

# Sống chánh niệm

*Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.*

[26/04/2026 - 02:04 - anhlibrary]

Thờ Tam Bảo, quy y Tam Bảo mà không hiểu 3 cái này thì không được, Phật là gì? là Đức Phật. Phật đã dạy cái gì? và đặc cái gì? Đó là Tam Bảo. Còn tại sao phải theo Phật? Và ai đã theo? Đó là Tam Bảo, nhớ cái đó. Hôm nay mình gặp chư Tăng mình vui, nghĩ vậy là đủ rồi, nhưng mà không. Tất cả những gì mình học và hiểu về giáo Pháp, nó là cái mà mình phải có trong tay để mai này mình chuẩn bị đi vào bệnh viện một mình, vào quan tài một mình, ra lò thiêu một mình. Chớ chẳng phải là mình gặp chư Tăng làm phước cho vui thôi. Đang chuẩn bị đi vào quan tài, đi vào bệnh viện, đi ngang bệnh viện nhớ, sớm muộn gì mình cũng vào đây, nếu mình không chết sớm, mà vào trong đó bốn bức tường trắng toát, nằm lạnh lẽo, chờ con cháu nó vào nó thăm, thì lúc đó nếu mình có bớt bớt thì đỡ, chứ không thì làm được gì nhau. Lúc đó nhớ văng vẳng cái lời ông Sư ông nói chuyện tại nhà ông Tuấn tại sao đến bây giờ mà mình cũng không học giáo lý, rồi có cái gì để mình cầm mình đi, ghê lắm, ghê lắm luôn, quý vị có thể nghĩ chư Tăng ở đây như thế nào tùy hỷ, nhưng mà mình phải nhớ tất cả ở đây đều phải có lúc chết và chúng tôi cũng phải chuẩn bị thế nào để chúng tôi có một cái chết nằm, nằm nghĩa là không sợ và không tiếc. Không sợ quãng đường trước mắt và không tiếc cái bỏ lại sau lưng, đó là một cái chết đẹp, chứ còn cứ đi chùa hoài, tụng niệm hoài, nghe giảng tùm lum, nhưng không chuẩn bị cho cái chết thì cái vị đó không phải Phật tử. Phật tử phải là người tự vào bệnh viện một mình, vào quan tài một mình, ra nghĩa trang một mình, vào lò thiêu một mình. Đó là Phật tử. Đó là cái mà tôi mong các vị nhớ. Mong các vị nhớ. Ngày nào tôi nghĩ tôi còn dạy được, tôi còn thuyết pháp được, tôi vẫn chỉ rao giảng chừng đó thôi. Phải học giáo lý, học giáo lý để mà chuẩn bị có một ngày...vừa rồi tôi về đây tính tới bữa nay tôi về có một tháng thôi. Tôi về ngày 3 tháng 1, mà đã có 4 người quen với tôi bị bệnh K (ung thư), K mà K cuối chứ không phải K đầu, K đầu còn hy vọng, kỳ 3, kỳ 2 không? 4 người, kỳ rồi tôi bay ra Hà Nội để thăm một cas. Nhà cao, cửa rộng như bao nhiêu là... trùm cuối, chị đại của Hà Nội đó. Mà cứ ngồi buồn buồn ngồi khóc hoài, sợ bỏ chồng, sợ bỏ con, sợ bỏ nhà. Nói chung bỏ hết những gì mình có, trẻ quá, nhỏ hơn tôi, mỡ cắt, cắt, chỗ nào di căn là cắt, khi nào hết chỗ cắt thì đi luôn. Biết người nữ mà, cái nhan sắc họ quan trọng lắm, không biết người nữ còn...Không phải tôi hù quý vị đâu, nhưng đó là sự thật. Nhưng mà nhớ cái này cũng đỡ run nè. Tại sao cuộc đời này nó quá đau khổ, vì hai lý do:

- Cái bất thiện nó nhiều hơn cái thiện đúng không? Một ngày ác nhiều, cái xấu nhiều hơn cái thiện đúng không?

- Cái thứ hai mới quan trọng. Cái thứ hai nghe mới quan trọng tại sao đời mình khổ, là bởi vì chúng ta đã hy vọng quá nhiều vào những thứ không có trường cửu.

Có bốn lý do mà tại sao mình khổ?

1/ Một là mình hy vọng quá nhiều vào cái không trường cửu, tức là không có gì bền mà mình cứ mong nó bền, bền, bền, đó là cái mong rất là trẻ con, đúng không ta?

2/ Thứ hai, trên đời không có gì là hạnh phúc, nhưng mà mình cứ mong có một thứ hạnh phúc, thì đó là một thứ ảo vọng. Mà ảo vọng là phải khổ.

