

BA Ý NGHĨA CỦA VIỆC TU TẬP

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

Có cái lần đó Bà Gotami, bà đến hỏi Đức Phật là cái hàng hậu học, hậu tấn, tức là khi mà Thế Tôn không còn nữa thì dựa vào đâu để mà biết được đó là lời Phật. Cái bài Kinh đó rất là quan trọng, bài Kinh đó được trích lục vào trong cái bộ Kalama, rất nhiều, không phải rất nhiều mà hầu hết phật tử chúng ta phải đọc bài kinh đó. Bởi vì hầu hết phật tử mình là đi chùa mà không có xác định được cái lý do, cái mục đích, cái lý tưởng, cái cứu cánh là tại sao mình đi chùa. Thì mình đi 100 năm nó cũng không đi về đâu hết. Do đó cái chuyện đó rất là quan trọng. Mình có nhiều lý do để mình đi chùa.

Ví dụ như là theo cái truyền thống, lối mòn như bà ngoại đi thì mẹ đi, mẹ đi thì con đi, con đi thì cháu đi. Cứ vào chùa lễ Phật, cúng dường, rồi nghe chút đỉnh gì đó rồi về. Rồi cứ như vậy theo thời gian 10 năm, 20 năm, rồi tới phiên mình già rồi con mình cũng đi chùa cứ tiếp nối như vậy, đẹp thì có đẹp đó nhưng mà đẹp có nghĩa là để nhìn thôi chứ còn trong thực tế thì Phật giáo không thể nào mà tồn tại ở đời với chừng đó những người Phật tử đi chùa kiểu đơn giản như vậy.

Trong cái bài nói chuyện sáng nay của tôi, tôi muốn nói đến một chuyện đó là cái sự thiết tha của tôi, bản thân chúng tôi mong mỏi là những người đến chùa phải là những người có nhận thức chứ không phải đến chùa chỉ đơn giản là niềm tin.

Các vị có biết rằng nếu mà 26 thế kỷ qua mà các thế hệ Tăng, Ni, phật tử đến với Đức Phật mà theo cái cách đơn giản đó, có nghĩa là cứ lạy Phật xong rồi chờ đủ ngày, đủ tháng là lăn đùng ra chết, cứ già là chết thì nếu mà 26 thế kỷ qua mà Phật giáo chỉ phát triển như vậy đó thì hôm nay Phật giáo đã mất rồi. Đó là chuyện thứ nhất.

Chuyện thứ hai, thì có lẽ bà con bận rộn với cơm gạo áo tiền, bà con không có để ý chuyện này. Đó là từng cái bước chân của các vị đi vào chùa. Từng cái bước chân của các vị đi vào chùa, từng cái giây phút mà các vị tụng Kinh, ngồi thiền, có một cái ảnh hưởng rất là lớn lên cái đời sống của nhân loại trên toàn hành tinh. Tôi biết tôi nói cái này các vị thấy ghê gớm quá, nhưng đó là sự thật.

Tôi nói lại lần nữa, từng bước chân của các vị sáng nay là rửa mặt, ăn sáng rồi xách cái túi đồ lên xe nổ máy, chạy về chùa. Bà con ngồi xuống nghe Pháp, tụng Kinh. Bà con nghĩ như vậy đó là chuyện của mình, không mắc mớ gì ai. Không, không phải, từng cái chuyện của quý vị quyết định đi chùa, rồi ngồi tụng Kinh, nghe Pháp, nhìn ở đó là cái chuyện nó rất là riêng, nhưng mà nó có ảnh hưởng đến toàn cầu là sao? Bởi vì từng người có đi chùa thì cái chùa nó mới có sức sống và Tăng Ni được hỗ trợ và ngày nào chùa còn có sức sống, ngày nào còn có các đạo tràng, có các Pháp hội, ngày nào Tăng Ni còn được hỗ trợ thì ngày đó Phật giáo còn có mặt ở đời. Và chúng ta biết rồi, hễ Phật giáo còn có mặt ở đời thì cái thiện nó còn có tiếng nói. Các vị có nghe kịp không? cái thiện nó còn có tiếng nói.

Hôm nay nói đến cái đời sống vật chất của nhân loại thì người ta nói đến nền văn minh, nói theo Việt Nam là 4G, 5G. Nhưng mà nói theo về khía cạnh địa dư thì hễ nói đến văn minh thì người ta nói đến Âu Mỹ. Nhưng nếu nói về đời sống tâm linh thì tôi bảo đảm người ta bắt buộc phải nói đến tôn giáo, đúng không? hễ nói đến vật chất thì người ta nói đến computer, người ta nói đến máy bay, du thuyền, điện thoại. Nhưng mà hễ nếu nói đến đời sống tâm linh, đời sống tinh thần thì bắt buộc người ta phải nói đến tôn giáo, mà hễ nói đến tôn giáo thì bắt buộc người ta phải nói đến Phật, Chúa, đạo Hồi, chứ không thể nào mà không nhắc. Và hễ nhắc đến Phật giáo bắt buộc người ta phải nhắc đến tín đồ của Phật giáo, bây giờ bà con mới tin là mỗi bước chân của các vị, nó góp phần làm nên cái gọi là sự tồn tại của Phật giáo, một phần rất lớn trong cái gọi là đời sống tâm linh, đời sống tinh thần của toàn cầu, các vị cũng phải đồng ý với tôi, sa mạc nó mệnh mông thiệt, nhưng mà sa mạc nó hình thành bởi từng nắm cát có đúng không? đại dương nó mệnh mông thiệt nhưng mà nó hình thành từ cái bụi nước đúng không? đó, thì cái đời sống tâm linh của nhân loại nó được hình thành bởi các cái hệ thống tư tưởng triết học và tôn giáo và trong đó Phật giáo là một phần rất là quan trọng. Và từng người trước mặt chúng tôi là những người phật tử, các vị là một phần xương thịt, một phần xương da, máu thịt của Phật giáo. Có một điều là trong cái số đó ai là da, ai là thịt, ai là ruột già và ai là ruột non, cái đó là tính khác. Nhưng mà từng phần người trong đây là từng phần xương da máu thịt của Phật giáo. Nó quan trọng như vậy đó.

Và bắt đầu bài giảng hôm nay, tôi có nhắc đến bài Kinh, đó là cái gì là cái dấu chỉ cho biết đó là Phật giáo, dựa vào cái gì mà mình biết rằng mình đã là Phật tử đúng nghĩa, dựa vào cái gì để mà cái chuyện mình tu học nó có lợi ích, dựa vào cái gì? Thì Kinh nói là cái pháp môn nào, cái đường lối nào mà mình càng đi theo mà mình càng được an lạc thì đó là đúng. Cái niềm tin nào, cái bài học giáo lý nào mà mình càng theo cái đầu mình nó sáng ra. Bữa hôm cái bài giảng kỳ trước mới đây nè, tôi có nói một chuyện rất là quan trọng đó là mình lạy Phật là vì hai chữ “có” và “không”, còn nhớ không?

- Mình lạy Phật là vì mình lạy cái chữ “có” là Đức Phật có cái gì? Ngài có từ bi, Ngài có trí tuệ, Ngài có bao dung, Ngài có thiên định, Ngài có Chánh Niệm, đó. Mình lạy Phật là mình lạy mấy cái Ngài có.

- Nhưng mà mình cũng lạy Phật bởi những cái “không” của Ngài, đúng không? Ngài không có tham, không có sân, không có vô minh, rồi cái gì nữa? không tỵ hiềm, không nhỏ mọn, không toan tính, không ích kỷ, không chia rẽ, không bè phái, không cực đoan, đúng không? như vậy thì mình lạy Phật là mình lạy hai cái chữ “có” và “không” của Ngài, mình cũng vậy, mình tu mình tu hai cái, tức là tu “có” và tu “không”. Cái cần có thì phải có, mà cái cần không thì phải không. Và cái đó là nói theo Đạo, nói theo ngoài đời tại sao chúng ta có gia đình là chúng ta muốn gầy dựng một cái đời sống xã hội ở trong đó có hôn nhân, đúng không? người ta nói một cuộc hôn nhân mà thành công là gì? Là ở đó cả hai người phối ngẫu đều được hạnh phúc. Đó là cuộc hôn nhân thành công. Nhưng mà nó xui một chỗ là trước ngày cưới đó, mình tính lầy nhau về để cùng tìm cái người cùng vượt qua giông tố mà lấy nhau rồi mới biết giông tố từ đó mà ra, đó là một cuộc hôn nhân thất bại.

