4 cái này.

Và tôi quay lại thu thúc lục căn là sao? Là phải sống theo tinh thần Tứ Niệm Xứ. Tôi nói lại lần nữa, nghe thì rất dễ mà làm thì rất khó. Nhưng không phải vì khó mà không làm, vì đó là cái chuyện bắt buộc cũng giống như ăn kiêng vậy đó. Mình ăn kiêng...phải nhìn nhận mình quen ăn tùm lum rồi. Cho nên kêu ăn kiêng rất là khó, nhưng nếu mình ý thức được mình bị sỏi thận, mình bị sạn mật, mình bị cao máu, mình bị tiểu đường, mình bị tim mạch, mình bị cholesterol, mình ý thức được mình bị cái đó thì tự nhiên mình phải gồng mình ăn kiêng.

Thì buổi đầu phải nói ăn kiêng rất là khó, bởi vì có quá nhiều món ăn hấp dẫn, mời gọi, cám dỗ, nhưng mà ăn riết nó quen. Tôi có nghe nhiều người mà ăn kiêng họ nói buổi đầu khó lắm. Họ nói khó đến mức mà nghe mùi chuối chiên nước dãi ra một họng, nghe bánh xèo nó ra một họng, nghe chả giò nước bọt nó ra một họng vậy đó. Nhưng mà bây giờ mà mình không né là chết, bởi vì bác sĩ nói cholesterol nó lên tới chạm ngưỡng rồi. Thế là phải gồng. Nhưng mà đặc biệt lắm, mấy người ăn kiêng mà ăn kiêng lâu năm họ cho tôi biết là khi mà kiêng đến cái mức độ mà nó quen rồi đó, thì tới lúc mình gặp mấy cái đồ mà đọc nó sợ. Rồi có nhiều người nói họ còn đạt tới cái cảnh giới có nghĩa là họ lại nhà người khác, họ chỉ chạm đĩa vô ăn chừng 2 gắp là họ biết cái này độc, họ biết là

đồ độc, ăn hai bữa là họ thấy khó chịu liền, họ thấy khó chịu về thể xác và khó chịu tâm lý, bởi vì họ biết mình đang tự sát. Họ biết rằng mình đang ăn món ăn tự sát.

Tu tập cũng vậy, chẳng hạn như đề mục hơi thở. Chánh niệm trong Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Buổi đầu nó là cái công phu mà mình phải nỗ lực, nhưng mà lâu ngày nó là một thứ hưởng thụ, nó là một cái quyền lợi. Tôi nói cái này không biết bao nhiêu lần.

- Ngồi yên để nhìn mình là một thứ quyền lợi, một thứ hưởng thụ.

- Ngồi yên để theo dõi hơi thở lúc bấy giờ nó không còn là công phu để mình cố gắng nữa mà là một cái thứ hưởng thụ.

Giống như sống ở chỗ vắng. Mình mới sống một mình nó là cực hình. Nhưng mà một người sống quen một mình thì nó là một sự hưởng thụ. Nó là một sự hưởng thụ, cứ mà phải chung chạ từ 2 người trở lên rất là mệt mỏi.

Thì ở đây cũng vậy. Cái đời sống phạm hạnh đề nghị chúng ta phải làm chủ được 6 căn. Thì buổi đầu rất khó, rất khó. Nhưng mà sau, dần dần mình sẽ thấy rằng buông nó ra mới khó, buông nó ra là khổ trăm bề. Và trong room này các vị thế nào cũng sầm xì nói rằng ông nói nghe đã quá mà không biết ông có thu thúc hay không? Tôi vẫn nhắc lại tôi chỉ an lạc thực sự khi mà tôi làm chủ được thôi. Tôi vẫn nhắc lại quý vị, quý vị nghĩ về tôi ra sao cũng được. Tôi vẫn xác định 100% là tôi tin tuyệt đối cái điều Phật dạy. Có nghĩa là mình chỉ an lạc khi mình làm chủ được. Có nghĩa là lúc đó thấy, nghe, ngửi cái gì đó mình lơ đãng cái là phiền, phiền ngay tức khắc. Các vị biết tôi mà? Tôi là vua thị phi mà, bị lời ong, tiếng ve từ ngày làm Kalama biết bao nhiêu, mà cứ đề mà cái tư tưởng mà thả rong mà cứ nhớ chuyện này chuyện kia là chết. Thì bây giờ vấn đề ở đây không có tu hành gì hết, giải thoát, dẹp dẹp. Chỉ nói riêng chuyện an lạc thôi là bắt buộc phải thu thúc lục căn. Đâu ai muốn khổ đúng không? ai cũng muốn sướng. Thì ở đây tôi nói tôi tu quý vị không tin, giờ tôi nói cái này quý vị tin nè, tôi rất là sợ bị stress, tôi rất là sợ mình bị depressed, bị trầm cảm, tôi rất là sợ mình bị suy nhược thần kinh, tôi rất là sợ mình bị cao máu, tôi rất sợ mình bị mất ngủ, tôi rất là sợ mình sống mà bị giằng xé, đau khổ, khổ tâm. Chính vì để tự cứu mình là bắt buộc phải theo lời Phật. Chỉ nhớ cái gì cần nhớ, phải ráng mà quên cái mà phải quên. Kỳ rồi trong khóa học Thụy Sĩ đi lang thang trên đồi thấy mấy hòn đá đẹp đẹp, tôi lượm về, tôi rửa sạch, tôi tranh thủ lúc chờ bà con vô lớp, tôi viết một chữ “Nhớ” và một chữ “Quên”. Bà con có những người cũng tà tu duy, họ tưởng là chắc tôi cũng đang thất tình, tôi nói không. Đây là 2 pháp tu. Và sau đó ba con tới xin rất nhiều. Họ cứ đi lượm, họ đi lượm rồi về họ xin tôi viết cho hai chữ nhớ và quên, mình tu chỉ cần hai chữ đó thôi. Nếu mình thấy mình dốt như lợn, thì mình chỉ cần nhớ 2 chữ đó thôi. Cái chuyện cần Nhớ, thì phải Nhớ. Mà chuyện cần Quên thì phải Quên. Đó là thu thúc lục căn. Thì mình đi đường mình phải nhìn chứ, đi phải nhìn, đói phải ăn chứ, dơ rồi nọc phải tắm, đúng. Cần đi phải đi, cần ngồi phải ngồi, cần nằm phải nằm. Nhưng mà phải làm chủ.

