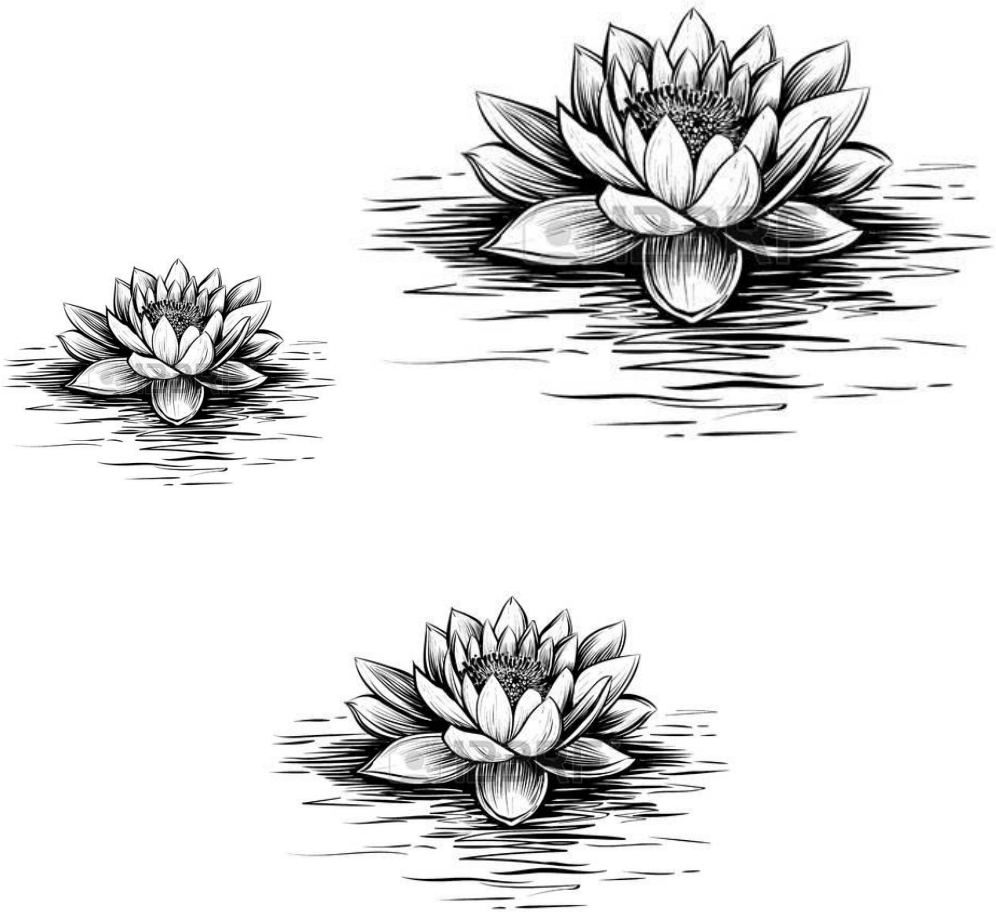
BAN HOẰNG PHÁP TRUNG ƯƠNG
GIÁO LÝ PHẬT PHÁP CĂN BẢN

GIÁO LÝ
PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Học viện PG Huế - Phật lich 2562



MỤC LỤC:

BAN HOẰNG PHÁP TRUNG ƯƠNG....1
GIÁO LÝ PHẬT PHÁP CĂN BẢN....1
Phần 1: Giáo Lý Căn Bản....12
Bài Mở Đầu: Sưu Tầm Pháp....12
Tỳ khưu Chánh Kiến biên soạn....12
Bài 1: Đạo Phật....30
Thích Đồng Thành....30
Bài 2A: Tam Bảo....34
Thích Đồng Thành....34
Bài 2B: Ba nơi nương tựa....39
Bình Anson....39
Bài 3: Sám Hối....50
Thích Đồng Thành....50
Bài 4: Ăn Chay....54
Thích Đồng Thành....54
Bài 5A: Nhân Quả....59
Thích Đồng Thành....59
Bài 5B: Nhân quả....64
Khải Thiên....64
Bài 6A: Nghiệp....69
Thích Đồng Thành....69
Bài 6B: Nghiệp (Karma)....75
Thích Tâm Thiện....75
Bài 7A: Luân Hồi....81
Thích Đồng Thành....81
Bài 7B: Luân hồi....88
Thích Tâm Thiện....88
Bài 8: Vô Thường....94
Thích Đồng Thành....94

Bài 9: Tứ Vô Lượng Tâm 98
Thích Đồng Thành.....98
Bài 10A: Tam Vô Lậu Học.....106
Thích Đồng Thành.....106
Bài 10B: Tam vô lậu học (Giới-Định-Tuệ) 117
Thích Từ Hòa và Thích Phước Lượng 117
Bài 11A: Tổng quan về Tứ Diệu Đế.....126
Thích Đồng Thành.....126
Bài 11B: Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế).....130
Thích Viên Giác 130
Bài 12: Khổ Đế 138
Thích Đồng Thành.....138
Bài 13: Tập Đế 142
Thích Đồng Thành.....142
Bài 14: Diệt Đế 146
Thích Đồng Thành.....146
Bài 15: Đạo Đế.....149
Thích Đồng Thành.....149
Bài 16: Bát Chánh Đạo. 157
Thích Đồng Thành.....157
Bài 16B: Bát-Chánh Đạo 170
Thích Tâm Khanh.....170
Bài 17A: Tam Pháp Ấn.....177
Thích Đồng Thành.....177
Bài 17B: Ba dấu ấn của chánh pháp (Tam pháp ấn) 183
Nguyên Tuấn 183
Bài 18A: Ngũ Uẩn 191
(Pancà Khandha).....191
Thích Đồng Thành.....191
Bài 18B : Ngũ uẩn 200

Thích Viên Giác 200
Bài 19A: Duyên Khởi 207
Thích Đồng Thành.....207
Bài 19B: Thập nhị nhân duyên 215
Thích Tâm Hải.....215
Bài 19C: Mười hai nhân duyên và đời sống đạo 222
Nhật Chiếu.....222
Bài 20: Bảy phương pháp đi đến giác ngộ (Thất giác chi).....225
Thích Thiện Bảo 225
Bài 21: Bốn đề mục quán niệm (Tứ niệm xứ) 231
Thích Phước Lượng.....231
Bài 22: Năm Căn, Năm Lực 240
Thích Viên Giác 240
Bài 23: Các vấn đề Phật học- Giáo lý Duyên Khởi.....248
TT. Thích Chơn Thiện.....248

Bài 24: Thuyết Nghiệp 268
Minh Chi 269
Bài 25: Bốn Đại, Sáu Đại, Mười hai Xứ, và Mười tám Giới 277
Thích Tâm Thiện 277
Phần 2: Phật Pháp Ứng Dụng 282
Quyển 1: Kinh Từ Bi 282
Ni sư Ayya Khema Diệu Liên-LTL chuyển ngữ 282

Quyển 2: Phật Giáo dưới mắt nhà trí thức.....297
Tác Giả: Hòa thượng K.Sri Dhammānanada.....297
Tiểu sử Đại lão Hòa thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammānanda.....297
Về việc xuất bản cuốn sách.....300
Phần I: Đức Phật.....301
Phần II: Phật Giáo.....304
Phần III: Luân lý.....313
Phần V: Vị trí của con người trong Phật giáo.....314
Phần VI: Linh hồn.....315
Phần VII: Phật giáo & Khoa học.....315
Phần VIII: Niết Bàn là gì.....316
Phần IX: Đức tin.....317
Phần X: Phật giáo và Các tôn giáo khác.....317
Phần XI: Thế giới và Vũ trụ.....319
Quyển 3: An bình tĩnh lặng.....320
- 01- Năm học giới.....320
- 02- Lời khuyên thực tế.....327
1. Không nên nói lời giả dối.....327
2. Không nên sân hận, căm thù.....328
3. Chăm sóc người bệnh.....329
- 03- Bước đầu hành thiền.....333
1. Nơi chốn.....333
2. Tụng kinh.....334
3. Hành Thiền.....335
4. Trải rộng lòng Từ.....337
5. Xả Thiền.....337
6. Đi kinh hành.....338
7. Thiền trong đời sống.....339
04- An bình không lay chuyển.....340
1. Lý thuyết và thực tế.....342
2. Giới, Định, Tuệ.....347
3. Các nguy cơ của chấp thủ.....350
4. An bình không lay chuyển.....352
5. Quyền năng của Định lực.....354

6. Tu tập một cách tự nhiên 355
7. Thay đổi cách nhìn 357
8. Đi theo Trung đạo 362
9. Dốc lòng tu tập 365
10. Tôn trọng truyền thống 368
11. Trau dồi pháp hành thiền 371
Quyển 4: Điều Phục Tâm Ý Trích dẫn kinh điển 380
Bình Anson trích soạn 380
1. Tâm Không Điều Phục 380
2. Kinh Ganaka Moggallāna 381
3. Trưởng lão Vigitasena 386
4. Kinh Điều Ngự Địa 387
5. Trưởng lão ni Dantikā 396
6. Gậy Thúc Ngựa 397
7. Phẩm Tâm 399
Quyển 5: Tìm hiểu Lời Phật Dạy về Bốn Thánh Đế" 401
Quy ước viết tắt 401
I. Hãy thọ trì là không trả lời những điều đức Phật không trả lời. 403
1. MN-063. Tiểu Kinh Māluṅkya 403
2. SN-05. Kinh Như Lai Thuyết 1 404
3. SN-05. Kinh Cần Phải Liễu Tri 406
4. MN-028. Đại Kinh Ví Dụ Dấu Chân Voi 406
5. SN-03 Kinh Anurādha, ... 407
6. MN-022. Kinh Ví Dụ Con Rắn 407
7. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 407
8. DN-16. Kinh Đại Bát Niết Bàn Trích tụng phẩm II 407
9. MN-126 - Kinh Phù Di 409
I. Khổ Thánh Đế 411
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 411
2. MN- 043. Đại Kinh Phương Quảng 412
3. MN - 109. Đại kinh Mãn nguyệt 413
4. SN-05. Kinh Uẩn 417
II & III. Khổ Tập Thánh Đế & Khổ Diệt Thánh Đế 418
1. SN-05.– Kinh Nội Xứ 418

2. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 418
3. SN - Kinh Khổ Tập Khởi 419
4. SN-02. Kinh Thuyết Pháp 420
5. SN-02.– Kinh Phân Biệt 421
6. SN-02. Kinh Con Đường 422
7. SN-05. Kinh Một Tỷ-kheo Khác 423
IV. Khổ Diệt Đạo Thánh Đế 424
IV. 1. Chánh Tri Kiến 424
1. MN-009. Chánh Tri Kiến 425
2. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 432
3. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 432
4. MN-043. Đại Kinh Phương Quảng 434
IV.2 Chánh Tư Duy 435
1. MN-141 Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 435
2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 435
3. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la 436
4. SN-05. Tương Ưng Sự Thật – Kinh Các Tầm 437
5. SN-05. Tương Ưng Sự Thật – Kinh Suy Tư 438
6. MN-019. Kinh Song Tầm 439
IV.3 Chánh Ngữ 441
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 441
2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 441
3. DN-02. Kinh Sa Môn Quả 442
4. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la 443
5. AN-03. Kinh Người Ác Hành Về Khẩu 445
6. AN-03. Kinh Lại Người Khẩu Ác Hành 446
7. AN-03. Kinh Người Nói Nhiều 446
8.1. AN-02. Kinh Nói Láo 447
8.2. AN-02. Kinh Cách Thức Nói 447
9. DN-33. Kinh Phúng Tụng 448

10. AN-02. Chương Bốn Pháp – Kinh Nói Dối 449
11. AN-IV. XXI. Phẩm các bậc chân nhân - (201) Các Học Pháp 449
12. AN-02. Chương Bốn Pháp – Kinh Nói Hai Lưỡi 450
13. AN-IV - Kẻ Tàn Hại Chúng Sanh(203) 451
14. TCB - (40) Rất Là Nhẹ 452
15. AN-02.– Kinh Nói Thô Ác 453
16. SN -V. (211) Hai Mươi Pháp 453
17. SN -V. (212) Ba Mươi Pháp 454
18. AN-02.– Kinh Nói Phù Phiếm 455
19. AN-03. Phẩm Diệu Pháp. Chương Năm Pháp – 160. Khó Trừ Khử 455
20. AN-03. Chương Năm Pháp – Kinh Ác Thuyết (ác thuyết & thiện thuyết) 456
21.AN-03. Chương Năm Pháp - Lời Nói 458
22. AN-03. Chương Năm Pháp - Thuyết Pháp Với Giọng Ca 458
23. AN-03.– Kinh Con Sư Tử 459
24. AN-03. Chương Năm Pháp – Tôn-giả Udāyī 459
25. SN-05.– Kinh Tranh Luận 460
26. AN-03. Chương Năm Pháp – Kinh Đấu Tranh 461
27. MN-128. Kinh Tùy Phiền Não 461
28. SN-05. Kinh Lời Nói 463
29. AN-03. Kinh Vị Tỷ Kheo Hữu Học 464
30. AN-06. Kinh Kosala (2) 465
31. AN-06. (1)Kinh Những Đề Tài Câu Chuyện Những Đề Tài Câu Chuyện 465
32. AN-O6. (2) Những Đề Tài Câu Chuyện (10 sự việc được tán thán) 467
33. AN-04. Kinh Hiền Thiện 468
34. AN-04. Kinh Không Hối Hận 470
35. AN-01. Kinh Các Vấn Đề Được Nói Đến 471
37. AN-02. Kinh Cách Thức Trả Lời Câu Hỏi 473
38. AN-03. Kinh Những Câu Hỏi 474
39. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la 474

