

Nhật tụng Kālāma - Kinh tạng trích điểm

Kinh Tập khởi – 04/10/2026

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ & Tử Du biên chép.

Thưa đại chúng,

Hôm nay chúng ta học qua bài kinh Tập khởi.

Từng bài kinh được trích lục vào bộ Kālāma đều có nội dung rất đáng để mình lưu tâm. Mặc dù trong tam tạng bài kinh nào cũng vậy, nhưng chúng tôi đặc biệt cố ý trích lục những bài kinh có nội dung thu gọn cốt lõi kinh điển.

Bài kinh sáng nay - Kinh Tập Khởi. Bài kinh này rất chua. Nếu đọc phớt qua mặt giấy thì 1- tối nghĩa, 2- quá vắn tắt. Một người có học giáo lý thì bài kinh này đáng để mình bỏ ra 10 năm chiêm nghiệm, lấy vàng cán mỏng khắc lên, cuộn lại đeo lên cổ, thay vì đeo bùa chú.

Tại sao như vậy?

Người học Giáo lý, đặc biệt A Tỳ Đàm, sẽ thấy rằng đức Phật có vô lượng cách thức trình bày về giáo lý Tứ Diệu Đế, về pháp môn Tứ Niệm Xứ, về cái gọi là luân hồi và giải thoát.

Bài kinh Tập khởi này là một trong những trường hợp Ngài vận dụng phương thức ngắn gọn nhất để giải thích về Tứ Đế, 37 Bồ Đề phần, Tứ Niệm xứ nói riêng.

Trước hết, toàn bộ kinh điển chúng ta có hôm nay, toàn bộ lời dạy của chư Phật ba đời mười phương xác định rằng Luân hồi là gì. Hiểu được Luân hồi là gì thì đó chính là giải thoát.

Trong bài kinh này, Ngài dạy rằng Tứ Niệm Xứ là lộ trình để nhận diện rằng cái gì là Luân hồi. Cái thấy đó đúng mức thì đó chính là giải thoát. Giải thoát chính là nhận thức. Nhận thức để mà buông.

Trong kinh có lấy ví dụ giống như người bắt cá trên đồng. Họ chụp được con rắn mà họ tưởng con cá. Khi họ xác định là rắn độc thì họ liệng nó đi càng nhanh càng tốt, thì cơ hội sống sót cao hơn.

Cuộc đời này tại sao đáng sợ như rắn độc? Dính gì cũng khổ từ vật chất đến tinh thần. Một dính mắc trong tài sản, nhan sắc, quyền lực, văn hóa, chính trị, tôn giáo, v.v., bất cứ dính mắc nào về tinh thần hay vật chất đều là chất liệu dẫn đến sinh tử.

Thích ăn ngon cũng là một cách nắm ná, nắm níu, ở lại với cuộc sinh tử. Thích mặc đẹp, thích chưng diện, thích bày biện, thích ngồi thiền cũng là một cách ở lại với sinh tử.

Bởi vì ngồi thiền đúng là để soi rọi và buông, không phải để thường thức cảm giác để chịu khi ngồi thiền. Đó là chuyện nên làm không phải để dính mắc trong đó.

Thích đôi dép, dây nịt, mắt kính, đồng hồ, ngôi nhà, xe, du thuyền, miếng đất, máy bay, quyền lực kiểm soát một lãnh thổ, vùng miền, v.v. thì tất cả hễ dính là chất liệu sinh tử. Đó là thứ Dưỡng tố (Āhāra - Thực phẩm) - Chất liệu làm nên cuộc sinh tử - Sự đam mê trong tâm & vật. Bất cứ cái gì thuộc về tâm lý & vật chất từ tôn giáo, triết học, khoa học, kinh tế, chính trị, nghệ thuật, v.v... Dính trong một miếng ăn ngon, một ly nước vừa miệng, một hạt mè hay trái dưa hấu, hễ cứ dính tâm ở đó là một cách ở lại với cuộc sinh tử.

Trong tâm thức nếu còn chất liệu để cấu tạo, chất liệu để nuôi dưỡng, thì mình còn có mặt trong cuộc sinh tử. Chất liệu đó được gọi là Thực phẩm.