Đi chùa để tìm sự thanh thản, nhưng có được một số ít được thanh thản khi đi chùa. Còn đa phần đi chùa chỉ để thêm chuốc phiền thôi, đi chùa để theo đuổi một ông sư phụ, theo đuổi một thần tượng, theo đuổi một cái đường hướng mà mình thấy là hay, rồi nó nảy ra một cái chuyện nữa, thấy cái này hay nó bèn nảy ra chuyện nữa là thấy mấy cái khác nó dở là không được. Chúng ta nên nhớ thế này, cuộc đời nói chung và Phật Pháp nói riêng nó giống như khu rừng vậy đó, mình đi vào trong đó, cái chỗ nào mình, cái lối nào mình đi được thì mình đi, mình không cần bài xích mấy cái con đường còn lại, hiểu không? mình vào trong rừng cái trái nào mình ăn được thì mình ăn, còn mình ăn không được thì mình làm lơ. Đó là tu đúng, còn mà đi chùa để có cái tỵ hiềm, để có cái phân biệt, để có cái khen chê thì là tu sai. Đi chùa kiểu đó là không có an lạc nha, giống như hồi này tôi nói đó là mình lầy nhau để cùng vượt qua giông tố, và lấy nhau rồi mới biết giông tố từ đó mà ra.

Thì ở đây là mình thấy rõ ràng, rõ ràng đó là đi chùa mình phải nhớ lời Phật, những điều kiện Đức Phật Ngài dạy đó là một cái pháp môn mà mình càng đi theo mình càng có nhiều cái trí tuệ. Một cái Pháp môn mình càng đi theo mình càng dễ thương, dễ gần. Và tôi biết tôi nói cái này nhiều vị bị sốc nhưng mà tôi vẫn phải nói. Đó là chúng ta có nhiều cái cách mà niệm Phật A Di Đà. A Di Đà có hai là A Di Đà cá thể và A Di Đà tự tính. Các vị nghe có lạ không? ở chùa Nam Truyền mà giảng Phật A Di Đà mới ghê chứ. Tôi đang giảng về nội dung Phật pháp mà tôi nhắc Phật A Di Đà là sao?

- A Di Đà cá thể là sao? Tức là mình tin rằng có một Đức Phật A Di Đà ở một cảnh giới cụ thể nào đó và Ngài là một vị Phật cụ thể ở một cái Phật quốc, ở một cái không gian cụ thể. Đó gọi là A Di Đà cá thể.

- Còn A Di Đà tự tính là sao? Có nghĩa là chỉ nói đến khía cạnh tinh thần thôi. Cái chữ A Di Đà tiếng Phạn là Amita có nghĩa là kowless, bottomless có nghĩa là vô tận, là vô lượng, là vô số. Mình tu học đầu là Nam Truyền thì cũng phải tu tập theo cái tinh thần gọi là vô lượng. Vô lượng là sao? hồi này tôi mới nói đó. Cái Pháp môn nào mà mình càng tu mà mình càng có nhiều trí tuệ, càng có nhiều từ bi thì pháp môn đó là pháp môn đúng. Đúng là sao?

1/ Thứ nhất là Thương Vô Lượng có nghĩa là không có phân biệt phái tính, ngôn ngữ, chủng tộc, địa phương, thời điểm. Nên nhớ trong tất cả chúng sinh chỉ có hai hạng người, người xấu, người ác là họ là người đáng thương, và người tốt là người dễ thương. Chỉ có người đáng thương, và người dễ thương chứ không có hạng khác, hiểu không? thì đó được gọi là Tinh Thương Vô Lượng.

2/ Còn Trí Tuệ Vô Lượng là sao? Cái gì hay mình học, cái gì hay mình nhớ, cái gì hay mình làm, cái gì hay mình giữ vào trong đầu, giữ trong tim và giữ trong óc. Còn nếu học đạo bằng cái tâm phân biệt đây là Đại thừa, đây là Tiểu thừa, đây là nước mắm, đây là xì dầu, đây là tàu hũ, đây là cục thịt kho là sai. Phải tu theo cái tinh thần tự tánh Di Đà là như vậy. Cái chữ Amita là Vô Lượng tức là Thương Vô Lượng, Hiểu Vô Lượng và Bao Dung vô lượng, thì cái pháp môn nào mà càng tu càng an lạc thì pháp môn đó đúng. Tôi sẽ nói từng chuyện, những chuyện rất là căn bản.

Như là trong kinh Đức Phật Ngài dạy rất là rõ ở trong bộ Kalama, có bài Kinh Đức Phật Ngài dạy rằng tu như thế nào để không có làm tổn thương mình, không có làm tổn thương người khác, chẳng hạn như bố thí, sáng nay có hai vợ chồng tới đưa cho chúng tôi một số tiền để mà hỗ trợ cho công trình xây dựng bên Kalama. Họ đưa mà họ giới thiệu là...bà vợ bà giới thiệu con là chùa, chồng con là chúa. Thì tôi có hỏi thế này, có bàn kỹ chưa? Chứ không phải thấy tiền là mình tươm tướp không phải, hỏi kỹ chưa? Bởi vì nó có trường hợp là chồng đưa mà chưa hỏi vợ, vợ đưa mà không hỏi chồng. Có trường hợp đó, rồi lát sau ra xe ông hỏi chứ sao em đưa nhiều quá vậy? sao anh đưa nhiều quá vậy? không nên, phải đồng thuận. Cùng vợ cùng chồng tát biển đông cũng cạn mà vì biển đông chưa bao giờ cạn, cho nên chưa bao giờ có chuyện đồng vợ đồng chồng, thì chúng ta phải nhớ cái đó, có nghĩa là bố thí, chỉ riêng bố thí thôi là phải bảo đảm được một cái tiêu chí đó là bố thí như thế nào để không làm tổn thương mình và không làm tổn thương người khác, mình phải liệu cơm gắp mắm.

Trong Kinh dạy rất rõ, một tí vật chất mà mình có được trong đời sống phải được chia ra làm 4 phần, có nhớ cái đó không?

- Một phần là để trả nợ cũ, có nghĩa là nuôi dưỡng cha mẹ, trả ơn những người ơn của mình, đó là trả nợ cũ.

- 1/4 của cái vật chất đó là cho vay nợ mới có nghĩa là mình nuôi dưỡng vợ con, giúp đỡ bạn bè.

- 1/4 là mình xài cho bản thân.

- Và 1/4 là đem chôn để dành, đó chính là làm phước. Làm phước ở đây không có hẳn là phải đem cho Tam Bảo, cho chùa chiền, cho Tăng Ni, mà làm phước đây có nghĩa là cho cái đối tượng thấy cần, nhớ.

Như vậy thì cái chuyện mà mình bố thí lúc bấy giờ nó gọi là nó đạt được một cái tiêu chuẩn không làm tổn thương mình, không làm tổn thương người khác. Vợ bố thí mà không làm phiền chồng, chồng bố thí không làm phiền vợ. Và cái việc bố thí đó nó không có ảnh hưởng đến cái đời sống vật chất thường ngày của mình. Còn cái chuyện mà Bồ Tát muốn thành Phật mà Ngài cho cả cái tánh mạng, cả gia tài là cái chuyện của Ngài. Cái chuyện đó là cái chuyện của Phật, còn mình chưa tới, yếu người đừng đi nặng. Có người mà cái họ đạt tới cái mức mà bố thí sạch sẽ rồi uống nước lạnh, cái đó là chuyện của trường hợp cá biệt. Nhưng mà riêng mình ở đây, tôi nghĩ mình còn lè tè lắm, mình chưa qua khỏi ngọn cây dâu, mình đừng có bắt chước người ta mà đi trên mây. Cho nên chuyện đầu tiên mình bố thí như thế nào mà không có làm tổn thương, không có ảnh hưởng xấu đến đời sống bản thân và những người chung quanh.

2/ Rồi cái chuyện giữ Giới cũng vậy. Mình giữ giới làm sao mà không có làm tổn thương người khác, là sao? Mới đây nè, mới cách đây có mấy hôm tôi gặp một cái chuyện mà tôi khó chịu lắm. Tự nhiên nguyên cái đám đông vậy đó, lọt vô 2, 3 người ăn chay, mà thức ăn bữa đó thì chủ họ không có sẵn sàng cho bữa chay, thế là vào cái giờ cuối, lúc mà dọn lên thì cái bà ăn chay bà mới khê khăn, và tỏ vẻ báo cho chủ nhà biết là em ăn chay, nghe hiểu không? hoặc là ăn ngọ, mình ăn ngọ rồi tự nhiên mình làm khó chủ nhà, tự nhiên chủ nhà họ nấu hơi trễ tới hồi liếc nhìn đồng hồ thì họ dọn lên lúc đó 12:05, cái mình nói em ăn không được vì hôm nay em ăn ngọ, cái mình đây chủ nhà vô cái thế khó xử, hiểu không? thì tôi xin nhắc lại, giữ Giới kiểu đó là làm tổn thương người ta, mà tổn thương mình thì sao? Vì mình không ăn thì chiều mình đói le lưỡi, khi mà đói le lưỡi thì ngồi thiền không được, nghe pháp không được, tụng kinh không được, làm việc không được, rồi bao tử nó quây còn chết dịch nữa, hiểu không? cho nên mình tưởng mình ăn ngọ là mình hay nhưng mình nghĩ mình ăn ngọ mà mình hại nhiều chiến hữu quá. Ăn ngọ mà tu cái kiểu đó là phá người ta, hại đời người ta nha. Ăn chay cũng vậy, ăn sao mà ăn dễ thương. Cái người mà ăn chay, người ăn ngọ mà tôi quý là sao? Không để cái chuyện ăn chay, ăn ngọ của mình ảnh hưởng người khác.