IV.4 Chánh Nghiệp 476
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 476
2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 476
3 MN-114. Kinh Nên Hành Trì, Không Nên Hành Trì 477
4 AN-02. Phẩm Nghiệp Đạo 478
5. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la 480
IV.5 Chánh Mạng 481
1 MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 481
2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 481
3. AN-03. Kinh Người Buôn Bán 483
IV.6. Chánh Tinh Tấn 483
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 483
2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 484
3 AN-03. Chương Năm Pháp – Năm chi phần tinh cần Kinh Các Chi Phần ..484
4. Kinh Thời Gian Để Tinh Cần 485
IV.7 Chánh Niệm 486
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 486
2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 486
IV.8. Chánh Định 487
1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật 487
2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi 488
3. AN-02. Kinh Tu Tập Định 489
V. Giới, Định, Tuệ 490
1. MN-044. Tiểu Kinh Phương Quảng 490
2. AN-01. Chương Ba Pháp – Kinh Học Giới 491
3. AN-01. Chương Ba Pháp - Kinh Người Họ Thích 492
VI. Phụ lục 493
SN 1. Bốn loại Thức Ăn 493
2. SN-02. Tương Ưng Nhân Duyên – Kinh Thịt Đứa Con 494
VII. Tu tập Ly Dục, Vô Sân, Bất Hại 498

1. SN-03. Kinh Devadaha.....498
2. AN-04. Chương Sáu Pháp - Kinh Một Pháp Môn Quyết Trạch.....500
3. MN-139. Kinh Vô Tránh Phân Biệt.....502
4. MN-014. Tiểu Kinh Khổ Uẩn.....503
5. MN-022. Kinh Ví Dụ Con Rắn.....503
6. SN-02. Tương Ưng Lợi Đắc Cung Kính - Kinh Khổ Lụy.....504
7. AN-01. Chương Một Pháp – Kinh Tịnh Tướng.....504
8. AN-01. Kinh Channa.....504
9. AN-01. Chương Một Pháp – Kinh Tịnh Tướng.....505
10. AN-01. Chương Ba Pháp – Kinh Du Sĩ Ngoại Đạo.....505
11. AN-06. Chương 10 Pháp – Kinh Những Trường Hợp Hiềm Hận.....506
12. AN-06. Chương 10 Pháp – Kinh Nhiếm Phục Hiềm Hận.....506
13. AN-04. Kinh Người Câu Cá.....507
14. AN-04. Kinh Xuất Ly Giới.....510
15. SN-05. Tương Ưng Giác Chi – Các Kinh Bi Tâm.....510
Bài học sinh động về giáo lý Duyên Khởi.....512
Toại Khanh.....512
66 Câu Phật Học Làm Chấn Động Thiền Ngữ Thế Giới.....513

Phần 1: Giáo Lý Căn Bản

Bài Mở Đầu: Sưu Tầm Pháp

Tỳ khưu Chánh Kiến biên soạn

**** Phật ngôn đầu tiên trong Kinh Tạng:***

- Này các Tỷ-kheo, nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các người chớ có vì vậy sanh lòng công phẫn, tức tối, tâm sanh phiền muộn. *Này các Tỷ-kheo, nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, và nếu các ngươi sanh lòng công phẫn, tức tối, tâm sanh phiền muộn, thời như vậy sẽ có hại cho các ngươi.* Nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, và nếu các ngươi công phẫn và phiền muộn, thời các ngươi có thể biết được lời nói của những kẻ ấy là đúng hay sai lạc chăng? - Bạch Thế Tôn, không thể được! - Này các Tỷ-kheo, khi có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các ngươi phải nói rõ những điểm không đúng sự thật là không đúng sự thật: - "Như thế này, điểm này không đúng sự thật; như thế này, điểm này không chính xác; việc này không có giữa chúng tôi; việc này không xảy ra giữa chúng tôi".

- Này các Tỷ-kheo, nếu có người tán thán Ta, tán thán Pháp, hay tán thán Tăng, thời các ngươi không nên hoan hỷ, vui mừng, tâm không nên thích thú. *Này các Tỷ-kheo, nếu có người tán thán ta, tán thán Pháp hay tán thán Tăng, mà nếu các người hoan hỷ, vui mừng và thích thú thời sẽ có hại cho các ngươi.* Này các Tỷ-kheo, nếu có người tán thán Ta, tán thán Pháp hay tán thán Tăng, thời các người hãy công nhận những gì đúng sự thật là đúng sự thật: "Như thế này, điểm này đúng sự thật, như thế này, điểm này chính xác, việc này có giữa chúng tôi, việc này đã xảy ra giữa chúng tôi".

Này các Tỷ-kheo, thật chỉ thuộc các vấn đề không quan trọng, nhỏ nhặt, chỉ thuộc giới luật mà kẻ phàm phu tán thán Như Lai.

(Tụng phẩm I, Kinh Phạm võng- Brahmajàla sutta/ Trường Bộ Kinh)

*

Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo, nay Ta khuyên dạy các ngươi: Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật". Đó là lời cuối cùng của Như Lai.

(*Trường Bộ Kinh I*. Đại bát Niết Bàn).

Thế Tôn nói với tôn giả Ānanda đang ngồi một bên: - Thôi vừa rồi, Ānanda, chớ có buồn rầu, chớ có khóc than. Này Ānanda, Ta đã tuyên bố trước với ngươi rằng mọi vật ái luyến, tốt đẹp đều phải sanh biệt, tử biệt và ly biệt. Này Ānanda làm sao có được sự kiện này: "Các pháp sanh, trú, hữu vi, biến hoại đừng có bị tiêu diệt?" Không thể có sự kiện như vậy được.

(*Trường Bộ Kinh I. Đại bát Niết Bàn*)

Này Ānanda, *những ai, sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tọa vào một pháp gì khác.* Những vị ấy, này Ānanda, là *những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy thiết tha học hỏi.*

(*Trường Bộ Kinh I. Đại bát Niết Bàn*)

Đây là pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* IV, *70.VIII. Upavàna (1) (S.iv,41); X. Thăm Người Bệnh* (S.iv,302))

Này các Tỷ-kheo, khi các người hội họp với nhau, có hai việc cần phải làm: *luận bàn đạo pháp hay giữ sự im lặng của bậc Thánh.*

(*Trung Bộ Kinh I. 26. Kinh Thánh cầu (Ariyapariyesanā sutta)*)

Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các người cần phải học tập như sau: *"Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận, Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không hận, không sân".* Chư Tỷ-kheo, như vậy các người cần phải học tập.

(*Trung Bộ Kinh I. 21. Kinh Ví dụ cái cưa (Kakacūpama sutta)*)

Các người Kalama ở Kesaputta bạch Thế Tôn:

- Có một số Sa-môn, Bà-lamôn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. *Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm của người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc.* Đối với họ, bạch Thế tôn, chúng con có những nghi ngờ, phân vân: "Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói láo?"

- Đương nhiên, này các Kalama, các ông có những nghi ngờ! Đương nhiên, này các Kalama, các ông có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các ông đương nhiên khởi lên phân vân. Này các Kalama, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì nghe người ta nói; chớ có tin vì được Kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.

Nhưng này các Kalama, khi nào tự mình biết rõ như sau: "Các pháp này là bất thiện – các pháp này là có tội; các pháp này bị các người có trí chỉ

trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau", thời này Kalama, hãy từ bỏ chúng!

Này các Kalama, khi nào tự mình biết như sau; "Các pháp này là thiện; các pháp này không có tội; các pháp này không bị người có trí chỉ trích; các pháp hày nếu thực hiện và chấp nhận, đưa đến hạnh phúc an lạc", thời này các Kalama, hãy đạt đến và an trú!

(*Tăng Chi Bộ Kinh I. 65.- Các Vị Ở Kesaputta*
XX. Đại Phẩm (III) (193) Bhaddiya)

Vị ấy rõ biết như sau: *"Trước ta có tham, tham ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa, Như vậy là thiện, Trước ta có sân, sân ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện, Trước ta có si, si ấy là bất thiện. Nay ta không có nữa. Như vậy là thiện."* Như vậy, ngay trong đời sống hiện tại, vị ấy được giải thoát khỏi hy cầu, được tịch tịnh, được thanh lương, cảm thấy an lạc, tự mình an trú trong Phạm tánh.

(*Tăng Chi Bộ Kinh I. 65.- Các Vị Ở Kesaputta 66.- Sàlhà)*

Như rùa dấu thân phần,
Trong mai rùa của nó.
Cũng vậy, vị Tỷ-kheo,
Thâu nhóm mọi tâm tư,
Không nương tựa một ai,
Không hại một người nào,
Không nói xấu một ai,
Hoàn toàn đạt tịch tịnh.

(Tương Ưng Bộ Kinh IV, IV. Phẩm Rắn Độc
199. III. Con Rùa (S.iv,177))

Nầy Cunda, sự tình này không thể xảy ra: một người bị rơi vào bùn lầy có thể kéo lên một người khác bị rơi vào bùn lầy. Này Cunda, *chỉ khi nào một người không rơi vào bùn lầy mới có thể kéo lên một người rơi vào bùn lầy.*

Tương tự, Này Cunda, sự tình này không thể xảy ra: một người tự mình không được nhiếp phục, không được huấn luyện, không được hoàn toàn giải thoát, có thể nhiếp phục, huấn luyện và hoàn toàn giải thoát cho người khác. *Chỉ khi nào, một người được nhiếp phục, được huấn luyện, được hoàn toàn giải thoát, mới có thể nhiếp phục, huấn luyện, hoàn toàn giải thoát người khác.*

(*Trung Bộ Kinh I. 8. Kinh Đoạn giảm*
(Sallekha sutta)).

Ở đây, Tỷ-kheo hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa trong khi chưa bị những lời nói bất khả ý xúc phạm. Và chư Tỷ-kheo, *chỉ khi nào Tỷ-kheo bị những lời nói bất khả ý xúc phạm, khi ấy vị ấy mới được xem là hiền lành, mới được xem là nhu thuận, mới được xem là ôn hòa.*

(*Trung Bộ Kinh I. 21. Kinh Ví dụ cái cưa (Kakacūpama sutta)*).

Phải cộng trú mới biết được *giới đức* của một người, phải cùng chung một nghề mới biết được *sự thanh tịnh* của một người, chính trong thời gian bất hạnh mới biết được *sự trung kiên* của một người, phải đàm đạo mới biết được *trí tuệ* của một người, *và phải trong một thời gian dài không thể khác được, phải có tác ý, không phải không tác ý, phải có trí tuệ, không phải với ác tuệ.*

(*Tương Ưng Bộ I. II. Phẩm Thứ Hai* I. Bện Tóc (S.i,77))

Các tài sản của người ấy nếu không thọ dụng chơn chánh, thời vua chúa sẽ cướp đoạt, hay trộm cắp cướp đoạt, hay bị lửa đốt, hay bị nước cuốn trôi, hay bị con cháu thừa tự thù nghịch cướp đoạt. *Sự việc là như vậy, các tài sản nếu không thọ dụng chơn chánh, đưa đến tổn giảm, không đưa đến thọ hưởng.*

(*Tương Ưng Bộ I. II. Phẩm Thứ Hai. IX. Không Con* (S.i,89)

Ví như tất cả đồ gốm do người thợ gốm làm ra, chưa nung chín hay đã nung chín, tất cả đồ gốm ấy đều phải bể, đều kết thúc trong sự bể, đều không vượt qua sự bể. *Cũng vậy, tất cả chúng sanh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết.*

(*Tương Ưng Bộ I. Chương II. Tương Ưng thiên Tử,* phần Tương Ưng ác Ma. Phẩm thứ ba. II. Tổ Mẫu (S.i,96)

Ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai! Hãy làm điều lành. Hãy sống Phạm hạnh. Không có gì sanh ra lại không bị tử vong...

(*Tương Ưng Bộ I. Tương Ưng Ác Ma- Phẩm thứ nhất, IX. Tuổi Thọ (S.i,108)*

Thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác là điều không nên làm. Nếu làm những điều không nên làm ấy, thời có những nguy hại như sau được chờ đợi: *tự mình chê trách mình; sau khi được biết, kẻ trí chê trách, tiếng ác đồn xa; bị mê ám khi mạng chung; sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.*

(*Tăng Chi Bộ I. Chương hai Pháp. II. Phẩm Tranh Luận 1-10 Các Sức Mạnh)*

Trí tuệ được giới hạnh làm cho thanh tịnh, giới hạnh được trí tuệ làm cho thanh tịnh. Chỗ nào có giới hạnh, chỗ ấy có trí tuệ; chỗ nào có trí tuệ, chỗ ấy có giới hạnh. *Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ; người có trí tuệ nhất định có giới hạnh.* Giới hạnh và trí tuệ được xem là tối thắng ở trên đời.

(*Trường Bộ Kinh I. 4. Kinh Sonadanda (Chủng Đức) (Sonadanda sutta)*)

Khi Thánh Giới được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Định được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Tuệ được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Giải Thoát được giác ngộ, được chứng đạt, *thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.*

(*Trường Bộ Kinh I. 16. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn (Mahāparinibbàna sutta. Đoạn 51*).

Nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.

(*Trường Bộ Kinh I. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn Tụng Phẩm V, đoạn 3 (Mahāparinibbàna sutta.*).

