

Trà

Kalama tri ân các bạn hoangyennhi199288, nguyenminhtrang83 và khauvitrong ghi chép.

[19/04/2026 - 05:10 - hoangyennhi199288]

Thưa đại chúng, sáng hôm qua vào giờ này nè, sáng hôm qua, một cái tiệm trà ở ... hình như quận 1, tiệm trà quận 1 mời chúng tôi ra đó uống trà nói chuyện với bà con một chút. Tôi kể chuyện với bà con nghe, giới thiệu cho bà con một cái tiệm trà của Phật tử, không phải là quảng cáo thương mại. Tôi không ăn huê hồng gì đó hết. Ở cái tiệm trà đó thì ngoài cái việc mà...cho khách uống trà tại chỗ còn có bán rất là nhiều loại trà. Trà đắt tiền. Có những loại trà mấy triệu đồng một ký. Tôi tới đó hai lần và ngoài cái tiệm trà đó tôi về Sài Gòn ấy, tôi thường ghé mấy tiệm trà khác để đi tìm cái không khí thôi. Nhiều khi mệt mệt ở chùa rồi chạy ra đó tìm một cái chỗ mát, vắng. Còn có thiên vị có vật chất, ngồi một hai giờ đồng hồ vậy đó, nhẹ nhàng thay vì phải đi ra ngoài nông thôn xa xôi. Thì cũng mong, biết đâu trong đám này bữa nào có người mời tôi đi không chừng. Vui lắm! Mà đối với tôi mời ra đó còn hay hơn là đi trai tăng nữa. Thì các vị biết trai tăng tui ăn đâu có bao nhiêu. Tồn tiền chứ ăn bao nhiêu nhưng mà trà thì tôi ngồi chừng nào mà chân mỏi gỏi đùn thì tôi mới đi. Nhưng mà chuyện mà tôi muốn nói sáng nay là chuyện gì. Chuyện rất là quan trọng. Đó là tôi ngồi tôi uống trà thì có một cô Phật tử rất là dễ thương. Cô mới nói chuyện riêng với ông chủ đem lại cho tôi. Tôi lâu lắm rồi, không phải lâu mà xưa giờ tôi ghét xài cái từ cúng dường lắm. Dù cúng dường cho Thánh tăng hay cái gì cho Tam bảo bản thân tôi tôi xài chữ cho. Bả nói với ông chủ lựa một cái loại trà mà cái tên nó dài lắm, đem cho tôi một hộp trà. Hộp bằng gốm mà họ giới thiệu đó là trà cổ thụ gì đó. Nhưng các vị biết không, có nhiều cái quảng cáo mình nghe thì nó cũng ghê gớm đó nhưng mà ngẫm ngẫm lại nó hơi sai sai. Ở bên Canada nó có một cái tiệm bán thực phẩm cho Châu Á để cái này: để cái tấm bảng nhỏ nhỏ kê bên: "tuần này có mắm sặc, giá ưu đãi cho đồng hương". thì mình thấy cái đó hay hay nhưng mà ngẫm lại chỉ có đồng hương mới ăn mắm chứ Canada nó đâu ăn mắm. Mình thấy nó sai không ta? Nó sai sai hả? "Tuần này có mắm sặc, giá ưu đãi cho đồng hương" thì mình thấy đồng hương mới ăn mắm chứ mấy thằng Canada da trắng gập mắm là nó chạy mất dép rồi làm gì có vụ ăn mắm. Rồi ở đây cũng vậy, hôm qua cô giới thiệu tôi loại trà cổ thụ mấy trăm tuổi, cái tôi ngồi tôi nghĩ: ủa? cái cây này trăm tuổi, mấy cái lá đó thì làm sao mấy trăm tuổi? Cái lá đó thì nó cũng có mây thàng là nó rụi rồi phải không ta? Vậy mà mình mình bị mê cái vụ đó. Nhưng mà cái chuyện tôi nói sáng nay không phải là cái đó, tôi nói cái khác, tôi nói chuyện khác. (03:24)

[04/06/2026 - 09:17 - nguyenminhtrang83]

(03:26) Là trên đời này cái việc nghe nói cái gì mà hư, cái gì mà mục, mà mình nghe nó hư mục là nó không có giá trị rồi. Mà riêng cây trà nó lại khác, trà là một thứ cây mà bản thân lá của nó là tất cả giá trị kinh tế, đúng không? Trên đời này làm gì có cái cây nào mà lá có giá trị như lá trà. Cà phê là chỉ lấy trái, măng cụt, sầu riêng, ổi, mận, chôm chôm là cũng lấy trái, chứ đâu có cây nào trồng lấy lá giống như cây trà chỉ độc lấy lá thôi, mà đặc biệt là lá trà phơi khô xấu hoắc, đúng không ta? Quý vị về mở hộp trà ra có cái trà nào đẹp không? Xấu hoắc à. Như vậy thì mình ngồi mình nghĩ cái bài học, cái bài học Phật pháp, một bài học giáo lý và cũng là một bài học triết lý rất là hay. Có nghĩa là trên đời này không phải cái gì nó xấu thì nó cũng không có giá trị, mà cũng không phải cái gì nó bé nhỏ, nó khô héo là vô giá trị. Không phải. Chẳng hạn như lá trà. Hôm nay, các vị có thể nói với tôi các vị nghèo, các vị xấu, các vị già, các vị bệnh, nhưng tại sao các vị không chịu nghĩ mình sống sao để mình thành lá trà, chứ không phải thành lá mận. Có hiểu tôi nói gì không? Nếu mà mình sống thành cái lá mận, lá mận nó khô nó mục gọi là xong, nhưng lá trà thì không. Ngay cái lúc mà nó còn ở trên đọt ấy là người ta đã thu hoạch rồi, và thậm chí nó có già hơn tí cũng không sao, bởi vì trà quý vị biết là nó có rất là nhiều loại, thu hoạch lúc mà búp non hoặc thu hoạch vào lúc nó già đều thu hoạch được hết. Cái tôi muốn nói là chỗ đó. Mình sống làm sao, đời sống nó là mông mênh, mỗi người chỉ là một chiếc lá chờ gió cuốn đi, nhưng nếu ta là một lá trà thì ta có giá trị liên tục. Xong chưa? Chưa. Cái này nó còn sâu hơn nữa này. Không có một người nào trong vũ trụ này, trên trái đất này mà từng khoảnh khắc sống có giá trị như một hành giả Tứ Niệm Xứ. Tôi nói cái đó

