

Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích điểm

Kinh Sedaka – 30/08/2026

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.

Hôm nay chúng ta học bài kinh Sedaka có một nội dung có thể nói là căn bản cho người cầu đạo giải thoát nói chung, cho Bồ Tát đạo – nguyện thành Phật nói riêng.

Theo kinh điển Pali, pháp thoại/ bài giảng của chư Phật nói chung có cốt lõi Tứ Diệu Đế, xác định 4 sự thật căn bản, nếu không hiểu tiếp tục là phàm phu, tiếp tục sinh tử; nếu hiểu được chứng thánh không luân hồi nữa:

1. Mọi hiện hữu là khổ, cái gì trên đời này cũng là Khổ.
2. Thích cái gì cũng là thích trong khổ & Đầu tư khổ mới.
3. Khi nào hết thích thì hết khổ.
4. Luôn sống trong 3 nhận thức này là con đường thoát khổ.

Tinh thần này là tinh thần chủ đạo, cốt lõi, ý nghĩa căn bản rất ráo của Phật pháp.

Người nghe mấy nội dung Tứ Đế này, tùy căn cơ mà có người muốn nhanh chóng chứng thánh Niết Bàn không làm gì hết chỉ lo phần mình, có người nghe xong phát nguyện Phật đạo - trở thành vị Phật cứu giúp những người hữu duyên.

Giống như trên thế giới không có trường dạy làm tỷ phú, tổng thống, giáo hoàng, dạy người ta lấy giải Nobel, mặc dù có những trường dạy những thành viên hoàng gia, công chúa hoàng tử nhưng mình không thể nói những trường đó đào tạo Nguyên thủ quốc gia được. Thí dụ ông vua Bhutan xuất thân Oxford, ông hoàng Campuchia bây giờ học ở Westpoint như người ta, do nền tảng mỗi người không giống nhau có người về làm người dân, vô danh, có người làm ông bà hoàng, có người về tiếp tục vô danh.

Tinh thần Phật pháp chỉ là Tứ Đế, có người nghe giáo lý Tứ Đế xong nguyện thành Phật – tự mình giác ngộ tứ đế dạy cho người khác, có người chỉ cầu gặp Bốn sư chứng đạo thôi.

Có hiểu lầm lớn cho rằng người tu cho riêng mình không có Từ Tâm. Theo bài kinh này: Khi một người tu hành đàng hoàng, tu đúng & đủ thì đâu không nghĩ tới ai bản thân chuyện đúng & đủ đó đã đóng góp cho đời. Như câu chuyện 2 thầy trò diễn xiếc trong bài kinh này. Con lo phần con thầy lo phần thầy thì 2 chúng ta sẽ ok. Trong kinh này Ngài dạy một chuyện rất quan trọng : Người tu tập đúng mức thì tự lo cho mình & lo cho người khác. Tự lo cho mình là sao? Ngài xác định: Người tu tập Bốn niệm xứ là lo cho mình & Tu tập Tứ Niệm Xứ cũng là lo cho người khác. Vì nhiều lý do:

- Có chống Phật cỡ nào phải đồng ý: Trên đời bớt một người ác thì đời bớt máu lệ. Một người thiện thì hơi khó, mình nói giây phút thiện đi; có một người có giây phút thiện là thế giới bớt khổ, giây phút mình bất thiện là thế giới đau khổ; chưa nói anh có đóng

góp cho đất nước, chúng sanh, vũ trụ không; ngay giây phút trong lòng anh có Từ Tâm, Chánh niệm, Trí Tuệ, Kham Nhẫn, Thiền Định ngay lúc đó anh chưa động tay động chân là đã phúc cho chúng sinh rồi. Nói gì anh dùng thân, khẩu tác động lên thế giới, tác động lên chúng sinh, tác động lên cộng đồng nhân loại. Chỉ cần anh có lòng lành thôi. Tại sao chỉ cần lòng lành, mắc mớ gì thế giới đâu? Không. Khi anh có lòng lành ngay lúc đó anh không hại ai. Còn anh có dùng lòng lành giúp chúng sanh không thì tính sau. Khi anh có thiện tâm thì anh không làm chuyện hại người, không nói chuyện hại người. Thế giới khoẻ trong tích tắc.