Học A Tỳ Đàm biết Thực phẩm có 2: Danh vật thực & Sắc vật thực.

Chúng ta sanh ra trong hình hài của một chủng loại hữu tình có 6 căn (mắt, tai, mũi lưỡi, v.v.) vì trong tiền kiếp còn tham đắm, dính mắc trong 6 trần. Hễ còn dính mắc với bao nhiêu trần cảnh thì chúng ta sẽ còn cơ hội quay lại với bấy nhiêu căn trần.

Tu Tứ Niệm Xứ là luôn luôn nhận diện & phát hiện một cách kịp thời, triệt để: Mình đang sống với cái gì? Cái gì làm mình dính mắc? Cái gì làm mình bất mãn?

Bất mãn = Sân = Push (xô đẩy)

Dính mắc = Tham = Pull (kéo vào)

Nói gọn là Tham & Ưu (abhiñhādomanassa).

Kiểm cái để kéo vào và cái gì không vừa ý thì đẩy ra. Toàn bộ cuộc sinh tử chúng sinh chỉ có 2 động từ đó thôi.

Khi ghét gì thích cái ngược lại. Thích cái gì ghét cái ngược lại: thích ấm áp ghét lạnh lẽo, thích mịn màng ghét sần nhám.

Mình nghĩ sinh tử do tham ái, kể rộng thì có tham ái là có chống trái, mâu thuẫn, từ chối, trốn chạy. Cả 2 thái độ này đều là chất liệu làm nên cuộc sinh tử.

Pháp môn Tứ Niệm xứ là phát hiện cái gì là Cội nguồn sinh tử.

Mọi thứ trên đời đều là niệm xứ. Niệm xứ = Đề mục Tuệ quán.

Niệm Xứ - Chỗ an trú chánh niệm. Cái gì trong đời cũng là đối tượng quán chiếu, cái gì cũng là niệm xứ. ở đây Ngài xác định Niệm xứ là quá trình Nhận diện & Phát hiện: mình đang sống với cái gì? Cái gì vừa đi ngang lòng mình? Vừa đi ngang con mắt, lỗ tai mình? Với cái nhận diện đó, chúng ta nhận diện 2 thái độ tâm lý Kéo & Đẩy - khi thích cái gì thì sẽ có cái mình ghét, khi ghét cái gì thì có cái mình thích ngược lại, hai thứ này nuôi dưỡng nhau.

Chất liệu sinh tử đầu tiên là những nguồn dưỡng tố trong tâm thức của mình. Ngày nào còn dính mắc trong vật chất, tâm lý - Thực phẩm = Chất liệu tạo nên thân / 5 uẩn, hễ còn Danh vật thực & Sắc vật thực thì mình còn hình hài này.

Nói rộng, hình hài chư thiên, ngạ quỷ, a tu la, nhân loại, phạm thiên, v.v. được tạo ra từ việc không ngừng nạp dưỡng tố. Mình thích gì là mình đang nạp. Thí dụ như con lợn chỉ ăn chuối, bèo, rau muống, cám, thì thấy cả vũ trụ này không gì hơn các món đó. Còn làm con bộ hung thì chỉ có đồng phân. Làm con người thì có nhan sắc, quyền lực, nhà cửa, sức khỏe, tình yêu, gia đình. Tất cả đó là chất liệu để nuôi dưỡng, duy trì, hình thành nên dòng sinh tử.

Dù chúng ta là những nhà khoa học kể cả đam mê khoa học, lĩnh vực nào cao sang, trí tuệ cách mấy đi nữa thì hễ còn dính mắc = còn cơ hội quay lại hội nhập ta bà khổ ải này. Hình hài này tiếp tục còn hoài khi chúng ta còn thực phẩm - cái dính mắc nuôi nó.

Đầu tiên - Do có dưỡng tố có sự hiện hữu. Thực phẩm tạo ra hình hài.

Thứ hai - Xúc tạo ra Thọ.

Xúc = Sự gặp gỡ giữa Căn & Trần.

Hễ mình còn sống thì 6 giác quan liên tục, thường xuyên làm việc. Con mắt còn có cái nhìn, lỗ tai còn có cái nghe, mũi còn có cái ngửi thì dứt khoát chúng ta còn phải sống với Cảm giác - Dễ chịu & Khó chịu. Cho nên toàn bộ Phật pháp có thể nói gọn trong một chữ: Xúc, Thọ.