tuyệt đối không hề có ý quảng cáo, dụ khi, tuyên truyền, tẩy não ai. Đó là sự thật. Trên đời này, không có một cá nhân nào mà từng khoảnh khắc đời sống có giá trị như là một hành giả Tứ Niệm Xứ. Tại sao vậy? Vì trong từng phút tu tập chánh niệm và trí tuệ, hành giả Tứ Niệm Xứ giống như người khác thôi thì cũng là một chiếc lá đang chờ héo úa, rụng xuống, phải không? Tu hay không tu thì chúng ta cũng là chiếc lá chờ rụng xuống, chờ khô đi, chờ mục nát, đung không? Tu hay không tu, nhưng có một điều hành giả Tứ Niệm Xứ nó sâu chỗ này này. Trong thời gian chờ mục nát, nó khác những chiếc lá khác, nó không giống những chiếc lá khác ở chỗ này: Trong thời gian chờ héo úa, khô đi và rụng xuống, hành giả biết rất rõ mình là chiếc lá, biết rất rõ mình đang héo, đang khô, đang vàng đi, đang chờ rụng xuống, mà như những chiếc lá khác, như Trái Đất này có 8 tỷ người là 8 tỷ chiếc lá. Và trong 8 tỷ chiếc lá đó, có bao nhiêu người biết mình là chiếc lá đang chờ rụng xuống? Chỉ có hành giả biết chuyện đó. Và hơn ai hết, chính hành giả ý thức rất rõ cái trạng thái mong manh của mình, cứ mỗi giây phút mà ý thức đó thì tự thân hành giả đã là một lá trà. Khi chúng ta sống, chúng ta không ý thức được mình mong manh, ý thức được mình chực chờ để chết đi thì lúc bấy giờ mình là một cái lá tào lao nào đó. Nhưng nếu chúng ta sống có chánh niệm, có trí tuệ thì lập tức ngay lúc đó chúng ta đã là một lá trà, trà San Tuyết rất là giá trị. Hành giả đó càng về già càng có giá trị và hành giả đó mới là thứ hành giả có thể chế biến thành đại hồng trà, bích loa loa xuân, biến thành trà Cao Sơn của Đài Loan. Ở đây có ai biết mấy loại trà ấy không? Trà Long Tĩnh, trà Ô Long. Mình tu làm sao để mình thành Long Tĩnh và Ô Long, mà đặc biệt tôi rất thích trà Long Tĩnh. Tại sao tôi phải khai như vậy? Vì biết đâu có người cho tôi... Mình sống sao mình là lá, trước sau cũng là lá, nhưng mà là lá trà, và giá trị của hành giả Tứ Niệm Xứ là luôn luôn ý thức được mình là chiếc lá, ý thức thông qua công phu chánh niệm. Là sao? Nghe cho kỹ. Trong một ngày, mình có rất nhiều việc để làm: ăn uống, tắm gội, quét tước, nấu nướng, xê dịch đi đứng nằm ngồi, tiêu tiện, tiểu tiện, đánh răng, rửa mặt, đóng cửa, mở cửa, cầm lên, để xuống, cái này, cái kia... thì trong từng giây phút đó, hành giả luôn luôn có chánh niệm. Chánh niệm cho hành giả hai chữ An, đó là An lạc và An toàn. An lạc là sao? (8:39)

[05/06/2026 - 03:41 - nguyenminhtrang83]

(8:34) Không có chánh niệm, cái gì xảy đến trong mắt của mình, qua tai của mình, mũi của mình, lưỡi của mình, thân của mình, ý thức của mình thì nó đều có thể là điều kiện để mình bị phiền não hết nếu mà mình không có chánh niệm. Bài giảng này rất khô khan, nhưng tôi mong sáng nay bà con nào ở đây, hành giả nữa có học thức, có học về giáo lý, có tu tập, có thực tập chánh niệm sẽ hiểu rất là rõ được những điều tôi đang nói, tức là những gì mình thấy, mình nghe, mình nghĩ mỗi giờ đều là điều kiện để mình bị phiền não hết. Cái gì ngọt ngào, vừa ý thì làm cho mình tham; cái gì bất toại, bất toàn, bất trắc, nghịch ý thì nó làm cho mình sân. Bắt buộc như vậy nếu không có chánh niệm. Mà hành giả là người biết rõ nó là nó, đừng thêm bớt, đừng giáng nhẹ lên nó. Nghe ồn thì biết là ồn thôi, bực mình biết rõ là mình đang bực mình thôi. Trong mọi sinh hoạt, mọi hoạt động, mọi cảm xúc, mọi tâm trạng đều biết rõ mình đang ra sao và cái gì nó đang có mặt thì có nghĩa là hành giả đó đang biến mình thành một lá trà, và khi không còn có gì để làm thì hành giả có thể chọn tư thế nằm, nghỉ hay là ngồi. Tại sao tôi đặc biệt chú ý đến hai tư thế này, vì trong Kinh nói rất rõ, khi hành giả tu tập Bốn niệm xứ, sinh hoạt với các hoạt động với các cảm xúc, các tâm trạng đa dạng, phức tạp thì chánh niệm liên tục và kịp thời những gì xảy ra đối với thân và tâm của mình. Nhưng khi mà không có việc gì đặc biệt để làm thì như khi không cần nấu ăn, lúc này không cần có nấu ăn, không tắm gội, không quét nhà, không có việc gì để làm thì hành giả có thể chọn tư thế nằm hoặc tư thế ngồi, đa phần là ngồi tốt hơn. Ngồi yên lại trong một không gian thích hợp, trong một tư thế thích hợp, mắt có thể nhắm lại, hoặc có thể nhìn xuống ở khoảng cách hợp lý, tùy người. Tôi không có nhắm mắt. Tôi nói chuyện tôi nhắm mắt, nhưng khi tôi thực tập thì tôi thích mở mắt, bởi khi nhắm mắt là tôi bị rối, một tôi buồn ngủ, hai tôi nghĩ lung tung. Bởi vậy, tôi quen tôi nhắm mắt tôi muốn thuyết pháp. Tôi thử tôi thực tập mỗi lần tôi nhắm mắt là cái miệng tôi bắt đầu mấp máy, lạ lắm, nó quen vậy đó. Tôi quên hỏi mẹ tôi hỏi nhỏ nhắm mắt tôi có ư a không, chứ tôi nhắm mắt là cái miệng của tôi làm việc. Nó lạ lắm. Hề nhắm mắt là ông nghĩ ông làm việc. Nhắm mắt lại không thấy gì hết hoặc là nhìn xuống một khoảng cách mà trong Kinh gọi là một du ga, chiều dài một lưỡi cày, tầm 1.8m cho tới 2m, hoặc gần hơn một chút xíu. Hoặc có người nhìn xuống chóp mũi của họ. Chỉ nghĩ hơi thở thôi. Để ý thôi, theo dõi thôi. Không điều khiển, không cố gắng, không can thiệp