Thế giới 8 tỷ người, xin mỗi người 5 phút đừng ác thế giới bớt biết bao nhiêu máu lệ. Đừng chê người ta ít, 5 phút mà bớt nghĩ bậy, 5 phút mà biết Từ tâm, vị tha thế giới đỡ nhiều lắm. Mỗi đứa giàu 5 phút có thiện tâm ký cái check từ thiện giúp cho mấy đứa mồ côi, cơ nhỡ nó cần 5 phút thiện đó thôi, 5 phút nó suy nghĩ tỉnh táo không có ký tào lao hại người là mình đã mang ơn nó rồi.

Bài kinh này đức Phật xác định: **Người tu đúng vừa lợi ích cho mình & cho đời.**

Ngài nói rõ: **Tu đúng = Tu Tứ Niệm Xứ.**

Nhiều người hiểu lầm tu Tứ Niệm xứ là đi đứng lừ đừ, mặc đồng phục màu măng cụt của Pa Auk, phải có thiền sư, thiền viện mới là tu Tứ Niệm Xứ. Hiểu vậy là chết rồi. Hỏi các vị, các vị ăn kiêng, tập thể thao, miễn làm đúng phương pháp thì đâu không có ai, ở nhà cũng là ăn kiêng, đâu phải ăn kiêng trước mặt bác sĩ mới là ăn kiêng? Đâu phải vô bệnh viện mới ăn kiêng? Miễn tập đúng, đâu cũng là thể thao; Tu Tứ Niệm Xứ y chang vậy. Lúc nào có Chánh niệm, Trí tuệ lúc đó là Tứ Niệm Xứ. Đâu nhất thiết một ngày ngồi bao lâu, trong thiền viện, giữa thiền sinh, trong thiền đường, trước mặt thiền sư, ra ngoài đi đứng sao cho người ta biết mình tu. Khổ cái nhiều người nghe Tứ Niệm Xứ là hình dung thiền viện, thiền sinh, thiền sư, ngồi lâu. Tinh hoa, cốt lõi dồn riết giờ Tứ Niệm Xứ chỉ còn cái vỏ. Thiền sư chỉ là vỏ bọc của thiền sinh. Thiền viện chỉ là vỏ bọc của thiền sinh. Thiền đường cũng là vỏ bọc. Thiền sinh cũng là vỏ bọc: Mình có sư phụ, tu ở thiền viện abc, bạn đạo vài chục người, thiền đường,...là ok rồi đó.

Tứ Niệm Xứ Ngài nhắc nhở là Chánh niệm tỉnh giác, đầu trước mặt ngàn người hay một mình trong xó núi gọi là thiền Tuệ Quán/ Thiền Quán. Không phải thiền Việt Nam, đòi phải có Tharabawa, Pa Auk, Shwe Oo Min,... mới được. Không nói thiền nhãn hiệu, đang nói thiền thứ thiệt, thiền nội dung thì khi một người tu tập Tứ Niệm Xứ.

Nói vắn tắt, Tứ Niệm Xứ = Luôn luôn tỉnh thức biết rõ thân, tâm đang trong tình trạng nào. Ý thức rất rõ: Cái này do duyên mà có cũng do duyên mà mất đi. Biết rõ mình đang đi đứng nằm ngồi tiểu tiện tắm rửa, biết rõ mình đang nhai nuốt, biết rõ mình đang sinh hoạt cầm lên đặt xuống mở cửa mở khoá. Biết rõ. Biết rõ cái gì đang xảy ra lúc này. Cảm giác nào, tâm trạng

nào, biết rõ. Hai cái này gọi là Chánh niệm, Tỉnh giác. Người sống đúng như vậy với lý tưởng cầu giác ngộ = tu tập Tuệ Quán/ Niệm Xứ theo chữ dùng trong bài kinh này.

Bài giảng trước tôi nói: Một người tu đúng đầu bố thí, trì giới, thiền định, học đạo, ngồi thiền, ... lòng họ luôn sẵn sàng yêu thương chúng sinh khác. Trí tuệ, hiểu biết, nhận thức nào đủ sức làm nền cho lòng Đại Từ, Đại Bi thì Trí đó mới là Chánh Trí, Chánh Kiến. Hiểu biết, nhanh nhẹn, uyên thâm bằng trời mà không đủ thương người khác thì cái trí đó xài không được. Các vị học đạo, tu Tứ Niệm Xứ, làm bao nhiêu hạnh lành không cần biết, miễn là các vị khó có từ bi với người khác là tu sai rồi. Người tu đúng đầu họ không nghĩ tới ai lòng họ luôn sẵn sàng bao dung. Anh tu sao mà càng tu càng máu lạnh là sai. Bài kinh sâu chỗ này nè.