Toàn bộ Tam học có thể chỉ làm việc với Xúc.

Thí dụ như giới luật Tỳ kheo cấm không được cái này, cái kia, cái nọ, chỉ vì để tránh tiếp xúc của 6 căn - 6 trần: cấm nghe nhạc, cấm không ăn ngọ, cấm không giữ quý kim, bảo thạch, cấm không sở hữu nhà đất, cấm không giữ y dư, không giữ thức ăn qua đêm, không tiếp xúc người khác phái trong thời lượng quá hạn, không đi ngang về tắt, đi sớm về khuya, ở chỗ minh bạch, chỗ nên đến và không nên đến, hạn người nên tiếp xúc,... Tạng Luật ghi rất rõ, toàn bộ để giải quyết chữ Xúc. Đó là nói về Giới.

Định & Tuệ cũng chỉ để giải quyết chữ Xúc: làm sao để hạn chế tối đa những tiếp xúc không cần thiết. Hành giả Niệm xứ nghiêm cấm và miên mật thứ thiệt chỉ nhìn không thể tránh, nghe những gì không thể tránh, ngửi những gì không thể tránh, chứ không đi tìm. Mọi sinh hoạt lớn nhỏ đều ở trong sự kiểm soát của Chánh niệm, trong sự tỉnh thức liên tục cho nên vị này không đi tìm cái để nhìn, nghe, v.v... Cái gì vị đó nghe, nhìn, ngửi,... toàn bộ là những thứ không thể tránh được.

Thí dụ đi toa let thì từng bước chân, ngồi bồn cầu và những thao tác sau đó cũng phải được thực hiện trong Chánh niệm.

Từ lúc ửa soạn, chuẩn bị thức ăn, đến lúc ăn uống, dọn dẹp, thì tất cả cũng phải được diễn ra trong Chánh niệm.

Tại sao vậy? Chỉ để giải quyết chữ Xúc, hạn chế tiếp xúc không cần thiết.

Xúc = Sự gặp gỡ 6 căn, 6 trần.

Còn tiếp xúc là có Cảm Giác. Có Cảm giác là có phiền não. Khi tiếp xúc với cái vừa ý là có cảm giác dễ chịu >> có dính mắc; Khi tiếp xúc cái bất toại thì bất mãn >> tìm cái vừa ý để giải quyết.

Đời sống không có hạnh phúc, chỉ có giải pháp cho đau khổ.

Tại sao phải ăn? Để giải quyết cái đói.

Tại sao gãi? Để giải quyết cái ngứa.

Cho nên khi hạn chế tiếp xúc với 6 trần thì cũng làm chủ được cảm giác, không để bị lệ thuộc.

Cái gì làm mình vui, sướng là toàn bộ con người mình. Có người được ăn ngon, đeo đồng hồ, mắt kính như ý là hạnh phúc.

6 trần với 6 căn đang làm việc với nhau.

Toàn bộ thế giới chỉ có Sướng & Khổ. Sướng & Khổ là Ảo. Vì Sướng & Khổ đi ra từ Thích & Ghét. Thích & Ghét đi ra từ 3 nền tảng: Tiền nghiệp, Khuynh hướng tâm lý & Môi trường sống.

Tiền nghiệp là tội phước quá khứ, đẩy mình vào đời sống hiện tại. Do tội phước quá khứ đẩy mình vào hình hài một người đàn ông Âu Mỹ giàu có, trí thức, khoẻ mạnh. Trong môi trường Tây phương thích ghét khác so với cái thích ghét của người đàn ông Á Châu ở vùng sâu vùng xa nghèo khổ và thất học. Anh Âu Mỹ da trắng mắt xanh, có bằng đại học sống Thụy Sĩ không thể giống cái thích ghét của anh người Tây Tạng sống núi cao, hoặc một anh người Lào, Campuchia vùng sâu vùng xa rừng núi giết gấu vá vai chữ nghĩa bẽ đôi không biết.

Mình bảo đảm rằng cái thích, ghét 2 người này không giống nhau.