để tự động nó ra cạn phổi, rồi nó vào đầy phổi. Nó vào đầy phổi có khi nó ngừng lại một chút, rồi thì nó ra cạn phổi. Nó ra cạn phổi rồi nó sẽ đi vào đầy phổi. Trong suốt thời gian đó, mình nhìn nó, và khi nhìn, theo dõi như vậy, có một cảm xúc, có một tâm trạng nào nổi bật, làm ơn gạch đỏ chữ nổi bật. Một suy nghĩ nổi bật, tức là mình chợt nhớ đến một chuyện gì đó, biết đây là phóng tâm, vọng tâm, biết liền, quay về hơi thở liền. Đó là suy nghĩ. Còn khi nghe một mùi gì đó nó đi qua, mình biết rõ là mũi đang làm việc. Ghi nhận xong, quay trở lại hơi thở liền. Nghe một âm thanh gì đó thì cái gì nổi bật, tôi mới nói hôm qua. Mình chỉ ghi nhận lỗ tai đang nghe, cũng là một cách. Cách thứ hai: Nó nghe một tiếng động gì đấy, mình sợ hãi là mình ghi nhận sợ hãi đang có mặt. Mình nghe một tiếng động mà mình bực mình thì mình biết là tâm sân, sự bất mãn đang có mặt. Hoặc mình nghe thấy giọng nói của đứa bé mình thương, của một người nam, người nữ mà mình thương thì mình biết rõ rằng tham ái đang có mặt. Hoặc là lỗ tai đang làm việc, tùy. Thân hỏi tâm pháp. Nếu thân mình thích, mình quán tứ niệm xứ là lỗ tai mình đang làm việc. Còn nếu thọ quán niệm xứ thì mình ghi nhận rằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu đang có mặt. Còn nếu tu tâm quán niệm xứ thì mình ghi nhận đây là tâm tham, tâm sân đang có mặt, ái luyện đang có mặt, từ tâm đang có mặt. Còn nếu pháp quán niệm xứ thì mình thấy là dục triền cái, sân triền cái đang có mặt, gọi là đây là hỷ giác chi, tịnh giác chi đang có mặt. Đó, chỉ ghi nhận như vậy, rồi quay trở về hơi thở cho đến bao giờ mình không ngồi nữa thì thôi. Tại sao cái này quan trọng? Người không thực tập không hiểu được chuyện này rất quan trọng. Tại sao? Vì vô số kiếp luân hồi mình đi đứng nằm ngồi mà hoàn toàn buông trôi, thả nổi. Buông trôi là sao? Buông trôi có nghĩa là bao nhiêu phiền não, thiền tâm, tùy hỷ. Thiền là gì? Tiếng Việt chúng ta mông lung lắm. Uống trà cũng thiền, thổi sáo cũng thiền, vẽ tranh cũng thiền, thư pháp cũng thiền. Everything cái nào cũng thiền. Nhưng mà trong Kinh nói rất rõ, thiền chỉ có hai. Thiền tập trung và thiền quan sát. Tôi cố ý không dùng từ của nhà Phật, Samatha tôi dịch là thiền tập trung, có nghĩa là chỉ tập trung thôi, không có gì ngoài ra hết. Nó gọi là thiền samatha, thiền tập trung. Còn thiền quan sát là cái thiền Vipassana (15:16)

[05/06/2026 - 07:22 - nguyenminhtrang83]

(15:12) Biết rõ là mình đang như thế nào? Đang đi, đang đứng, đang ngồi. Và trong lúc biết rõ như vậy, hành giả biết cái gì nó vừa xuất hiện, cái gì nó vừa mất đi. Buổi đầu thì mình ghi nhận rằng tâm tham đang có mặt, tâm sân đang có mặt. Nhưng mà lâu ngày một lúc bà con không thấy có mặt nữa, bà con ghi nhận rằng một tâm tham vừa mất đi. Thấy cái này khác hay là giống? Vừa mất đi chứ không phải đang có mặt. Thấy nó nghĩa là nó không còn nữa. Bài giảng sáng nay rất là nhưc đầu. Tôi muốn các vị phải nghe bài giảng sáng nay và về thực tập để chi ta? Như tôi nói, đó là biến mình thành một chiếc lá trà, vì sớm muộn gì thì mình cũng vàng, cũng héo, cũng khô và cũng rụng xuống. Nhưng tại sao mình không vàng, héo, khô theo kiểu lá trà để tiếp tục có giá trị, chứ còn đừng làm cái lá khác. Có nhiều loại lá không ra gì hết. Hồi sống thì không tạo mống ác, rụng xuống thì không để lại lợi ích gì hết, chỉ là rác thôi. Các vị biết bên Nhật, bên Tàu, Việt Nam, bên Ấn Độ nữa, người ta chú ý một số loài thực vật. Thí dụ như Ấn Độ họ coi trọng sen. Người Việt Nam cũng rất muốn lấy sen làm quốc hoa, nhưng chẳng qua mình chỉ chú ý đến cái đẹp của hoa sen thôi, chứ người Ấn Độ coi trọng hoa sen là bởi vì họ chú ý đến một đặc tính rất đặc biệt, lá sen không thấm nước. Cái đặc điểm thứ hai nữa: Khi còn là hoa, sen đẹp, sen thơm; sen tàn, sen héo, sen để lại cái gương ăn được, tim sen giúp cho ngủ ngon, hạt sen thì mình nấu chè được, làm thực phẩm được, mà cái tim sen mình trợ tim hoặc mình trợ giác rất là tốt. Đó, người Ấn Độ đó. Cái cuối cùng, người Ấn Độ coi trọng cái sen là một cái bông rất triết học. Nó tượng trưng cho tất cả nhân cách của con người trong cuộc đời này. Cuộc đời này là một đồng sinh mà anh sống làm sao mà từ đồng sinh đó anh ngoi lên và anh có giá trị, anh tự xác định, khẳng định được anh có giá trị tự thân. Ý nghĩa triết học của bông sen ghê gớm như vậy. Lá sen không thấm nước tượng trưng cho lòng người quân tử, đi qua cuộc đời này không để thị phi ảnh hưởng. Thứ hai, sen mọc lên từ bùn, nhưng nó hoàn toàn không có tí gì của bùn hết. Và đặc biệt, sự đóng góp của sen rất lớn, giúp người ta no bụng và chữa bệnh, và có được một giấc ngủ. Trong đời người, mình thấy ăn ngủ là quan trọng, phải không? Mà trong khi sen cho mình tất cả. Cái tình trạng, đặc tính vô nhiễm của lá sen là một cái đáng quý, cái khả năng vượt thoát bùn để trở thành một tài sản, một cái giá trị kinh tế - đó là đặc tính thứ hai. Cái thứ ba, bản thân sen là một thứ đóng góp rất là lớn, đó là nói về người Ấn. Nhưng mà người Tàu coi nặng cây trúc. Họ coi nặng ở chỗ nào? Họ nhấn mạnh đến khía cạnh tiết trực tâm hư. Tiết trực là cái