Còn nữa, trong Kinh nói rất rõ, mình tu sao mà mình đừng có để cho người ta khó chịu, đừng để cho người ta phải mặc cảm. Ly dục là gì? Tri túc là gì?

- Ly dục có nghĩa là không có thích tầm lum.

- Tri túc là vui được với cái mình có. Một vị xuất gia, một vị Sư trì hạnh đầu đà mà đứng mức là sẵn sàng dấn đi cái hạnh mà mình đang theo không làm cho người khác khó chịu, có hiểu không?

Thí dụ như trong Kinh có kể thế này, trong 13 hạnh Đầu Đà có cái hạnh gọi là Ekāsanikanga có nghĩa là nhất tọa thực, có nghĩa là một ngày chỉ ăn một lần thôi, mà khi đứng dậy thì không ăn nữa, thí dụ như mình ăn xong bữa cơm, mà có người đem tới chén chè thì mình không được quyền ăn, bởi vì nhất tọa, tức là một bữa ăn trong một lần ngồi, đứng dậy rồi thì bây giờ nó có đem thịnh rỗng tới mình cũng không được

ăn. Tuy nhiên, cái ông mà tu dóm thì lúc đó xì ra, tôi theo cái hạnh đó tôi không có ăn lần hai. Nhưng ông tu xin thì sao? Vẫn ăn, tôi nói có hiểu không ta? Mình muốn đầu đà thì thiếu gì chỗ. Mình muốn giữ cái hạnh đầu đà mà cho nó ngon lành thì mình đừng có đi gặp ai hết, mình ở một mình mình tu cho nó đã. Còn nếu mà mình đã dấn thân vào xã hội, dấn thân vào cuộc đời thì làm ơn dễ thương chút, chứ không nhất thiết là phải cho người ta biết là tôi ăn ngo, tôi ăn chay, không cần thiết phải cho người ta biết là tôi theo cái hạnh ABCF chi. Cho người ta biết rằng mình đang theo cái hạnh nào đó tưởng là hay nhưng thật ra cái đó lại là dở. Tu cái đó là tu làm tổn thương người khác, có hiểu tôi nói không? Quý vị ăn ngo, ăn sao mà đi đâu không có làm phiền người khác. Ăn chay sao mà đi đâu không có làm phiền người khác, quý vị theo cái hạnh nào theo, nha, nhưng không có làm cho người ta mặc cảm, tự nhiên người ta dọn ra cho mình rồi cái mình nói mình ăn ngo, mình ăn chay để làm cho chủ nhà họ bị ray rứt, vậy đâu có nên. Tu vậy không có dễ thương. Mà mình phải nhớ rằng Thánh hiền...có ai trên đời này mà trong sạch bằng Thánh hiền, nhưng mà Kinh nói không ai dễ thương bằng Thánh hiền.

Thánh hiền nói năng, hành động, tư duy và sinh hoạt không có làm phiền người khác. Mặc dù mình phải có chủ kiến, mình phải có lập trường, đúng. Nhưng Thánh hiền như Ngài Xá Lợi Phất, Ngài Mục Kiền Liên không có làm cho người ta bị khó chịu. Thấy trường hợp đó mình tránh không được thì thôi mình đừng có mặt, có hiểu không? chứ còn mà mình chường mặt ra đó rồi mình báo cho người ta biết mình ăn ngo, mình ăn chay vậy là mình làm khổ người ta. Vậy thì hồi này giờ tôi nói cái gì?

- Bồ Thí nè, Bồ thí như thế nào mà không ảnh hưởng đến đời sống mình và gia đình mình.

- Giữ Giới nè, gồm có ăn chay, ăn ngo nè, cũng không làm phiền người này, người kia.

3/ Qua tới cái gì nữa? Tu Thiền, nếu mà mình thích tu thiền quá thì làm ơn ở yên chỗ vắng vẻ, đừng có đi đâu hết. Tôi thưa với các vị đó, tôi rất là tôn kính và quý mến những người tu thiền, nhưng mà tôi rất là ghét mấy kẻ mà tu thiền mà kiếm cái chỗ đông đông rồi ngồi. Các vị có biết không?

- Một là thiền đó là thiền khoe.

- Thứ hai là anh thiền như vậy là anh làm phiền người khác.

Ví dụ như người ta đang lên, người ta quét dọn, chưng bồng, người ta thấy mình ngồi một cục đó có phải khổ người ta hay không? như bên Kalama có mấy cái khóa học của tôi bên, tự nhiên có mấy vị tự nhiên cái chỗ người ta đang sửa soạn dọn cơm cái lên ngồi một cục đó, mình nhìn mình thấy ghét vậy đó, mà trong khi Kalama nó mênh mông, hết chỗ hay sao mắc cái chứng gì mà lại cái chỗ đó ngồi thiền. Thiền cái kiểu đó làm tổn thương người khác, làm phiền người khác, hiểu không? muốn thiền thì thiếu gì chỗ thiền, mắc gì vô giữa đám đông mà ngồi cho nó khổ người ta nha.

Cho nên Bồ Thí, Giữ Giới, rồi ngồi Thiền là phải làm sao mà cho mình trở nên dễ thương hơn, dễ gần hơn. Chứ còn mà mình tu theo Phật mà mình càng tu, càng trở nên khó thương, khó gần là mình tu sai. Mà trong Kinh Đức Phật Ngài dạy rất rõ cái pháp môn nào mà mình càng theo, mình càng trở nên giản dị nè, dễ thương nè, tinh tấn nè, trí tuệ hơn nè, bao dung hơn, cởi mở hơn, đó là tu đúng. Còn anh tu cái kiểu gì mà càng gần anh là càng thấy ghét. Càng đi xa càng nhớ em, mà càng nhớ em càng đi xa là mình đã sai rồi, nhớ cái đó, cái đó rất là quan trọng. Và tôi thiết tha mong mỗi bà con đi chùa, nghe pháp phải xác định tại sao tôi đi chùa, vì tôi cũng sẽ có một tuổi già, tôi cũng sẽ có một ngày tôi bệnh, và tôi cũng sẽ có một ngày tôi đi xa.

Tu tập là gì? Là mình nhắm đến ba cái ý nghĩa:

1/ Là ngay bây giờ tôi phải được an lạc, và sự an lạc đó nó phải được nhân rộng ra những người chung quanh tôi. Tôi tu như thế nào để tôi ngay bây giờ và tại đây được an lạc và những người quanh tôi cũng được an lạc. Đó là ý nghĩa thứ nhất của chuyện tu hành.

2/ Thứ hai, tôi phải có một cái đời sống tu học như thế nào mà để lúc tôi bệnh, lúc tôi già, lúc tôi chết, tôi được thanh thân. Đó là ý nghĩa thứ hai.

3/ Và ý nghĩa thứ ba đó là ý nghĩa Giải thoát, chứng Thánh. Cuộc tu hành phải nhắm đến ba ý nghĩa đó.

Một là an lạc ngay bây giờ, hai là cho lúc trọng bệnh hay là lúc cận tử. Ba là nhắm đến cứu cánh giải thoát mai sau. Cuộc tu nó phải có đủ ba cái ý nghĩa, ba cái cứu cánh đó. Chứ còn mà đi vô đây nghe Pháp tụng mà không biết mình nghe pháp để làm cái gì? Thấy ông nào mà thuyết pháp mà có kể chuyện ma, chuyện têu là nhào vô nghe, nghe xong là xách cái đích đi về rồi quên sạch thì cái đó là dóm, phật tử đó là phật tử dóm. Phật tử thứ thiệt phải là phật tử phải xác định được tại sao tôi ở đây, mình không có dư thời giờ mình vô đây mình ngồi mình nghe ông Sư ông nói chuyện hài, phải nói như vậy. Chúng ta không

có dư tiền đến mức mà đem vô chùa cúng để rồi mấy chục năm sau mình không biết Phật dạy cái gì? Mình không có thời gian, mình không có tiền bạc, mình không có dư công sức để mà đi chùa cái kiểu đó. Tôi biết tôi nói cái này bà con rất là sốc, nhưng mà tôi phải nói. Thương chứ, người ta dành thời giờ người ta đi chùa mà trong khi đó đi mấy chục năm.