Ở đây tôi nhắc lại lần nữa, không có tu hành gì đẹp, đẹp, không có Thánh hiền gì hết, đẹp, đẹp. Chỉ riêng cái khoảng muốn sống lâu, muốn sống an lạc làm ơn phải làm cái đó thôi. Giống như ăn ngó, buổi đầu mình nghĩ đó là giới, là phước báu, mệt lắm. Nhưng mà khi mình kết hợp cái ăn ngó với cái chuyện ăn kiêng thì tự nhiên mình thấy ăn được ngay. Mình muốn bụng nhỏ lại, đường, mỡ, cholesterol tốt lại thì tự nhiên mình thấy việc ăn ngó đó nó dễ.

Ở đây cũng vậy, dẹp dẹp ba cái vụ tu hành giải thoát. Mình nghĩ Lời Phật dạy có 2 lợi ích: một là lợi ích xa, và hai là lợi ích gần. Lời dạy nào của Phật cũng vậy hết trơn. Thì cứ là nhớ bây giờ mình thấy mình không muốn giải thoát, mình nghĩ ngờ rằng cha thuyết pháp không biết tu sao? thì thôi mình cứ nghĩ vậy, ai cũng muốn sống sướng. Thì sướng có hai là sướng xa, sướng gần.

Trước mắt là sướng gần cũng là lời Phật. Mà muốn sướng xa cũng là lời Phật, nhớ cái đó rất là quan trọng.

6/ Rồi cái tiếp theo là Mittā là Bạn bè. Bà Audrey Hepburn, diễn viên của Pháp, bà chết, bà nổi tiếng lắm. Mà tôi cũng không có ở không để tìm hiểu mà tại sao một movie star, một minh tinh điện ảnh như vậy đó mà chết chôn quanh hiu lắm, chôn ở dưới Canton of Vaud (nghĩa trang Tolochenaz) của Thụy Sĩ. Tôi đi ngang trên cánh đồng hoang vắng thì phật tử họ nói tôi trong đó có nghĩa trang. Họ chỉ nói vậy thôi, tập vô đó chơi chút xíu, nhiều khi cũng toilet sinh thái. Tôi đi lang thang tôi gặp mộ bà. À, tôi nhớ đúng...đúng tôi có đọc, chôn ở đây, tôi thề là bà con trong room này không ai có khả năng nằm chiêm bao, chiêm bao mà hình dung được là cái nhân vật cỡ đó mà chôn nghĩa ở

trang này. Nghĩa trang đó nó khoảng chừng ngàn mét vuông, mà cái tường bao xung quanh nó cũ, tôi nói nó cũ xì, mà nó buồn, nó xưa, nó xấu, mà nó cô quạnh kinh dị lắm. Mà cái mộ của bà nằm khiêm tốn, khép nép trong một góc, chứ không phải nằm ở một vị trí dễ nhìn nữa. Tại sao tôi nói về bà? Tại vì Bà có câu nói mà tôi phải mượn để tôi giảng cái chỗ này. Ai trên đời này cũng muốn có bạn. Ai cũng sợ cô quạnh, nhưng cái chữ BẠN này phải định nghĩa lại. Thì ai định nghĩa hay nhất? thì bà này. Bà nói thế này: Tôi sợ cô đơn nhưng mà làm ơn để tôi được sống một mình. Tôi sợ cô đơn lắm, nhưng làm ơn để cho tôi được sống một mình. Có nghĩa là tôi thích bạn chứ, tôi cũng muốn có bạn bè lắm. Muốn, lâu lâu có người rủ rê gặp mặt, ăn uống nhẹ nhẹ, uống miếng trà, ăn miếng bánh Ok, cùng nhau đi bộ qua một con đường làng, qua một con suối, qua một cái cầu gỗ, qua một cái lâu đài, qua một cái nhà thờ rồi chia tay. Và nghe bạn có chuyện gì mình cũng tới mình thăm, mình có chuyện gì bạn tới thăm. Chứ đời sống không có bạn, đuối. Tôi rất là sợ cô quạnh. Nhưng hãy để tôi được một mình, bà nói như vậy.

Chúng ta rất cần những minh sư thiện hữu, rất cần những chia sẻ, những sót chia trong đời sống, nhưng mà cái không gian riêng tư, cái kẻ nào ném được rồi đó thì tôi phải bảo đảm là nghiêm. Do cái nhu cầu sinh hoạt đôi lúc tôi cũng phải gặp người này người kia chứ, nhưng mà trong lúc tôi đang nói chuyện với bà con tôi được ở một mình, tôi cố ý tôi nói chữ "được", được ở một mình. Không có phải nghe cái không muốn nghe, không phải thấy cái mình không muốn thấy. Khi một mình, mình mới làm chủ được.

Tuy nhiên, chính Đức Phật Ngài dạy đời sống Phạm hạnh không thể không có bạn. Nhưng mà Bạn phải được hiểu như thế nào? Bạn là cái người mà là ta có địa chỉ để đến thăm và khi ta hữu sự cũng có người đến thăm ta. Ta chỉ là những địa chỉ cho nhau thôi, địa chỉ thôi, chứ không cần cọ xát vào, va chạm mỗi ngày. Đây, và Ngài xác nhận, đời sống phạm hạnh, tu hành giải thoát phải có bạn, nhưng bạn ở mức độ nào? Cũng giống như sống là phải ăn, sống là phải uống nhưng mà không phải lúc nào mà đồ ăn cũng chất đầy chung quanh mình. Trên giường ngủ làm sao có đồ ăn, trong nhà tắm, trong toilet làm sao mà đồ ăn đầy trong đó được. Mà trong phòng khách làm sao đồ ăn đầy trong đó được. Nhiều lắm là miếng bánh, miếng trà thôi, đồ ăn chỉ nằm ở cái phòng ăn trên bàn ăn và trong giờ ăn. Phòng ăn, giờ ăn và chỉ ăn cái gì mà mình cần ăn thôi, phải ăn thôi. Ai dám phủ nhận cái vai trò, cái ý nghĩa, cái tác dụng cần thiết của thức ăn, ai dám? Có ai trên đời này không cần ăn, nhưng mà ăn ở đâu? Lúc nào? bao nhiêu? thế nào? Và uống cũng vậy, một ngày bác sĩ khuyên mình là ít nhất là 2 lít nước, đúng. Nước rất cần nhưng mà cái liều lượng là bao nhiêu và uống lúc nào? Chứ không phải lúc nào mình cũng chực nhớ là uống, chực nhớ là uống là sai. Chẳng hạn như là mình bị cái chứng máu đông thì trước khi mình ngủ, mình hớp miếng để cho nó...thí dụ như vậy, chỉ người mà không có chứng máu đông thì không nhất thiết. Mà đặc biệt là mình uống nhiều quá là tối mất ngủ như người khó ngủ, hớp vô nửa đêm là nó đòi là phải đi, đi xong là vô nằm thức tới sáng luôn. Cho nên uống nước nó cần nhưng mà cũng phải có thời điểm.