lóng thẳng, tâm hư là cái ruột nó bậm. Người quân tử ruột nó thẳng, nhưng lòng không giữ lại oán thù với ai hết. Cho nên người Ấn coi trọng cái sen, mà người Trung Hoa coi trọng cây trúc, còn người Nhật. Đây! Cứ nói một vòng, lạc đề thiệt, thiệt là xa, cuối cùng, tôi quay lại người Nhật coi trọng hoa gì ta? Hoa đào, OK. Tại sao anh đào? Là bởi vì anh đào là một thứ hoa rất lạ, người ta đẹp khi còn ở trên cây, trên nhánh, trên cành; còn anh đào khi rụng xuống rồi thì anh đào tiếp tục tươi và tiếp tục đẹp. Anh đào ở trên cây làm nên một rừng anh đào, anh đào rụng xuống thành một thảm hoa anh đào, rụng rồi đã về đất rồi, đã xa cành rồi, đã rời cây rồi mà anh đào vẫn tiếp tục là một đóng góp và tự thân anh đào vẫn tiếp tục giữ lại một giá trị rất riêng của mình, nó là cái giá trị mà hoa khác không có. Và nó tượng trưng cho tinh thần võ sĩ đạo: sống hiên ngang mà chết anh dũng. Đời sống của một võ sĩ đạo, một bu si đô, nó đẹp khi anh ta còn sống, mà khi anh ta chết đi rồi, cái chết của anh ta cũng là một tấm gương sáng cho những người ở lại. Chết rồi lấy cái chết của mình tiếp tục cống hiến cho đời. Thì ở đây, hành giả Tứ Niệm Xứ như tôi nói thì sau bài giảng này về Tứ Niệm Xứ thì mỗi người rời chùa ra đi với một tâm niệm rất là đẹp, là mình sống sao mình thành một cái hoa anh đào sống đẹp, mà chết cũng để lại một di sản, mình sống sao để trở thành một chiếc lá trà, chết rồi nhưng mà đời vẫn lấy mình làm một cái giá trị, một cái đóng góp. Làm sao mà tìm được cái lá nào xấu hoặc như vậy, bé xíu như vậy, mà đóng góp kinh tế ghê gớm như vậy. Quý vị biết doanh thu từ trà mỗi năm đem về cho Đài Loan hàng tỷ đô la, Quý vị ạ quý vị có biết không? Những thương hiệu trà của của Đài Loan, tôi chưa kể là Trung Quốc, tôi chưa kể là Việt Nam, tôi chưa kể đây, khiếp lắm! Chẳng hạn như hôm nay bà con vào online, bà con tìm giùm tôi thương hiệu trà Dozet có những hộp trà ngũ vị, nhất vị. Một hộp trà như vậy trị giá 100 đô la. Tôi ra Bắc, người ta pha cho tôi uống. Tôi xin lấy cái hộp không để tôi đựng đồ. Nó đẹp đến như vậy. Tại sao có kẻ uống trà mà xin cái hộp? Bởi vì cái hộp đó đẹp quá, nhưng mà chưa hết. Tại sao người ta dám làm cái hộp đẹp như vậy? Bởi vì cái loại trà đó giá trị quá, mà tại sao loại trà đấy giá trị là bởi vì nó được làm từ những lá trà có giá trị, quý vị có biết không? Cái gì làm nên giá trị của một lá trà? Một là giống trà, hai là cái vùng đất và cái chế độ chăm sóc. Trà tào lao thì muốn trồng đâu cũng được, nhưng những loại danh trà, trà nổi tiếng ấy thì người ta phải thường xuyên xét nghiệm định kỳ chất lượng đất nơi cây trà đó được trồng, các vị có biết cái đó không? Họ kiểm soát và quản lý rất khắt khe, gắt gao. Những quy trình sao chế, chế biến, phơi khô, sấy, ướp tẩm, rồi bao bì, đóng gói, bảo quản, những cái công đoạn đó được chăm sóc rất kỹ. Vì sao? Bởi vì từng công đoạn đó quyết định một phần giá trị của hộp trà, thì mình cũng vậy. Bữa nay tôi nói toàn về trà không. Hãy sống như một lá trà để cho mình dù nhìn có xấu cách mấy nhưng tự thân mình là một giá trị. Cái này nó quan trọng này: Cái giá trị của lá trà không phải tự nó, mà nó còn là cái giống trà và cái vùng đất nào, mảnh đất nào mà cây trà được mọc lên. Mình cũng vậy. Nãy giờ tôi nói toàn phần trên thôi à. Hãy sống như là một lá trà, nhưng mà cái lá trà nó mọc từ đâu, nó mọc từ cây trà, mà cây trà nó mọc từ đâu, nó mọc từ vùng đất nào? Đây, bây giờ mới quay trở lại. Có ba yếu tố tạo nên một chúng sinh: đó là tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống. Tiền nghiệp là gì? Là tất cả những hành động, suy nghĩ, lời nói của một cá nhân được thực hiện qua cái tâm lành, nó theo A-tỳ-đàm là bằng sự hỗ trợ và tác động của 25 tâm sở tích cực. Đây, đây gọi là tiền nghiệp thiện. Còn tiền nghiệp bất thiện là những gì mình nói, làm, suy nghĩ với một chủ ý bất thiện, với sự tác động của các thành tố tâm lý tiêu cực. Thì những cái đó được gọi là tiền nghiệp. Tiền nghiệp đó có hai, bà con nghe kỹ điều quan trọng này. Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy: Này các Tỳ kheo, có ba cái cực đoạn sau đây phải tránh trong nhận thức về Thế giới. Một, có những người chuyện gì trên đời này cũng đổ thừa cho nghiệp, ngày xưa mình không biết đạo mình đổ thừa cho ông Trời. Bây giờ biết đạo, cái gì cũng đổ thừa cho nghiệp. Cái đó đúng hay sai? Sáng nay, tôi ăn chè bắp nước cốt dừa, tôi bị đau bụng. Cái đó có phải nghiệp không? Quý vị hiểu chưa? Rồi mình chạy xe ẩu, bị phạt. Cái mình nói cứ chạy thoải mái, nghiệp tới thì bị phạt, nghiệp chưa tới không bị phạt. Các vị có tin vậy đó không? Đây, mấy thằng cha bác sĩ ăn uống tẩm bậy thành thân chủ của bác sĩ liền, chứ đâu có nghiệp nào. Ngu là bị bệnh thôi. Cho nên, tiền bệnh viện mình gọi là tiền ngu. Cho nên, đức Phật dạy rằng cái gì cũng đổ thừa cho nghiệp thì đó là một nhận thức cực đoạn. Cái cực đoạn thứ hai là cái gì cũng cho là ngẫu nhiên, tự nhiên nó là vậy đó. (25:01)

[05/06/2026 - 09:30 - nguyenminhtrang83]