Tôi có tiếp xúc với nhiều Phật tử mới hôm qua đây nè, có một cái bà sư cô tới thăm tôi, mà gần 90 tuổi mà cái khả năng mà ham nói của nàng vẫn không ngừng, khoe vô địch. Kể là học trò của cao tăng này, cao tăng kia, rồi em nuôi, con nuôi của cao tăng này, cao tăng kia, quy y với của cao tăng này, cao tăng kia, biết đạo từ năm nào, năm nào, bây giờ cộng lại là biết đạo 60 năm, thì bà ngồi mà bà không thấy là tôi ngáp là bởi vì tôi rất muốn nói một câu. Tôi rất muốn nói một câu là thưa cô, cô đi 60 năm mà cô nói nhiều quá, cô đi 60 năm mà cô không hiểu được là tại sao cô phải đi chùa, tại sao cô phải thờ Phật, mất 60 năm, để rồi cuối cùng thà nhin ăn không nhin nói, khiếp như vậy đó, rất là uổng. Tôi không muốn từng người ngồi trước mặt tôi trở thành một người Phật tử như vậy. Tôi không muốn. Tôi phải xác định một chuyện tức là hiểu Phật, thương Phật thì chắc chắn sẽ có một ngày chúng ta thêm được ngồi một mình. Ngồi một mình để làm cái gì? Phật dạy chúng ta chỉ có hai việc để làm thôi là trao đổi Phật pháp và lắng tâm thiền định.

Lắng tâm là sao?

Nó có nhiều đề mục lắm, tôi chỉ nói một đề mục thôi, hơi thở. Ở không, ở phi trường, ở nhà ga, ở trạm xe bus hoặc là ở nhà nào đó hoặc ở trong chùa, mà ngồi không, thấy không có việc gì thì cứ kiếm một cái chỗ nào vắng ngồi yên thế này, theo dõi hơi thở, chỉ vậy thôi.

1/ Không cố ý thở nha, không điều khiển, không can thiệp nha, để tự động nó vào trong phổi đầy thì tự động nó đi ra, nó đi ra cạn phổi thì nó tự động nó đi vào. Chỉ vậy thôi. Khi nó ra cạn phổi thì tự nhiên nó có nhu cầu nó đi vào. Mà nó vào đầy phổi thì tự động nó đi ra, đó là cách một, gọi là cách theo anubandhana following, cách theo hơi thở, tức là không can thiệp nha, không cố ý điều khiển, không cố ý thở mà để tự nó đầy thì nó đi ra, mà nó cạn thì nó tự động nó đi vào. Đó là cách gọi là theo.

2/ Cách thứ hai là cách đếm, cứ mình hít vào mình thở ra mình đếm 1, mình hít vào mình thở ra mình đếm 2, cứ như vậy cho tới 5. Đợt thứ hai, hít vào thở ra đếm 1, hít vào thở ra đếm 2, mà kỳ này nó tới 6, tất cả là 6 đợt.

Đợt 1 là từ 1 tới 5.

Rồi 1 tới 6.

Rồi 1 tới 7.

Rồi 1 tới 8.

Rồi 1 tới 9.

Rồi 1 tới 10.

Hiểu không? thì người nào mà mất ngủ, tập cái này cũng dễ ngủ, mà người nào bị stress hoặc bị trầm uất, bị depress thì cũng nhờ cái này mà cái lòng nó lắng xuống, nó yên, cái huyết áp nó cũng ổn định, cái tim mạch ổn định và giấc ngủ cũng nhẹ nhàng. Và đặc biệt là khi làm vậy cái đầu mình nó không có nhớ chuyện lăng xăng. Đó, thiếu gì việc để làm. Có hiểu 6 đợt đó không? mà nhớ cái này quan trọng, không điều khiển nha, để tự động nó vào đầy thì tự động nó ra, mà nó ra cạn phổi thì tự động nó vào, và nó vào đầy thì tự động nó ra. Đó là một cái pháp tu rất là thoải mái. Càng tu phải càng an lạc chứ. Càng tu phải càng an lạc chứ, mà nhiều lắm, nó có vô số pháp môn, nhiều pháp môn. Và ở đây tôi chỉ trưng dẫn một pháp môn hơi thở thôi.

Trong bài giảng sáng nay tôi nói cái gì? Là anh tu như thế nào mà khi không có Tăng Ni anh vẫn tu được, như bữa hôm, trong một bài giảng ở đây tôi có nói, tức là một đứa bé ở trong bụng mẹ, nó phải lệ thuộc bà mẹ 100%, thông qua cái cuống rốn, cái cuống nhau. Nhưng mà khi nó chào đời thì bà mẹ cắt cái cuống rốn. Kể từ đó đứa bé nó bắt đầu đời sống độc lập. Nhưng mà sau mấy năm đầu đời là bắt đầu đứa bé nó biết đi, biết chạy thì nó bắt đầu nó tự nó sống và sau cùng nó có gia đình, nó có nhà, có đất đúng không? thì mình cũng vậy.

Buổi đầu mình mới biết đạo thì mình cũng nhờ Tăng Ni thông qua cái cuống rốn. Cuống rốn là sao? Là thường xuyên gặp gỡ, rồi alo, rồi tin nhắn, hỏi giáo lý này kia. Đó là buổi đầu. Nhưng mà mình phải đến một lúc mình dứt sữa chứ quý vị, hiểu không? lâu lâu mình chạy qua Miền Điện mình tu nhưng mà khi

mình về Việt Nam mình phải có khả năng tự tu, chứ còn tôi thấy rất nhiều Phật tử tới giờ này chưa có dứt sữa.

Điện thoại cũng vậy, điện thoại mà còn có cái dây là dỏm, phải xài cái Wifi, cái pháp môn Wireless, pháp môn không có dây có nghĩa là mình hoàn toàn có thể độc lập, không cần chùa, miếu, Tăng Ni mình vẫn tu tập được. Có duyên, có thời gian, có hứng thú thì đi chùa, vui, tốt nhưng mà nếu không có thì mình ở nhà vẫn tu học được thì đó gọi là pháp môn Wifi, pháp môn Wireless, hiểu? chứ còn đằng này đi chùa nghe Pháp cho đã xong rồi khi một mình mình, mình quay về không biết tu cái gì hết và sáng nay có người hỏi tôi Phật pháp mênh mông thì làm sao mà mình có thể gom gọn được, thì tôi nói rằng mỗi người có cách gom nhưng mà tôi đề nghị thí dụ như mình... nó có nhiều cách trong đó có một cách là tự mình đưa ra một số cái vấn đề giáo lý thí dụ như là Tứ Đế, mình tập trung đừng có đi lằng xằng, cái đầu đã ngu như bò, đừng có bắt chước người ta cao siêu, mình chỉ treo cái chữ Tứ Đế mình sẽ học, mình nghiên cứu, mình tìm hiểu, mình tham khảo, mình học hỏi, mình tham vấn, mình lắng nghe từ Tăng Ni, từ Kinh điển, từ bạn bè có tóc và không tóc, đào sâu một cái đề tài Tứ Diệu Đế thôi, rồi sau đó mình qua cái đề tài khác đó là 12 Duyên Khởi, rồi sau đó mình qua cái đề tài khác là Bốn Niệm Xứ, tức là chỉ đánh một trận một đừng có tham, đã ngu mà còn tham, một trận một, nghiên cứu thật là kỹ trong suốt thời gian đó vào internet lục lạo tìm kiếm bằng tiếng Việt, tiếng Anh, tiếng Miên, tiếng Lào gì đó không cần biết, nhưng mà suốt thời gian đó tập trung một đề tài một, hiểu không? phải như vậy đó, tu học đó là học. Còn tu thì tôi đã nói không biết bao nhiêu lần học giáo lý xong rồi, bước hai là gì? Là sống chánh niệm. Nếu tôi nói cho mẹ ruột của tôi, cho chị ruột của tôi hoặc cho con ruột của tôi thì tôi vẫn nói cái hành trình Phật pháp chỉ có hai cái đó thôi. Pháp học và pháp hành.

- Pháp học là phải học giáo lý, giáo lý nền.

- Rồi pháp hành nghĩa là phải sống Chánh Niệm thôi. Sống Chánh Niệm là làm gì, nói gì, và nghĩ gì mình luôn luôn trong cái tầm kiểm soát nó rất là an lạc, đừng có nghĩ rằng làm như vậy để thành Phật, thành tiên, NO. Chuyện đầu tiên là mình được an lạc trước cái đã. Được an lạc, mình, tôi giảng là tôi giảng cầu may chứ tôi dòm mấy cái mặt trước mặt tôi, tôi thấy ón lăm. Bởi vì vô chùa mà nghe cái gì mà nó hơi mơ hồ thì khoái, chứ còn nghe cái gì mà cụ thể thì nghe nó ngán.

Thí dụ như nghe nói mà giữ Chánh Niệm thấy có gì đâu hay nhưng mà chỉ có người nào sống Chánh Niệm thì họ mới tin, mới hiểu rằng cái đời sống Chánh Niệm là cái đời sống an lạc và an toàn nhất, chẳng những như vậy mà nó là đời sống duy nhất của một người Phật tử. Tôi phải nói như vậy.

Có người hỏi Đức Phật vậy chứ muốn trở thành một vị A La Hán phải sống làm sao? Đức Phật Ngài dạy rằng Chánh Niệm. Muốn trở thành A La Hán phải làm sao? Ngài nói Chánh Niệm. Rồi ông hỏi thêm, bạch Thế Tôn khi trở thành vị A La Hán rồi vị A La Hán sống như thế nào? phải sống làm sao? Đức Phật trả lời là Chánh Niệm nữa. Khi mình còn phạm mình Chánh Niệm để trở thành vị A La Hán. Nhưng khi chứng A La Hán rồi thì không có một cách sống nào ngoài ra cách sống Chánh Niệm.