Bạn bè cũng vậy, mà cái đại kỵ của bạn là gì? Là không có qua lại, là không hâm nóng, Avisamvādanā, là không có qua lại, không có hâm nóng. Mà qua lại ở mức độ nào? mà hâm nóng bằng cách nào? Chân thành.

Avisamvādanā là phải có thù tạc, phải có chia sẻ. Cái chữ này rất là khó dịch. Có thù tạc, có chia sẻ mà bằng cái gì? Bằng sự chân thành, chân thật. Mình muốn người ta đối với mình ra sao thì mình làm ơn mình đối xử với thiên hạ như vậy. Đây là luật của vũ trụ chứ không phải luật của một đất nước, một dân tộc, một vùng miền, một châu lục, một bán cầu. NO. Cái luật này là luật vũ trụ, anh muốn người khác đối xử với anh ra sao? Thì anh phải đối xử với người khác như vậy. Đó là cái Luật.

Luật này có cái tên là Nhân nào Quả nấy. Luật Nhân Quả. Cho nên mình không hâm nóng, mình không có chăm sóc nó thì tự động nó héo úa tàn phai, thì đừng có ngạc nhiên, đừng có thắc mắc, nhớ. Mình muốn cái cây nó phát triển thì phải chăm sóc nó đúng mức. Chẳng hạn như là tôi có chậu bồ đề, lâu lâu tôi đi đâu lâu quá, thì hồi trước tôi nhờ ông hàng xóm giờ ông chết rồi, giờ tôi học cái chiêu mới, tôi thay cái bình bằng cái chậu thủy tinh sức chứa 10 lít, cây bồ đề mình rửa sạch, rửa hết, chỉ còn rễ thôi, mình mới ngâm cái rễ đó, và từ đây về sau không có trồng đất nữa, vì trồng đất, đất nó chiếm một cái thể tích rất là lớn trong cái chậu, rồi chỗ đâu chứa nước, phải tưới hoài. Đàng này mình ngâm hẳn nó trong nước luôn, mà không phải cây nào cũng được nha. NO. Tùy cây. Cây

bồ đề rửa sạch xong mình để nó vô trong cái chậu thủy tinh 10 lít, 20 lít nước là mình có thể đi gọi là vi vu 1-2 tháng ở nhà nó thoải mái lắm, vì sao? Vì muốn bốc hơi cái lượng mà 10-20 lít đó là rất lâu. Cho nên là phải...chứ còn trước đây trồng đất phải chăm sóc nó hoài, không chăm nó chết. Tình bạn cũng vậy, phải chăm sóc. Trên đời này chơi bạn phải lựa bạn, nhưng mà người lựa đúng bạn rồi mình phải có cách nào đó để chăm sóc một cái mối giao hảo đó. Cái này quan trọng, tùy người. Ở mỗi người mình có cách chăm sóc khác nhau. Chứ không phải mình có một bài xách đi xài tùm lum là sai bét. Có bài sách đi xài sẽ sai bét. Ngay cả cha mẹ mình, hai cái bậc mà chỉ tôi vô thương, mà trong khi đó có những cái mà mình đem đối xử với ba mình là chính xác, nhưng mà qua má là sai. Bởi vì má mình thì má cần cái khác, mà ba cần cái khác. Thí dụ như ba thêm được ở một mình, còn má thì má sợ cô độc thì mình cứ tìm cách lân la với má cho má vui, nhưng còn ba thì chỉ khi ba cần cái gì thôi, còn mình né né để cho ba được ở một mình, nhớ tránh đừng cho mấy đứa bé nó cứ nội nội, ngoại ngoại hoài thì ba cũng phiền lắm. Thí dụ như vậy. Thì mình thấy đối với ông bà, cha mẹ mình chăm sóc đúng mức thì họ, các vị mới vui thì nói gì là một tình bạn. Cho nên cái qua lại, thù tạc, chăm sóc rất là quan trọng nhưng mà ở cái chừng mực nào? bạn là bạn như thế nào? Và cái cách chăm sóc tình bạn ra sao?

Và theo tinh thần Phật pháp. Bạn là gì? bạn là cái người mà có thể hỗ trợ cho mình một khía cạnh nào đó về thiện pháp thì gọi là bạn. Còn nếu mà cái người không thể giúp gì cho mình về thiện pháp thì trong kinh gần thêm 2 âm mà một chữ là pāpa: là ác hữu. Mà ác hữu là giống như rắn vậy đó, giống như khói độc vậy đó, ở gần với cái chết. Còn đúng là bạn, một là bạn, hai là bạn lành. Đó gọi là gọn là bạn, còn gọi cho đủ là bạn lành. Thì phải là cái người mà có thể hỗ trợ cho mình tiến bộ về mặt tâm linh, tinh thần. Mỗi người có một nét, khi xác định được đó là bạn lành thì mình phải có cách chăm sóc cái mối giao hảo đó, nhưng chăm sóc làm sao mình không xâm phạm cái vùng trời riêng của họ, lãnh thổ, lãnh hải của họ và mình cũng đối giao thù tạc ra sao để mà họ không có xâm phạm vào lãnh thổ, lãnh hải, vùng trời riêng của mình. Đúng ra bạn lành tự nhiên nó hiểu, chứ mình cũng không cần âu lo cái vụ này. Mà cái tên nào mà có nhu cầu xấp vô là gần là ta thấy nó hơi sai sai rồi, hơi tanh tanh, không phải bạn lành nữa. Đúng là bạn lành là chỉ có hỗ trợ cho nhau rồi rút, mỗi đứa một cõi riêng. Đó là bạn lành, mà còn có cái ý xấp xấp vô là sai, rồi.

7/ Cái tiếp theo là Kiến thức. Đức Phật Ngài dạy rất là rõ, kiến thức đó là gì ta? asussūsā là lắng nghe. Và aparipucchā là tham vấn. Kiến thức mà không có hai cái này là không khá. Kiến thức mà không có khả năng lắng nghe, mình muốn giỏi mà mình không có lắng nghe, muốn giỏi mà không có biết là phản biện, không có biết đặt câu hỏi.

Tôi hay nói đùa, tiếng Mỹ, tiếng Anh, cái chữ y đọc là wai mà khi mình chỉ nghe đọc là wai là mình lại nghĩ “why” là tại sao? Cho nên ở đây mình chơi chữ, chữ Eight trong tiếng Mỹ là số 8 mà thêm “y” phía sau là Eighty = 80. Một đứa trẻ mà 8 tuổi nếu mà nó biết đặt dấu hỏi. nó biết phản biện, nghĩa là nó biết thêm chữ “y” vào thì coi như nó là lên tới cụ 80, già dặn, trưởng thành. Còn một người 80 mà bỏ “y” phía sau thì chỉ còn có 8 tuổi thôi. Sống là phải biết đặt dấu hỏi, muốn có kiến thức là phải biết hỏi, phải biết lắng nghe, và phải biết hỏi, nhớ, rất là quan trọng. Chữ Bāhusacca có nghĩa là kiến thức. Có kiến thức, biết lắng nghe và biết tham vấn. Tại vì mình nghe để mình biết được điều lạ. Còn tham vấn là mình hỏi để mình điều chỉnh cái biết của mình cho nó sâu hơn, nó rộng hơn, và điều chỉnh cái bị sai. Kể vắn tắt.