(25:01) Đây cũng nhận thức cực đoan. Ba là đồ cho một đấng tối cao nào đó. Thượng Đế, Chúa Trời... nào đó quyết định mọi thứ. Đây là cái sai, hiểu không? Cho nên, mình là người Phật tử mình phải cẩn thận cái này. Điều kiện để tạo nên vũ trụ gồm có 4. Có ai còn nhớ cái này không? Nếu mà thấy mình không biết thì mở vở ghi ra học đi. Điều kiện để tạo nên vũ trụ gồm có 4. Một là tiền nghiệp của chúng sinh, chính là nghiệp thiện ác của chúng sinh. Mà tiền nghiệp ở đây có hai. Ở đây có ai còn nhớ không? Tôi thích cái chỗ đó ấy, giảng hoài mà nó nhìn nó không có biết cái gì hết, có nghĩa là luôn có món ngon, vật lạ. Hỏi tại sao nó là món ngon, hỏi tại sao nó là vật lạ, hỏi hoài các vị không có nhớ. Đây rồi, tiền nghiệp nó có hai. Thiện - ác. Trước đây, nghĩa là cách đây 1 phút trở về trước, vô lượng kiếp gọi là tiền nghiệp. Tiền nghiệp nó có hai nói cho dễ hiểu là thiện - ác. Hôm qua là tiền nghiệp của hôm nay. Và cái tiền nghiệp thứ hai là gì? Thiện - ác của hôm nay là tiền nghiệp của ngày mai. Cho nên, mình cứ nói tiền nghiệp mà mình quên tiền nghiệp nó có hai, nghiệp cũ từ bây giờ trở về trước và nghiệp thiện ác bây giờ nó là tiền nghiệp của ngày mai. Nghe kịp không? Mà đây nói ngày mai nghĩa là của cái phút kế tiếp này này, dạ chứ không phải ngày mai. Và kiếp sau của ta có thể là lát nữa. Xong chưa? Rồi! Như vậy thì 4 điều kiện tạo nên vũ trụ. Một là tiền nghiệp của chúng sinh. Hai là hoạt động tâm lý hiện tại. Cái đời sống tâm lý hiện tại có góp phần tạo nên cái gì trong vũ trụ này không? Có không? Cái suy nghĩ gì mà đi xả rác đây đường? Cái suy nghĩ kiểu nào mà cái gì công cộng là mình đập phá, chôm chia? Suy nghĩ gì mà mình sống không có trách nhiệm với xã hội? Suy nghĩ gì mà từng người dân đã góp phần làm cho đất nước xấu xí và nghèo nàn? Cái đó có phải đời sống tâm lý không? Mình đừng đổ thừa cho nghiệp nha! Cái này không phải nghiệp nha. Không phải. Mình tưởng tượng trong nhà mà bày tùm lum rác rưởi ăn uống tồ chén nồi cháo không dọn hôi hám, rồi kiến gián chuột bọ tùm lum. Cái đó là nghiệp hay đời sống tâm lý của mình? Đời sống tâm lý! Tại tâm lý mình ra làm sao nên nó như vậy. Cho nên ngay cả cái chuyện mình phá rừng chính là tâm lý tham lam của con người. Rồi ba cái chiến tranh là ở đâu ra? Cũng là tâm lý của con người. Như vậy thì một là tiền nghiệp, mà tiền nghiệp không thì thế giới này nó không đủ vận hành, không đủ nó phải thêm các hoạt động tâm lý của chúng sinh. Hoạt động này nó gồm có chất lượng tâm lý. Có hiểu cái chất lượng không? Thiện ác nó chính là chất lượng tâm lý. Nghe, rồi cái thứ ba là gì? Cái thứ ba nó mới là điều kiện thiên nhiên. Điều kiện thiên nhiên có 1/4 thời. Thì khoa học cũng nhìn nhận chúng ta là cái trái đất này có mấy tỷ năm thì theo từng cái chu kỳ lúc thì nó thế này, lúc nó thế kia, cái châu lục này nó trôi, cái châu lục này nó tách, nó tách ra, rồi có lúc nó gom lại, có lúc chỗ này chìm, chỗ kia nổi thì cái đó là điều kiện thiên nhiên. Cái chuyện một rừng cây tự động nó bị động đất vùi xuống, rồi một rừng cây khác mọc lên, cái thì thương hải qua u tăng điền, sông xưa rày chôn lên đồng, nhà cửa chỗ trồng ngô khoai, đêm nghe tiếng ếch bên tai, giật mình cứ ngỡ tiếng ai gọi đò. Hiểu cái đó không? Tức là ngày xưa nó là sông, giờ nó là ruộng, rồi dân chúng cất nhà, đêm người ta nghe tiếng ếch kêu, người ta tưởng tiếng người xưa gọi đò, hoặc người ta nhắc lại một kỷ niệm xưa: Ta về cuối ngọn sông sâu, Bới tìm trong cát một câu gọi đò. Thế giới này là một cái cuộc biến thiên, băng hoại, dời đổi. Những gì bà con tưởng tôi đang nói một ý khác, không, bới tìm trong cát một câu gọi đò là gì? Tức là luôn chúng ta bới trong đồng tro tàn của ký ức chúng ta tìm lại những cái gì đã thay đổi mất hết rồi. Nghe kịp không? Đây! Thì ở đây cũng vậy, tất cả những cuộc sống, những dải đất mà mình đang sống ấy, chất chứa trong đó biết bao nhiêu là tiếng thầm thì của quá khứ, nó chứa đựng trong mỗi nền văn hóa những thầm thì, những réo gọi của hội ức nhân loại. Đây! Thiên nhiên là gì? Là những chỗ tích chứa những dấu vết cũ. Lịch sử nhân loại là gì? Là những sản phẩm được tạo nên từ những đồng tro tàn của chiến tranh, của lòng người. Và thiên nhiên cũng vậy. Thiên nhiên là một bãi đất, là một nghĩa trang để chôn vùi những cái cũ và từ đó mọc lên cái mới. Cho nên, thiên nhiên nó là cái môi trường

(30:01)
[07/06/2026 - 02:46 - khauvitrong]

(Chép tiếp từ 30:00)

Cho nên, thiên nhiên nó là cái môi trường biến thiên. Rồi, như vậy điều kiện tạo ra vũ trụ có tiền nghiệp chúng sinh, hoạt động và chất lượng tâm lý chúng sinh, thứ ba là điều kiện thiên nhiên tự có và thứ tư là gì? tức là dưỡng tổ, những điều kiện sinh học, những điều kiện vật chất mà chúng sanh ngay từ đời này bổ sung vào thế giới. Thì đó là bốn cái, những điều kiện hiện tại, trong kinh nói là dưỡng tổ hay là vật thực nhưng mà chỗ này tôi muốn dùng chữ những điều kiện bổ sung ngay hiện