Mà Chánh Niệm là cái gì? Là tỉnh thức hết mình một cách trọn vẹn với những gì đang xảy ra. Tôi biết tôi nói sáng nay cái đề tài này bà con nghe hơi nhứt đầu nhưng tôi phải nói, chứ bây giờ cứ ru quý vị hoài thì chết cha rồi. Nghe pháp có nhiều khi cũng phải tập nghe mấy cái nó khô. Giờ tôi nói cái này hơi nhứt đầu nè. Khi mình không biết Phật pháp, khi mình không biết Phật pháp, thì thế giới này nó có vô số cái để mình thấy, để mình nghe, mình nhìn, mình suy nghĩ, có vô số thứ để mà mình thích và ghét. Có vô số thứ để mà mình tưởng tiếc, chờ đợi và hy vọng, có vô số thứ. Nhưng mà biết Phật pháp rồi thì mình phải hiểu, phải tin cái chuyện này là vô lượng vũ trụ, vô lượng ngân hà và ngay trên trái đất này có vô số thứ gồm có đất, đá, cây cỏ, đại dương, núi non, kinh rạch, sông ngòi, phố xá, con người, chim muông, cầm thú, tất cả nó chỉ là nằm gọn trong 6 thứ thôi đó là những gì mình thấy, nghe ngửi, nếm, đụng, đứng không ta? Hiểu không? mà tại sao mình khổ là bởi vì mình cứ chạy theo mấy cái đó. Chúng ta luôn luôn xác định cái này mình thích, cái kia mình ghét. Tại sao mình khổ là vì mình đi xác định cái thích và cái ghét mà quý vị biết rồi, khi mà mình xác định cái thích và xác định cái ghét là bắt đầu khổ từ đó mà ra. Khi mà mình không có được cái mình thích là mình khổ, và khi mình không có né được cái mình ghét đó là khổ, có đúng không? Mà trong khi Tứ Niệm Xứ là gì? Không có đi tìm cái ghét, không có đi tìm cái thích mà chỉ nhìn mọi thứ nó đang diễn ra, nó đang xảy ra. Tôi biết cái này khó làm, nhưng mà phải tập, phải tập. Tôi xác định là lần nữa tôi chưa bao giờ tôi nói tôi là một hành giả chứ đừng nói là thiền sư. Nhưng mà theo tôi thì tôi không hề mắc cỡ khi mà tôi nói rằng đời sống Chánh Niệm là đời sống duy nhất mà chúng ta phải

sống. Là vì sao? Khoan nói đến cái chuyện mà tu hành ghê gớm thành Phật, thành Thánh. Chuyện đầu tiên là cứ Chánh Niệm là mình được an lạc trước đã, các vị có thể thấy một người đi đứng rất là bình thường, không có màn mà đi từ từ như hành giả nhưng mà họ hoàn toàn có thể sống Chánh Niệm.

Chánh Niệm là sao? Họ biết rõ rằng cái suy nghĩ trong đầu mình bây giờ nè là suy nghĩ tầm bậy, không nên để cho nó diễn ra. Cái này là ganh tỵ nè, cái này là bủn xỉn nè, cái này là bất mãn nè, cái này là tham đắm nè, cái này là tà kiến nè, đây. Chỉ cần biết vậy thôi. Buổi đầu biết mình biết nó vẫn còn đó, nhưng mà về lâu về dài, ngày dài tháng rộng, mình biết nó sẽ biến mất. Và tôi nhắc lại có nghe kịp không? toàn bộ thế giới này nó chỉ gồm có 6 thứ: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Mình đau khổ là vì mình đi tìm cái thích và tìm cái ghét ở trong đó. Khi không tránh được cái mình ghét thì mình khổ, khi không có được cái mình thích thì mình khổ, mà Đức Phật dạy không biết bao nhiêu lần trong Kinh. 45 năm hoằng pháp Ngài cứ nhắc đi nhắc lại chừng đó nội dung, mình thấy nó bình thường, nhưng mà nó không bình thường, nó sâu ghê lắm. Muốn thành Phật thì cũng phải nhớ bài học đó, muốn thành một vị Thánh văn đề tử cũng phải nhớ chừng đó, muốn chấm dứt sanh tử cũng phải nhớ chừng đó, chừng đó thôi. Mà sở dĩ Kinh điển có nhiều là vì sao? Là vì để gửi đến người ta cái thông điệp đó, Đức Phật Ngài sử dụng vô số phương tiện. Đối với thằng tèo, thằng Tí, con Lan, con Cúc, mỗi đứa nó có một cái căn cơ khác nhau. Cho nên, Ngài phải dùng nhiều cái cách để mà Ngài gửi gắm cái thông điệp đó. Thế là cộng lại thành ra nguyên tử Kinh to đùng, chứ còn cái nội dung rất ráo đó là chỉ có chừng đó thôi. Ngài xác định mỗi thứ nó chỉ là 6 trần cảnh, luôn luôn vô thường biến đổi. Hãy nhìn nó đến và đi, không có bất mãn, không có dính mắc. Hễ đủ duyên thì chứng Thánh, còn không đủ duyên thì tối thiểu cũng được an lạc ngay bây giờ và gieo duyên cho đời sau kiếp khác, đây, cứ nhớ cái đó, cái đó rất là quan trọng. Cho nên bữa hôm tôi có nói tu tập theo tinh thần của Phật giáo là gì? Phật giáo Nguyên Thủy đó, không có giống như mình bây giờ. Tôi nói các vị nghe các vị hết hồn nè. Cái chữ thiền sư là do mình chế sau này, thiền viện là do mình chế sau này. Thiền sinh, thiền sư, thiền viện là do mình chế, chứ thời Đức Phật không có.

Thời Đức Phật là sao? Thời Đức Phật là tất cả Tăng ni đều được học giáo lý và sống theo cái mình đã học, xong chưa? Phật tử nào cần biết thì đến gặp mình, mình mới trao truyền lại cái mình biết cho họ. Và cái người trao truyền đó là bất cứ ông sư nào, bất cứ sư cô, tu nữ nào, ai cũng có thể là thiền sinh, ai cũng có thể là thiền sư hết. Còn mình bây giờ nó có cái thiền sư riêng. Cho nên mình ngồi mình nghĩ lại nó hơi sai sai. Nếu mà có một cái ông thiền sư vậy mấy ông còn lại không biết dạy thiền à, hiểu không? rồi mình gọi cái đám mà cái bà áo tím, áo xanh đó là hành giả vậy mấy đứa còn lại là nó hành tởm à, nghe kịp không? cho nên theo tinh thần Phật giáo thì ai mà trao truyền cái kinh nghiệm tu tập cho mình, đó đều gọi là thiền sư, ai mà sống Chánh Niệm đều được gọi là hành giả. Và bất cứ cái nơi chốn nào đâu nó là cái nhà cầu hay là cái chuồng lợn, miễn là mình có mặt trong đó bằng Chánh Niệm thì đó là thiền viện, hiểu không? nó đơn giản như vậy, do mình chế thôi.

Cho nên đời sống rất là bình thường, ở đâu cũng tu được hết, thậm chí bữa hôm tôi mới kể câu chuyện là ông đó ông hỏi ông thiền sư vậy chứ con vô đây con được xài email không? thì ông nói email thì được nhưng đừng có attachment, có nghĩa là gì? Xài mà không có dính, xong chưa, nó rất là đơn giản. Còn kỹ thuật ăn kiêng là gì? Có cái bà đó, là ngày tết bà nói với bác sĩ, gần tết mà cấm ăn kiêng thì khổ quá mà em thì dư ký, em phải làm sao bác sĩ? Bác sĩ nói cứ ăn thoải mái muốn ăn cái gì cũng được miễn là đừng có nuốt thôi.

Rồi còn một chuyện nữa mấy ông mà bay bướm lãng mạn thì không có lỗi chỉ nhớ đừng để cho vợ biết mình có bồ và đừng để cho bồ biết mình có vợ là xong. Có nghĩa là sống rất là bình thường, chuyện gì cũng là chuyện nhỏ, chỉ có vợ nhỏ là chuyện lớn, mình cứ sống bình thường thôi. Cái này nói đùa đừng có về bắt chước chết tôi. Cứ sống bình thường nhưng luôn luôn trong kiểm soát ăn uống. Chẳng hạn như bị tiểu đường mà kiêng đường quá coi chừng là chết vì thiếu đường chứ không có chết vì dư đường, có biết cái đó không? ăn kiêng quá coi chừng mình chết là vì mình bị suy dinh dưỡng chứ không phải là do mình bị dư cái này, dư cái kia. Các vị có biết tôi ăn cái giống gì mà hiện giờ trong người tôi B12 nó gấp đôi người bình thường, các vị có biết không? tôi bên bên tôi sống một mình chỉ có bù lon, con tán là tôi chưa ăn thôi, người ta làm món ngon vật lạ, chứ tôi ăn toàn vật lạ không, mà không biết bằng cách nào mà cái B12 của tôi nó dư, mà B12 nó dư là nó hại gan quý vị có biết không? bởi vì cái gan nó làm việc không được cho nên nó mới dư cái đó.

