

Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích điểm

Kinh Bằng Hữu – 11/10/2026

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi chép.

Hôm nay chúng ta học Kinh Bằng Hữu. Tựa kinh nghe không liên quan nội dung kinh.

Thưa đại chúng,

Chúng ta có một thói quen rất đáng ngại, đó là: Hầu hết & luôn luôn xây dựng đời sống trên những thói quen, trên những lối mòn:

- Hồi mình còn bé, trước tuổi trưởng thành thì sống theo bản năng, khỏi nói. Lối mòn bản năng.
- Bắt đầu bước vào tuổi thành niên 18 trở lên, thì chính những nền tảng: Giáo dục, gia đình, học đường, sách báo, xã hội, công việc,...nó hình thành lối mòn mới. Lối mòn do mình thiết lập dựa trên những nền tảng có được qua tuổi đời.

Như này tôi vừa nói, chính những nền tảng gia đình, giáo dục, học đường, sách báo, xã hội,... Trên những lối mòn sống quen trên những xa lộ mình cảm đầu chạy, hiếm khi để ý exit trên xa lộ. Ai lái xe thì biết: Xa lộ có cái cần thiết của nó nhưng những cái exit có cái cần thiết của nó. Không thể nào suốt đời chạy trên highway được. Đa phần chúng ta thích chạy cao tốc, nó khoẻ. Trong đời sống thôi nha, tôi không nói lái xe ngoài thực tế. Mình thích chạy cao tốc/ Tesla self driving mới ghê, để nó tự vận hành.

Tại sao bài kinh này tựa kinh không ăn nhập nội dung, phần dẫn nhập của chúng tôi làm như không dính nội dung?

Nó dính nội dung chỗ này: Sống theo lối mòn = Suốt cuộc đời Thích & Ghét. Thích làm cái này ghét làm cái kia, thích xài cái này ghét xài cái kia, thích mua cái này không thích mua cái kia, thích người này không thích người kia người kia.

Dầu là người hay vật, mình tiếp nhận & đối xử hoàn toàn theo lối mòn. Máu mủ - mình thương, con cái – sản phẩm của mình, mình thương, hôn phối - mình thương. Thương kiểu gì? Hoàn toàn dựa theo chuẩn mực xã hội mà mình không ngờ. Mình nói: Tui đâu để ý, tui thấy hợp lý thì tui theo chứ nói tui theo xã hội là không đúng, tui đâu quan tâm ai ngoài tôi & gia đình. Thật ra cách ứng xử, quan niệm hầu hết theo xã hội mà mình không ngờ. Thí dụ: Nuôi con thì giống người ta. Hiếu với cha mẹ thì làm cái gì mà xã hội, họ kín đáo đề nghị.

Đó là nội dung bài kinh.

Bài kinh đề nghị mấy chuyện: Đời sống vô vị, vô ích, vô dụng, chúng ta không thể kéo dài nó hoài được. Bài kinh này rất khó nghe. Đời sống này nó là vô nghĩa, vô vị. Mình có sống 1 tỷ năm nó cũng cứ đói ăn, khát uống, giao phối & phản vệ (phản ứng & tự vệ). Có nhiều đó thôi. Chư Phật ra đời dạy mình chuyện đó - Dạy mình: Khổ, sướng cách mấy, sở hữu được cái gì tinh thần hay vật chất chốt lại sau cùng vẫn là sự vô ích. Tùy mình. Thấy hay thì tiếp tục. Nếu mình bắt đầu đặt dấu hỏi về kiếp đời vô nghĩa, vô dụng, tẻ nhạt, mệt mỏi đó thì mình mới

bắt đầu quan tâm lời Phật. Đối với người quan tâm lời Phật không có con đường thứ 2 để đi ngoài Đời sống Tỉnh thức.

Tỉnh thức = Liên tục & Thường trực nhìn coi, quan sát : Mình đang ra sao & Đang làm gì?