1- Tiền nghiệp nào đẩy vào hình hài đại gia Âu Mỹ, Á Châu vùng sâu vùng xa. Đẩy anh vào 2- môi trường sống + 3- khuynh hướng tâm lý.

Có những người bối cảnh xuất thân, gia cảnh sinh trưởng tệ nhưng may là khuynh hướng tâm lý vực dậy, kéo anh ấy đứng lên, cho anh ấy một hành trình mới.

Kinh dạy rằng Củi nào cũng là củi miễn là ra lửa. Trước khi có lửa thì củi được chia ra nhiều loại gỗ, nhưng khi đã tạo ra lửa rồi thì lúc bấy giờ giá trị khúc củi nằm ở lửa, cái nào tạo ra lửa được.

Hôm nay chúng ta phải học giáo lý, phải sống như đã học để kiểm soát được khuynh hướng tâm lý, để đời đời sanh ra có những lúc phải sống trong môi trường không ra gì nhưng có khuynh hướng tâm lý ok thì mình có khuynh hướng tâm lý đi lên.

Thời đức Phật, đệ tử Tăng & Tục của Ngài có đủ xuất thân khác nhau, nhưng miễn có khuynh hướng tâm lý giải thoát thì tự nhiên đều trở thành Thánh nhân hết.

Thế giới này chỉ có sướng và khổ, và cái sướng & khổ là ảo, vì nó được đặt trên nền tảng của thích & ghét.

Thích & ghét lại được đặt trên 3 nền tảng là Tội phước quá khứ, Khuynh hướng tâm lý & Môi trường sống hiện tại.

1. Còn chất liệu nuôi dưỡng thân tâm còn sanh tử - Thức ăn nuôi dưỡng hình hài.

2. 6 căn còn tiếp xúc 6 trần thì chúng sanh còn đời sống cảm giác, mà hễ có cảm giác thì còn có cơ hội phiền não, hễ còn có phiền não thì còn luân hồi.

3. Chính Danh & Sắc/ Tâm & Vật tạo ra thế giới chúng sinh.

Tâm & Vật là cội nguồn vũ trụ.

Danh & Sắc có 2 nghĩa:

- Nghĩa phổ thông là 6 căn, 6 trần nói chung.

- Nghĩa chuyên môn là Danh sắc đầu đời của mình. Do Tiền nghiệp (pubbakamma) mà mình đầu thai hình hài nào, từ hình hài đó có tâm thức ra sao.

Do tiền nghiệp sanh làm con côn trùng thì đời sống mình không giống đời sống con người; Do tội phước quá khứ mình sanh hình hài người Âu Mỹ tư duy, nhận thức mình khác người Châu Phi ít học nghèo khó ở vùng sâu vùng xa hẻo lánh quạnh hiu.

Chính Tâm & Vật đầu đời là nền tảng cho khả năng tư duy, nhận thức, toàn bộ đời sống tâm thức.

Do Tiền nghiệp - có 2: 1- Những gì quá khứ (trước đây trở về vô lượng kiếp tiền thân) & 2- Những gì đang làm, đang nói, đang tư duy tại đây & bây giờ là tiền nghiệp cho sau này.

Đời sống là dòng chảy của Nhân & Quả, chúng ta luôn sống trong quả tội phước quá khứ và không ngừng tạo ra tội phước cho kiếp sau.

Hễ đầu mình còn thiện ác là còn tạo nghiệp, đừng nói trùn mền là không tạo nghiệp.

Mình hiểu nghiệp là bằng tay, bằng chân mới nghiệp, mình quên cái đầu mình - ý nghiệp.

Nếu có nền tảng nhận thức tốt, đầu mình toàn chuyện lành.