Tôi muốn nói cái gì? Tôi muốn nói một chuyện thế này đó là đời sống của người Phật tử chỉ là nội dung chứ không có nên tập trung ở hình thức. Đó là chuyện thứ nhất.

Chuyện thứ hai, đi chùa phải xác định rằng ý nghĩa và lý tưởng tại sao mình đi chùa và sau cùng, nghe cho kỹ, chúng ta chỉ là Phật tử khi mà chúng ta sống được như Đức Phật. Chữ “như” ở đây không phải là mình vĩ đại ghê gớm như Ngài, không phải, mà như ở đây có nghĩa là ngài là mặt trời thì ít nhất mình cũng là một tia nắng, hiểu không? chứ mình không thể nào to đùng như Ngài là không có rồi đó. Nhưng Ngài là mặt trời thì mình cũng phải là một tia nắng. Ngài là đại dương thì ít nhất mình cũng là một, hai lít nước biển. Nói chung là mình phải là một phần của đại dương đó. Còn đằng này Ngài với mình trớt quớt không mắc mớ gì nhau hết là mình đã tu sai rồi, Tu mà không có an lạc là tu sai, tôi khẳng định. Bồ thí mà mình không an lạc. Giữ giới mà mình không an lạc. Ngồi thiền mà mình không an lạc. Học giáo lý mà mình không an lạc. Mặc áo đà, cạo tóc có pháp danh mà mình không an lạc là mình sai. Nhớ cái đó.

Cho nên người ta nói con bò mỗi sáng nó phải rống, còn người Phật tử mình muốn sống thì phải rống là vậy đó, cứ nhớ cái đó. Phải nhớ liên tục thế này, đời sống nó là một cuộc đi. Chúng ta không thể nào ngồi yên mà mình tồn tại được, có đúng không? chúng ta không thể nào ngồi yên mà tồn tại được, dầu muốn dầu không trong từng phút chúng ta phải đi, trong từng phút chúng ta đang tiến gần tới cái chết đó là chuyện đương nhiên ai cũng vậy thôi. Nhưng mà cái quan trọng của người Phật tử là gì? Tận dụng từng cái giây phút đó chỉ nhìn cái gì nó đang diễn ra, bản thân cái nhìn đó là tu, có hiểu cái đó không? mình không làm thêm cái gì hết, cứ nhìn cái gì nó đang diễn ra trong cái sự kiểm soát, trong cái sự tỉnh thức thì cái nhìn đó được gọi là tu. Tôi không biết các vị đi học với các Sư phụ, các Sư phụ dạy gì tôi không biết. Nhưng theo tinh thần Phật pháp tôi hiểu là như vậy. Sống rất là bình thường giống như cái tôi hay nói hoài đó, cái người mà tu giống như cái người vẽ tranh vậy đó. Đời sống của mình mỗi ngày 24 giờ trừ lúc ngủ mình không dụng tới, trừ lúc ngủ, mình ngủ mình biết cái gì thì bỏ, nhưng lúc mình thức, mình hãy làm cái việc của một họa sĩ, là làm sao? Cắn một tấm vải canvas, cắn miếng vải bỏ lên coi cái chỗ nào mà mình cần đưa cây cọ vào, chỗ nào cần màu gì và chỗ nào mình nên bỏ trống, hiểu không? chỗ nào mình nên vẽ, và chỗ nào mình nên bỏ trống. Trong đời sống mình cũng vậy, mỗi ngày nó như một bức tranh vậy đó, coi cái gì nên và cái gì không nên, đó là tu, mình tính chửi người ta, nhưng mình không chửi, đó là mình đang bỏ trống. Mình bỏ cái khoảng chửi đi, hiểu? giúp được người ta thì giúp, lúc đó mình đang vẽ đó, và trong tiếng Pali, cái chữ Citta là Tâm, còn có một cái nghĩa nữa là bức tranh, các vị có biết không? nó vừa là mind, nó vừa là painting. Nó vừa là bức tranh, mà nó cũng vừa là ý thức, cái chữ Tâm đó. Cho nên tu nghĩa là vẽ tranh, đời sống mình là vẽ tranh, vấn đề là mình xài màu nào nhiều? có người xài toàn màu đen không mà vẽ toàn là hình thấy ghê không, còn có người họ vẽ tranh mà đem đi bán được. Mình sống sao mà đời sống mình nó là một bức tranh mà ai nhìn cũng muốn mua hết, có hiểu không? còn cái thứ mà chơi toàn màu đen không thì ai mà mua, màu u ám quá. Các vị có coi tranh Hitler chưa? Hitler trước khi mà ông trở thành quốc trưởng của Đức Quốc xã, ông cũng là một tay nghề, ông là một thợ sơn, nhưng ông có năng khiếu về hội họa, ông có vẽ những bức tranh rất là buồn, màu buồn, mấy cái gam màu rất là buồn mà cái hình ảnh trong đó cũng rất là buồn, tranh tĩnh vật rất là buồn, mình vẽ tranh như thế nào mà người ta nhìn người ta ngán người ta không có dám treo, người ta không có dám mua, mà mình vẽ tranh sao mà người ta nhìn người ta muốn treo, người ta muốn mua.

Tôi nhắc lại, toàn bộ đời sống tu học của các vị chỉ đơn giản là vẽ tranh, nhớ tôi dùng đủ cách để cho các vị hoặc là điêu khắc. Tôi nhớ tôi cũng hay nói cái hình ảnh đó. Điêu khắc là gì? Là đem về một cục đá bỏ đi cái thừa, cái còn lại chính là tác phẩm.

Đức Phật là gì? Thành Phật là sao? Thành Phật là một cái quá trình tạc tượng chứ không có gì hết, tức là cách đây mấy A Tăng Kỳ Ngày bắt đầu Ngài tạc, Ngài thấy cái gì ... Ngài muốn tạc thành một Đức Phật thì Ngài thấy cái gì không có giống Phật Ngài bỏ ra, cái gì thuộc về Phật Ngài giữ lại, không phải Phật thì bỏ ra, cái gì mà chư Phật có Ngài giữ lại. Ngài cứ điêu khắc như vậy thời gian thì cách đây 2600 năm thì bức tượng của Ngài hoàn tất và Ngài trở thành một Đức Phật. Còn chúng ta thì sao? Tính đến bây giờ chúng ta vẫn là cục đá chưa có nhát búa nào hết, chúng ta chưa có gõ mà gõ toàn gõ tầm bậy không. Cái ông Rodin tôi hay kể hoài cái ông đó, ông là nhà điêu khắc nổi tiếng của Pháp, có người tới hỏi ông cái bí quyết tạc tượng ông cũng nói y như vậy, ông nói cứ đem về một cục đá và bỏ đi cái thừa, thì đời sống các vị, các vị muốn an lạc thì các vị bỏ đi cái thừa, muốn xây dựng một cuộc hôn nhân hạnh phúc thì mình coi cái gì mà nó có hại mình bỏ.

Nói tới đây tôi mới nhớ chuyện cái ông đó ông vui lắm, ông thấy thằng con lớn tuổi, ông kêu nó lấy vợ, nó mới nói con nói thiệt với bố, con lấy vợ là con chỉ mong vợ con được 1/10 của mẹ thôi, thì ông hết hồn, ông nhìn giáo giác ông nói trời ơi má của mày bả tẻ như vậy mà tại sao mà mày lấy bả mà làm chuẩn, con biết, ý con nói thế này con lấy vợ con muốn 1/10 của má có nghĩa là cái tật nhiều chuyện 1/10 thôi, cái tật shopping 1/10 thôi, cái tật mà coi như là hung hăng, gây gổ 1/10 thôi, hiểu không? Con lấy vợ con chỉ mong vợ con được 1/10 của má, hiểu?

Chúng ta cũng vậy, chúng ta một là giống được 1/10 của Phật, còn hai nữa là cái bất thiện của mình chỉ bằng 1/10 của cái thằng xấu thôi.