Đạo, đời cũng vậy. Học là phải biết lắng nghe. Khi mình học là mình phải dọn trống cái đầu mình để mình đưa cái khác vào. Muốn lắng nghe... chuyện đầu tiên là phải biết cúi đầu trước cái đã, chứ còn mình bằng cái thái độ trịch thượng là mình không có nghe được. Phải lắng nghe, cái asussūsā là lắng nghe.

Chuyện đầu tiên lắng nghe là gì? là mình phải biết cúi đầu, và biết dọn trống, cúi xuống rồi mà phải biết dọn trống cái đầu mình đợi người ta mới có chỗ người ta rót vô. Mình muốn người ta rót trà mà mình để cái chén trà nó nằm trên cái bình thì làm sao mà rót? Sao mà rót được? cái chén trà phải nằm dưới cái bình. Chuyện đầu tiên muốn lắng nghe là anh phải cúi xuống, cúi cái đầu xuống. Và cái thứ hai, trong cái chén trà đã đầy rồi là rót cái gì? Cho nên muốn được người ta rót trà thì mình phải nhớ chén trà phải dưới cái bình. Rồi cái gì nữa? chén trà phải trống, là phải trống.

Chẳng hạn như sắp tới tôi có...ngày 17 này nè, tôi có lớp cho đám Paris qua học. Mà đầu tiên tôi gặp họ ở Normandie, tôi cũng có nói thế này. Họ toàn là đệ tử của cao thủ võ lâm không, đệ tử của

Làng Mai, đệ tử của Ôn Nhất Hạnh, Ôn Trí Huệ, Ôn Nhất Chân, đệ tử Ôn Thanh Từ, đệ tử của mấy ông lớn lớn, mấy vị thượng tọa, pháp sư lừng lẫy trong nước. Thì tôi có nói thế này, tạm thời khi đến ngồi học bên cạnh tôi thì bà con muốn biết tôi nói cái gì thì bà con phải tạm thời quên, tạm thời quên cái bà con đã biết. Đồng ý học là phải so sánh, là phản biện, nhưng mà lúc nào phản biện thì phản biện, so sánh thì so sánh, nhưng mà để khỏi bị sốc thì tạm thời bà con phải đến với tôi bằng cái... muốn học thì đầu tiên bà con phải quên hết, rồi cầm cái mà nghe được từ tôi quý vị về quý vị phản biện. Rồi mình dành một buổi nào đó các vị hỏi thẳng tôi. Nhưng mà đầu tiên muốn học, là đầu tiên muốn nghe, đón cái lời của người ta là mình phải dọn nhà trước. Cái chén phải trống, nó phải rỗng mình mới rót vô được, rồi sau đó mình mới à.. cái này Long Tĩnh nè. Long Tĩnh nó ngon, nó dở hơn Ô Long cái chuyện đó tính sau. Nhưng mà đầu tiên...dầu trà Thiết quan âm, Long tĩnh, ô long, trà mạn, trà ướp gì không cần biết, miễn là anh phải trống, đó là lắng nghe.

Còn phản biện, dầu cái bậc đó là bậc chỉ tôn chỉ thánh như Đức Phật, mình nghe mình cũng phải biết thắc mắc nếu mình nghe thấy có cái chỗ lẩn cẩn, lẩn tẩn, lộn cộn, mình vẫn phải hỏi. Ngay cả những vị như ngài Xá Lợi Phất, Ngài Anan, ngài Mục Kiền Liên, vẫn phải hỏi mà. Bởi vì mình nạp vô mới có một đoạn đường, mà đoạn thứ hai mình phải có phản biện, có thắc mắc. Và muốn cho sâu là mình không thể nào mình chỉ photo, mình chụp hình cái mình được nghe. Mà mình phải biết rọi trong đó. Mà khi rọi thế nào cũng gặp vấn đề. Mà mình thấy cái chữ Vấn. Vấn trong đó là cái dấu hỏi. Vấn đã là dấu hỏi. Vấn đề là cái để mà đặt dấu hỏi gọi là vấn đề.

Cho nên muốn có kiến thức bắt buộc phải có 2 cái: Biết lắng nghe và Biết phản biện. Nhớ.

8/ Pañña là Trí Tuệ, tôi gom chung tôi giảng, cái kiến thức là sự ôn tập. Tôi gom chung tôi giảng. Sự ôn tập là gì? mình đi qua Miến Điện mà gặp mình gặp mấy sư nhỏ xíu mới 7, 8 tuổi thôi, mấy Sư 7, 8 tuổi là mấy sư đọc, họ học bằng cách học thuộc lòng, họ đọc suốt, mình mới mình không quen, mình nghe rất là kỳ. Nhưng mà nếu người nào mà từng học chương trình cũ trước 75, bây giờ tôi không biết, chương trình trước 75, chương trình pháp thì họ có thể viết luận, viết văn bằng tiếng Pháp được bởi vì họ thuộc lòng rất là nhiều cái bài văn mẫu. Rồi qua bên Miến Điện khi học đạo cũng vậy. Mấy người làm thơ, thuộc thơ rất là nhiều, bởi vì cái gì cũng phải ôn tập, ôn tập, ôn tập, đọc nhiều, đọc nhiều tới mức nó vô trong đầu mình thì mình mới có thể nhớ. Kiến thức, ở đây các Ngài tách cái trí ra làm hai: Văn, Tư và Tu.

Thì cái Trí mà bây giờ tôi nói cái kiến thức đó là Trí văn. Còn cái trí Pañña này là Trí Tư và Tu. Tư và Tu. Tức là cái Trí văn là cái mà mình phải ôn tập, tụng đọc. Cái chữ Sati nghĩa đen thui của nó là thường xuyên tụng đọc, ôn luyện hoài như vậy đó thì nó mới không quên, và trên cái nền cái mình nhớ đó thì khi nào mà có điều kiện thì mình mới tư duy trên cái mình nhớ. Còn học giáo lý lướt lướt thì Văn có vấn đề thì Tư có vấn đề. Nhớ, Văn có vấn đề là Tư có vấn đề, Văn đây là cái tư liệu có sẵn trong đầu nó quá ít, thì lấy cái gì vốn liếng đâu mà tư duy. Cho nên Trí đây có hai.