Ít người giữa nhân loại,
Đến được bờ bên kia.
Còn số người còn lại,
Xuôi ngược chạy bờ này.

(Pháp Cú, kệ số 85)

Có hai duyên này, này các tỷ-kheo, khiến chánh kiến sanh khởi. Thế nào là hai? *Tiếng nói (lời dạy) của người (trí) khác và như lý tác ý.* Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai duyên khiến chánh kiến sanh khởi.

(*Tăng Chi Bộ Kinh I, XI. Phẩm Các Hy Vọng 1-12 Hy Vọng)*

Có ba việc này, này các Tỷ-kheo, một nông phu gia chủ cần phải làm trước. Thế nào là ba? Ở đây, này các Tỷ-kheo, người nông phu gia chủ, trước hết khéo cày và khéo bừa. Khéo cày và khéo bừa xong, người ấy cho gieo hạt giống đúng thời. Cho gieo hạt giống đúng thời xong, người ấy cho nước chảy vô chảy ra đúng thời. Ba việc này, này các Tỷ-kheo, một nông phu gia chủ cần phải làm trước.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có ba công việc này, một Tỷ-kheo cần phải làm trước. Thế nào là ba? Thọ trì tăng thượng giới học, thọ trì tăng thượng tâm học, thọ trì tăng thượng tuệ học. Ba công việc này, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cần phải làm trước.

(*Tăng Chi Bộ Kinh I. IX. Phẩm Sa-Môn 81.- Sa Môn)*

Thế Tôn dã nói như sau: *"Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi."*

(*Trung Bộ Kinh I. 28. Đại kinh Dụ dấu chân voi phần Phong Giới(Mahāhatthipadopama sutta)*)

Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô thường; cái gì vô thường là khổ; cái gì khổ là vô ngã; cái gì vô ngã, cần phải như thật quán với chánh trí tuệ: "Cái này

không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã của tôi."

(*Tương Ưng Bộ Kinh* III,
II. Phẩm Vô Thường. IV. Cái Gì Vô Thường
(Tạp 1.9, Vô Thường, Đại 2,2a) (S.III,22))
Phẩm tự mình là hòn đảo.
III. Vô Thường (Tạp 3,35, Thanh Tịnh, Đại 2,21c) (S.III,44)
IV. Vô Thường (Tạp 3,36, Chánh Quán Sát, Đại 2,21c) (S.III,45)

Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô thường. Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho sắc sanh khởi; cái ấy cũng vô thường. Sắc đã được cái vô thường làm cho sanh khởi, này các Tỷ-kheo, từ đâu có thể thường được?

(*Tương Ưng Bộ Kinh III, Tương Ưng Uẩn*
VII. Có Nhân Là Vô Thường (Tạp 1.11 Nhân. Đại 2,2a) (S.III,23

Này các Tỷ-kheo, thế nào là đặt gánh nặng xuống? *Đây là sự ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn, sự từ bỏ, sự xả ly, sự giải thoát, sự không chấp thủ.* Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đặt gánh nặng xuống.

(*Tương Ưng Bộ Kinh III, Tương Ưng Uẩn*
III. Phẩm Gánh Nặng
I. Gánh Nặng (Tạp, 2.3, Trọng Đởm. Đại 2,19a)
(Tăng 25.4, Đại 2,631c) (S.III,25)

Đức Thế Tôn nói với tôn giả Anuradha: "Trước kia và nay, này Anuradha, Ta chỉ tuyên bố khổ và đoạn diệt khổ."

(*Tương Ưng Bộ Kinh III, Tương Ưng Uẩn*
IV. Anuràdha (Tạp 5, Đại 2,32c) (S.III,116)

Do duyên với mắt, khởi lên lạc hỷ gì, đấy là vị ngọt của mắt. Mắt vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, đấy là nguy hiểm của mắt. Nhiếp phục dục tham, đoạn tận dục tham đối với mắt, đấy là xuất ly của mắt.

(*Tương Ưng Bộ Kinh IV, Tương Ưng Sáu Xứ.*
II. Phẩm Song Đôi. 13.I. Chánh Giác (1) (S.iv,6)

Đối với vị đã chứng bất động tâm giải thoát, Ta không nói rằng, các lợi đắc cung kính, danh vọng trở thành một chướng ngại pháp cho vị ấy. Và này Ānanda, đối với *những ai sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần; những người chứng được hiện tại lạc trú; đối với những người ấy, Ta nói rằng, lợi đắc, cung kính, danh vọng là chướng ngại pháp.*

Thế Tôn nói với các vị Tỳ-kheo: "Bốn Niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám Thánh đạo phần. Này các Tỷ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các ngươi *phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài người.*

(*Trường Bộ Kinh I.* ??? trang 614)

- Này các Tỷ-kheo, nay những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các Ngươi, các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người. Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để cho phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người?

Chính là Bốn Niệm xứ, Bốn Chánh cần, Bốn Thần túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám Thánh đạo phần. Này các Tỷ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

(*Trường Bộ Kinh I. Đại Bát Niết Bàn Tụng Phẩm III)*

Này Vaccha, trong khi một loài hữu tình quăng bỏ thân này và sanh vào một thân khác, này Vaccha, Ta tuyên bố rằng trong khi ấy chính ái (tanhā) là nhiên liệu (upàdànam).

(*Tương Ưng Bộ Kinh IV, Tương Ưng Không Thuyết.*
IX. Luận Nghị Đường (Kutùhalasàlà) (S.iv,398)

Phàm các pháp gì được sanh khởi, tất cả đều bị đoạn diệt.

(*Tương Ưng Bộ Kinh IV, Tương Ưng Sáu Xứ*
121. VIII. Rāhula (S.iv, 105)

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng *người không mau phẫn nộ và phẫn nộ không tồn tại lâu dài.* Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người không có nọc độc, và không có ác độc. Ví như, này các Tỷ-kheo, *loại rắn không có nọc độc, không có ác độc ấy,* Ta nói rằng, hạng người này giống như ví dụ ấy.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II. XI. Phẩm Mây Mưa*
(IX) (109) Các Cây
(X) (110) Các Con Rắn

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo *biết kham nhẫn lạnh, kham nhẫn nóng, kham nhẫn đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, kham nhẫn những cách nói chửi mắng, phỉ báng, chịu đựng các cảm thọ về thân, khổ đau, nhói đau, mãnh liệt, kịch liệt, không khả hỷ, không khả ý, chết điếng người.* Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo kham nhẫn.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II*, trang 39)

Ánh sáng mặt trăng, ánh sáng mặt trời, ánh sáng ngọn lửa, ánh sáng trí tuệ. Này các Tỷ-kheo, có bốn loại ánh sáng này. Và này các Tỷ-kheo, loại tối thượng trong bốn loại này là ánh sáng trí tuệ.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II*, trang 79-80)

Rất khó tìm được ở đời là những chúng sanh tự nhận mình là không tâm bệnh dầu chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những vị đã đoạn trừ các lậu hoặc.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II*, trang 86-87)

Hãy tự làm cho mình,
Như điều mình dạy người.
Khéo tự điều, điều người,
Khó thay, tự điều phục!

(*Pháp Cú*, kệ số 159)

Có hạng người không nhiếc mắng lại kẻ đã nhiếc mắng, không sân hận lại kẻ đã sân hận, không gây lộn lại kẻ đã gây lộn. Đây gọi là đạo hành kham nhẫn.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XVII. Phẩm Đạo Hành*
(IV) (164) Kham Nhẫn (1)

Ở đây, này Tỷ-kheo, bậc Hiền trí, Đại tuệ, *không có nghĩ tự làm hại mình, không có nghĩ tự làm hại người, không có nghĩ tự mình làm hại cả hai, có suy nghĩ điều gì thời suy nghĩ lợi mình, lợi người, lợi cả hai, lợi toàn thể thế giới. Như vậy, này Tỷ-kheo, là bậc Hiền trí, Đại tuệ.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XIX. Phẩm Chiến Sĩ*
(VI) (186) Con Đường Sai Lạc)

Khi Tỷ-kheo không mắng chưởi lại những ai mắng chưởi, không nổi sân lại những ai nổi sân, không gây hấn lại những ai gây hấn, đó là vị Tỷ-kheo không phản ứng.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XX. Đại Phẩm (III)*
(X) (200) Luyến Ái)

Có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Người này được gọi là bậc Chân nhân.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XXI. Phẩm Bậc Chân Nhân*
(I) (201) Các Học Pháp)

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã từ bỏ thân làm ác đã tu tập thân làm lành; khi nào, Tỷ-kheo đã từ bỏ lời nói ác đã tu tập lời nói lành; khi nào, Tỷ-kheo đã từ bỏ ý nghĩ ác đã tu tập ý nghĩ lành; khi nào, *Tỷ-kheo đã từ bỏ tà kiến đã tu tập chánh kiến, vị ấy không có sợ hãi về đời sau, về chết.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II*, ??? trang 43)

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người *sống tại các núi non, khóm rừng các trú xứ xa vắng; vị ấy tại đấy nghĩ đến tầm xuất ly, nghĩ đến tầm không*

sân, nghĩ đến tầm không hại. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là thân viễn ly và tâm viễn ly.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XIV. Phẩm Loài Người (VIII) (138) Viễn Ly*)

Nói thật, không nói hai lưỡi, nói lời nhu hòa, và nói lời thông minh là bốn hạnh thiện về lời nói.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XV. Phẩm Ánh Sáng (IX) (149) Hạnh Thiện Về Lời Nói.*)

Những Sa-môn, Bà-la-môn nào *thân hành thanh tịnh, lời nói thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sinh sống thanh tịnh, những vị ấy có thể chứng được tri kiến vô thượng Bồ-đề.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XX. Đại Phẩm (III) (VI) (196) Sàlha)*

Người có bố thí, khi được làm vị Thiên, vượt qua vị Thiên không bố thí trên năm phương diện: về thiên *thọ mạng*, về thiên *sắc*, về thiên *lạc*, về thiên *danh xưng*, về thiên *tăng thượng*.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, IV. Phẩm Sumanā (I) (31) Sumanā , Con Gái Vua*)

Phải bị già, muốn khỏi già, là một sự kiện không thể có được bởi một Sa-môn hay Bà-la-môn, bởi Ma hay Phạm thiên, hay bởi một ai ở đời. Phải bị bệnh muốn không bệnh… Phải bị *chết*, muốn không chết… Phải *hoại diệt*, muốn không hoại diệt… Phải bị tiêu diệt, muốn không tiêu diệt, là một sự kiện không thể có được bởi một Sa-môn hay Bà-la-môn, bởi Ma hay Phạm thiên, hay bởi một ai ở đời.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, V. Phẩm Vua Munda (VIII). (48) Sự Kiện Không Thể Có Được*)

Người biết ơn, và nhớ ơn khó tìm được ở đời.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XV. Phẩm Tikandaki (III) (143) Tại Đền Sàrandada)*

Có người tự mình từ bỏ sát sanh và khích lệ người khác từ vỏ sát sanh; tự mình từ bỏ lấy của không cho và khích lệ người khác từ bỏ lấy của không cho; tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục và khích lệ người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục; tự mình từ bỏ nói láo và khích lệ người khác từ bỏ nói láo; tự mình từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu và khích lệ người khác từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Người này, được gọi là bậc Chân nhân trên Chân nhân.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XXI. Phẩm Bậc Chân Nhân (I) (201) Các Học Pháp*)

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này của bố thí. Thế nào là năm? *Được nhiều người ái mộ, ưa thích; được bậc Thiện nhân, Chân nhân thân cận; tiếng đồn tốt đẹp được truyền đi; không có sai lệch pháp của người gia chủ;*

khi thân hoại mạng chung được sanh lên cõi lành, Thiên giới. (*Tăng Chi Bộ Kinh II*, 366)

Này các tỷ-kheo, có năm loại bố thí này xứng bậc Chân nhân. Thế nào là năm? *Bố thí có lòng tin, bố thí có kính trọng, bố thí đúng thời, bố thí với tâm không gượng ép, bố thí không làm thương tổn mình và người.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XV. Phẩm Tikandaki*
(VIII) (148) Bố Thí Xứng Bậc Chân Nhân)

Đoạt mạng mẹ, đoạt mạng cha, đoạt mạng vị A-la-hán, với ác tâm làm Như Lai chảy máu, phá hòa hợp Tăng. Này các Tỷ-kheo, năm pháp ngũ nghịch đại tội này, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không thể chữa trị.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XXIV. Phẩm Nghiệp*
(IV) (234) Các Học Pháp)

Tham khởi lên, thật khó trừ khử; sân khởi lên, thật khó trừ khử; si khởi lên, thật khó trừ khử; ham nói khởi lên, thật khó trừ khử; tâm lang thang khởi lên, *thật khó trừ khử.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XVI. Phẩm Diệu Pháp*
(X) (160) Khó Trừ Khử)

Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán thuốc độc. Năm nghề buôn bán này không nên làm bởi người cư sĩ.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XVIII. Phẩm Nam Cư Sĩ*
(VII) (177) Người Buôn Bán)

Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời liên hệ đến lợi ích, nói lời với từ tâm. Thành tựu *năm chi phần* này, này các tỷ-kheo, *các lời nói là thiện thuyết, không phải là ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XX. Phẩm Bà-La-Môn*
(VIII) (198) Lời Nói)

Tưởng vô thường, tưởng khổ trong vô thường, tưởng vô ngã trong khổ, tưởng đoạn tận, tưởng ly tham, tưởng đoạn diệt. *Sáu pháp này là thuộc về minh phần.*

(*Tăng Chi Bộ Kinh* III, *IV. Phẩm Chư Thiên*
AN (35) Minh Phần)

Người có bố thí, khi được làm người, vượt qua vị làm người không bố thí trên *năm phương diện*: về nhân thọ mạng, về nhân sắc, về nhân lạc, về nhân danh xưng, về nhân tăng thượng.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, IV. Phẩm Sumanā*
AN. (31) Sumanā , Con Gái Vua)

Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm, chánh niệm trong khi làm việc. Đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

(*Tăng Chi Bộ Kinh* III, *III. Phẩm Trên Tất Cả*
AN. (29) Udāyi)

Nếu một Tỳ-kheo *do nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, vô minh được giải thoát, không có chấp thủ*, thời đủ để được gọi vị Tỷ-kheo đã đạt được hiện tại Niết-bàn.