Bài kinh không hề nhắc đến chuyện nguyện thành Phật, Vô thượng Bồ Đề, A nậu đa la tam muội tam bồ đề nhưng nội dung bài kinh kín đáo nhắc chuyện đó: **Khi anh có nhận thức đúng, lòng anh sẵn sàng bao dung, yêu thương chúng sanh khác.** Anh tu sai anh mất khả năng đó. Tôi khẳng định 1000% như vậy. Đừng nói lúc này tôi đang học Tam Tạng, đang tu thiền định thiền tuệ lu bu không nghĩ tới ai. Sai. Dầu trong lòng mình không nghĩ ai nhưng chánh niệm, trí tuệ, thiền định, nhận thức đó tuyệt đối có thể làm nền cho lòng Đại Từ, Đại Bi.

Hành giả tu đúng là có khả năng kham nhẫn (khanti), Metta, anudaya- có lòng vị tha, lân mẫn biết quan tâm, bận lòng đến người khác, đến sướng khổ buồn vui của người khác. Không phải bận tâm là ăn rồi cầm đầu nhào ra làm từ thiện, xăn áo xăn quần nhảy vô chảo dầu cứu độ chúng sinh; Không phải.

Bận tâm = Cái gì xảy đến trong mắt, tâm nghe, tâm nhìn bèn có đại bi.

Không phải là bỏ chuyện tu hành, bỏ hết giáo lý Phật pháp ăn rồi đi kiếm ba chỗ bần hàn cơ khổ nhào vô giúp đỡ người ta, phần mình bỏ cho ruồi nó bu là không phải.

Chuyện đầu tiên là phải sống có Chánh Niệm & Trí Tuệ. Luôn luôn nhớ tu đúng. Tự nhiên khả năng yêu thương người ta rất lớn. Nó nằm sẵn đó. Người như vậy vừa lo cho mình & lo cho người. Đàng này lo từ thiện, giúp người khổ người nghèo mà bản thân mình bỏ lơ là sai. Hoặc là tu cho mình mà tu kiểu gì lâu quá không có lòng lân mẫn, từ bi với ai hết, lòng lạnh ngắt là sai.

Có ai trí hơn đức Phật, ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên? Hơn ngài Xá Lợi Phất chỉ có đức Phật thôi. Chư Phật với nhau chỉ có bằng nhau không ai hơn ai. Có ai trí tuệ bằng 3 người này không? Có ai cả đời hoạt động lợi tha bằng 3 vị này không? Trí của người ta làm nền cho Đại Bi.

Còn mình học giáo lý cho đã, toàn hại người không. Mình càng tu càng máu lạnh, càng sinh tật khinh người. Ngày xưa dễ thương lắm. Tự nhiên học giáo lý ba mớ, đi thiền viện về cái mặt nhìn thấy ghét. Tu vậy là tu sai. Phải tu sao mà nâng tầm nhận thức, nâng tầm kiến thức

sâu hơn, rộng hơn, cao hơn, xa hơn nhưng bao nhiêu cái hơn cộng lại chỉ hỗ trợ lòng đại bi. Anh càng lúc càng trở thành người sẵn sàng bao dung, yêu thương, giúp đỡ chúng sinh là tu đúng.

Tu đúng - Nhìn rõ ràng là tu cho mình, nhưng lúc đó mình cũng là tu cho người khác. Khi mình chuyên tâm tu cho mình cũng là cách lợi tha, vì nhiều lý do: Trong thời khắc đó mình không hại ai; thứ hai, lúc đó kính bái ai dành cho mình công đức lớn hơn; thứ ba bản thân mình là gương lành cho nhiều người nhìn vào. Bản thân chúng tôi là thầy chùa nhưng có rất nhiều người cư sĩ khi nhớ tới họ tôi nhận được tiếp liệu rất lớn: bà Ajahn Naeb, ông U Ba Khin, ông Goenka, hoặc các học giả Phật giáo của Âu Mỹ, Nhật, Trung Quốc, Hồng Kong, Đài Loan, Nam Hàn,... Cách đây mấy năm một vị tăng Hàn Quốc trước khi tịch khởi xướng đại công trình Bách khoa toàn thư Phật giáo Hàn quốc. Một cá nhân vô danh nhưng chỉ cần anh làm cái gì đó thực sự lợi ích, có ý nghĩa cho chúng sinh, bản thân anh là cái gương cho người ta nhìn vào.