tại chứ tôi không muốn dùng chữ vật thực nghe nó hơi dễ hiểu lắm, nha, rồi thì như vậy thì mình luôn luôn ý thức được rằng cái làm nên thế giới này có nhiều nguồn cội chứ không phải chỉ có một, chúng ta không thể nào đổ hết cho vật chất cũng không thể nào đổ hết cho tâm linh, tinh thần mà thế giới này cái gì cũng có lưỡng cực, nhị nguyên, cái gì cũng có hai cái hết. Thế giới này được tạo nên hai, các cặp tương đối, sáng và tối, nóng lạnh, nước lửa, âm dương, nam nữ, xa gần, trên dưới, gần xa, trong ngoài, cứng mềm,... có đúng vậy hông ta? có đúng thế giới này được tạo nên mấy cặp đó hông? phải vậy hông ta? nhưng cái cặp cuối này mới ghê nè, sáng nay tôi muốn nói cái cặp cuối này mới ghê nè: Trong kinh dạy đó, thế giới này tại sao nó chính là vô thường, là bởi vì nó chính là chỗ đắp đổi, hiểu đắp đổi hông? đắp đổi là gì ta? Là luân phiên, luân phiên lúc này lúc khác gọi là đắp đổi, rồi, quý vị có biết quý vị làm cho tôi thấy hãnh diện lắm quý vị biết không? tôi đang cảm giác tôi đang nói chuyện với một đám ngoại quốc quý vị biết hông? Mình nói tiếng Việt mà nó không hiểu, tôi đang có cảm giác tôi đang ở phòng họp Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc ở New York, hoặc là ở Hội trường Davos của Thụy Sĩ. Trước mặt chúng tôi là những người đa chủng tộc, đa ngôn ngữ, mà tôi nói tiếng mẹ đẻ họ không hiểu. Vinh dự lắm thay! Sáng nay tôi nói cái này nè, hãy sống như 1 lá trà, vì sao? Là vì sao? Là vì cái lá trà đó, thứ nhất nó phải được trồng ở mảnh đất nào, nếu bà con nào nghe pháp lấy note, lấy chỗ này nè, thứ nhất nó là giống trà gì, là khuynh hướng tâm lý, thứ hai nó được trồng ở mảnh đất nào, nó là môi trường,... xong chưa? Đó là môi trường. Bây giờ nghe cho kỹ nè, bằng cái quang hợp của ánh sáng, của ánh nắng, nắng, gió, mưa, sương là những thứ rất là tự nhiên của trời đất, không có riêng 1 loại nào hết, nhưng mà riêng lá trà, sau khi nó nhận nắng, gió, mưa, sương nó bèn đem về nó điều phối và nó điều tiết trên chính bản thân nó, khiến tự thân nó trở thành một giá trị kinh tế, xong chưa, cái này mới quan trọng nè: cây trà nó cần đến đất và nước, nắng và gió, xong chưa, rồi, chúng sanh cũng vậy, chúng sanh và vũ trụ được nuôi lớn bởi các cặp tương đối sau đây: buồn - vui phải một cặp không? thích - ghét phải một cặp không, thích - ghét là một cặp, buồn - vui là một cặp, đẹp - xấu phải một cặp không? xa - gần, trong - ngoài, trên - dưới, mịn - nhám, nặng - nhẹ, trong và đục, đắng và ngọt, đúng phải từng cặp không ta? Trong kinh nói cái này mới ghê nè, trong vô số kiếp luân hồi ta sống giữa mấy cái cặp đó, nhưng mà ta không biết mấy cái cặp sau, ngày nào ta tu tập Tứ Niệm Xứ, học Giáo lý và tu tập Tứ Niệm Xứ để biết mấy cái cặp sau á, thì mình mới giải thoát được, mấy cái cặp sau là cái gì ta? thiện - ác, thích - ghét, buồn - vui, sướng - khổ. Biết được mấy cái cặp này nè, thì chúng ta mới bắt đầu giải thoát. Giờ nghe tui kể nè, ngày nào mình không biết đạo, mình chỉ làm cái gì mà mình thích thôi, và mình né cái gì mình ghét. Biết đạo rồi, thì mình chú ý đến cái gì thiện và cái gì bất thiện, có phân biệt được cái này hông? hồi xưa mình làm mình chỉ chú ý đến cái gì mà mình thích, và mình né cái gì mình ghét còn bây giờ không, thích - ghét không quan trọng nữa, bây giờ cái gì quan trọng? Thiện - ác quan trọng, có phải hông ta? Bây giờ thích - ghét không quan trọng nữa, thí dụ như giờ nóng trời, nực thế này mà mình nói theo cảm xúc á, ngồi xếp bằng ở trên cái nền cứng như thế này, mà nực như thế này mà nói như trước đây là mình ghét đó, nhưng mà bây giờ nó không phải là ghét mà nó là cần hay không cần, có phải không? Trước đây mình không có biết ăn kiêng mình ăn như con lợn vậy đó, cái gì ngon là mình phạp đúng hông? mình đớp, nhưng mà bây giờ mình biết ăn kiêng rồi thì sao ta? mình không ăn cái mình thích nữa mà mình ăn cái mình cần, có phải không? Đời sống vật chất bây giờ không có thích nữa, phải ăn cái cần thì cái đời sống tinh thần cũng vậy, bây giờ vấn đề không phải mình thích nữa mà vấn đề mình cần, chưa hết mà còn cái này mới ghê nè, hãy nhớ rằng thích - ghét, sướng - khổ là 2 cặp không thể rời nhau. Tại sao vậy? bởi vì toàn bộ sướng khổ nó được đề ra từ cái cặp thích - ghét. Có được cái mình thích mình gọi đó là hạnh phúc, chịu đựng cái mình ghét mình gọi đó là đau khổ. Có đúng không ta? Như vậy thì thích - ghét nó đề ra sướng khổ, cái thích - ghét của mỗi người khác nhau phải không? cho nên từ đó khi mà cái điều kiện sướng - khổ khác nhau thì bản thân cái sướng khổ cũng khác nhau phải không? Cái làm cho cái bà này cười, nó làm cho ông kia khóc, có không? Có hả? Đúng? Yeah, và cái làm cho người này vui có thể làm cho người kia buồn... ví dụ như vậy, vì sao? Vì giới tính khác nhau, tài chánh khác nhau, sức khỏe khác nhau, điều kiện giáo dục, ăn học khác nhau, môi trường xã hội khác nhau, chưa kể, cái khí hậu khác nhau, khí hậu sinh trưởng khác nhau... đưa một anh chàng Bắc Âu mà qua đây ngồi nãy giờ là anh đã nhảy lầu rồi, các vị biết sáng nay bên Thụy Sĩ là dưới 10 độ, quý vị biết không? tui coi mà tui thèm luôn, chỗ trên núi của tui sáng nay, dưới 10 độ, có nghĩa là nếu bây giờ tui ở trên