(*Tương Ưng Bộ Kinh II,*
VII. Bó Lau (Tạp 12.6 Lô, Đại 2,81a) (S.ii,112)

Phật dạy: Làm sao lời ước nguyền này có thể thành tựu được: *"Mong sao cái gì được sanh, được thành, là pháp hữu vi, là pháp bị diệt hoại, lại có thể không bị diệt hoại!"?* Sự kiện như vậy không thể xảy ra.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, *hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.*

(Tương Ưng Bộ Kinh V, I. Phẩm Ambapāli
SN 9. IX. Bệnh (Trường 2, Đại 1,15ab) (S.v,152)

Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi mới trừ được hận thù. *Đó là định luật ngàn thu*.

(*Pháp Cú*, kệ số 5)

Để đoạn tận tham, *bất tịnh* cần phải tu tập. Để đoạn tận sân, *từ tâm* cần phải tu tập. Để đoạn tận si, *trí tuệ* cần phải tu tập.

(*Tăng Chi Bộ Kinh* III, *I. Phẩm Chánh Giác*
SN (1) Chánh Giác)

Để đoạn tận thân ác hành, thân thiện hành cần phải tu tập. Để đoạn tận khẩu ác hành, khẩu thiện hành cần phải tu tập. Để đoạn tận ý ác hành, ý thiện hành cần phải tu tập.

(*Tăng Chi Bộ Kinh II, XVII. Phẩm Hiềm Hận*
SN (162) Trừ Khử Hiềm Hận (2)

Người kia vì không hiểu rằng: "Chúng ta sắp bị hủy diệt" (nên mới phí sức tranh luận hơn thua). *Nếu nó hiểu rõ điều đó, thì chẳng còn tranh luận nữa.*

(*Kinh Pháp Cú*, kệ số 6)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường, thế nào là đạo lộ đưa đến liễu tri đau khổ? Đây là con đường *Thánh đạo Tám ngành*, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *I. Phẩm Vô Minh*
SN 5.V. Với Mục Đích Gì? (S.v,6)

Đồng nghĩa với Niết-bàn giới là nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si, cũng được gọi là đoạn tận các lậu hoặc.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *I. Phẩm Vô Minh*
SN. 7.VII. Một Tỷ Kheo Khác (2) (S.v,8)

Có ba kiêu mạn, đó là, kiêu mạn "Tôi hơn"; kiêu mạn "Tôi bằng"; kiêu mạn "Tôi thua". *Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận ba kiêu mạn này mà Thánh đạo Tám ngànhđược tu tập.*

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *VI. Phẩm Việc Làm Cần Sức Mạnh*
SN 162.II. Kiêu Mạn (Vidhā) (I-IV) (S.v,56)

Bảy giác chi: niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xã giác chi, là con đường đưa đến chinh phục ma quân.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN. 43.III. Māra (S.v,99)*

Đêm rất dài đối với kẻ mất ngủ, đường rất xa đối với kẻ lữ hành mỏi mệt. Cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp nối vô tận đối với kẻ ngu si không biết chánh pháp.

(*Kinh Pháp Cú*, kệ số 60)

Này các Tỷ-kheo, "Tôi sẽ hộ trì cho mình", tức là *niệm xứ cần phải thực hành*. Này các Tỷ-kheo, "Chúng ta sẽ hộ trì cho người khác", tức là *niệm xứ cần phải thực hành*. Trong khi hộ trì cho mình là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 19. IX. Sedaka, hay Ekantaka (Tạp 24,17, Đại 2,173b) (S.v,168)*))

Này các Tỷ-kheo, *thế nào trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình?* Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng bi mẫn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 19. IX. Sedaka, hay Ekantaka (Tạp 24,17, Đại 2,173b) (S.v,168)*)

Đây là con đường độc nhất khiến chúng sanh được thanh tịnh, vượt qua sầu bi, *chấm dứt khổ ưu*, chứng đạt chánh lý, *chứng ngộ Niết-bàn*, tức là bốn niệm xứ.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *V. Phẩm Bất Tử*
SN 43. III. Con Đường (S.V,185)

Phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, Phạm hạnh lấy Niết-bàn làm mục đích, lấy Niết-bàn làm cứu cánh

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *Phẩm Về Già*
SN 42. II. Bà-La-Môn Unnābha (S.v,217)

Trong *các pháp thuộc phần giác ngộ*, tuệ căn được xem là *tối thượng*, tức là về giác ngộ...

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *VI. Phẩm Thứ Sáu*
SN 51. I. Sālā (S.v,227)

Do trú với tâm *khéo an trú trên bốn niệm xứ*, nên các khổ thọ về thân khởi lên không có ảnh hưởng đến tâm.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Thứ Hai*
SN 24. XIV. Minh (3) (S.v,305)

Do tu tập, làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, do đoạn tận các lậu hoặc, *ngay trong hiện tại*, với thắng trí, vị ấy chứng ngộ, chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 7. VII. Kappina (S.v,315)*

Khi vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên *thân không rungđộng*, không dao động, hoặc *tâm không rung động* hay dao động.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 7. VII. Kappina (S.v,315)*

Ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy *nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.*

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 11. I. Icchānangala (S.v,325)*

Vị thánh đệ tử suy nghĩ như sau: *"Ta muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ. Nếu có ai đến đoạt mạng sống của ta, một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với ta. Nhưng nếu ta đoạt mạng sống một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?"*

Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ sát sanh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh, nói lời tán thán từ bỏ sát sanh. Như vậy, về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *I. Phẩm Veludvāra*
VII. Những Người Ở Veludvāra (S.v,352))

Vị thánh đệ tử suy nghĩ như sau: *"Nếu có ai lấy của không cho của ta, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với ta. Nhưng nếu ta lấy của không cho của người khác, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?"*

Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ lấy của không cho, khuyến khích người khác từ bỏ lấy của không cho, nói lời tán thán từ bỏ lấy của không cho. Như vậy, về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *,. I. Phẩm Veludvāra*
VII. Những Người Ở Veludvāra (S.v,352)

Vị thánh đệ tử suy nghĩ như sau: *"Nếu có ai đối xử với ta bằng thô ác ngữ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta đối xử với người khác bằng thô ác ngữ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?"*

Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ thô ác ngữ, khuyến khích người khác từ bỏ thô ác ngữ, nói lời tán thán từ bỏ thô ác ngữ. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V,. *I. Phẩm Veludvāra*
VII. Những Người Ở Veludvāra (S.v,352))

Đối với vị Thánh đệ tử, *lòng tịnh tín bất động đối với đức Phật, lòng tịnh tín bất động đối với Pháp, lòng tịnh tín bất động đối với chúng Tăng*, và các giới được các bậc Thánh ái kính; những pháp này trôi chảy đến bờ bên kia, *đưa đến đoạn diệt các lậu hoặc*.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 38. VIII. Mưa (S.v,396)*

Thân cận với bậc Chân nhân, nghe diệu pháp, như lý tác ý, thực hiện pháp và tùy pháp. Bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến chứng ngộ quả Dự lưu.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 55. V. Bốn Quả (1) (S.v,410)*

Một là đắm say trong các dục, hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỷ-kheo, là con đường Trung đạo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Thế nào là Thánh đế về Khổ? Cần phải được nói là năm thủ uẩn. Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Thế nào là Thánh đế về Khổ tập? Chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Thế nào là Thánh đế về Khổ diệt? Chính là sự đoạn diệt, ly tham không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Thế nào là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt? Đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Thánh đế về Khổ cần phải liễu tri. Thánh đế về Khổ tập cần phải đoạn tận. Thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng ngộ. Thánh đế về Con Đường dưa đến Khổ diệt cần phải tu tập.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *II. Phẩm Chuyển Pháp Luân*
SN. 11. I. Như Lai Thuyết (1) (S.v,420)

Ai thấy Khổ, người ấy cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Khổ diệt, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt. *Ai thấy Khổ tập, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ diệt, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt*. Ai thấy Khổ diệt, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt. *Ai thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Khổ diệt.*

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 30.X. Gavampati (S.v,436)*

Ví như, này các Tỷ-kheo, *một cây gậy được quăng lên hư không, khi thì rơi xuống đầu gốc, khi thì rơi xuống chặng giữa, khi thì rơi xuống đầu ngọn.* Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, *các chúng sanh bị vô minh che lấp, bị khát ái trói buộc, dong ruỗi, luân chuyển, khi thì đi từ thế giới này đến thế giới kia, khi thì đi từ thế giới kia đến thế giới này.* Vì sao? Vì rằng không thấy bốn Thánh đế.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 33.III. Cái Gậy (S.v,439)*)

Vô thỉ, này các tỷ-kheo, là sự luân chuyển, khởi điểm không thể nêu rõ, đối với (những đau khổ) do bị thương đâm, do bị kiếm chém, do bị búa chặt. Dầu vậy đi chăng nữa, này các Tỷ-kheo, Ta cũng không tuyên bố rằng nhờ khổ và ưu mà bốn Thánh đế được chứng ngộ. Nhưng này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh đế được chứng ngộ.

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V,
SN 35.V. Một Trăm Cây Thương (Sattisata) (S.v,440)

Ta tuyên bố rằng còn *mau hơn*, này các Tỷ-kheo, *là con rùa mù ấy, sau mỗi trăm năm nổi lên một lần, có thể chui cổ vào khúc gỗ có một lỗ hổng ấy; còn hơn kẻ ngu, khi một lần đã rơi vàođọa xứ để được làm người trở lại.* Vì sao? Vì rằng ở đấy không có pháp hành, chánh hành, thiện nghiệp, phước nghiệp. Ở đấy, này các Tỷ-kheo, chỉ có ăn thịt lẫn nhau, và chỉ có người yếu bị ăn thịt. Vì sao? Vì *không thấy được bốn Thánh đế.*

(*Tương Ưng Bộ Kinh* V, *SN 47. VII. Lỗ Khóa (2) (S.v,455)*

Này các Tỷ-kheo, dầu *các Như Lai có xuất hiện hay các Như Lai không xuất hiện*, vẫn được an trú là pháp trú tánh của giới ấy, là pháp quyết định tánh, tức là: "Tất cả các hành là vô thường". Vấn đề này, Như Lai chánh giác tri, chánh giác ngộ. Sau khi chánh giác tri, chánh giác ngộ, Như Lai tuyên bố, thuyết giảng, tuyên thuyết, xác nhận, khai thị, phân biệt, hiển thị: "Tất cả các hành là vô thường".

(*Tăng Chi Bộ Kinh* I, *XIV. Phẩm Kẻ Chiến Sĩ*
AN. 134.- Xuất Hiện)

Này các Tỷ-kheo, dầu *các Như Lai có xuất hiện hay các Như Lai không xuất hiện*, vẫn được an trú là pháp trú tánh của giới ấy, là pháp guyết định tánh, tức là: "Tất cả các hành là khổ". Vấn đề này, Như Lai chánh giác tri, chánh giác ngộ. Sau khi chánh giác tri, chánh giác ngộ, Như Lai tuyên bố, thuyết giảng, tuyên thuyết, xác nhận, khai thị, phân biệt, hiển thị: "Tất cả các hành là khổ".

(*Tăng Chi Bộ Kinh* I, *XIV. Phẩm Kẻ Chiến Sĩ*
AN. 134.- Xuất Hiện)

Này các Tỷ-kheo, dầu *các Như Lai có xuất hiện hay các Như Lai không xuất hiện*, vẫn được an trú là pháp trú tánh của giới ấy, là pháp guyết định tánh, tức là: "Tất cả các hành là vô ngã". Vấn đề này, Như Lai chánh giác tri, chánh giác ngộ. Sau khi chánh giác tri, chánh giác ngộ, Như Lai tuyên bố, thuyết giảng, tuyên thuyết, xác nhận, khai thị, phân biệt, hiển thị: "Tất cả các hành là vô ngã".

(*Tăng Chi Bộ Kinh* I, *XIV. Phẩm Kẻ Chiến Sĩ*
AN. 134.- Xuất Hiện)

Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp: ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi.

(*Trung Bộ Kinh* I, *MN 28. Đại kinh Dụ dấu chân voi*)

Ai thấy Pháp, người ấy thấy Ta. Ai thấy Ta, người ấy thấy Pháp.