Còn Cái ba là Văn, Tư, Tu. Cái trí văn là cái trí phải được ôn tập. Còn cái trí Tư, Tu là cái trí phải có lắng nghe và phản biện. Nhớ, phải lắng nghe và Phản biện. Thì một cái người mà...Hành giả tu thiền Chỉ, thiền Quán, buổi đầu thì khi mình đã qua cái giai đoạn học đạo mình vô tới thực tập hành trì, thì trong Chú giải có nói phải biết hỏi thầy về cái đề mục mà mình đang tu, coi kỹ lại trong mấy cái điều kiện mà trau dồi Định, trau dồi Trí tuệ, thì phải biết học kỹ cái đề mục mà mình đang tu. Phải biết học và biết hỏi thầy về cái đề mục mà mình đang tu. Đó là đối với người hành trì chứ không phải với người mà đang pháp học. Còn người đang trau dồi kiến thức thì khỏi nói rồi. Người đang hành trì đó vẫn phải hỏi. Vậy Trí có 3: Văn, Tư, Tu.

- Trí Văn là trí cần phải được ôn tập.

- Và Trí Tư, Trí tu là bắt buộc phải Lắng Nghe, phải lắng nghe và phải có cái Tham vấn thường xuyên gọi là gom chung là ba trí. Bāhusacca là văn, còn hai cái kia là Tư, Tu. Ba trí tôi gộp chung tôi giảng.

9/ Cái tiếp theo là Dhamma. Chữ Dhamma ở đây Đức Phật dạy trên đời ai cũng muốn:

- Có nhan sắc đúng không? thì phải làm sao để có nhan sắc, thì tránh mấy cái mà nó chống lại nhan sắc.

- Ai cũng muốn có tài sản thì phải làm sao có tài sản, phải tránh cái chống lại tài sản.

- Và cuối cùng ai trên đời này cũng muốn có kiến thức và trí tuệ, thì nên làm sao để có? Ngài có bày mình, Ngài có bày mà, nhưng mà Ngài kèm tránh cái gì mà nó chống lại kiến thức và Trí tuệ.

- Tiếp theo là Pháp. Cái này mà nếu không có đọc chú giải thì không biết pháp đây là cái gì? Trong Chú giải nói Pháp ở đây là Thánh trí giác ngộ và Niết Bàn. Trong đó gọi là *navalokuttaradhammā*, là 9 cái Pháp Siêu Thế.

Có nghĩa là mình có Văn, Tư, Tu là ai cũng ham hết thì mình phải làm sao mà bảo đảm có Văn, Tư, Tu. Tránh mấy cái điều kiện sống mà nó đi ngược lại cái Văn, Tư, Tu. Điều kiện của Văn, Tư, Tu là gì?

- Ôn tập.

- Lắng nghe.

- Và tham vấn.

Còn Pháp ở đây là gì ta?

- Anuyogolà hành trì.

- *paccavekkhana* là suy xét.

Muốn có được cái Thánh trí giải thoát, muốn liễu chứng, liễu ngộ Niết Bàn mà *ananuyoga* là không có hành trì. Rồi cái gì nữa? *apaccavekkhana* là không có suy xét. Không có Hành trì, không suy xét thì không thể nào mà có được cái Pháp giác ngộ.

Giới năng sinh Định. Định năng sinh Tuệ. Cái Thiện pháp này nó làm nền cho thiện pháp kia. Nói vắn tắt là Giới, Định, Tuệ. Nói rộng ra là Bát Chánh Đạo. Nói gọn là Giới, Định, Tuệ, mà nói rộng là Bát Chánh Đạo, tinh thần Bát Chánh Đạo.

Thì cả cái...bây giờ nói gọn hay nói rộng thì là phải có Hành trì, chứ còn không phải chỉ đơn giản trên lý thuyết. Và cái điều quan trọng nữa là phải có quán xét.

- Cái Hành trì đó là Tu tập Thân, Khẩu.

- Còn cái Quán xét là Tu tập cái ý, tu tập Tâm, tu tập Trí tuệ.

Anuyogo à hành trì của thân khẩu. Cái này là trí. Cái Trí quán xét. Trí quán xét cái gì? Trí trong Kinh nó có 3. Trí Tuệ quán có 3:

a. Một gọi là *Ñātapariññā*: Biết được toàn bộ cái gọi là chúng sanh và vũ trụ nó được cấu tạo bởi Danh và Sắc, theo cái nguyên tắc Nhân Quả. Biết được cái tổng quát của thế giới đó. Tức là vô lượng vũ trụ và chúng sanh, tất cả vũ trụ và chúng sanh chỉ được cấu tạo bằng Danh và Sắc, được cấu tạo trên cái nguyên tắc nhân và quả. Đó là *Ñātapariññā*.

b. Cái trí thứ hai đó là *Tīraṇapariññā*: Biết rõ ràng toàn bộ cái gọi là Danh Sắc, Nhân Quả đó nó luôn luôn ở trong cái tình trạng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Buổi đầu mình thấy nó khác, mình thấy Tam Tướng nó khác, Danh Sắc khác. Nhưng mà trong cái trí tuệ, trí tuệ mà niệm xứ sẽ có một ngày mình thấy rằng Nước là bản thể của sóng và Sóng là hiện tượng của nước.

Vậy Sóng-Nước mình nói hai cũng được, nói một cũng được. Ở đâu có Tam Tướng thì ở đó có Danh Sắc, mà Danh Sắc chính là Tam tướng. Sóng là một hiện tượng của nước và nước là bản thể của Sóng. Tam Tướng là bản thể của Danh Sắc. Những cái gì mà sanh, già, bệnh, chết là hiện tượng, hiện tượng sóng và nước là một tức là cái sanh diệt, cái Tam tướng là sanh diệt đúng không? cái sanh diệt nó là cái hiện tượng của Danh Sắc. Đó gọi là *Tīraṇapariññā*.

c. Cái thứ ba gọi là *Pahānapariññā*: Khi nào hai cái trí đó, trí tổng quát và trí tam tướng này mà nó đủ mạnh để nó cắt đứt phiền não, để mà nó dần xếp phiền não, nó đối phó phiền não thì cái đó gọi là cái trí thứ ba gọi là trí đoạn diệt. Mà Trí Đoạn diệt này nó gồm có 3:

- *Tadaṅgapahāna*: nó trừ phiền não mang tính đối phó, mang tính đối phó thôi, mình giận quá mình nghĩ ôi tất cả là đồ giả. Đó là trừ bằng cách đối phó.

Hoặc là mình giận mình biết là mình đang giận, nhờ biết vậy cái giận nó lắng xuống.

Mình biết cái giận này do mình ngu mình mới giận, do hiểu lầm mới giận hoặc mình thích cái gì đó do mình hiểu lầm mình mới thích. Thì khi mình nghĩ như vậy đó thì cái thích và cái giận nó bớt đi. Mình gọi là tiêu trừ phiền não bằng cách là đối phó.