Dù mình dán băng keo không nói, còng cái tay mình không viết lách gì, mình vô trong hang núi ở trong, miễn mình tu đúng :

- mình không hại ai
- là gương sáng cho bao người khác học hỏi
- là điểm tựa tinh thần khi người ta nghĩ nhớ về mình.

Cái này kinh nói. Các vị vào Kinh ước nguyện - Trung Bộ Kinh, kinh số 6. Trong đó đức Phật dạy rất rõ: Vị tu đúng là cầu giải thoát; Vị tu đúng là mong cho ai đó nghĩ tới mình lòng người ta được yên. Kể cả người đang cận tử hấp hối, nghĩ tới mình người ta được yên. Đó là lý do đẹp vị tỳ kheo cần hướng tới.

Đâu phải thấy người ta đóng phòng, viết lách, nghiên cứu, vô hang tu nói người ta tiểu thừa, ích kỷ. Không phải đâu. Miễn mình tu đúng là gương sáng cho biết bao nhiêu người; khi người ta nghĩ tưởng tới mình người ta được an lạc. Nghĩ tưởng thôi, chưa có lễ bái.

Ngài Ledi Sayadaw là một vị Á Thánh của Miến Điện (1846 -1923), bữa nay ngài chết 100 năm rồi, vậy đó mà mỗi lần chúng tôi nghĩ về ngài thấy ấm lòng. Nghĩ về mấy vị thánh thời Phật xa quá. Mình nghĩ về học trò của ngài là ông Saya Thetgyi rồi nghĩ về học trò của ông là ông U Ba Khin, học trò của ông là ngài Goenka, mỗi vị thầy để lại đúng 1 học trò tâm đắc, 100 năm 4 thế hệ, mỗi thế hệ 1 người. Mình nghĩ tới họ mình thấy an lạc. Hôm nay ảnh hưởng của các vị với Phật giáo thế giới, nhân loại đặc biệt những người thờ Phật, rất lớn.

Tích Lan có một vị trưởng lão cũng là một học giả, một tiến sĩ thứ thiệt, tiến sĩ Sorborn, ngài Wapola Rahula tác giả cuốn: Đức Phật đã dạy gì. Ngài được ban biên soạn Encyclopedia mời viết 1 mục từ, chữ “buddhism”. Hôm nay có nhiều người không tin ai những tin bộ Bách khoa toàn thư nhờ vậy. Họ vào đọc định nghĩa đó, giúp ích người ta & Quyển “Đức Phật đã dạy

những gì” cũng giúp biết bao người. Tôi biết, một hoà thượng hàng đầu Việt Nam, trưởng lão Bắc truyền vẫn xem đó là quyển sách gối đầu, trong một cuộc trò chuyện riêng tư vị đó cho thân tín biết điều đó. Quyển “Đức Phật & Phật pháp” của ngài Narada giúp không biết bao nhiêu người. Ông Suzuki (Nhật) giúp biết bao người. Rất nhiều. Ông Trần Văn Giáp, bên Tàu có ông Phùng Hữu Lan, Hồ Thích,... Những học giả giúp biết bao người. Dù họ còn sống, rất cơ cực, thậm chí vô danh.

Bài kinh này nói: Khi tu đúng = Tu Tứ Niệm Xứ, sống trong tinh thần Tứ Niệm Xứ.

Có người hỏi đức Phật: Muốn chứng La Hán phải làm sao? Đức Phật Ngài dạy: Sống với tinh thần Tứ Niệm Xứ. Chứng La Hán rồi sống thế nào ? - Tiếp tục sống với tinh thần Tứ Niệm Xứ.

Người tu Tứ Niệm Xứ là người có đủ Kham Nhẫn, Từ Tâm, Bi Tâm. Nói rộng là Bốn Vô lượng tâm với chúng sinh. Sâu chỗ đó.

Mình đừng nghĩ phải phát nguyện ghê gớm cho cả vũ trụ biết mình nguyện thành Phật. Không cần. Chỉ cần mình tu đúng là trong lòng mình đã có chúng sinh, đã sẵn sàng yêu thương chúng sinh. Không hề có pháp môn nào đặc biệt dạy người ta thành Phật hết. Chỉ có 37 Bồ Đề phần: Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Tứ Niệm Xứ, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo. Chỉ bao nhiêu đó nhưng căn cơ mỗi người khác. Có người nghe 37 tự nguyện thành Phật - trên không thầy, dưới có trò; Có người nguyện thành Độc giác - trên không thầy dưới không trò, có người nghe nguyện thành thánh văn - trên có thầy dưới có trò. Ba đời chư Phật chỉ dạy đúng 37. Nội dung 37 cũng là nội dung nhận thức Tứ Đế. “Nhận thức Tứ Đế” nằm gọn trong 37 Bồ Đề phần.