(*Tương Ưng Bộ Kinh IV. Phẩm Trưởng Lão*
SN V. Vakkāli (Tạp 47, Đại 2,346b)(S.iii,119)

Thân thể này không phải của các ông, không phải của người khác. *Thân này, này các Tỷ-kheo, phải được xem là do hành động, do sắp đặt, do sự cố ý, do sự cảm thọ trong quá khứ.*

(*Tương Ưng Bộ Kinh II, IV. Phẩm Kalāra - Vị Sát Đế Lỵ*
SN VII. Không Phải Của Ông)

Những ai thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện, những người ấy bảo vệ tự ngã. Dầu cho họ không được tượng binh bảo vệ, hay không được mã binh bảo vệ, hay không được xa binh bảo vệ, hay không được bộ binh bảo vệ; đối với những người ấy, tự ngã được bảo vệ. Vì cớ sao? Vì sự bảo vệ như vậy là sự bảo vệ bên trong, không phải sự bảo vệ ở ngoài. Cho nên đối với những người ấy, tự ngã được bảo vệ.

(*Tương Ưng Bộ Kinh II,* trang 170)

1. Ít có giá trị, này các Tỳ-kheo, là những mất mát này, như mất mát bà con. Cái này khốn cùng giữa các mất mát, này các Tỳ-kheo, tức là mất mát trí tuệ.

(*Tăng Chi Bộ Kinh I, VIII. Phẩm Làm Bạn Với Thiện*
AN. 1-11 Làm Bạn Với Thiện)

2. Ít có giá trị, này các Tỳ-kheo, là những tăng trưởng này, như tăng trưởng bà con. Cái này là tối thượng giữa các tăng trưởng này, này các Tỳ-kheo, tức là tăng trưởng trí tuệ.

(*Tăng Bộ Kinh I, VIII. Phẩm Làm Bạn Với Thiện*
AN. 1-11 Làm Bạn Với Thiện)

Một Người, này các Tỳ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Chánh Giác.

(*Tăng Bộ Kinh I, AN. 1-7 Như Lai)*

"Có những pháp này, này các Tỳ-kheo, là đặc tính của người ngu, là tướng trạng của người ngu, là ấn tích của người ngu. Thế nào là *ba pháp*? Ở đây, này các Tỳ-kheo, kẻ ngu *suy nghĩ ác, nói ác và làm ác*. Nếu người ngu này, này các

Tỳ-kheo, không suy nghĩ ác, không nói ác, và không làm ác, *thời lấy gì người hiền trí biết được*: "Người này là kẻ ngu, không phải là bậc chân nhân"?

Vì rằng, này các Tỳ-kheo, người ngu suy nghĩ ác, nói ác và làm ác, *nên các người hiền trí biết được*: "Người này là kẻ ngu, không phải là bậc chân nhân". Có những pháp này, này các Tỳ-kheo, là đặc tánh của người ngu, là tướng trạng của người ngu, là ấn tích của người ngu."

(Tăng Chi Bộ Kinh I, AN II. Lưỡi Câu (S.ii,226))

"Có những pháp này, này các Tỳ-kheo, là đặc tính của người hiền trí, là tướng trạng của người hiền trí, là ấn tích của người hiền trí. Thế nào là *ba pháp*? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người hiền trí *suy nghĩ thiện, nói thiện, và làm thiện*. Nếu người hiền trí này, này các Tỳ-kheo, không suy nghĩ thiện, không nói thiện, và không làm thiện, *thời lấy gì người hiền trí biết được*: "Người này là người hiền trí, bậc chân nhân"?

Vì rằng, này các Tỳ-kheo, người hiền trí suy nghĩ thiện, nói thiện, và làm thiện, *nên các người hiền trí biết được*: "Người này là người hiền trí, là bậc chân nhân". Có những pháp này, này các Tỳ-kheo, là đặc tánh của người hiền trí, là tướng trạng của người hiền trí, là ấn tích của người hiền trí."

(Tăng Chi Bộ Kinh I, AN II. Lưỡi Câu (S.ii,226))

"Thành tựu với ba pháp, này các Tỳ-kheo, người ngu được biết đến. Thế nào là ba? *Phạm tội, không thấy là có phạm tội; phạm tội sau khi thấy là có phạm tội, không như pháp sám hối; được thấy người khác phát lồ có tội, không như pháp chấp nhận.* Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người ngu được biết đến."

(Tăng Chi Bộ Kinh I, AN II. Lưỡi Câu (S.ii,226)

"Thành tựu ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến. Thế nào là ba*? Phạm tội, thấy là có phạm tội; phạm tội sau khi thấy là có phạm tội, như pháp sám hối; được người khác phát lồ có tội, như pháp chấp nhận.* Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến."

(Tăng Chi Bộ Kinh I, AN II. Lưỡi Câu (S.ii,226)

"Khổ luỵ, này các Tỳ-kheo, *là các lợi đắc, cung kính, danh vọng, thật là đắng cay, ác độc, là chướng ngại pháp để chứng đạt vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách.* Do vậy, này các Tỳ-kheo, cần phải học tập như sau: *"Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng đã đến, chúng ta sẽ từ bỏ chúng. Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm và an trú".*

"Và này các Hiền giả, đạt được và an trú trong các thiện pháp, *và ngay trong đời sống hiện tại, sống đau khổ, bị chướng ngại, bị ưu não, bị nhiệt não, và sau khi thân hoại mạng chung, sẽ phải sanh ác thú.* Đây *không phải là sự thành tựu các thiện pháp được Thế Tôn tán thán*".

(*Kinh Tương Ưng Bộ III, MN. 110. Tiểu kinh Mãn nguyệt*)

"Nhưng này các Hiền giả, vì rằng đạt được và an trú trong các thiện pháp, *và ngay trong đời sống hiện tại, sống được an lạc, không bị chướng ngại, không bị ưu não, không bị nhiệt não, và sau khi thân hoại mạng chung, sẽ không sanh thiện thú.* Do vậy, đây là *sự thành tựu các thiện pháp, được Thế Tôn tán thán"*.

(*Kinh Tương Ưng Bộ III, MN. 110. Tiểu kinh Mãn nguyệt*)

"Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh đầy đủ pháp bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người bất chánh *bất tín, vô tàm, vô quý, nghe ít, biếng nhác, thất niệm, liệt tuệ*. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là ngườI bất chánh đầy đủ pháp bất chánh."

(*Kinh Trung Bộ III, MN. 110. Tiểu kinh Mãn nguyệt*)

"Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là người bất chánh giao du với người bất chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, những vị Bà-la-môn nào *bất tín, vô tàm, vô quý, ít nghe, biếng nhác, thất niệm, liệt tuệ, những vị ấy là bạn, là thân hữu với người bất chánh ấy*. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người bất chánh giao du với người bất chánh".

(*Kinh Trung Bộ III MN. 110. Tiểu kinh Mãn nguyệt*)

"Này các Tỳ-kheo, có người phi Chân nhân là người nghe nhiều. Người ấy suy nghĩ như sau: *"Ta là người nghe nhiều, còn các Tỳ-kheo này không nghe nhiều."* Người ấy do được nghe nhiều nên *khen mình chê người*. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là phi Chân nhân pháp."

(*Kinh Trung Bộ III, MN. 113. Kinh Chân nhân*)

"Và này các Tỳ-kheo, người Chân nhân suy nghĩ như sau: *"Không phảI vì nghe nhiều mà các tham pháp đi đến đoạn trừ, hay các sân pháp đi đến đoạn trừ, hay các si pháp đi đến đoạn trừ. Nếu có người không nghe nhiều và người ấy hành trì đúng pháp và thuận pháp, hành trì chơn chánh, hành trì thuận pháp, thời ở đây, người ấy được kính trọng, ở đây, người ấy được tán thán."* Người ấy sau khi lấy đạo lộ làm chánh yếu, không khen mình chê người, vì tự mình được nghe nhiều. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là Chân nhân pháp."

(*Kinh Trung Bộ III, MN. 113. Kinh Chân nhân*)

"Này thanh niên, *các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. NGHIỆP là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa,* nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu".

(*Kinh Trung Bộ III, MN. 135. Tiểu kinh Nghiệp phân biệt*)

"Ai có chấp trước là có dao động. *Ai không chấp trước, không có dao đông. Không có dao động, thời có khinh an; có khinh an thời không có hỷ cầu; không có hỷ cầu thời không có khứ lai; không có tử sanh thời không có đời này, không có đời sau, không có giữa hai đời. Như vậy là sự đoạn tận đau khổ.*"

(*Kinh Trung Bộ III, MN. 144. Kinh Giáo giới Channa*)

"Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người? - *Ở đây, các Tỳ-kheo, có người giết trâu bò, người giết heo, là người giết vịt, săn thú, là thợ săn, thợ đánh cá, ăn trộm, người xử tử các người ăn trộm, cai ngục và những người làm các nghề độc ác khác. Như vậy, này các Tỳ-kheo, được gọi là hạng người hành khổ người, chuyên tâm hành khổ người."*

(*Kinh Trung Bộ II, MN 60. Kinh Không gì chuyển hướng*)

Evam

-ooOoo-

Bài 1: Đạo Phật

Thích Đồng Thành

A._ Giới thiệu:

- Đạo Phật là một trong những Tôn Giáo lớn của nhân loại. Đó là một truyền thống tâm linh có ảnh hưởng rất lớn đến lịch sử văn minh của nhân loại.

- Vì sao Đạo Phật có thể tồn tại lâu dài và có ảnh hưởng tích cực đối với nền văn minh của nhân loại? Đặc tính của Đạo Phật là gì? Vai trò của Đạo Phật đối với xã hội ngày nay như thế nào? v.v. Đó là những vấn đề mà chúng ta sẽ tìm hiểu.

B._ Nội dung:

I. Định nghĩa:

1. Đạo:

**Sự khác nhau giữa đạo lộ và đạo quả:*

Magga (marga) - Phala

Con đường - Đích đến

Phương tiện - Cứu cánh

- Chữ Đạo thường có 3 nghĩa:

+ Con đường: các cảnh giới như chư thiên (Thiên đạo), loài người (Nhơn đạo), Atula (Atula đạo) ...

+ Đạo lý: bổn phận, nguyên tắc đạo đức xã hội, cách hành xử giữa người với người.

+ Lộ trình đưa đến sự trực nhận (nhận rõ trực tiếp) và thể nhập lý tánh tuyệt đối, chân lý vũ trụ và bản thể vạn vật. Đây chính là ý nghĩa chữ Đạo trong Đạo Phật.

2. Phật:

- Chữ Buddha có nghĩa là Bậc Tỉnh Thức, Đấng Giác Ngộ (Giác Giả), chỉ cho bậc đã giác ngộ hoàn toàn, giải thoát hoàn toàn, chứng đắc cảnh giới Niết Bàn.

**** Xét về nghĩa, chữ Giác có 3 nghĩa:***

- ***Tự Giác***: tự thân tu tập, thành tựu phước huệ viên mãn, giác ngộ được chân lý của vũ trụ, phước trí nhị nghiêm. Chứng ngộ nhân quả thế gian và xuất thế gian.

- ***Giác Tha***: dùng bình đẳng trí, vọng tâm vô duyên từ để độ khắp chúng sanh (*Đây là công hạnh của Bồ tát*).

- ***Giác hạnh viên mãn***: Đức Phật chứng được căn bản trí, đoạn trừ phiền não ngũ trược, không còn hai thứ sanh tử, muôn đức đều đầy đủ, 10 hiệu trọn vẹn, nên được tôn xưng là Viên Mãn Giác Hạnh.

**** Xét về quả vị,chữ Phật thường được dùng để chỉ 2 quả vị:***

- ***Độc Giác Phật***: là bậc hoàn toàn giác ngộ nhưng không có duyên giáo hóa độ sanh.

- ***Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác***: bậc đã giác ngộ hoàn toàn và giáo hóa chúng sanh.

3. ***Đạo Phật****:*

Là một truyền thống tâm linh do Đức Phật thiết lập, là con đường đưa đến sự giác ngộ do Đức Phật khám phá, chứng ngộ và chỉ dạy.

Đạo Phật có thể được hiểu theo 3 nghĩa:

- Trên phương diện đạo đức xã hội, Đạo Phật là lối sống cao thượng, đạo đức, mô phạm để đưa đến hạnh phúc chân thật và trọn vẹn.

- Trên phương diện triết học, Đạo Phật là hệ thống giáo lý, triết lý sâu sắc giúp hành giả nhận rõ chân lý vũ trụ và bản thể của vạn vật.

- Trên phương diện tôn giáo, Đạo Phật là một truyền thống tâm linh tỉnh thức, hướng đến việc tự lợi và lợi tha, tự giác và giác tha, độ mình và độ người được rốt ráo viên mãn.

II. Đạo Phật là một tôn giáo hay một hệ thống triết học?

1. Tôn giáo*:*

-Theo quan điểm Tây phương, Tôn giáo (religion) là sự thâu lượm sức mạnh siêu nhiên, là sự chú ý hay tôn kính.

-Theo quan điểm Đông phương, tôn là gốc, nơi sinh ra cành ngọn, giáo là dạy dỗ, là tu sửa những gì đã có =>Tôn giáo là sự biểu lộ của những tư tưởng, tình cảm của quần chúng đối với các đấng thần linh siêu nhiên. Đó là một hệ thống tín ngưỡng bao gồm nghi lễ, giáo điều…

2. Triết học:

- Theo Tây phương, Triếc học (Philosophi) có nghĩa là yêu chuộng tri thức, tìm tòi tri thức, là một hệ thống lý thuyết để giải thích về những:

(1)Cái chưa biết (bản thể, siêu hình)

(2)Cái đã biết nhưng chưa rõ ràng (nhận thức luận, tâm lý học, thẩm mỹ học,…), dùng ngôn ngữ phức tạp để mổ xẻ vấn đề đơn giản của cuộc sống.