- Còn cái thứ hai là *Vikampanapahāna*: Giải quyết phiền não bằng cách là đè nén dài hạn.

Tadaṅgapahāna là ngắn hạn, còn *Vikampanapahāna* có nghĩa là dài hạn bằng cách nào ta? chứng thiền. Chứng thiền, tu tập thiền Chỉ chứng thiền.

Cái *Tadaṅgapahāna* cái đoạn trừ 1 nó có thể có tác dụng trong 1 phút, 2 phút, 1 giờ, 2 giờ, 1 ngày, 2 ngày. Nhưng mà *Vikampanapahāna* nếu mình đối phó phiền não bằng cách là chứng thiền thì mình có thể kéo dài thời gian rất là lâu cho đến bao giờ cái Thiền định chưa mất. Hoặc nếu mình sanh về

Phạm thiên thì kéo dài nhiều ngàn đại kiếp, Vikampanapahāna, nhưng mà nó không phải là tuyệt đối.

•Cái thứ ba là Samucchedapahāna: có nghĩa là mình giải quyết dứt điểm phiền não một cách tuyệt đối vĩnh viễn. Đó là bằng cách là mình đắc chứng Thánh trí, tối thiểu là Tu Đà Hườn. Chứng Tu Đà Hườn rồi chuyện đầu tiên, mình dứt hẳn thân kiến và hoài nghi, chắc chắn là trong vòng 7 kiếp trở lại là phải chứng La Hán. Dứt khoát, chắc chắn tối thiểu phải là Tu Đà Hườn. Gọi là Samucchedapahāna. Mà mình muốn có Trí thì mình phải hiểu Trí là cái gì? và Điều kiện nào để tạo ra trí? Phải có hành trì, phải có thực tập, tất cả những nền tảng để nuôi lớn trí tuệ, những nền tảng Đạo Hạnh: Giới, Định, Thân, Khẩu và cái thứ ba là phải có cái paccavekkhaṇā có nghĩa là phải có cái suy xét. Suy đây gồm có 3:

a. Hiểu được Vũ trụ và Chúng sinh được cấu tạo bằng Danh Sắc, chỉ là Danh Sắc mà nó được cấu tạo trên nguyên tắc Nhân Quả.

b. Thứ hai, toàn bộ Danh Sắc và Nhân Quả đó nó luôn gắn liền với Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Tam tướng chính là Danh sắc, Danh Sắc chính là Tam tướng.

c. Và cái thứ ba cho đến bao giờ 2 nhận thức đó đủ để mà dứt điểm phiền não cái đó gọi là Trí Đoạn diệt. còn cái kia là Pañña là trí tổng quát. Còn cái thứ hai là trí Tam Tướng. Còn cái thứ ba là trí đoạn diệt.

10/ Cái cuối cùng là Sagga là cõi trời. Chưa đủ duyên chứng Thánh bắt buộc phải luân hồi. Chưa đủ duyên chứng Thánh thì bắt buộc phải luân hồi. Nhưng mà chúng ta biết Luân hồi có 2 chỗ đi: Chỗ sướng và Chỗ khổ.

Thì nếu mà nói kiểu cao siêu thì Sướng Khổ đều là phù vân, đều là mù sương phải không? nhưng mà hỏi thiệt bà con, hỏi thiệt, ai trong room này cũng nói dóc được hết, sướng khổ là phù vân, do mình hiểu lầm tùm lum hết. Vậy hỏi thiệt nếu ngay bây giờ mà bà con có trong tay 1 tỷ đô la, muốn mua gì thì mua, muốn sống ở đâu thì sống, muốn gặp ai thì gặp, muốn làm gì thì làm, muốn đi thiền viện nào bao lâu cũng được, thì bà con có thích hơn là bây giờ trong một cái đời sống coi như là chật vật, giắt gấu vá vai, làm bữa nào ăn bữa đó? Cho nên đừng có bắt chước người ta mà nói tu không có cần công đức, công đức là hữu lậu, là gieo nhân luân hồi là chết.

Chính trong Kinh Đức Phật Ngài dạy: Này các Tỳ kheo, đừng sợ công đức. Đừng có sợ công đức, có cái này khác, cái này đặc biệt phải lưu ý:

- Người không có tu hành thì Chỉ thích quả lành mà không có tạo nhân lành và không sợ nhân xấu, người không có tu. Thích quả lành là mình thích đẹp, thích giàu, thích tùm lum hết, thích quả lành nhưng mà không có sợ cái nhân xấu. Thích sướng mà tạo toàn nhân tâm bậy không và không có tạo nhân lành.

- Rồi cái tầng thứ 2 là quan tâm cái nhân lành, có nhiều người họ coi cái giàu, cái đẹp không nghĩa lý gì hết, họ có nhiều họ bỏ hết, nhưng mà họ còn mê trong cái chuyện là làm thiện.

- Nhưng tới cái tầng thứ 3 là họ thấy rằng dầu Sướng, Khổ, Thiện, Ác, 4 cái, đều là...hể còn có 1 muống cà phê cũng còn là phiền. Cho nên họ cầu giải thoát. Đó là cái hạng thứ 3. Còn mình thì mình không có...mình chưa có trải qua tầng 2 thì đừng có nói dóc.

Cho nên phải nói là nếu luân hồi, nếu tin lời Phật thì ai cũng phải nói thiệt, thì nếu mà không...sanh ra mà không được gặp Phật thì thôi đi về trời ở cho nó yên. Trên cõi trời bây giờ Thánh nhân rất là nhiều, lúc khác thì không có, chứ lúc này rất là đông.

Thì trong kinh nói mỗi khi có hiền thánh ra đời như là Độc Giác, Chuyển luân vương, đạo sĩ đắc thiên, mỗi lần có mấy vị đó thì trên cõi trời rất là đông bởi vì những người cúng dường, tôn kính những vị này là họ gieo duyên tu hành đó, về trời.

Tôi nhắc lại trời chỉ là một cái resort, một cái chỗ tạm ghé nhưng mà nếu được về trên cũng hay hơn đọa đúng không?

Thứ hai nữa là nếu mà cái lòng mình muốn về trời thì cái gì ta? phải Sammāpatipatti Chánh hạnh, muốn về trời mà Tà hạnh. Tà hạnh là làm các nghiệp xấu, tức là làm thập ác: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, đâm thọc, nói dóc, chia rẽ, ác ngữ, tà kiến, sân si, thập ác.