Tại sao nó quan trọng? Vì chỉ cần ngưng một phút là lập tức vấn đề nảy sinh cho người khác & bản thân mình bị đau khổ. Lập tức. Tức khắc. Ngay tắp lự. Chỉ cần mình thiếu tỉnh thức, thiếu khả năng nhận diện mọi sự đang diễn ra, xảy ra 1 phút thôi thì : Một - Mình là mối phiền cho người khác; Hai – Bản thân mình lập tức bị phiền.

Nghe “Tứ Niệm Xứ” quá chuyên môn. Nói theo ngôn ngữ của mình là đời sống Tỉnh thức thường trực, nhận diện mình đang ra sao.

Nó có nhiều cái lợi lắm. Tại sao?

- 1/ Mình không manh động, không hành động, nói năng, tư duy thiếu kiểm soát;
- 2/ Khi mình thường trực, liên tục sống trong nhận thức: Mình đang ra sao? Cái gì đang xảy ra? Là mình bớt khổ. Tại sao bớt khổ? Bởi vì mình không tiếp tục bị khổ vì những cái mình bất mãn, dính mắc.

Bài giảng này rất khó chấp nhận. Nhiều người đòi hỏi tôi phải là thiền sư, là hành giả mới có tư cách, thậm chí quyền nói chuyện này. Không. Chuyện này rất khoa học. Dầu một anh chàng ăn tiết canh, nhậu nhẹt suốt ngày nhưng khi anh nói về ăn kiêng phải coi anh nói cái gì. Ở đây cũng vậy.

Phải nói thật với nhau, toàn bộ đời sống của mình khổ vì mình dính cái này, bất mãn cái kia. Hết. Chỉ cần xác nhận mình không thích, mình không bất mãn thì lập tức an lạc. Tôi chưa là A La Hán nhưng tôi tin A La Hán là an lạc. Theo những gì tôi học A La Hán không dính vào người, vào cảnh, vào sự kiện; Các ngài không mong mình có cái gì, không mong mình sở hữu, hiện hữu, hưởng thụ. Khi không mong thì các ngài chỉ chờ Duyên tới để đi thôi.

Ai từng ngồi chờ xe bus, xe lửa thì biết cảm giác đó. Trong lúc ngồi chờ chuyện gì xảy ra nó nhẹ nhàng lắm, nhẹ nhàng hơn ngồi chờ bạn ở nhà. Mình ngồi ở nhà cảm giác nó khác. Trạm xe lửa, mình xác định được mình là người khách thì thoải mái, nó dờ dờ chút, hơi hút, ồn ồn, bụi bụi chút không sao. Nó đẹp bằng trời thì mình cũng nhớ rõ: Xe bus, xe lửa tới là đi. Nó đẹp cỡ nào, mình thích cỡ nào thì thích mình phải xác định cái đó. Khi sống bằng tâm trạng kẻ sẵn sàng rời đi lòng nó nhẹ lắm. Tất cả những sự nặng lòng của mình từ tài sản, tình cảm, quyền lực, tiếng tăm, ảnh hưởng xã hội nó hành hạ vì mình thấy nó quan trọng.

Tới đây bà con chưa thấy nội dung bài kinh. Có rồi đó.

Khi mình hiểu tại sao Chư Phật ba đời mười phương dạy cái gì chốt lại: Dạy mình sống tỉnh thức. Tại sao? Vì đó là sinh phong, lộ trình không có gì tốt hơn.

Dầu anh không tin Phật anh bắt buộc phải đồng ý: Tất cả máu lệ, khổ lụy trên đời đi ra từ đời sống thiếu kiểm soát, manh động. Thiếu kiểm soát, manh động đi ra từ đời sống không tỉnh thức, không biết rõ mình đang như thế nào, cái gì đang xảy ra.

Chốt lại, nếu đối với bản thân mình không có nếp sống nào hay hơn, đẹp hơn nếp sống đó thì:

Nếu mình thấy có ai mình thương mến, trân quý nhất mình nên khích lệ, tác động họ để họ có đời sống giống mình. Nói nghe kỳ nhưng đó là sự thật. Cho họ nhà đất mênh mông không bằng tác động cho họ có niềm tin vào pháp môn Tứ Niệm Xứ, cho họ có niềm tin vào lợi ích, ý nghĩa, tác dụng của đời sống Tỉnh thức.