- Theo Đông phương, Triết học là môn học luận lý có tính cách chia chẻ, phân tích và làm sáng tỏ từng vấn đề, tìm hiểu đặc điểm và bản chất sự vật.

* Đạo Phật không giống những hình thức tôn giáo Tây phương. Đức Phật cũng không muốn đạo của Ngài là một hệ thống triết học, bởi vì triết học chỉ quanh quẩn trong phạm vi tìm hiểu và lý giải hơn là sự thực hành và thể nghiệm. Đạo Phật không phải riêng của ngành học nào mà nó bao trùm khắp tất cả như: Tôn giáo, luân lý, triết học, khoa học,…

III. Mục đích của Đạo Phật:

1.Điều phục tự thân:

- Là sự phòng hộ, kiểm thúc, điều phục và làm chủ được các căn và bản thân mình, để từ đó chế ngự những phiền não trong tâm.

2. Đạt được sự thanh tịnh và an lạc:

- Theo Đạo Phật, sự thanh tịnh và an lạc đích thực không phải đến từ đời sống vật chất, danh vọng hay sự thành đạt trong sự nghiệp mà đến từ trong tâm của mình. Người có sự thanh tịnh và an lạc thì không còn phải sợ hãi, lo âu, phiền muộn dù người ấy đang ở bất cứ nơi đâu, trong bất cứ hoàn cảnh nào và làm bất cứ việc gì.

3. Đạt được sự giải thoát (Moksa), Niết-bàn (Nirvana):

- Niết-bàn là mục đích tối hậu trong Đạo Phật, đó là sự chấm dứt mọi khổ đau, phiền não; là trạng thái thanh tịnh và sáng suốt tuyệt đối; là sự thành tựu trí tuệ tối thượng.

IV. Những đặc tính tiêu biểu của Đạo Phật:

1. Tính chân thật (tathagat):

- Đạo Phật là đạo Như Thật, đạo nói về chân lý và sự thật. Người tu theo Đạo Phật cần phải xa lìa sự giả dối để trở về với sự thật: ***sự thật về con người*** (*vô thường, khổ, vô ngã*) và ***sự thật về thế giới*** (*duyên khởi, nhân quả*).

- Phương pháp tu tập, sự thành đạo và sự giáo hóa của Đức Phật được đặt trên nền tảng của nguyên lý Như Thị hay Như Thật, nghĩa là trở về với cái cội nguồn thanh tịnh của chân tâm.

- Để nhận chân được tính Như thật đó, hành gả phải thực hành những nguyên lý (Tứ Thánh Đế, Duyên khởi, Vô ngã v.v.) theo lộ trình Giới, Định, Tuệ.

2. Tính nhân bản:

- Nhân bản là đáp ứng và giải quyết những nhu cầu, ưu tư và ước vọng chân chính của loài người. Đức Phật không chấp nhận quan điểm về một Thượng đế hay đấng sáng tạo quyết định vận mệnh của mỗi người mà ngược lại, trên nền tảng của nhân quả nghiệp báo, Ngài khẳng định hạnh phúc hay khổ đau của mỗi người hay mỗi cộng đồng là do chính con người hay chính cộng đồng ấy quyết định.

- Tinh thần tự lực được xem là nhân tố chính để thành tựu mọi ước vọng của con người.

- Theo Đạo Phật, con người không chỉ có khả năng hoàn thiện nhân cách của chính mình mà còn có thể tu tập để chứng đắc các quả vị thánh thiện, ngay cả quả vị Phật.

3. Tinh thần từ bi và trí tuệ:

- Đạo Phật được gọi là đạo từ bi, đạo cứu khổ. Ở đâu có Đạo Phật ở đó có tình thương và sự sống đích thực. Hành giả tu theo Đạo Phật là người đang nhận diện, thể nghiệm và ban rải lòng từ bi đến cho muôn loài, đến cả pháp giới chúng sinh.

- Trong Phật Pháp, Chánh kiến là yếu tố đầu tiên trong nhận thức và tu tập, mục đích tối hậu của Đạo Phật là thành tựu trí tuệ giải thoát. Đạo Phật luôn lấy trí tuệ làm sự nghiệp.

- Từ bi và trí tuệ được xem là hai yếu tố cần và đủ của những hành giả Phật Giáo, đó chính là nền tảng của Đạo Phật.

4. Tinh thần thực tiễn:

- Đạo Phật không bàn đến những vấn đề siêu hình, không hứa hẹn môt tương lai xa xôi, mà chỉ chú trọng tìm hiểu và giải quyết những vấn đề trước mắt của kiếp người.

- Một trong những nghĩa của chữ Pháp là thiết thực, hiện tại, không hoài niệm về quá khứ, không vọng tưởng về tương lai mà chỉ tiếp xúc trọn vẹn với hiện tại.

5. Tinh thần hướng đến tự do, giải thoát:

- Tùy theo căn cơ, nghiệp thức, hoàn cảnh và nhân duyên khác nhau mà mỗi người đến để tìm hiểu và hành trì theo Đạo Phật bằng những phương cách khác nhau.

- Đạo Phật đề cao tinh thần tự do tư tưởng, tự do ý chí, tự do tu tập. Nhưng đó không phải là sự tùy tiện mà là sự tự do trong ý thức tự chủ. Trên nền tảng của sự tự do này, nhiều tư tưởng giáo lý và nhiều tông phái được hình thành. Tuy là có sự khác nhau, nhưng giống như nước bốn biển chỉ có một vị mặn, các hệ thống tư tưởng và tông phái của Đạo Phật đều hướng đến một mục tiêu tối hậu là Giác Ngộ, giải thoát.

C. Kết Luận:

- Đạo Phật không phải là một hệ thống lý thuyết suông mà là một phương pháp để thực tập và thể nghiệm.

- Người học Phật không chỉ học giáo lý của Đức Phật mà còn phải học từ đời sống phạm hạnh, mô phạm và thanh tịnh của Ngài để áp dụng cho đời sống tu học của mình.

Bài 2A: Tam Bảo
Thích Đồng Thành

A._ Giới thiệu:

Đạo Phật được hình thành và truyền bá trên thế gian này suốt 26Thế kỷ qua là nhờ có Tam Bảo thường trú ở thế gian. Việc tìm hiểu về ý nghĩa, đặc tính và vai trò của 3 ngôi báu này sẽ giúp cho chúng ta hiểu hơn về vai trò của Đạo Phật đối với đời sống hiện tại.

B._ Nội Dung:

I. Tam Bảo: là 3 ngôi báu Phật, Pháp, Tăng:

1.Phật (Buddha):

Là đấng Giác Ngộ, chỉ cho Đức Phật Gotama. Để trở thành Đức Phật Gotama, tiền thân của Đức Phật Thích Ca đã trải qua vô lượng kiếp để tu 30 pháp Ba la mật trong suốt 3 thời kỳ.

+ Thời kỳ đầu: phát nguyện trong tâm gồm 7 A tăng kỳ kiếp.

+ Thời kỳ giữa: phát nguyện ra lời nói gồm 9 A tăng kỳ kiếp.

+ Thời kỳ cuối: được 24 vị Phật thọ ký, trải qua 4 A tăng kỳ kiếp và 10 vạn đại kiếp Trái Đất, cuối cùng trở thành Đức Phật Thích Ca.

2. Pháp (Dhamma): (*Phật pháp, vạn pháp thế gian, quy luật vũ trụ, quy tắc đạo đức*) nghĩa là chánh pháp hay những phương pháp tu tập mà Đức Phật đã chỉ dạy hoàn hảo.

**** Phân loại Pháp:***

+ *Cách 1*: 2 loại

- Pháp học: 1
- Pháp siêu thế: 9 (4 Thánh đạo, 4 Thánh quả, Niết Bàn)

+ *Cách 2*: 3 loại

- Pháp học: Tam tạng kinh điển hoặc 84000 pháp môn(*bắt buộc phải đúng đắn*)
- Pháp hành: Giới, Định, Tuệ.
- Pháp thành: chứng đắc 4 Thánh đạo, 4 Thánh quả, Niết Bàn.

**** Tam tạng kinh điển hàm chứa 84000 pháp môn:***

- Tạng Luật: 21000 pháp môn
- Tạng Kinh: 21000 pháp môn
- Tạng Luận: 42000 pháp môn

**** 7 tuần đầu tiên sau đêm Giác Ngộ dưới cội Bồ đề:***

- Tuần 1: chiêm nghiệm hạnh phúc, an lạc của giác ngộ.

- Tuần 2: ngồi về hướng Đông Bắc tri ân cây Bồ đề che chở Người suốt thời gian qua.

- Tuần 3: đi dọc theo hành lang bên phải để hành thiền.

- Tuần 4: ngồi trên tòa Bảo Cương để quán chiếu giáo lý duyên khởi.

- Tuần 5: gặp 2 Bà-la-môn, thuyết phục họ về giá trị đức hạnh, trí tuệ.

- Tuần 6: ngồi về hướng Tây Nam, được rắn thần Muncalinda che chở cho Đức Phật.

- Tuần 7: gặp 2 người Phật tử đầu tiên là thương buôn từ Miến Điện, Ngài cho Xá lợi tóc về thờ.

Đúng ngày rằm tháng 6 năm Người 35 tuổi (589 BC), đức Phật thuyết bài kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakka pavatana sutta) nói về Trung đạo và Tứ Thánh Đế.

Đến ngày 20/6, Phật nói bài kinh Vô ngã tướng (Anatta lakkhana sutta) giúp 5 vị đạt A-la-hán quả.

3. Tăng (Sangha):

Chữ Tăng được dịch là hòa hợp chúng, nghĩa là một đoàn thể tu hành thanh tịnh và hòa hợp, tức là chỉ cho Tăng đoàn của Đức Phật.

**** Chữ Tăng có 2 hạng:***

- Phàm Tăng: bậc đang tu hành nhưng chưa chứng đạo.
- Thánh Tăng: đã đoạn trừ phiền não, tham ái và thứ lớp chứng vào Thánh đạo (Sotapanna, Sokadagamin, Anagamin, Arahanta magga - phala)

**** Thánh Tăng gồm có 2 loại:***

- Bậc Thánh hữu học gồm 7 bậc từ Nhập lưu Thánh đạo đến A-la-hán Thánh đạo cần phải học và hành trì Giới, Định, Tuệ.
- Bậc Thánh vô học là bậc đã chứng A-la-hán quả, không cần phải học và hành trì Giới, Định, Tuệ nữa, thành tựu phạm hạnh, chấm dứt luân hồi.

II. Vì sao gọi là Bảo?

1. Ý nghĩa của Ratana:

- Chữ Ratana có nghĩa là bảo hay là báu, là những gì quý báu, đáng hài lòng, đáng hoan hỉ.

**** Chữ Bảo trong 3 ngôi Tam Bảo có 5 đặc tính sau:***

- Làm cho phát sinh tâm tôn kính
- Vô giá (đi vào bất tử, vd: đầu con mèo)
- Tối thượng, không sánh được.
- Khó được nghe, khó được thấy.
- Làm nơi nương tựa cho chúng sanh cao quý (hướng thượng, hướng thiện).

2. Ý nghĩa của 3 ngôi báu:

a, Phật Bảo: là bậc đã giác ngộ, giải thoát, không còn khổ đau, tự thân đã giải thoát cho chúng sanh nên được gọi là báu.

b, Pháp Bảo: giáo pháp của Đức Phât là cao quý vì do chính Đức Phật giác ngộ và giảng dạy. Giáo pháp ấy đem lại hạnh phúc, an vui trong hiện tại và tương lai cho chúng sanh. Giáo pháp ấy gồm có 5 đức tính:

* Thiết thực, hiện tại

* Không bị chi phối bởi thời gian

* Đến để mà thấy
* Luôn hướng thượng
* Tự thân hiểu, tự thân chứng nghiệm

c, Tăng Bảo: Tăng đoàn là cao quý vì hội tụ đủ các đức tính sau:
* Thiện hạnh: 3 nghiệp thuần thiện
* Trực hạnh: quang minh chính đại, không dối trá
* Như lý hạnh: tuân thủ luật nghi và đạo đức thế gian
* Chánh hạnh: sống đúng với chánh pháp

III. Danh nghĩa Tam Bảo: Tam Bảo có 4 bậc:

1. Đồng thể Tam Bảo:

a. Đồng thể Phật Bảo: chúng sanh và chư Phật cùng một thể tánh sáng suốt.

b. Đồng thể Pháp Bảo: chúng sanh và chư Phật cùng một pháp tánh từ bi, bình đẳng.

c. Đồng thể Tăng Bảo: chúng sanh và chư Phật cùng một thể tánh thanh tịnh, hòa hợp.

2. Xuất thế gian Tam Bảo:

a. Xuất thế gian Phật Bảo: là chư Phật trong mười phương đã thành tựu đạo quả, thoát ra khỏi sự ràng buộc của thế gian như Đức Phật Thích Ca, v.v

b. Xuất thế gian Pháp Bảo: giáo pháp của Đức Phật có công năng giúp chúng sanh thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian như Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo v.v.

c. Xuất thế gian Tăng Bảo: chỉ cho các vị Thánh Tăng đã chứng quả, thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian như Ngài Sariputta, Moggallana v.v.