Tôi nhớ có cái bà đó, ông chồng bà chết thì gia đình bà mới...ông còn sống ông gian ác lắm, cho vay nặng lãi, chơi thân với giang hồ, ăn nói thì coi như là hung hăng, tục tằn, văng tục, chửi thề. Nói chung là cái ông này không có chỗ nào xài được hết mà ông là giáo dân, thì khi ông chết rồi thì gia đình gặp riêng Cha xứ, gia đình nói bà con ở trong làng xã thế nào cũng tới dự đám tang mà cái lúc nói đôi dòng về người mất đó, gia đình tụi con nói thì cũng....thứ nhất tụi con nói đâu có bằng Cha, thôi Cha nói, Cha cũng lựa lời nói sao cho đẹp đẹp vậy đó, chứ cả xóm làng ai cũng thù ông hết. Thì ông Cha nói được, cái vụ này Cha gặp hoài, thì ông lên ông mới nói, cái quan tài nằm ở đó, trời đất ơi ông chửi cái ông mà nằm ở trong quan tài đó, ông chửi không còn cái gì hết, bà vợ tới nói là Cha nói tốt ông, mà ông ừ xong rồi cái bữa đám tang đó, ông nói nặng về cái con người thật của cái ông mà chết, ông chửi không còn cái gì, ông nói tẻ không...thì gia đình mới hết hồn, bà vợ bà cứ ra đầu ông Linh mục là Cha lộn rồi, con nói Cha nói tốt mà sao cha chửi, thì ông nói cho đã xong xuôi, ông chửi ông kia không còn... rồi thì ông kết thúc, tuy nhiên so với nhiều người khác thì ông này vẫn là một vị Thánh, có hiểu không? đó là một chuyện.

Tôi còn nhớ một chuyện nữa cũng trong một cái đám tang, gia đình cúng cho nhà thờ nhiều tiền lắm, cho nên ông Linh mục ông khen ông nằm trong quan tài quá chừng luôn, thì bà vợ bà đang khóc, tự nhiên bà nín khóc, bà kêu thằng con, mày lại mày coi ai nằm trong hòm vậy.

Tôi nói đây cho bà con nhớ cái này, chúng ta tu hành là vẽ tranh, chúng ta tu hành là một quá cái trình tạc tượng. Vẽ tranh là gì? Biết cái chỗ nào nên để trống và chỗ nào nên đưa cái cọ vào, xong chưa? Nên lựa cái gam màu nào? Nên lựa cái hình ảnh nào? Chi tiết nào để đưa vào trong bức tranh. Mình vẽ tranh sao mà chính mình nè, mình là họa sĩ nè, mình cảm thấy thích và người khác cũng được an lạc, cũng thấy thoải mái khi thưởng ngoạn tranh của mình.

Rồi, bây giờ qua tới tạc tượng cũng vậy. Tu hành là một quá trình tạc tượng. Cái gì...mình muốn tạc một ông cụ thì cái gì mà nó không nên có ở ông cụ thì mình bèn bỏ ra, còn cái gì mà ở ông cụ cần có thì mình giữ lại hoặc thêm vào. Tu hành nó chỉ là vậy thôi. Chỉ phải như vậy mới là cuộc tu. Không cần phải bàn cái chuyện cao siêu. Và một chuyện sau cùng nữa mà tôi muốn gửi gắm đến bà con đó là làm ơn xác định được là tại sao mình đi chùa, tại sao mình nghe pháp, và cái gọi là danh xưng, cái tiếng, cái tên gọi Phật tử nó chỉ đúng khi mà chúng ta được an lạc như Phật, sống như Phật, ăn uống như Phật, đi đứng như Phật, suy nghĩ như Phật và an lạc như Phật. “Như” ở đây có nghĩa là giống thôi, giống một phen thôi, chứ chúng ta không thể nào được như Ngài đâu, nhưng cái đó là đúng. Còn mà đi nghe pháp ngồi thẳng lưng, mỗi lưng, bao nhiêu cực khổ, nực nội mồ hôi mồ kê như thế này, mà tưởng sao đi về cái đầu trót quớt không có giữ lại gì hết và không có tổ chức được cái đời sống an lạc thì tôi cho rằng đó là Phật tử dỏm, Phật tử đó chỉ được cái tiếng thôi và mình tu cái gì thì mình đắc cái đó. Nếu mà cái đầu mình không có Phật pháp mình chỉ ráng ngồi thì mình đắc có cái mộng thôi, hiểu không? tu mà chỉ biết niệm Phật mà trong lòng không có Phật thì mai một cái mớ như cá anh vũ vậy đó, có nghĩa là nó thừa lư vậy nè, nó đắc đúng cái miệng thôi.

Cho nên tôi nói là không biết bao nhiêu lần, thiền nó có ba kiểu thiền, đó là thiền Ấn Độ, thiền Việt Nam và thiền Mông Cổ.

- Thiền Ấn Độ là Chánh Niệm và Trí tuệ, bao dung, Từ tâm, tu cái đầu.

- Còn cái thiền Việt Nam là thiền miệng, cứ khoái tụng lắm, còn cái đầu nó là rác không quan trọng, cứ là Nam Mô, Nam Mô một núi Nam Mô. Mai một nó đắc, nó đắc ngay...sen nó nở ngay đây nè (cái miệng), còn nguyên cái đầu còn lại lại phàm.

- Còn tu cái thiền thứ ba là thiền Mông Cổ, nghĩa là sao? Giữ cái cổ cho thẳng và cái mộng cho vững. Còn cái đầu thì lẳng xằng nhớ tùm lum hết, thiền đó là thiền diễn xuất. Thiền đó gọi là thiền mông cổ, thì mai một nó đắc đúng cái cổ với cái mộng thôi, còn cái phần còn lại vẫn còn phàm. Các vị nghĩ coi cái đó

đúng không? mà tôi nói đúng không? kỳ rồi ở Thụy Sĩ có một cái bà đó, bà tu 40 năm mà lần đầu tiên tôi nghe một cái bà phật tử, bà nói thiệt. Lần đầu tiên có một hành giả nói thiệt. Bà nói thế này, thưa Sư, con ngồi thiền 40 năm, NO, hơn chứ, bà là đệ tử Ngài Hộ Tông hơn chứ, mà bà nói cái sức của con có thể ngồi từ 2 cho tới 3 tiếng đồng hồ không nhúc nhích, có một điều là thời gian Chánh Niệm không qua 10 phút nếu mà gom lại. Bà dám nói thiệt như vậy, con có thể ngồi từ 2 tới 3 tiếng đồng hồ không nhúc nhích. Nhưng con nói thiệt luôn là thời gian Chánh Niệm của con không qua 10 phút. Cho nên các vị đừng có nhát ma tôi mà nói con ngồi 3 tiếng, 4 tiếng tôi thấy ghê lắm. Ngồi đó cũng là một cách ngủ đó chứ không phải là...thì mà có đồng ý cái đó không? ở đây có ai ngồi thử chưa? Ngồi thẳng cái lưng vậy nè, mà cái đầu nghĩ lăng xăng mà nó cũng sướng lắm tại vì mình ngồi yên mà, rồi tự cho mình là mình ngồi thiền chứ thật ra...đúng là thiền là không có buồn ngủ, không nghĩ lung tung mà phải biết rõ cái gì nó đang diễn ra, nó đang xảy ra, dầu cho đó là buồn vui, thích ghét, thiện hay ác không thành vấn đề.

Tôi nói rồi, cái câu này quan trọng nè, vạch áo ra xem nè, **ngày xưa chưa biết đạo mình chỉ quan tâm đến cái gì thích và ghét, vui và buồn. Biết đạo ba mớ mình mới để ý cái này thiện nè, cái này bất thiện nè. Nhưng mà đến cái tầng thứ ba đó, thiện ác, buồn vui không thành vấn đề. Tâm thiện, tâm ác không thành vấn đề, chỉ quan sát cái gì nó vừa sanh ra và mất đi và xác định nó là cái gì thôi**, hiểu không? bây giờ hiểu chưa? Mình biết rằng mình đang bị đau, cái khổ thọ nó đang có mặt. Mình đang giận, mình đang sợ, mình biết rằng cái ưu thọ đang có mặt, chỉ vậy thôi. Đang tham, đang thích, biết rằng cái tham, cái thích đang có mặt. Biết đây là thiện tâm đang có mặt, chỉ biết như vậy thôi rồi tiếp tục theo dõi hơi thở, chỉ vậy. Biết rõ rằng những gì mà ta ghi nhận được là nó đã không còn nữa. Có đúng vậy không? nói là thiện là sống trong hiện tại chứ không, mình chỉ sống với cái cận hiện tại thôi. Bởi vì khi ta nhận diện được nó thì nó đã không còn nữa. Vì người học A Tỳ Đàm phải hiểu rằng không bao giờ hai cái tâm nó có mặt cùng một lúc. Không bao giờ có cái vụ mà cái ông này mà ông nhìn cái ông này là không có rồi, ông này phải mất đi rồi ông này mới hồi tưởng lại. Cho nên cái chuyện quan trọng nhất là gì?

- Là buổi đầu chưa biết đạo, ta chỉ quan tâm đến cái chuyện thích ghét, buồn vui.

- Học đạo thì ta quan tâm đến cái này thiện, cái này ác, thêm thiện, bớt ác.

- Nhưng mà tới cái hành đạo thì không. Hành đạo chúng ta nhìn cái buồn, nhìn cái vui, nhìn cái thích, nhìn cái ghét, nhìn cái thiện, nhìn cái ác.