3/ Rồi cái thứ ba, tất cả đều là đồ ráp mà mình cứ ráng tin tưởng có một cái gì đó thuộc về tôi và của tôi. Nó không có như vậy mà mình cứ ráng mình tin như vậy, mà một ngày đó mình không được là mình chỉ có điên thôi.

4/ Cái thứ tư, Vô thường, Khổ, Vô ngã, và cuối cùng là cái không. Cái Không ở đây chính là Không có gì để gọi là tôi, là của tôi hết, tất cả chỉ là do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất đi. Cho nên Tam Pháp ấn là Vô Thường, Vô ngã, Không. Mình khổ không phải là vì cuộc đời nó màu đen hay là cuộc đời nó máu lệt. Nghe cho kỹ câu này nè trước khi tôi đi nè, nó khổ không phải là vì cuộc đời này nó màu đen, không phải. Nó khổ là vì mình hiểu lầm nó, mình cứ cho nó màu hồng, rồi một ngày nào phát hiện ra nó không có hồng như mình nghĩ, mình mới khổ. Nghe kịp không? Mình khổ do mình ngu. Vô minh duyên Hành là chỗ đó, mình khổ do mình ngu. Thật ra nó không có hồng như mình nghĩ. Tôi nói ra là người nào có vợ, có chồng biết. Cái tình yêu hồi đầu trước khi mình cưới nhau, mình tưởng nó hồng. Thật ra nó có hồng như mình nghĩ không? Rồi nhà cao, cửa rộng,

mình tưởng có được là màu hồng. Thật ra nó không có hồng như mình nghĩ. Tôi từng sống ở những cái quốc gia giàu nhất thế giới mà. Tôi từng ở cái nhà mà bạc triệu tôi biết. Và tôi từng gặp những cặp vợ chồng son mà. Son cho người ta nhìn thôi chứ ở trong nó nát bậy. Anh không chán tôi, tôi cũng chán anh. Nhiều khi vì con, vì sĩ diện hai họ rắng gần nhau. Mà nó tan nát nhất là nó không phải vậy mà mình cứ cố cưỡng cầu nó. Nó không phải như vậy. Không thể cưỡng cầu một đóa hồng đừng héo khi nó đã chuẩn bị héo. Đó là một sự cưỡng cầu. Chúng ta không thể cưỡng cầu nước biển đừng mặn, dân Nha Trang hôm nay rất hiểu chuyện đó, không thể bắt nước biển đừng mặn. Cái thứ ba đó là không có ai bắt chim trời phải đừng bay, chim trời nó bay về không gian cao rộng. Không ai muốn, không ai giam nhốt được gió, nắng, mây, trời hết. Tại sao? vì nó là của không gian? Cố ý nhất tuyệt về chơi là chơi đại. Tuyệt để yên đó, nhìn thì nó đẹp, mà hốt nó về là sai. Gió cũng vậy, nắng cũng vậy, mây, trời cũng vậy. Để tự nhiên đừng can thiệp thì nó đẹp. Nhưng mà có lòng đem nó về thì bắt buộc uống thuốc an thần rồi. Cho nên nắng, gió, mây, trời, mù sương, không thuộc về ai hết, chừ Tăng có ý dám nhốt nó là ta đang tâm thần, thì ở đây cũng vậy.

Mẹ sanh mình ra có hình hài thì dĩ nhiên mình cũng phải có ăn, uống, đi, chạy, học nói năng, lớn lên đi vào trường, trường đời, trường học và hoà nhập vào xã hội đó là cái dòng chảy mà không thể cưỡng cầu được. Nhưng nếu mà học đạo thì phải biết rằng mình là một chiếc lá đang có mặt trên một dòng chảy, nhưng đừng bao giờ đại dột tìm một cái điểm tựa trên dòng chảy đó, nuôi con, chăm sóc tài sản và gia đình nhưng mà phải nhớ rằng tất cả những thứ đó, phải nhớ tôi không có trù, nhưng đó là sự thật, phải nhớ cái đó có thể rời mình trong bất cứ lúc nào. Nói ra thì nó dễ sợ lắm, bước ra đường, xe nào cũng có vấn đề, hai bánh, một bánh, bước ra đường đi bộ cũng có vấn đề, đừng có nói mình đi bộ là an toàn, ở yên trong nhà cũng có vấn đề. Và cứ mỗi năm mình khám định kỳ hai lần, thí dụ như vậy, khám bệnh viện tốt nhất. Nhưng các vị có biết có rất nhiều người khám lúc khám định kỳ không có gì mà chuyện nó xảy ra ngay sau cái cuộc khám lúc đó, các vị biết không? Khám định kỳ nó không có, tự nhiên nó đột biến ra, tự nhiên chừng 2 tuần sau. Tại vì 6 tháng mình đi 1 lần, 6 tháng mình đi 1 lần, kỳ rồi trước khi tôi về đây có 1 cậu phật tử cho tôi 3.000 đồng để tôi đi khám nguyên một cái combo tức là từ trên chụp xuống, tức là X-ray, rồi MRI, CT, rồi máu, đờm, phân, nước tiểu, nguyên con, cả nguyên combo 3000. Thì tôi nghĩ một cách có người cho, như vậy rồi, ở mấy người không được cho rồi làm sao? Đợi đau mới đi khám, phật tử Việt Nam đa phần là đợi đau mới đi khám. Tôi đang nói đau đây là phiền não đó. Đợi có chuyện mới đi kiểm Tam Bảo là trễ rồi, mà mình phải khám định kỳ.