3. Thế gian trụ trì Tam Bảo:

a. Thế gian trụ trì Phật Bảo: chỉ cho xá lợi của Phật (thân, tùy thân, pháp); tượng Phật được vẽ, đúc, đắp, tạo bằng nhiều chất liệu khác nhau.

b. Thế gian trụ trì Pháp Bảo: chỉ cho 3 tạng kinh điển được viết, in, khắc bằng nhiều chất liệu khác nhau.

c. Thế gian trụ trì Tăng Bảo: là các vị xuất gia có đạo đức trong sạch, giới luật tinh nghiêm trong hiện tại.

4. Biệt tướng Tam Bảo:

a. Biệt tướng Phật Bảo: chư Phật có danh xưng, hạnh nguyện và quốc độ khác nhau. Mỗi vị Phật cũng tùy theo căn cơ và hoàn cảnh mà ứng hiện khác nhau.

b. Biệt tướng Pháp Bảo: giáo pháp của Đức Phật tùy theo căn cơ và hoàn cảnh được thuyết giảng khác nhau.

c. Biệt tướng Tăng Bảo: hàng đệ tử Phật tùy theo nhân duyên mà thành tựu các quả vị khác nhau.

**** Ngôi Tăng Bảo đầu tiên:***

(15/6) Kondanna (Kiều Trần Như)
(16/6) Vappa (Bà Sư Ba)
(17/6) Bhadiya (Bạt Đề)
(18/6) Mahanama (Ma Ha Nam)
(19/6) Assajji (A Thuyết Thị)
Vị đệ tử thứ 6 là Yasa ở Balanai cách Lộc Uyển 10km.
(Ehi, Bhikkhu: Hãy đến đây, Tỳ Kheo; Thiện lai! Tỳ Kheo)
Kế đến là 54 thanh niên giàu có, trí thức thành Ba-la-nại
Tổng cộng 60 vị Tỳ kheo

Tôn giả Kiều Trần Như là vị Tỳ Kheo đầu tiên xuất gia trong giáo đoàn của Đức Phật, 4 vị Tỷ kheo kế tiếp là 4 vị.. Vị thứ 6 là Yasa, 54 vị kế tiếp là những người bạn của Ngài Yasa, tổng cộng gồm 60 vị là giáo đoàn đầu tiên được thành lập tại Ba la nại.

IV. Quy y Tam Bảo:

1. Ý nghĩa của quy y:

- Quy y (**Sarana**) có nghĩa là quay về, trở về. Trở về nương tựa hoặc tìm nơi trú ẩn. Chúng sanh trong thế gian tìm nơi nương tựa tầm thường như tài sản, danh vọng, gia tộc; người con Phật tìm nơi nương tựa cao thượng để trở thành người cao thượng.

- Quy y Tam Bảo là trở về nương tựa vào uy lực của Tam Bảo để thân được bình an, tâm được vô ưu. Người quy y Tam Bảo phát nguyện nhận Phật làm Đạo sư, Pháp làm thuốc chữa bệnh và chư Tăng làm các bậc Thầy hướng dẫn tu tập.

* Người Quy y Nhị Bảo đầu tiên là 2 anh em lái buôn tên là Tappussa (Đề vi) và Bhallika (Ba lý). Hai vị này là những cư sĩ đầu tiên đã cúng dường vật thực đến Đức Phật sau khi Ngài thành đạo và được Đức Phật tặng xá lợi tóc để thờ phụng. Sau đó, 2 anh em trở lại và nghe Phật thuyết pháp. Người anh chứng quả Dự Lưu, người em xuất gia và chứng quả A la hán.

* Người quy y Tam bảo đầu tiên là thân phụ của ngài Yasa, cận sự nữ đầu tiên là thân mẫu Yasa và con dâu của bà (Sajata-Punna).

2. Nguyên nhân quy y Tam Bảo:

- Nguyên nhân xa là nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ đã gieo duyên với Tam Bảo và tu tập các Ba-la-mật.

- Nguyên nhân gần là gặp gỡ Tam Bảo trong đời này, hiểu biết Chánh Pháp và phát tâm quy y.

3. Vì sao phải quy y Tam Bảo?

a, Để tâm được bình an, tự tại:

Con người hay yếu đuối trước phong ba bão táp của cuộc đời, trước những cái thương và ghét, được và mất, trước những sinh ly tử biệt, cuộc sống luôn đầy dẫy sự sợ hãi, bất an. Khi đã quy y Tam Bảo, tuy họ đối diện

với khổ đau và bất an, nhưng sẽ không còn cảm giác lạc lõng, sợ hãi vì đã có sự bảo chứng an toàn, có con đường để đi và đích điểm để tới.

b, Để chính thức trở thành đệ tử của Đức Phật: quy y Tam Bảo là điều kiện ko thể thiếu của người con Phật.

c, Để tiêu trừ vọng nghiệp, thành tựu sự giải thoát.

4. Sự và lý của quy y:

a, Sự quy y:

- ***Sự quy y Phật***: nguyện noi theo con đường Phật đã đi, sống và tu tập theo tấm gương của Đức Phật, nhớ niệm danh hiệu Phật.
- ***Sự quy y Pháp***: hằng ngày đọc tụng, nghiên cứu kinh điển, thực hành lời Phật dạy để tu sửa thân tâm.
- ***Sự quy y Tăng***: tôn kính và tuân theo sự chỉ giáo của các bậc xuất gia có đức hạnh.

b, Lý quy y:

- Lý quy y Phật: trở về với tánh sáng suốt, giác ngộ.
- Lý quy y Pháp: trở về với tâm từ bi, bình đẳng.
- Lý quy y Tăng: trở về với tánh thanh tịnh, hòa hợp.

* Sự quy y là quy y Tam Bảo bên ngoài, lý quy y là quy y Tam Bảo bên trong tâm của chúng ta. Tam Bảo bên ngoài là trợ duyên để phát khởi Tam Bảo nợi tự tâm.

**** Tam tự quy:***

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Sangham saranam gacchami

Lần 2: Dutiyanipi …

Lần 3: Tatiyanipi …

5. Lợi ích của quy y Tam Bảo:

- Tránh khỏi tái sinh vào bốn cõi ác.
- Giảm bớt được sự khổ về thân.
- Tiêu trừ sợ hãi, giảm bớt sự khổ về tâm.
- Thoát được hiểm họa sanh tử luân hồi.

C. Kết Luận:

Tam Bảo là 3 ngôi báu cao quý, khó gặp, khó có. Khi đã có duyên gặp được Tam Bảo, chúng ta phải trân quý, nguyện sống theo Tam Bảo để cuộc sống được thăng hoa và an lạc.

Bài 2B: Ba nơi nương tựa

Bình Anson

Viết dựa theo tập sách "Tam Quy, Ngũ Giới" của Bác Phạm Kim Khánh

Tìm nơi nương tựa - quy y - là một hành động chung của hàng Phật tử, căn bản cho các công phu hành trì trong Đạo Phật. Bất cứ luận thuyết, tông phái và pháp hành nào của Phật giáo đều bắt nguồn từ hành động quan yếu này, mà mỗi Phật từ đều trì tụng thường xuyên, đó là việc quy y. Trong tiếng Pāli, hành động đó gọi là *"sarana-gamana"* (quy y). *"Gamana"* nghĩa là đi đến, quy về, tìm về. *"Sarana"* nghĩa là nơi nương tựa, giúp đỡ, dưỡng nuôi, hướng dẫn. Quy y về một nơi nào có nghĩa là đến đó để xin giúp đỡ, hướng dẫn và dưỡng nuôi. Thông thường, đó là điều ta làm khi gặp phải một khủng hoảng nào đó trong đời sống, khi gặp phải một thực tế khó khăn mà tự chúng ta không thể đương đầu được. Do đó, ta tìm đến một nơi nào đó để xin giúp đỡ.

Điều làm cho một người trở thành một Phật tử không phải chỉ đơn giản là đi tìm nơi nương tựa ở bất cứ điều gì. Thông thường, người ta đi tìm nơi nương tựa ở một cái gì khác, chẳng hạn nương tựa vào gia đình, bạn bè, nghề nghiệp, chức vụ, kinh doanh, thú vui dục lạc, rượu chè, ma túy, v.v... Điều làm cho một người trở thành một Phật tử chân chính là người ấy tìm nơi nương tựa ở Đức Phật, Giáo pháp, và chư Thánh Tăng - gọi là Quy Y Tam Bảo.

Sau đây là một câu chuyện ghi lại lời giảng của Đức Phật trong kinh Ví Dụ Hòn Núi (Tương Ưng 3.II.V) về tầm quan trọng của việc quy y Tam Bảo:

Khi Đức Phật ngự tại thành Sāvatthi (Xá Vệ). Lúc ấy vua Pasenadi (Ba-tư-nặc) của nước Kosala đến hầu Phật, và sau khi đảnh lễ xong, vua ngồi lại một bên. Đức Thế Tôn hỏi:

- Thưa Đại Vương, Ngài đến đây có việc gì không?

- Bạch Thế Tôn, bấy lâu nay con hết sức bận rộn với những công việc mà hàng vua chúa thường quan tâm đến, như là làm sao để gìn giữ quyền lực, bảo đảm an ninh của xứ sở, bành trướng lãnh thổ và vui hưởng trên các chiến thắng đó.

- Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Thí dụ như có người thân tín, đáng tin cậy từ phương Đông đến gặp Đại vương và thưa: "Tâu Đại vương, xin báo đến Đại vương được biết, rằng hiện có một ngọn núi rất cao, đang di chuyển và đè bẹp tất cả mọi loài chúng sinh. Tâu Đại vương, xin Đại vương hãy gấp làm những gì cần phải làm".

Rồi một người khác đến từ phương Tây, rồi một người thứ ba đến từ phương Bắc, rồi một người thứ tư đến từ phương Nam cũng đều đến báo

nguy như thế. Như vậy, thưa Đại vương, từ bốn phía đều có các ngọn núi khổng lồ vồn vập tràn tới. Nghe như vậy thì Đại Vương vô cùng kinh sợ. Tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật khủng khiếp. Tái sinh trở lại vào cảnh người quả thật hy hữu. Bấy giờ Đại Vương phải làm thế nào?

- Bạch Thế Tôn, tiêu diệt kiếp sống làm người quả thật vô cùng khủng khiếp, tái sinh trở lại làm người quả thật rất hy hữu. Như thế, con không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống một cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

- Thưa Đại Vương, Ta báo cho Đại Vương biết là tuổi già và sự chết đang tiến đến Đại Vương. Khi tuổi già và sự chết tiến dần đến, Đại Vương phải làm thế nào?

- Bạch Thế Tôn, những việc như xua voi, ngựa, chiến xa, và quân lính vào chiến tranh, những việc hằng làm bận tâm hàng vua chúa - những việc ấy không thể làm gì để ngăn chống tuổi già và sự chết. Bạch Thế Tôn, trong triều có những vị quân sư tài giỏi, bùa phép cao cường, có thể ngăn ngừa cả đội binh địch. Trong quốc khố, có vàng bạc châu báu được tàng trữ đầy kho, dư đủ để chống đỡ mọi chiến lược tài chánh. Tuy nhiên, bùa phép và tài sản ấy không thể cản ngăn sự chết và tuổi già đang tiến dần đến con. Bây giờ, con không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

- Đúng vậy, thưa Đại vương. Quả đúng như thế. Khi tuổi già và sự chết tiến dần đến, Đại Vương không thể làm cách nào khác hơn là cố gắng sống cuộc sống chân chánh, công minh chánh trực, và làm những việc thiện, tạo phước.

Và bậc Đạo Sư nói lên bài kệ:

Như núi đá rộng lớn,
Dựng đứng lên hư không,
Tiến tới tràn xung quanh,
Áp đè cả bốn phía.
Cũng vậy, già và chết
Di chuyển đến hữu tình,
Giai cấp Sát-đế-lỵ,
Bà-la-môn, Phệ-xá,
Thủ-đà, Chiên-đà-la
Kẻ đổ rác, đổ phân,
Không một ai thoát khỏi,
Tất cả bị chinh phục.

Ở đây không tượng binh,
Không xa binh, bộ binh,
Không trận chiến chú thuật,

Không trận chiến tài sản
Có thể giúp chiến thắng,
Chống với già, với chết.
Do vậy người hiền trí,
Thấy rõ phần tự lợi,
Người trí đặt tin tưởng,
Vào Phật, Pháp và Tăng.

Ai với thân, khẩu, ý,
Hành trì đúng Chánh pháp,
Đời này được tán thán,
Đời sau, hưởng phước trời.
*

Do vậy, là những Phật tử hiền trí, chúng ta tìm về nơi nương tựa cao quý nhất trên thế gian, đó là Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo.

Đức Phật tìm ra Con Đường Giải Thoát, vượt thoát ra khỏi mọi hình thức khổ não của kiếp sống triền miên luân hồi trong sinh tử. Với lòng từ bi vô lượng, Ngài đã chỉ dạy rõ ràng cho chúng sinh về Con Đường đó. Pháp Bảo là Con Đường, là những lời dạy quý báu của Ngài. Tăng Bảo là những vị đã có niềm tin nơi Đức Phật, lắng nghe và thông hiểu lời dạy, nỗ lực hành trình theo Con Đường và chứng đắc các Đạo Quả cao thượng.

1) Quy Y Phật

Người Phật tử hằng ngày đọc tụng, suy ngẫm, xưng tán mười hồng danh của Đức Thế Tôn là: *Đấng Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.*

- ***Đấng Ứng Cúng*** *(Arahaṁ)*, còn phiên âm là A-la-hán, vì Ngài có phẩm hạnh hoàn toàn trong sạch, đã tận diệt ô nhiễm, xa lìa những bợn nhơ ngủ ngầm trong tâm. Ngài đã phá tan và thoát ra khỏi vòng luân hồi, chấm dứt chuỗi dài sinh tử triền miên và không còn tái sinh trong cõi Ta-bà này nữa. Ngài là bậc chí tôn chí thánh, xứng đáng để chư Thiên và nhân loại lễ bái cúng dường.