Và lúc bây giờ cái cơ hội mà đắc đạo đó, nó không hẳn phải là cái niềm vui, nói hiểu không ta? Và cái chỗ mình đắc đạo không hẳn phải là thiền viện mà có thể là trong toilet, có thể trong bếp, có thể trên giường bệnh có đúng không? hiểu? mình tu như thế nào mà ở nơi đâu và lúc nào mình cũng có thể tu được, cũng có thể đắc đạo được. Lúc bấy giờ cái đạo tràng, cái thiền viện của mình nó nằm tùm lum, anywhere, anytime, đó là tu đúng.

Còn thiền mà phải vô trong thiền viện là sai, các vị hiểu tôi nói không? mình bị bệnh mình uống thuốc, mình có lựa chỗ mình uống không? hay là mình ở đâu đúng giờ là mình uống? có hiểu tôi nói không? tôi bị tiểu đường mà sáng nay tôi có việc tôi phải đi nè, thì 8:00 tôi uống thì lúc bấy giờ tôi phải chạy về chùa Siêu Lý về uống thuốc rồi tôi mới trở ra hay là tôi uống luôn ngoài đó? Tôi uống luôn ngoài quận 1 hả? cái giờ uống thuốc tôi phải chạy về chùa tôi uống chứ?

Rồi, bây giờ tôi ăn kiêng, tại vì tôi là tăng thường trụ tại chùa này, cho nên ăn kiêng là tôi chỉ ở trong đây tôi mới ăn kiêng thôi, ngoài ra, mà ra khỏi đây là tôi ăn mát trời đất luôn, phải không? hay ở đâu tôi cũng kiêng?

Thì thiền là như vậy, hiểu không? bất cứ nơi đâu và lúc nào, mình biết rõ rằng mình đang sướng khổ, thiện ác, buồn vui thì ở nơi đâu và lúc nào mình cũng có thể tu được hết, và cái chuyện mà cái chỗ mình đắc đạo có thể trong cái toilet, có thể trên cái giường ngủ và có thể trong cái giường bệnh viện, có thể là mình đắc đạo trên cái đồng phân mà mình vừa bài tiết, mình vẫn đắc đạo được, chứ không nhất thiết là mình phải lết về chùa khói hương nghi ngút trước một cái Phật đài thiêng liêng, đèn chớp tắt như hàn gió đá mình mới đắc đạo, không có. Uống thuốc ở đâu mình cũng uống được, ăn kiêng ở đâu mình cũng ăn kiêng được và thể thao ở đâu cũng thể thao được.

Các vị có biết rằng có những người tù họ chỉ có được 2 mét vuông họ vẫn tập thể dục được, các vị có biết không? họ đứng lên, chẳng lẽ bây giờ tôi đi tôi dạy các vị tập chứ, tập kiểu thể dục tù. Người ta dạy đó là ăn xong nếu mà không có điều kiện mà vận động, nếu mà đi được, ăn xong mà đi bộ được thì tốt, còn không các vị, bàn chân thế này các vị nhón lên, ngồi tại chỗ nhón lên thì nó giúp cho mình tiêu thụ một

cái lượng đường rất là lớn, ngay cái bàn ăn của nhà hàng, mình vẫn có thể tập được. Hai mét vuông của phòng giam nhà tù mình vẫn có thể tập thể dục được, miễn là mình thấy tập thể dục là chuyện cần thiết thì ở đâu cũng có thể tập được đúng không? và các vị có biết có những bài tập trên giường có không ta? Trên giường mình đạp xe đạp được không? đạp được, chứ đâu có cần phải ra đường mới đạp xe đạp, NO. Anh chỉ cần anh thấy tập thể dục là cần thiết, thì trên giường anh vẫn tập xe đạp, đạp xe đạp được, anh ở trong tù anh vẫn tập thể dục được.

Thiền là vậy, biết rõ cái gì đang diễn ra, đang xảy ra, đó chính là Chánh Niệm, đó chính là Tứ Niệm Xứ, và cái cơ hội đắc đạo ở bất cứ nơi đâu và lúc nào và tôi nhắc lại lần nữa, tôi không hề kêu gọi các vị làm Phật, làm Thánh ngay bây giờ, mà tôi lại nói một cách rất là nhẹ nhàng hãy sống an lạc và dễ thương thông qua cái pháp môn Chánh Niệm.

Đó là nội dung tôi nói sáng nay. Hãy sống an lạc và dễ thương, an lạc cho mình và dễ thương trong mắt người khác bằng một pháp môn Chánh Niệm thôi. Còn đặng này, đi chùa nhìn mặt không dễ thương là thấy thua rồi. Đi chùa mà sự có mặt của mình nó không là một sự đóng góp cho người khác là mình đã tu sai rồi, có hiểu tôi nói không? đi chùa mà mình không có được cái phút giây nào an lạc là mình đã tu sai rồi.

Tôi nhắc lại một lần nữa, đi chùa, càng đi chùa mình phải được an lạc và sự an lạc đó nó không bị giới hạn bởi bất cứ một cái không gian nào hết thì đó là tu đúng, còn mà mình càng đi chùa mà bản thân không được an lạc và người thấy mình họ cũng không được an lạc là mình đã tu sai. Mặc dù cái chuyện mà người ta thương hay ghét cái chuyện đó không quan trọng, nhưng về phía mình hãy dễ thương nhất như có thể, tôi nói vậy có hiểu không ta? Thí dụ như mình ăn mặc đàng hoàng mà ra đường thì đâu có ai thêm nhìn mình đâu. Nhưng bước ra khỏi nhà ăn mặc cho nó tươm tất chút, chứ đừng có nghĩ là tươm tất là sẽ có người nhìn mình là sai, có ma nào nó nhìn mình đâu. Cho nên là một trong những cái mà bi kịch nhất trong cuộc đời này đó là những người mà trước khi ra khỏi nhà mà mất nửa tiếng đồng hồ mà bậm bậm, chầm chầm. Tại sao mà tôi ghét cái loại người đó là bởi vì tôi là nạn nhân của họ. Sư ra xe chờ con đi Sư, nắng chang chang hoặc là tuyết rơi mà mình ra mình chờ nó tới hồi mình thấy lâu quá mình đi vô mình thấy nó đang bậm bậm, chầm chầm ở trong nhà. Có một lần đó tôi nóng quá tôi nói cô ơi, nói cô đừng có giận ghen, không có ai nhìn đâu, mất thời gian vô cùng.

Trên đời này chỉ có 3 hạng người mà mình ra đường người ta nhìn mình thôi.

1/ Minh quá nổi tiếng.

2/ Minh quá đẹp.

3/ Minh quá xấu.

Thì mình coi mình có thuộc về ba cái quá này không? quá nổi tiếng là không rồi nè. Quá đẹp có không? trước mặt tôi là không có rồi đó. Quá xấu cũng không. Mà nếu không có lọt vô trong 3 cái quá này thì sao? Ăn mặc vừa vặn và sạch sẽ, đủ rồi, anh có thể ra công, dắt xe, nô máy, dợt, không có cần mất thời gian mình cứ nhớ là tôi không thuộc nằm trong 3 cái nhóm “quá”: quá nổi tiếng, quá đẹp và quá xấu. Cái thời gian mà cho cái đời sống mình nó không có nhiều đâu quý vị trừ ra 20 năm đầu đời là 20 năm ngu, trừ ra 20 năm ngủ. Ngu với ngủ nó lấy của mình hết 40 năm rồi, mình chỉ còn có...giả định mình sống được 70 đi...80, thì 20 năm ngủ, 20 năm ngu mình còn có 40 năm để sống thôi. Trong 40 mươi năm đó trừ ra cái lúc mình bị bệnh nè, lúc giận hờn, lúc mình bận rộn, trừ ra thời gian đó, số an lạc không có bao nhiêu, mà lấy 40 năm đó mà chia cho ba cái vụ mà trang điểm, áo quần, thời trang và tôi nói không biết bao nhiêu lần, tiền bạc, thời gian và công sức của nhân loại mỗi ngày đổ cho cái không cần thiết hết 3/4. Các vị về nghĩ kỹ coi tôi nói có đúng không? 3/4 tiền bạc, thời gian và công sức của nhân loại mỗi ngày đổ ra cho cái chuyện tào lao đó là 3/4.

Biết bao nhiêu người không có ăn, biết bao nhiêu người đem thức ăn dư đem đổ, có không? Biết bao nhiêu cái cầu chờ sập, và đường chờ hư mà tiền nó vẫn bốc hơi có không? có hàng mấy trăm ngàn tỷ không biết đi về đâu? Mà trong khi đó đường xá và xóm ô chuột thì cứ đầy ra đó, có không? và một ngày như vậy những cái món mà ăn vô nó hại mình thì mình nạp liên tục, mà những cái món mà có lợi cho mình thì theo tôi biết là chỉ có Tây thôi, Âu Mỹ thôi, chứ còn mà người Châu Á đặc biệt là người Thái, người Việt, người Tàu là ăn toàn là đồ độc không, có đúng không? các vị có biết chiên xào nó độc hơn cái gì hết thấy. Mà cái gì càng độc nó càng ngon.