Nếu không biết Phật pháp thì mình sống không biết cái gì là hợp lý. Hợp lý ở đây là theo những tiêu chuẩn, quy ước, quy chuẩn của xã hội, dân gian. Tôi có vợ chồng, con cái, thì tôi đi làm, cái đó cũng hợp lý. Tôi có tiền thì tôi hưởng thụ, cái đó cũng hợp lý. Tôi nằm nhắm mắt đóng cửa nghe nhạc, cũng hợp lý. Nhưng trong Phật pháp khác. Khi nào không có chánh niệm, trí tuệ là mình đang bất thiện. Khi nào không sống với 25 tâm sở Tịnh hảo là không xong, trong 25 tâm sở Tịnh hảo bắt buộc có Niệm & Tuệ - cái nền. Không có Trí tuệ thì thiện ly trí; Không có niệm thì dứt khoát là bất thiện. Tâm Sở niệm luôn có mặt trong mọi tâm thiện dù hợp trí hay ly trí. Trí tuệ lúc có lúc không. Niệm Bắt buộc có, trong kinh gọi nó là *sabbatthika* - Tâm sở nền cần thiết (*atthika*) cho mọi tình huống, thời điểm (*sabba*).

Cái gì cũng có thể thiếu, cái gì cũng có thể dư, CHỈ CÓ CHÁNH NIỆM CHỈ CÓ THIẾU CHƯ KHÔNG BAO GIỜ DƯ.

Tùy thuộc tiền nghiệp - tội phước quá khứ mà hôm nay chúng ta bắt đầu cuộc đời với với tâm và vật như thế nào, tâm lý và sinh lý như thế nào và trên nền tảng đó khả năng nhận thức và tư duy ra sao.

Tất cả loài động vật cấp thấp đều không có khả năng nhận thức 3 chiều không gian. Chỉ con người có khả năng đó. Những người có kiến thức khoa học, tôn giáo, triết học, văn chương, nghệ thuật nhìn từ nhiều góc cạnh, lãnh vực khác nhau. Mình càng nghèo kiến thức khả năng theo đó bị hạn chế thâm.

Người không biết gì về Thư pháp, bonsai là bỏ mất đi một phần thế giới rồi. Mà 2 cái đó ngoài Phật pháp là tào lao rồi.

Không biết Phật pháp còn thâm nữa.

Nhận thức quan trọng lắm. Thiếu đi tí kiến thức là mình mất một phần cơ hội nhận thức thế giới.

Kiến Thức > Nhận thức

Trình độ > Thái độ

Nếu bài kinh này nói riêng cho lớp intensive chuyên sâu thì tôi sẽ nói khác. Nếu bài kinh này giảng cho thính giả mù tịt về Phật pháp thì như này giờ tôi đang nói.

Nếu giải thích theo nghĩa chuyên sâu - 10 năm. Bài kinh này rất sâu.

Từng bài được trích lục trong bộ Kālāma với tất cả những thao thức, chọn lọc.

Manasikāra - Trong mỗi tình huống tôi dịch khác. Trong chỗ này tôi dịch là Ý niệm, nghĩa Hán Việt = Concept, Opinion, Quan niệm, Ý niệm, Quan điểm, Ý kiến.

Nhắc lại nội dung:

1. Còn có thức ăn, Tâm & Vật thì hình hài & tâm lý còn cơ hội sinh tử, hiện hữu.
2. 6 Căn tiếp xúc 6 Trần thì còn sinh tử, vì từ đó còn tạo ra đời sống cảm giác.
3. Chính nền tảng tâm và vật đã tạo ra nền tảng tâm thức của chúng sinh.
4. Các quan điểm đúng sai, thiện ác tạo ra vũ trụ.

Chú giải nói:

Suy tư hợp lý → Bồ đề phần

Suy Tư không hợp lý → Phiền não

Suy tư đúng, Quan niệm đúng → Giải thoát

Suy tư không hợp lý, sai cách → phiền não

Giải thoát rốt ráo là không còn quan niệm.

Làm thiện, nói thiện, nghĩ thiện thì được an lạc. Làm ác, nói ác, nghĩ ác thì bị đau khổ. Nhưng không còn thiện ác mới thực sự là giải thoát. Còn thiện là còn sướng, còn ác là còn khổ. Nhưng sướng khổ đều là hiện hữu, mà nếu là hiện hữu là hư ảo.

Sướng khổ là ảo. Vật lộn với hư ảo thì có cần thiết không? Không cần thiết.

Sướng khổ là ảo vì sướng khổ đi ra từ Thích, Ghét; Thích, Ghét y cứ trên những giá trị mặc định, ước lệ.

Thích ghét của một người đàn bà nông thôn châu phi nghèo khổ bệnh tật ít học làm sao giống thích ghét của bà mệnh phụ, bác sĩ, luật sư ở Tây phương.