Thì muốn về trời bắt buộc là phải Thập thiện với lại Chánh hạnh. Cho nên trong 6 cái Pháp Niệm: Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên, thì trong đó cái niệm về Chư Thiên, thì trong đó hành giả niệm chư thiên là niệm sao? Không phải là niệm Nam Mô Điều trị, Điều mẫu, Thái thượng lão quân, Na

tra, Lý tịnh, không phải, không phải réo tên, réo tên Đế Thích, Tứ Thiên Vương, phạm thiên hay ác ma, không phải, mà niệm Thiên là mình suy xét như thế này: Họ nhờ cái gì mà được về trời thì những cái đó ở ta cũng có, ta cũng có Giới, 5 giới, 8 giới, 10 giới, ta cũng có lòng bố thí hào sảng, phục vụ, nghe pháp, hồi hướng, ta có, họ nhờ những nhân gì về trời thì những nhân đó ta cũng có. Đó là Chánh hạnh. Niệm Thiên là niệm như vậy. Chúng ta là Phật tử có Chánh kiến, chúng ta không có cái vụ mà Niệm ai đó mà niệm suông bằng cái miệng.

Thí dụ như niệm Phật mình không phải là niệm Buddho, Buddho, Arahant. NO. Mà mình phải hiểu chữ Buddho nghĩa là cái gì? Arahant nghĩa là gì? A là Hán Chánh Đẳng giác, Thiện Thệ, Thế gian giải, Minh hạnh tức là cái gì? Chứ không phải là niệm mình cứ réo cái tên người đó ra mà không có hiểu chữ đó nghĩa là gì? là không được. Niệm Thiên cũng vậy. Niệm Thiên không phải là mình réo tên mấy cái ông Long thần, hộ pháp, Tiêu diện, Đại sĩ, Hộ pháp, Long thần không phải, Thiên Long bát bộ không phải, mà là mình suy niệm những người về trời nhờ công đức gì thì những công đức ấy, những hạnh lành ấy ta cũng có. Mình cũng có, nhớ.

Chốt lại, cái bài kinh này nói cái gì? Đó là muốn ông bướm tới đừng có van xin cầu khẩn lay lục mà hãy trồng hoa tự nhiên ông bướm tới. Muốn có được, muốn thành tựu được, muốn đạt được cái gì ở đời thì mình phải tạo điều kiện cho nó, tự nhiên nó mọc lên.

Tạo điều kiện và tránh những cái mà xung khắc với nó. Tạo điều kiện và tránh những cái điều mà xung khắc với nó, đại kỵ của nó thì tự nhiên mình có.

Mình muốn có sức khỏe thì mình phải tập tạ, mình phải ăn uống đàng hoàng, nhưng mà đàng này mình sáng kiếng chiều ăn thoải mái là không được. Muốn có sức khỏe là mình phải đu theo, phải bám theo những cái điều kiện hỗ trợ cho sức khỏe và tránh cho bằng được những cái mà nó đại kỵ, nó xung khắc với sức khỏe, nó chối lại, nó chống lại sức khỏe.

Ở đây cũng vậy. Hãy trồng hoa thì ông bướm về. Tạo điều kiện cho ông bướm về, ngoài cái điều kiện để ông bướm về thì không còn có cái gì, không có một cái lời cầu nguyện, một cái phương tiện gì hết. Chỉ có cái điều kiện ông bướm thích đó là hoa, càng nhiều hoa ông bướm về càng nhiều. OK bài Kinh này chỉ có nhiều đó thôi. Chúc các vị một ngày vui.

Kalama tri ân dh hongtran411 tóm lược bài giảng

[10/09/2025 - 01:34 - hongtran411]

KINH NHƯ Ý

Chủ đề cốt lõi: “Muốn ong bướm đến thì trồng hoa” – muốn quả thì gieo đúng nhân (điều kiện thuận), đồng thời tránh nhân nghịch (đại kỵ). Đức Phật chỉ rõ: mọi người đều muốn giàu, đẹp, khỏe, có trí tuệ, được giải thoát, nhưng nếu không tạo đúng điều kiện thì mong cầu cũng vô ích.

I. MỞ ĐẦU

- Ví dụ dẫn nhập: “Muốn ong bướm đến thì trồng hoa”. Không phải cầu khẩn, lay lục mà phải gieo nhân, tạo điều kiện.
- Ai trong đời cũng mong điều tốt: giàu, đẹp, khỏe, tiếng tăm, trí tuệ, giải thoát. Nhưng vấn đề: có tạo điều kiện đúng cho nó chưa?
- Lời Phật dạy: không phá bỏ hay bài xích niềm tin nào, chỉ cho con đường thực tiễn, khoa học, minh triết.

II. 10 MỤC TIÊU & ĐIỀU KIỆN THÀNH TỰU

1. TÀI SẢN (Bhoga)

- Điều kiện thuận: siêng năng, cần cù, tích lũy vốn, sử dụng chừng mực.
- Đại kỵ: lười biếng, phó thác may rủi, sống nhờ trúng số, trúng đất.
- Ví dụ:
 - o Người bỗng nhiên giàu do đất từ hẻm thành mặt tiền, hay trúng 2–3 cặp vé số → đó là phước xưa, không phải mẫu chung để noi theo.
 - o Nếu lười thì vốn cũng mất. “Ngồi không ăn thì núi cũng lở.”
- Điểm nhấn: muốn có lãi thì phải có vốn, muốn có vốn thì phải siêng năng. Có phước may mắn gặp vốn thì cũng phải siêng mới giữ được.

2. NHAN SẮC (Vanna)

- Định nghĩa: chữ Vanna có nhiều nghĩa: giai cấp xã hội, màu sắc, dung nhan. Chú giải: sarīra-vanna = vẻ đẹp của thân thể.
- Điều kiện thuận: sạch sẽ, vừa vặn, biết chăm sóc (maṇḍana, vibhūsaṇa), biết dùng trang phục và phụ kiện đúng lúc.
- Đại kỵ: buông xuôi, nhếch nhác, thả nổi.
- Ví dụ: “Người đẹp vì lụa.”
- So sánh văn hóa: như trong hát ả đào/ca trù – những câu đầu nghe tưởng như vô thưởng vô phạt (“gió đưa bụi chuối sau hè...”), nhưng câu sau mới lộ ý chính (“anh mê vợ bé bỏ bầy con thơ”). Phật cũng vậy: Ngài bắt đầu từ điều ta quan tâm (nhan sắc) để dẫn vào pháp sâu xa.

3. SỨC KHỎE (Ārogya)

- Điều kiện thuận: sống hợp lý, khoa học (sappāya): ăn–ngủ–làm việc–tập luyện–môi trường điều độ.
- Đại kỵ: asappāyakiriya = hành vi không hợp lý.
- Ví dụ: đi sớm về khuya, phơi nắng sương, ăn uống vô chừng, thuốc men lạm dụng → sinh bệnh.
- Chi tiết: bệnh tật không chỉ từ thức ăn mà còn từ cách ở, cách sắp xếp nhà cửa, sinh hoạt vô độ.