Cho họ chuyên cơ, chiếc du thuyền, xe chống đạn của giáo hoàng, xe của tổng thống Mỹ, 1000 tỷ trong nhà băng,... không bằng bằng cách nào đó mình khích lệ, tác động cho người ta tin được tác dụng, ý nghĩa đời sống tỉnh thức. Vì sao? Vì tài khoản có nghìn tỉ chưa chắc đời sống họ an lạc. Ngân tỷ Euro, Bảng Anh, Thụy Sĩ nha. Tôi không chắc họ hạnh phúc. Dù ai nghe cũng nói: Tiền ai không cần. Trên 18 tuổi, không tâm thần phải đồng ý: Có núi tiền chưa chắc an lạc nhưng có đời sống kiểm soát, đời sống tỉnh thức thì 1000% an lạc & an toàn. Một người có niềm tin Chánh Tín nơi Phật, có đời sống tỉnh thức 1000% an lạc. Tôi cho mượn 900 nữa đó, người ta nói 100%.

Người có 1000 tỷ Euro, Franc tôi không tin họ an lạc. Dựa vào đâu? Tôi xuất thân bần hàn, là thầy chùa. Do cơ duyên nhỏ nhỏ tôi có quen biết một vài người tạm gọi là khá giả, muốn đi đâu thì đi, mua gì thì mua, tất cả phương tiện di chuyển toàn cầu muốn là có liền, thích là mua, biết thôi, không thân. Nhưng trong sự ngẫu nhiên tình cờ, vô tư của tôi, tôi biết họ không an lạc. Vì họ không có Chánh Kiến, dù mang tiếng thờ Phật, từ đó không có Chánh Tín. Không có Chánh Kiến, không có Chánh tín thì một loạt cái chánh khác thiếu sạch: Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Niệm, Chánh Định, ...thiếu sạch.

Bài kinh này mình nói Chánh niệm. Chánh niệm = Tứ niệm xứ. Không có cái đó không cách nào an lạc.

Trong kinh nói được gọi Bát Chánh Đạo = mỗi chánh được hỗ trợ bởi 7 cái Chánh còn lại. Cho nên nói Chánh niệm là đủ rồi.

Tỉnh thức được hỗ trợ bởi 7 cái Chánh kia : Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh Định.

Bản thân mình không có đời sống nào tốt hơn đời sống tỉnh thức. Nếu vậy đời sống đó phải là đời sống mình cần khích lệ cho người nào mình thương quý nhất. Giống như mình thấy trên bàn ăn không có món nào ngon như món đó thì mình gắp món đó cho má mình.

Chúng ta có sức khỏe, nhan sắc, quyền lực, tiếng tăm, ảnh hưởng với thiên hạ,... chúng ta có tất cả chỉ cần sống thiếu tỉnh thức thì chuyện an lạc - khó. Dù chụp hình mấy tay cười toe toét tôi không tin người đó an lạc. Nụ cười trên môi nhất thời chụp hình, quay phim không đủ để nói người đó an lạc.

Nhưng tôi tin - tôi có tiếp xúc, tôi biết người đó có kiến thức giáo lý, hiện đang sống đúng tinh thần Tứ Niệm Xứ tôi tin người đó an lạc, dù 1 tháng nay tôi không thấy người đó cười, người đó chỉ có nói, làm những chuyện rất cần thiết, ngoài ra không dư, cả tháng không cười, nhìn như mất số gạo, táo bón, nhưng tôi tin người đó an lạc, trong quan sát của tôi người đó có tỉnh thức, có kiểm soát, có nhận thức bản thân mình ra sao, cái gì đang xảy ra. Trong quan sát đó thấy được cái đó tôi tin người đó an lạc và có khả năng giúp người khác an lạc.

Người có 1000 tỷ – thứ nhất, tôi không chắc người đó an lạc. Tôi gặp rồi, giàu nứt trứng nhưng nhìn họ ớn lẫm, thấy stress, thấy trầm cảm, thấy trắc ẩn, vì hình như phải vậy họ mới giàu hay sao. Khổ lắm.