núi thì tui như vậy nè, bruhhh. Còn bây giờ bên đây thì tui thèm bà con đi hết để tui được ăn mặc ở mức gọi cảm nhất, trở về với nguyên dạng gọi cảm nhất, nóng quá, nó nóng tới mức mà vô liêm sỉ các vị có biết không? cho nên tùy thuộc vào môi trường sống mà cái thích ghét của mình nó khác nhau phải hông ta? Đây, mà thích - ghét khác nhau thì sao ta, thì sướng - khổ khác nhau, phải chưa? cho nên người có học Giáo lý và có tu chánh niệm, thấy cái này: thì ra sướng - khổ mà mình theo đuổi từ đó đến giờ đó, nó không ra gì hết, bởi vì nó rất là mong manh, nó là những giá trị mặc định, những giá trị ước lệ, những giá trị tương đối, những giá trị đó rất là tạm thời, bởi vì nó tùy thuộc vào cái thích và ghét mà thích và ghét nó lại đi ra từ tiền nghiệp. Hồi đó mình tạo cái nghiệp gì bây giờ mình phải sanh ra trong một môi trường nào, mình làm nam hay làm nữ, giàu hay nghèo, ở xóm lao động, nhà cấp bốn hay nhà cấp ba, mình ở nhà Quận 8 hay bên Phú Mỹ Hưng. Cái dân mà ở Phú Mỹ Hưng nó có đời sống khác với dân Quận 8. Quận 7 hay Quận 8 mặc dù nó có số hơi gần gần nhau nhưng mà Quận 7 nó cách Quận 8 xa lắm và mình đẻ ở Quận 7 với sống ở Quận 7 nó khác với đứa đẻ bên Quận 8, sống ở Quận 8 đúng không? Dễ sợ như vậy, chỉ cần đổi cái con số thôi là cái tâm tình của 2 người khác nhau liền. Đẻ ra ở Bình Chánh hỏi: Con này ở đâu ra, nó nói ở dưới ruộng đem lên. Còn đẻ ra bên Quận 7 hỏi: Con này ở đâu ra, nó nói ở trong nồi com, nồi com điện á... Trả lời khác nhau liền, 2 đứa bé. Hỏi đứa bé ở Bình Chánh nó trả lời khác: nó nói con này ở dưới ruộng đem lên. Còn ở bên Quận 7 thì nó chỉ biết này con này ở trong nồi, trong nồi múc ra thôi! Dễ sợ như vậy, đây, cho nên có những cái cặp hồi đó giờ tui nói thế giới này nó được cấu tạo trên bởi những cái cặp tương đối, những cặp đối đã, nha, mà chúng ta sống trong đó mà không hề biết, thì tôi nói có những cặp sau đây, bà con phải biết để được giác ngộ, để được an lạc ngay bây giờ. Là gì? Một, biết rõ hạnh phúc vốn dĩ nó là cái gì? nó được đi ra từ thích - ghét, mà thích - ghét nó được đi ra từ cái gì? Nó được đi ra từ tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống, cái này mới ghê, ở đâu có thích thì ở đó có ghét, khi anh thích cái gì anh sẽ ghét cái ngược lại và khi anh ghét cái gì thì anh sẽ thích cái ngược lại, từng cặp, từng cặp. Như vậy có thích là có ghét, có sướng là có khổ, có thiện thì có ác, và cái cuối cùng tôi nói trước khi tôi kết thúc bài giảng: có sanh thì có diệt. Bao nhiêu kiếp luân hồi thì mình biết mấy cái cặp trước mà mình không hiểu mấy cặp sau, ba cái cặp cuối cùng này nè: sướng - khổ là gì, định nghĩa sướng - khổ hoàn toàn là giả tạm, không có thật. Sướng - khổ là gì? Giả tạm, nó đi ra từ thích ghét, mà thích ghét cũng là đồ giả! Là 2 cặp rồi phải hông ta, Thích - Ghét, Sướng - Khổ là 2 cặp. Hiểu được Thích - Ghét, Sướng - Khổ này là mình đã nhìn thấy cái công Niết bàn rồi đó, thấy cái công nó thấp thoáng rồi. Nhưng mà cái cặp thứ ba nó mới ghê, Thiện - Ác, thấy ở đâu có thiện thì ở đó có ác. Vì sao? Vì trong kinh nói thế này, nghe cho kỹ nè, banh cái lỗ tai ra nghe nè, ở trong kinh dạy rất rõ: nhân thiện là các tâm lành, quả thiện là những sung sướng, dễ chịu của thân tâm. Nhân ác là phiền não bất thiện, quả ác là những khó chịu của thân tâm. Có hiểu những cái định nghĩa đó không ta? Mà trong kinh nói cả 4 cái: nhân thiện, quả thiện cũng đều là khổ là vì nó không có bền. Tại sao nữa, tại sao nó gọi là khổ? 1 là nó không bền, 2 là nó là cái nền cho sinh tử. Vì khi mình làm nhân thiện, hưởng quả thiện thì có bao nhiêu phần trăm người hưởng quả thiện biết chán sợ nó để cầu giải thoát, đa phần 99.9% hiếm người biết tạo nhân thiện mà khi hưởng quả thiện toàn là dính mắc trong đó: nhan sắc, sức khoẻ, tiền bạc, tiếng tăm, quyền lực, uy tín, chức vụ... blah blah blah. Tạo cái nhân gì đó, nhân thiện là đã làm biếng tạo rồi, mà hề nhân thiện nó hiếm thì quả thiện nó rất là hiếm. Xong chưa? Đã vậy hưởng quả thiện lại toàn tạo là nhân xấu không. Đó, thứ 2, khi mình hưởng quả thiện thì trong đầu mình mới hình thành cái chuyện thích cái này, thích cái kia, đúng hông? Nhà giàu nó mới thích, nhà nghèo thích cái gì? Khi mà trong đầu mình hình thành cái thích thì nó kín đáo hình thành cái ghét, mà có mấy ai trong đời có được điều mình thích và né được cái mình ghét. Cho nên bản thân cái thiện đã là khổ. Nhân thiện, quả thiện là khổ, bởi vì nó không bền và nó tạo ra cái khổ gián tiếp. Còn bây giờ qua cái nhân ác thì khỏi nói rồi, cái tâm bất thiện ngay lúc nó có mặt đã là khổ, mà cái quả báo của nó đời sau càng khổ gấp triệu lần. Đây, cho nên cái người hiểu được Phật pháp thấy rằng, thiện - ác, sướng - khổ đều là khổ. Khi anh không chịu thấy như vậy thì anh mới đi theo đuổi cái anh thích, cái làm cho anh vui, và nếu anh khá hơn chút nữa anh theo đuổi cái thiện, vì sao? vì anh nghĩ cái thiện nó mang lại cho anh cái anh thích, nó đem lại cho anh cái anh vui. Còn cái ác thì thôi khỏi nói, cái ác mình không

biết đạo thì mình bu theo nó, chớ mình biết đạo rồi thì khỏi giải thích. Vì bản thân cái nhân ác khi mình có tâm xấu thì mình đã khổ, cái quả xấu lại càng khổ:

"Nay khổ đời sau khổ

Làm ác hai đời khổ,

Khổ thấy mình làm ác

Sanh khổ cảnh khổ hơn!"