4. ĐỨC HẠNH (Sīla)

- Điều kiện thuận: giữ gìn nhân cách, tránh bạn xấu, gần gũi thiện hữu.
- Đại kỵ: kết giao với người tai tiếng, kẻ xấu.
- Ví dụ & cơ chế “lây”:
 - o Ban đầu: đối kháng → không ưa.
 - o Lâu dần: hòa giải → “mỗi người một tật.”
 - o Sau đó: thỏa hiệp → “cũng hay hay.”
 - o Cuối cùng: đồng hóa → giống họ lúc nào không hay.

- Hệ quả: danh dự suy giảm (xa), tập khí biến dạng (gần).
- Ví dụ dân gian: “Xóm chài tanh cá, làng nhang thơm trầm. Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng.”

5. PHẠM HẠNH (Brahmacariya)

- Cốt lõi: làm chủ 6 căn, sống theo Tứ niệm xứ. Mục tiêu: giải thoát tương đối (an lạc hiện tại) và tuyệt đối (chứng Thánh).
- 4 điều kiện hỗ trợ Sơ quả:
 1. Sống trú xứ thích hợp.
 2. Gần gũi minh sư thiện hữu.
 3. Thường nghe chánh pháp.
 4. Siêng hành trì.
- Ví dụ so sánh: ăn kiêng. Ban đầu khó, sau quen, trở thành hưởng thụ. Người ăn kiêng lâu năm thấy đồ độc là sợ. Tương tự hành giả, ban đầu nỗ lực, sau thành tự nhiên.
- Ứng dụng thực tế: thu thúc lục căn để tránh stress, trầm cảm, cao máu, mất ngủ. Pháp không chỉ lợi ích xa (giải thoát), mà còn lợi ích gần (an lạc, sức khỏe tâm thần).
- Ví dụ: viết chữ “Nhớ” và “Quên” trên đá khi đi Thụy Sĩ → pháp tu giản dị nhưng thiết yếu: nhớ điều cần, quên điều cần.

6. BẠN BÈ (Mitta)

- Định nghĩa: địa chỉ để đến lui khi hữu sự, không nhất thiết phải va chạm thường xuyên.
- Điều kiện thuận: qua lại, thù tạc, chia sẻ chân thành (avisamvādanā).
- Đại kỵ: bỏ mặc không hâm nóng tình bạn; hoặc quá xâm phạm không gian riêng tư.
- Ví dụ: Audrey Hepburn – “Tôi sợ cô đơn, nhưng xin để tôi sống một mình.” → cần bạn, nhưng phải đúng mực.
- Ví dụ chăm sóc tình bạn: cây bồ đề bỏ đất, trồng thủy sinh, 10–20 lít nước để khỏi phải chăm hằng ngày. Tình bạn cũng cần chăm sóc đúng cách, không quá ít, không quá nhiều.
- Ứng dụng gia đình: cha mẹ cần chăm khác nhau: ba thích yên tĩnh, mẹ cần gần gũi. Bạn bè cũng vậy, phải đúng cách.

7. KIẾN THỨC (Bāhusacca)

- Điều kiện thuận:
 - o Lắng nghe (sussūsā).
 - o Tham vấn, hỏi (paripucchā).
- Ví dụ chơi chữ: Eight + “y” = Eighty. Trẻ 8 tuổi biết hỏi = cụ 80. Người 80 không hỏi = trẻ 8 tuổi.
- Ví dụ minh họa: chén trà phải trống, để dưới bình, mới rót được. Học cũng vậy: phải cúi đầu, làm rỗng tâm mới tiếp thu.
- Ứng dụng: dù học đạo hay học đời, trước tiên phải lắng nghe, sau đó mới phản biện.
- Ví dụ thực tế: gặp học trò nhiều tông phái (Làng Mai, Ôn Thanh Từ...) → khi đến học cần tạm quên, rồi nghe, sau mới so sánh.

8. TRÍ TUỆ (Paññā)

- Ba loại:
 - o Văn: ghi nhớ, ôn tập (sati).
 - o Tư: suy nghĩ, phản tỉnh.
 - o Tu: thực hành, hành trì.
- Ví dụ: người Miến Điện học thuộc lòng kinh; học trò chương trình Pháp trước 1975 học nhiều bài mẫu để viết văn.
- Ứng dụng: Văn ít → Tư yếu, Tu lệch. Trí tuệ phải dựa trên nền đa văn.

9. PHÁP (Dhamma)

- Mục tiêu: 9 pháp siêu thế (navalokuttara-dhammā).
- Điều kiện thuận:
 - o Hành trì (anuyoga): thân, khẩu.
 - o Quán xét (paccavekkhanā): ý, tuệ.
- Ba loại trí quán (pariññā):

1. Ñāta-pariññā: biết tổng quát danh–sắc, nhân–quả.
2. Tīraṇa-pariññā: thấy tam tướng vô thường–khô–vô ngã.
3. Pahāna-pariññā: đoạn trừ phiền não.
 - Ba cách đoạn trừ (pahāna):
 - o Tadaṅga: đối trị ngắn hạn.
 - o Vikkhambhana: đè nén dài hạn nhờ định, thiền.
 - o Samuccheda: đoạn tận tuyệt đối nhờ Thánh đạo.
 - Ví dụ: sóng–nước: hiện tượng và bản thể không rời. Tam tướng chính là danh–sắc.
10. CÔI TRỜI (Sagga)
 - Thực tế: nếu chưa chứng Thánh, vẫn phải luân hồi → nên chọn thiện thú.
 - Điều kiện thuận: thập thiện, chánh hạnh. Đừng sợ công đức. Công đức là nhân để hưởng phước.
 - Niệm Thiên: không gọi tên chư thiên, mà quán: họ nhờ giới, thí, nghe pháp, hành trì mà sinh thiên. Ta cũng có những nhân này.
 - Ví dụ so sánh: cõi trời = resort tạm. Nếu chưa ra khỏi luân hồi, thì đi nghỉ ở chỗ sướng còn hơn đọa khổ.

III. KẾT LUẬN

- Nguyên tắc vàng: muốn điều gì → gieo điều kiện thuận, tránh điều kiện nghịch. Không cầu khẩn, không mê tín.
- Ví dụ tổng: “Muốn ong bướm đến thì trồng hoa.”
- Thực hành: mỗi ngày kiểm điểm 10 điều mong cầu → hôm nay mình đã gieo nhân thuận gì, còn vương nhân nghịch gì.
- Lời Phật: có lợi ích gần (an lạc đời này) và lợi ích xa (giải thoát). Hãy khởi đầu từ lợi ích gần để tiến dần đến giải thoát.