Bài kinh này sâu chỗ: không nhắc đến Phật đạo nhưng ngầm nhắc đến Phật đạo & Xác định tự lo phần mình thế giới được lo & Pháp môn nào tu có anh có người ta là pháp môn đúng; tu sao mà anh không có chỗ chứa chúng sinh là tu sai. Đừng nói lo tui trước rồi lo chúng sinh, câu đó nhiều người hiểu lầm. Không có lúc nào anh bỏ chúng sinh nếu anh tu đúng. Tu đúng đầu lúc không nghĩ tới ai cũng đang vị tha, lợi tha, độ sinh một cách kín đáo.

- Lúc đó không hại ai là lợi tha rồi.
- Là gương sáng cho người nghĩ về mình, nhìn thấy mình, nghe tới mình.
- Là ứng cúng cho đời. Khi tỳ kheo nhận cúng dường an trú từ tâm trong tích tắc trở thành Ứng cúng cho đời, giúp công đức thí chủ lớn lên vô số lần.

Mình đọc phớt thấy không có gì. Bài kinh này rất khủng khiếp. Bài kinh nhắc đến Phật đạo một cách kín đáo, nhắc đến tinh thần Tự Tu & Lợi Tha, nhắc đến định hướng tư duy người tu học, nhắc phổ quát Lý tưởng người tin Phật, tu Phật, học Phật. Bài kinh này đơn giản nhưng mà sâu.

Tu Tứ Niệm Xứ là hiểu anh, anh hiểu về anh là anh hiểu thế giới, hiểu sao mà anh thương được cuộc đời là tu đúng. Nói tu Tứ Niệm Xứ mà anh đã hiểu mình chưa? Để rồi anh không thể thương được người khác là chưa hiểu người khác; anh không hiểu người khác = anh chưa hiểu anh. Vì nếu tu đúng hiểu đúng thì Danh Sắc này sao Danh Sắc kia y chang, vô ngã, vô thường, do duyên mà có cũng do duyên mà mất đi. Ngày nào còn phiền não thì ngày đó còn trầm luân, đau khổ; Hiểu kỹ về anh sẽ thương những linh hồn lưu lạc khác. Đẳng này anh hiểu về anh không tới nên không thương được người khác, không thương được người khác không có tư cách nhắc đến Phật đạo.

Dầu mình không nguyện thành Phật, ít ra mình phải biết Phật đạo là gì chứ. Mỗi ngày lạy Phật mà mù tịt không biết Phật đạo là gì, Bồ tát đạo là gì không được. Mình lạy Phật mình phải biết đại khái chứ. Đến ngày giỗ đứng trước bàn thờ ba má phải biết ba là gì, má là gì, ông nội là gì chứ. Đâu phải cầm nhang xá xá ra bày cơm thịt nhậu nhẹt, đó đâu phải là cúng giỗ. Cúng giỗ là anh đứng trước bàn thờ anh biết anh đang xá ba mình, má mình, bà nội mình.

Có cô dâu nhà quê, lanh chanh, về làm dâu phố. Lúng ta lúng túng, ăn nói khó khăn. Má chồng bữa nấu cơm nói: Ra mời mọi người vô ăn cơm con. Cổ lơ mơ dòm ra thấy có: bà nội, chồng bà, mấy đứa con. Cổ kêu tắt, cổ kêu: bà nội, cha, tụi bây vô ăn cơm. Thì bà nội, rồi cha, đám con bà. Mình phải hiểu. Dù đó là câu chuyện hài nhưng mình hiểu trong lòng cô dâu không có sự trân trọng.

Mình đi lạy Phật mà mù tịt về Phật thì lạy cái gì? Mình đứng trước bàn thờ bà nội mình cầm cây nhang nhá 2, 3 cái là xong. Đâu được. Đám giỗ mà còn cần nhận thức trưởng thành nói gì lạy Phật, tin Phật, học Phật, tu Phật. Phải hiểu.

Nội dung bài kinh này chính là nội dung bao trùm toàn bộ nội dung của người học đạo, hành đạo, chứng đạo, hoằng đạo. Nội dung bài kinh này sâu lắm, không phải đọc cho vui.

Ok. Chúc các vị một ngày vui./.