Người có Chánh niệm bản thân họ an lạc là một chuyện. Khi họ có khả năng chế tác an lạc thì họ có khả năng hiến tặng, ban phát an lạc cho người khác vì muốn rải nước phải có nước, muốn rải hoa phải có hoa, muốn quạt người khác phải có khả năng chế tác ra gió chứ còn lấy bàn tay phẩy phẩy sao ra gió, anh phải có cái quạt, phải có khả năng tạo gió mới làm người khác mát được; Anh phải có thau nước, ca nước anh mới vảy nước được. Anh phải có an lạc mới ban phát, chia sẻ an lạc cho người khác được. Chúng ta phải tin như vậy.

Hoà thượng Nhất Hạnh nói rất hay - Thầy giáo cô giáo phải an lạc mới làm cho học trò, sinh viên an lạc; Khi thầy trò đều được an lạc thì các lĩnh vực học thuật mới phát triển. Toàn bộ văn minh nhân loại được kiến tạo, xây dựng, thiết lập trên học thuật các chuyên ngành. Bản thân thầy cô phải an lạc thì học trò, sinh viên mới an lạc; Khi thầy trò an lạc họ mới thúc đẩy tất cả nền học thuật phát triển. Học thuật phát triển thì khoa học phát triển. Dễ sợ. Mỗi cá nhân phải sống theo tinh thần tỉnh thức.

Theo tinh thần nhà Phật không có con đường thứ hai, không hề có phương cách thứ hai để an lạc, an toàn như đời sống tỉnh thức.

Người chưa từng biết Phật pháp, chưa từng biết Tứ Niệm Xứ, tôi tin họ buộc phải đồng ý chuyện đó. Từ điều hành công ty đến đối nhân xử thế - trong gia đình giữa vợ chồng, mẹ con, người bạn - người bạn thầy đều như vậy. Tức là, mọi giao dịch tương tác, tiếp xúc diễn ra, thực hiện trong sự tỉnh thức, kiểm soát thì bắt buộc nó an toàn. Một người lái xe, lái tàu, lái máy bay, thậm chí một người đi xe đạp, đi bộ trong sự kiểm soát thì khả năng an toàn, an lạc rất cao.

Đừng nói người ta dưới ruộng dưới đồng cấy lúa không cần kiểm soát. Người hành giả an toàn hơn người không có chánh niệm. Làm ruộng, cấy lúa có gì đâu nguy hiểm. Vậy đó mà anh chánh niệm tỉnh thức vẫn an lạc. Người lật rau, gọt mướp, nấu ăn có chánh niệm an toàn, an lạc hơn người không có chánh niệm. Từ điều hành máy móc nguy hiểm đến chưng hoa, nấu ăn, giặt giũ đồng áng, ruộng nương, từ trên trời xuống biển, hoa màu, ruộng lúa, ở đâu thì đời sống Chánh niệm là an lạc + an toàn. Có những cái sướng nhưng mà nguy. Happy & Safety. Không con đường nào hơn Tứ Niệm Xứ. Đó là nói chuyện cho người vô thần. Mình thấy an lạc, an toàn ngay trước mắt thôi.

Nói với Phật tử, thì đời sống Tứ Niệm Xứ là dọn đường cho lộ trình mai hậu, cho những kiếp lai sinh. Nếu đủ duyên đời này chứng thánh, nếu không đời sau cũng mau hơn người khác, đề ra thấy đời sống xô bồ là chán, rút; đó là thói quen của người sống chánh niệm.

Tôi có chút cơ hội quan sát thiên hạ, thấy nhiều người lạ lẫm, họ sợ xô bồ lắm. Tôi có dịp đi về những chỗ hoang vắng của Thụy Sĩ, ở Mallorca – Tây Ban Nha bắt gặp những hình ảnh rất là đẹp. Ở ngoài mấy Plaza tiếng Tây Ban Nha là mấy bãi lồi của đảo, nó giống miếng Pizza bị chuột gặm, nhà hàng khách sạn đông, mấy cái lồi đó vắng. Diện tích Mallorca tới 240km², có nhiều chỗ lồi. Một cách ngẫu nhiên tôi gặp nhiều bãi lồi chỉ có 1-2 người nằm

đọc sách. Các vị thấy bình thường. Riêng tôi chuyện đó đánh động tôi nhiều tư duy. Tại sao giữa xô bồ hiện đại có kẻ thích nằm phơi nắng một mình, đọc sách một mình, trầm tư một mình? Tại sao vậy? Cũng do căn duyên nhiều đời nhiều kiếp sao đó họ thấy một mình sướng. Rồi cũng do căn duyên nhiều đời hành giả niệm xứ thấy tinh thần tỉnh thức: Sang - sướng - sạch.