Đấy, thì cái đó kinh nói rồi, cho nên cái người mà hiểu mọi thứ là khổ thì người đó đó, không còn ý niệm thích thú, hứng thú trong cái gọi là thiện - ác nữa. Cho nên hiểu sâu 4 cái cặp này: Thích - Ghét là gì? được tạo ra bởi cái gì? Tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống. Nó được tạo ra bởi 3 cái đó rồi nó là mẹ đẻ của Sướng và Khổ, xong chưa? mà Sướng và Khổ là quả của Thiện - Ác, và Thiện - Ác là khổ trực và gián tiếp, và cuối cùng, cái cặp thứ 4 mới ghê. Thích - Ghét là một cặp, Sướng - Khổ là một cặp, Thiện - Ác là một cặp. Cặp thứ 4 là gì? Sanh - Diệt. Hành giả khi ở giai đoạn mà tiền đắc đạo á, không còn để ý cái gì ngoài cái chuyện chớp - tắt, chớp - tắt, chớp - tắt, chỉ thấy 1 tâm thiện vừa mất đi, một tâm sân vừa mất đi, một tâm tham vừa mất đi, sự hoan hỷ vừa mất đi, chánh niệm vừa mất đi, thiền định vừa mất đi, chánh niệm vừa mất đi, thì cái cặp thứ 4 này mới ghê. Thích - Ghét, Sướng - Khổ, Thiện - Ác và Sanh - Diệt. Tui biết bà con, nhìn mấy cái mặt này là tui nghi ngờ, tui nghĩ bài giảng sáng nay đối với bà con rất là khô. Nhưng tôi nghĩ nếu cho quý vị ăn chè hoài chắc cũng hông khá. Thì ngày nào tôi còn ở đây thì dĩ nhiên tôi cũng đãi bà con, lâu lâu cho ăn chè, ăn bánh xèo, nhưng mà lâu lâu tui bắt bà con ăn kiêng, ăn thanh lọc. Bởi vì kỳ rồi tôi làm mấy tuần thanh lọc, muốn chót luôn dị đó. Cái ngày đầu tiên là không ăn gì mà nó bắt tui uống nguyên 1 chai thuốc xổ, tối đó là bao nhiêu linh hồn tôm, cua, cá, thịt gì nó đi ra hết, tiền vong, tiền vong sạch sẽ, sau cái đêm đầu tiên đó rồi thì trẫm mỗi ngày sáng một chai nước ép trái cây, trưa một chai, chiều một chai nước ép trái cây. Tới ngày thứ 3, nó tặng trẫm thêm 1 chai thuốc xổ nữa, mà cái bữa đầu tiên nó đã không còn gì rồi, tiền hết rồi mà ngày thứ 4 nó vẫn còn mới ghê, xong rồi nó ra sạch. Lạ lắm, tới ngày thứ 4 không thèm ăn nữa. Hay! Tôi rất muốn có dịp về cái chùa này hoặc là sáng hôm qua tui ở ngoài Vũng Tàu có cái bà Phật tử, bà làm cái đạo tràng đẹp lắm, bà có nói tui cái này: Tại sao mà mình cứ ở Sài Gòn, tại sao mà mình không tổ chức cho bà con đi ra ngoài biển, đi về rừng, đi về núi, bà đó nói câu đó hay, bà nói hay. Thì tôi rất là muốn bữa đó mình mượn 1 chiếc 50 chỗ, tiền hết mấy em đi ra ngoài Phan Thiết, ra ngoài Hồ Tràm, mà ngoài đó tôi có quen 1 chỗ rất là OK, ông sếp ông nói là ra đây ông giao cho 3 căn, mình ra mình tắm biển xong mình học giáo lý, học giáo lý xong mình bung ra biển mình thiền, thiền tập, thiền hành, xong rồi ăn kiêng. Cái khoản mà thanh lọc nó tiết kiệm tiền ăn uống rất là nhiều, tôi đang nói rất là nghiêm túc, tôi thèm được quất 50 em ra đó, phải hông? Có nghĩa là ngày đầu tiên là cấm tuyệt không có cho tơ tưởng tới chay mặn, ăn uống, cái gì mà nhai nhai là cấm tuyệt. Bây giờ cho mày xổ hết, ngày thứ 2, thứ 3 là cho uống cái đó, thanh lọc. Tôi rất là muốn, nếu mà quý vị có lòng sợ hãi thì mời ông bác sĩ đi kèm, đừng có cái gì cũng dòm ngó, mỗi ngày như vậy tôi nghĩ bác sĩ nào cũng ủng hộ cái này hết. Lâu lâu làm 1 tuần, tui về hoặc là chư tăng vị nào hoặc là cư sĩ mà hơi cứng vía một chút đứng ra làm cái đó, tu học, thiền hành, thiền tọa. Biết thiền tọa hông? thiền tọa là ngồi, thiền hành là ...

Biển ở đó đẹp không tả được, tui ra đó 7 ngày không ăn uống chớ tắm là sáng 1 châu, chiều 1 châu mà tui có cái lạ đó là tui mê nước, mạng Thổ mà mê nước, người yêu nước chắc mai một chết vì nước, thành liệt sĩ. Đặc biệt lắm. Cái công thức ăn thanh lọc chính là công thức Tứ Niệm Xứ, không cho nạp đồ ăn mới mà lại bắt rửa cái cũ. Tứ Niệm Xứ là gì? Không để 6 căn đi tìm cảnh mới, mà liên tục xử lý và chế tác trần cảnh. Quý vị có hiểu chế tác không? Có nghĩa là cái gì lọt vô là, chế tác là biến nó thành niệm xứ hết, ghi nhận nó bằng chánh niệm hết. Thí dụ như mình nghĩ nó là cái hộp giấy thì mình thấy, mắt đang làm việc, hết! Chỉ biết mắt đang làm việc thôi, không thêm bớt gì hết. Nhìn cái ca, thay vì đây là cái ca bằng sứ màu trắng, hình tròn. No! Vừa liếc cái biết mắt đang làm việc, quay lại hơi thờ lẩn. Hoặc là mình đang đi, mình vừa nhìn thấy có 84000 cách để ghi nhận: 1 là mình biết con mắt đang làm việc, nhưng mà không nên để cái ca ở trong đầu mình là không được, 1 là mình biết con mắt đang làm việc, 2 là mình ghi nhận. Khi vừa nhìn thấy mình biết sự dễ chịu vừa có mặt, sự khó chịu vừa có mặt, mình vừa liếc tới nó là mình ghi nhận à... tâm tham đang có mặt, tâm thiện đang có mặt, mình đi tiếp. Thanh lọc là như vậy, không có chế biến, không có thêm

mắm, muối, tiêu, đường, ớt, tỏi. No! Đơn giản như vậy. Không nạp cảnh mới và xử lý cái trước mặt. Cái chế độ thanh lọc y chang như vậy, không cho ăn mà bắt xô ra để trống, sau 7 ngày tôi thấy bụng nhỏ lại. Hồi nhỏ tui thấy bụng mình cũng chữ V, mà lớn lên V ngược, rồi cái ngực mình nó nhỏ mà nó vầy nè, hồi xưa cũng có múi mà giờ toàn là hột không, ngày xưa có múi như cam, mà giờ nó thành ra trái gấc. Quý vị có nghe kịp không? Sống như thế nào để mình là lá trà, sống như thế nào mình là hoa sen, sống như thế nào mình là cây trúc và sống như thế nào càng lớn tuổi mình thành đồ cổ, không phải đồ cũ, đa phần là sống lâu thành đồ cũ chứ không phải đồ cổ. Khác nhau rất là nhiều. Các vị biết không, Ngài Kim Triệu bây giờ cả trăm tuổi rồi nhưng Ngài là đồ cổ mà có nhiều cụ ở đây tui nhìn tôi hết muôn phát tâm luôn, ngày xưa biết cũng đẹp ghê, mà bây giờ nhìn thấy ón quá, như vậy là quý vị thành đồ cũ chứ không phải đồ cổ. Bà Ajahn Naeb bà là một người đàn bà vốn thiếu nhan sắc từ trẻ vậy mà năm bà gần chết, Đài truyền hình của Thái vẫn mời bà lên nói chuyện cho quốc dân nhìn, hành giả quốc dân chứ không phải hành giả thường. Bà dạy chư Tăng, Cư sĩ, bà dạy 3 môn: Pali, A Tỳ đàm và Thiền quán. Mà một người đàn bà không tài sản ghê gớm, không bằng cấp ghê gớm. Tài sản, bằng cấp, quyền lực, chức vụ và nhan sắc, everything đều là zero, chỉ có cái này thôi, bây giờ bà mất rồi nhưng bà vẫn là cái hộp trà Đại Hồng Bào, Bích La Xuân, vẫn là một hộp trà Phổ Nhĩ loại 1, 100.000 USD/1 kg, đó là bà Ajahn Naeb. Còn mình là gì? Mình toàn là lá mạn không, lá mít, còn có 1 lá nữa,... lá mơ! Chúc quý vị một ngày vui!

(HẾT)