Thích ghét của con lợn, rắn bọ hung, cào cào làm sao giống thích ghét của con voi, con cọp.

Thích ghét của con người làm sao giống con voi, con cọp.

Con voi, cọp làm sao giống con rắn, con rùa, v.v...

Cho nên thế giới chỉ có sướng và khổ, giọt lệ và nụ cười. Giọt lệ và nụ cười đi ra từ thích ghét.

Thích ghét đi ra từ 3 nguồn chính: Tội phước quá khứ, Môi trường sống, Khuynh hướng tâm lý.

4. Hễ còn có quan niệm, thì còn có hiện hữu. Quan niệm có hai: 1- chính đúng dẫn dẫn đến giải thoát & 2- sai lầm dẫn đến phiền não, sinh tử.

Bài kinh này xác định:

Thế nào là Tứ niệm xứ? Tại sao tu Tứ niệm xứ? Tu Tứ Niệm xứ là tu tập cái gì, thế nào?

Tại sao anh sanh tử? Tại sao anh giải thoát? Tại sao anh tu tập Tuệ quán? Và anh tu tập như thế nào? Why & How.

Rọi lại đây chính là bài kinh về Tứ Diệu Đế:

1- Mọi hiện hữu là Khổ. Dầu là sự có mặt của giọt sương trên đầu cỏ, của con ong cái kiến, của ngọn núi, của ông hoàng, công hầu, khanh tướng, tất cả đều là khổ. Cái gì cũng do các duyên, các điều kiện mà có, có rồi cũng phải mất đi.

2- Nếu mọi thứ là Khổ thì thích gì cũng là thích trong khổ. Thích = Đầu tư khổ mới.

3- Muốn hết khổ đừng thích trong khổ nữa.

4- Chính sự vắng mặt của cái thích là con đường giải thoát. Luôn sống bằng 3 nhận thức này là con đường thoát khổ. Con đường có nhiều cách gọi tên. Người sống theo 3 nhận thức này là sống theo Tam Học, sống theo Bát Chánh Đạo, sống theo Thất Giác Chi, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc.

Đạo Đế = sống, tư duy, hành động, nói năng bằng 3 nhận thức: cái gì cũng là khổ & thích cái gì cũng là thích trong khổ & Muốn hết khổ đừng thích nữa.

Tóm gọn bài kinh này:

1- Ngày nào còn chất liệu sanh tử đừng thắc mắc sao còn sanh tử.

2- Ngày nào còn dính trong tiếp xúc 6 trần, thì ngày đó còn vật lộn với thế giới cảm giác, cảm xúc.

Hễ chơi lửa đừng trách bị bỏng. Hễ còn dính trong thế giới cảm xúc thì đừng trách vì sao khổ. Phật dạy tâm phàm như con bò bị lột da, cát nóng, nắng trưa, gió bụi dễ dàng tấn công chỗ bị lột da. Tâm thức của phàm phu cũng nhạy cảm với cái khổ như vậy. Cho nên hễ còn tiếp xúc với 6 trần là còn khổ.

3- Chính nền tảng tâm và vật tạo ra khả năng nhận thức.

4- Còn quan niệm, ý kiến, đầu đúng đầu sai thì còn khổ. Quan niệm đúng → giải thoát; Quan niệm sai → Sanh tử luân hồi.

Đầu đúng thì luôn hiểu: Mục đích là không còn sanh tử, không còn quan niệm nữa.

Những khóa sau ở Thuy Sĩ, Kālāma sẽ nghiên cứu một loạt bài kinh/ một bộ kinh và cùng nhau làm việc với nhau. Chỗ làm việc phải có wifi.

Chúng tôi nói ít, cho các vị link bằng Pāli để các vị vào trong đó, chúng tôi coi phần Sớ giải nào cần thiết cho chỗ đang nói, cho nó dịch luôn; phải có người bơi bên cạnh là chúng tôi nhưng quý vị vẫn phải bơi bằng tay, chân của mình. Đó chính lộ trình chúng tôi sẽ đi với nhau trong thời gian tới ngày nào chúng tôi còn khỏe và còn sống.

Chúc các vị có một ngày vui./.