Chốt lại một chuyện, nếu thấy nó hay, đẹp, quan trọng, cần thiết, ý nghĩa, nhiều tác dụng nên lấy nó làm món quà giới thiệu nó cho người mình thương nhất.

Đầu bài giảng tôi nói: Mình sống theo thói quen, thương theo cách mình nghĩ, theo cách xã hội quy ước. Cách thương đẹp nhất Đức Phật đề nghị: Quà cáp, chăm sóc,... không gì bằng khích lệ, tác động người ta sống Tứ niệm xứ. Toàn bộ Phật pháp chỉ nhằm tới đó thôi.

Giáo lý Duyên khởi, Giáo lý Tứ đế mình học để làm cái gì? Mình học để thấy rằng: không có đời sống nào đẹp hơn Tứ Niệm Xứ. Giáo lý Tứ Đế quan trọng vậy đó, học, hiểu, thấm để thấy: **Muốn chấm dứt sanh tử, phá nát vòng quay duyên khởi của luân hồi phải sống Tứ Niệm xứ.**

Nếu thấy quan trọng vậy đó thì kẻ mình thương, quý nhất thì đề nghị, khích lệ họ sống Tứ Niệm Xứ.

Đơn giản thôi. Luôn luôn sống trong kiểm soát, không phải gồng mình mà nhẹ nhàng an lạc theo cách người đi chân trần trên bãi cỏ không biết có cái gì ở dưới. Nhẹ nhàng nhưng luôn trong sự cẩn trọng. Giống như mình vặn nắm cửa mà cánh cửa dơ, dính dầu thì lúc đưa tay bắt buộc có tí tỉnh thức trong đó.

Phải học giáo lý để sống Chánh niệm, kịp thời nhận diện cái gì vừa xảy ra, vừa xuất hiện hoặc thân hoặc tâm, cảm giác, tâm trạng. Chỉ vậy thôi. Đừng làm chuyện gì khác nữa hết.

Chỉ học giáo lý rồi sống Chánh niệm. Tại sao phải học? Để mình nhận diện cái này nên, cái này không nên. Phải học giáo lý. Học giáo lý làm nền. Giống mình học được, y ra ăn, uống sinh hoạt bằng kiến thức của người có học. Chỉ vậy thôi.

Mình có học về hoá chất, dược, độc chất, sinh tố vi lượng giờ mình đi chợ mình mua cái gì, mình tránh, vào vườn trái nên ăn trái gì trong tình trạng hiện tại của mình, bao nhiêu; có những trái ăn miếng cho vui, có những trái nhìn cho biết, có những trái ăn no không sao. Có kiến thức sống khác nhiều lắm.

Tại sao mang đôi giày đó? Tại sao chọn loại vải đó mặc? Tại sao chọn kiểu gối, tại sao nệm dùng phải lựa? Giày, gối, mắt kính, kiểu giường cao thấp, độ chênh bậc thang bao nhiêu.... Phải học. Không phải muốn gắn bậc thang bao nhiêu thì gắn. No. Thụỵ Sỷ rõ ràng lắm. Mấy cái đó là kiến thức cho sức khoẻ, tính mệnh, an toàn của mình.

Ở đây cũng vậy.

Học giáo lý & sống chánh niệm để mọi thứ diễn ra trong sự hiểu biết, nhận diện, kiểm soát.

Nếu thấy cái đó hay thì chia sẻ cái đó cho người mình thương.

Đó chính là nội dung bài kinh.

Chúc các vị một ngày vui./.