Sức khỏe tinh thần phải được khám định kỳ, khám định kỳ là sao? Đức Phật dạy pháp môn Tứ Niệm Xứ là khám bệnh định kỳ, hiểu? nghĩa là thường xuyên mình sống mình biết đi, đứng, nằm, ngồi, buồn, vui, sướng, khổ, thiện ác, mình phải thường xuyên mình nhìn hoài. Mình khẳng định một chuyện nữa cho bà con đi nghĩ, chừ Tăng đi về.

Tại sao những người tập khí công, yoga mà họ khỏe hơn người không tập? Tại sao? Bởi vì cái thằng đó tập, sáng nào nó cũng có cái cơ hội nó biết nó có vấn đề ở đâu phải không ta? Đúng không? sáng nào nó cũng bẻ cái cổ, thì nhờ nó sáng nào nó cũng tập cho nên nó kịp thời phát hiện trên người nó có cái gì, rồi mấy cái thằng sáng uống cà phê xong, vô đọc báo, đọc báo xong rồi lại dọn hàng cho vợ, xong về lại leo lên võng nằm đọc báo, tới trưa dọn cơm xong rồi ra ăn, ăn xong ngậm cây tăm xong cầm tờ báo lên võng, nó không biết cái cơ thể nó bị có vấn đề ở đâu. Mà bên cái tụi chiêm cứu nó có một câu hay lắm, đó là "thông bất thông, thông bất thông", đau do nghẽn mà hết nghẽn nó không đau mà ai phát hiện cái nghĩa đó, chính là cái thằng mà nó hay quơ quơ. Tứ Niệm Xứ là gì? Là tự khám định kỳ, còn trẻ, còn đẹp thì cứ nghĩ mọi thứ còn hoài, chờ mình... tôi xin chia buồn cứ nghĩ mình ngon lành, thì có một ngày mà nó sốc một cái đó, phát hiện ra nó không như mình nghĩ đó, thì lúc đó mình biết buồn, bây giờ đang OK mà. Có mấy cái chuyện rất là đời nhưng mà nó chuyện ông Bill Gates ly dị. Cặp đó tôi không bao giờ nghĩ là ly dị, không có lý do để ly dị. Việt Nam mình có Quang Minh, Hồng Đào, tôi nghe họ ly dị, tôi hết hồn. Mấy cái cặp đó mình nhìn nó rất là đẹp đôi, phải không? rồi còn cặp nữa, cặp nào nữa Tuấn Ngọc, Tuấn Ngọc với Thái Thảo mà ly dị tôi cũng hết hồn. Nhưng mà các vị nghĩ tại sao ông thầy chùa để ý cái đó? Không, tại sao phải để ý? Thì ra trên đời này cái gì cũng đạt được, cái gì cũng đạt được. Mình làm sao mà bằng chừ Thiên trên trời, chừ Thiên sống đến một số tuổi nào đó tự nhiên phát hiện ra cái dấu hiệu của một người sắp ra đi, cái giàu của mình sao bằng chừ Thiên, cái đẹp, tuổi thọ, sức khỏe, họ có khả năng

di chuyển như tốc độ ánh sáng ở khắp mọi tinh cầu mà họ muốn, đã vậy đó, nhưng mà tới một lúc nào đó họ phát hiện ra cái dấu hiệu của một người sắp ra đi thì nói gì mình.

Chốt lại những điều tôi nói chỉ có 2:

1/ Một là làm nền để cho bà con có cái định hướng để tu học.

2/ Hai là những gì tôi nói để gieo duyên cho một cái khóa học chuyên sâu. Làm nền từ dưới lên cao.

Rồi dĩ nhiên là chúng ta có thời gian để gần nhau rồi chúng ta sẽ chia sẻ cái gì cũng được. Bây giờ chư Tăng phải về rồi. Cảm ơn quý vị nhiều.