- ***Đấng Chánh Biến Tri*** *(Sammāsambuddho)*, vì Ngài thông suốt các pháp một cách chân chánh và tự mình chứng ngộ, không thầy chỉ dạy. Nơi đây, "không thầy chỉ dạy" có nghĩa là không có vị thầy nào chỉ dạy cho Ngài phương pháp tu học để chứng đắc Đạo Quả Chánh Đẳng Chánh Giác. Trước kia, Ngài có học với những vị thầy như Ālāra Kālāma, Uddaka Rāmaputta để hiểu biết thế gian pháp, nhưng để tiến đến tầng siêu thế thì chính Ngài phải tự mình quán nhìn vào trong, tìm chân lý bên trong. Đắc tuệ giải thoát, Ngài chứng ngộ Chân Lý tối hậu, chưa từng được biết.

- ***Đấng Minh Hạnh Túc*** *(Vijjācaraṇa-sam panno)*, vì Ngài có đầy đủ minh trí và giới hạnh, trí tuệ viên thông, vừa sâu sắc vừa mênh mông bao quát, đức hạnh thanh cao siêu xuất.

- ***Đấng Thiện Thệ*** *(Sugato)* là người đi chân chánh. Ngài đi chân chánh vì đi trên Con Đường Cao Quý, tức Bát Chánh Đạo. Ngài đi theo phương pháp chân chánh, vì dứt bỏ mọi luyến ái và hướng đến trạng thái chu toàn. Mục tiêu cuộc hành trình của Ngài là chân chánh vì đó là Niết Bàn. Ngài đi chân chánh vì đi thẳng đường, không quanh co hay lui tới.

- ***Đấng Thế Gian Giải*** *(Lokavidū)*, vì Ngài thông suốt cả Tam Giới gồm Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Ngài đã kinh nghiệm và thông suốt thấu đáo thế gian dưới tất cả mọi khía cạnh như về bản chất cá nhân, về sự phát sinh, sự chấm dứt và phương tiện đưa đến chấm dứt thế gian.

- ***Đấng Vô Thượng Sĩ*** *(Anuttaro)*, không ai sánh bằng, vô song, vô thượng. Trong toàn thể tam giới, Đức Phật có nhiều đặc tính cao thượng, quý trọng hơn tất cả, về giới hạnh, về pháp hành thiền, về trí tuệ, về giải thoát, về tri kiến giải thoát, không ai hơn hoặc sánh bằng Ngài.

- ***Đấng Điều Ngự Trượng Phu*** *(Purisa-damma-sārathi)*, vì Ngài dẫn dắt những người hữu duyên đáng được giáo hóa. Ngài rèn luyện, un đúc, khép vào khuôn khổ giới luật những chúng sinh cần được huấn luyện và đưa những chúng sinh ấy đến giới đức trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo.

Xin lưu ý ở đây là Vô Thượng Sĩ và Điều Ngự Trượng Phu cũng có thể hiểu chung là một danh hiệu "Đấng Vô Thượng Điều Ngự Trượng Phu".

- ***Đấng Thiên Nhân Sư*** *(Satthā Devāmanus-sānaṁ)*, bậc thầy của chư Thiên và nhân loại, vì Ngài dạy các pháp có lợi ích trong hiện tiền, tại nơi đây, có lợi ích trong những kiếp sống vị lai và các pháp dẫn đến mục tiêu tối hậu là Niết Bàn.

- ***Đấng Giác Ngộ*** *(Buddho)*. Từ giấc mơ vô minh, Ngài đã thức tỉnh, chứng ngộ Đạo Quả Vô Thượng dưới cội bồ đề. Đây là kết quả của công phu tích cực tu tập thực hành tròn đủ ba mươi pháp Ba-la-mật qua nhiều đời, nhiều kiếp. Trong đời sống cuối cùng, sau cuộc chiến đấu kỳ diệu phi thường kéo dài sáu năm đăng đẳng, không có sự hỗ trợ từ bên ngoài và không được sự hướng dẫn của một năng lực siêu phàm nào, cô độc một mình, Bồ-tát Gotama (Cồ Đàm), lúc ấy ba mươi lăm tuổi, tận diệt mọi ô nhiễm ngủ ngầm từ vô lượng tiền kiếp, chấm dứt mọi tiến trình tham ái, và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, trở thành một vị Phật, bậc Toàn Giác.

- ***Đức Thế Tôn*** *(Bhagavā)*, một danh từ diễn đạt lòng tôn sùng kính mộ. Đây là một hồng danh đặc biệt mà Ngài thành đạt do sự liễu ngộ vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, cùng với tri kiến toàn hảo.

Khi thấu hiểu những đức hạnh, trí tuệ, công đức và lòng từ bi vô lượng của Đức Phật. chúng ta cảm thấy cần phải tỏ lòng kính mộ đến một lý tưởng trong sạch. Trong tâm ta tràn ngập những tư tưởng tri ân, kính trọng, tôn

sùng, quý mến. Khi thành kính chiêm bái kim thân Ngài, ta tìm thấy một nguồn năng lực dồi dào, thúc giục xây dựng trong tâm mình một nơi tôn thờ trang nghiêm, rồi cố dọn lòng trong sạch để xứng đáng đón rước hình ảnh của Ngài, tôn trí hình ảnh ấy vào đền thờ nội tâm với đầy sự kính mến tiềm tàng trong lòng. Trước bàn thờ ấy, ta nguyện hàng ngày dâng lên Đức Phật những lễ vật, không phải những ngọn nến phải tiêu mòn hay những đóa hoa phải tàn héo, mà là những hành động từ ái, những thái độ hy sinh cao cả, những công trình phục vụ hoàn toàn vị tha. Đó là lễ vật mà ta chú nguyện hằng ngày để dâng đến Đức Phật.

Ta nhận định chắc chắn rằng đó hẳn là nơi nương tựa chu toàn nhất cho chúng sinh, và từ đó phát sinh một niềm tin vững chắc nơi Đức Bổn Sư ,và từ đáy lòng, ta tự nguyện:

"Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi"

- Con xin về nương tựa nơi Đức Phật.

2) Quy Y Pháp

Đức Phật là nương tựa cao quý, nhưng Ngài đã nhập diệt. Trước giờ Ngài nhập Đại Niết Bàn, Ngài *Ānanda* (A Nan) bạch hỏi: "Sau khi Ngài nhập diệt, ai sẽ thay thế Ngài để lãnh đạo Giáo Hội?", Đức Phật dạy:

"Này Ānanda, có thể thầy nghĩ rằng Giáo Huấn Tối Cao sẽ không còn ai giảng dạy, quý thầy sẽ không còn Đạo Sư dẫn dắt. Này Ānanda, thầy không nên nghĩ như thế. Giáo Pháp và Giới Luật đã được Như Lai truyền dạy rõ ràng và quảng bá rộng rãi. Này Ānanda, khi Như Lai nhập diệt, Giáo Pháp và Giới Luật (Dhamma-Vinaya) ấy sẽ là Đạo Sư của quý vị." (Đại Kinh Bát Niết Bàn, Trường Bộ)

Đây là một lời dạy rất rõ ràng. Từ ngày ấy, hơn hai ngàn năm trăm năm đã trôi qua, giáo lý vàng ngọc mà trong suốt 45 năm Đức Thế Tôn đã dày công giảng dạy bằng nhiều phương cách khác nhau, vẫn được lưu truyền trọn vẹn. Giáo pháp, hay những lời dạy của Đức Thế Tôn, được gìn giữ đầy đủ trong ba tạng: Luật, Kinh và Thắng pháp. Đó là kho tàng Pháp Bảo.

Giáo pháp này có đặc tính gìn giữ, bảo vệ, nâng đỡ những chúng sinh thực hành đúng lời dạy, không để rơi vào khổ cảnh. Giáo pháp đem ánh sáng đến người tối tăm mê muội, giúp phân biệt điều phải lẽ quấy, đường chánh nẻo tà. Giáo pháp chỉ rõ định luật "nghiệp báo - tái sinh" để giúp chúng sinh dựa theo đó sửa mình, dọn đường tiến đến những cảnh giới nhàn lạc, hạnh phúc. Hơn nữa, nếu thực hành đúng mức, Giáo pháp sẽ đưa ta thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của vòng luân hồi, đến trạng thái tịch tịnh trường cửu. Đó là nơi nương tựa chu toàn.

Câu kinh để tán dương Ân Đức Pháp Bảo *(Dhamma Guṇa)* mà người Phật tử hàng ngày đọc tụng có ý nghĩa như sau: *"Giáo pháp do Đức Thế Tôn thuyết giảng toàn hảo, thiết thực hiện tại, trổ quả tức thời, mời đến để thấy, có khả năng hướng thượng, được bậc thiện trí tự mình chứng biết"*.

- ***Giáo pháp Do Đức Thế Tôn Thuyết Giảng Toàn Hảo*** *(Svākkhāto bhagavatā dhammo).* Toàn thể Giáo pháp được Đức Thế Tôn truyền dạy một cách toàn hảo bởi vì toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối. Và bởi vì Giáo pháp mở đường đưa đến đời sống trong sạch toàn hảo.

Hiểu theo một cách khác, toàn thể Giáo pháp hoàn toàn tốt đẹp ở đoạn đầu là "Giới", vì giới đem lại trạng thái an lành; hoàn toàn tốt đẹp ở đoạn giữa là "Định" (tức là thiền Chỉ-Quán) vì Định đem lại tình trạng an lạc tự tại và trí tuệ minh sát; và hoàn toàn tốt đẹp tốt đẹp ở đoạn cuối là Đạo Quả và Niết Bàn.

Thêm vào đó, Tam Tạng Pháp Bảo, từ tạng Luật đến tạng Kinh và tạng Thắng pháp, nếu phân tích từng phần, đoạn nào cũng toàn hảo vì đoạn nào cũng nhằm đưa đến giải thoát.

- ***Thiết Thực Hiện Tại*** *(Sandiṭṭhiko)*, có nghĩa là khi đã thực hành đầy đủ, hành giả thấy được kết quả rõ ràng, hiển nhiên, ngay trong hiện tại. Khi vị ấy hoàn tất cuộc hành trình trên Con Đường, đương nhiên hành giả đến nơi tuyệt đối an lành. Và trạng thái tuyệt đối an lành này chính hành giả tự tạo cho mình, không phải do ai ban bố.

Sở dĩ phàm nhân chúng ta còn đau khổ là vì chúng ta còn chứa chấp trong tâm nhiều bợn nhơ như tham, sân, si, ganh tỵ, ngã mạn, tà kiến, và vì chúng ta bị màn vô minh che lấp nên không thấy được sự thật. Chúng ta thấy giả tưởng thực, thấy vô thường biến đổi ngỡ là thường còn, thấy đau khổ tưởng hạnh phúc, và chạy theo cố rượt bắt cho được cái huyền ảo, không thực có. Kết quả hiển nhiên phải là thất bại và từ đó sinh ra bất mãn, bất toại nguyện, đau khổ. Bậc Thánh Nhân đã thanh lọc mọi bợn nhơ - thô kịch và vi tế - đã khai triển trí tuệ minh quán. Lúc ấy, không cần có ai ban thưởng, hoát nhiên vị ấy thấy rõ, trực nhận thực tướng của vạn pháp, chứng ngộ Đạo Quả.

- ***Trổ Quả Tức Thời*** *(Akāliko)*, không đợi thì giờ, có nghĩa là khi đắc Đạo rồi thì Quả tức khắc trổ liền sau đó. Hạng phàm nhân, khi có hành động thiện hay bất thiện thì hành động này là nhân. Nhân đã gieo, quả sẽ trổ, sớm hay muộn, trong kiếp hiện tiền hay trong một kiếp nào ở thời vị lai. Đó là quả tại thế *(vipāka).* Còn Quả ở đây thuộc về siêu thế pháp, Quả *(phala)* của Đạo *(magga).* Đạo là chập tâm của hành giả lúc bước vào dòng giải thoát. Khi Đạo phát sinh vừa chấm dứt thì tức khắc liền sau đó Quả phát sinh. Vì lẽ ấy, một trong các đặc tính của Giáo pháp là khi đến mức Đạo rồi Quả liền trổ sinh, không đợi thì giờ.

- ***Mời Đến Để Thấy*** *(Ehipassiko)*, có nghĩa là xứng đáng để mời người khác đến xem. Tại sao? Vì bên trong Giáo pháp có chứa đựng nội dung phong phú, và vì Giáo pháp đưa đến lối sống tinh khiết trong sạch. Nếu người kia không có gì trong tay, hay trong tay có nắm những vật bẩn thỉu ắt không nói rằng trong tay mình có vòng vàng châu báu và sẽ không mời ai

đến xem. Nơi đây, trong Giáo pháp này, chắc chắn và rõ ràng có chín pháp siêu thế (bốn Đạo, bốn Quả, và Niết Bàn) và có đời sống tuyệt đối trong sạch, nên xứng đáng để mời đến để xem, để quan sát.

- Có Khả Năng Hướng Thượng *(Opanayiko),* đây là Pháp dẫn dắt chúng sinh, đưa đến giải thoát tối thượng là Niết Bàn.

- Được Bậc Thiện Trí Tự Mình Chứng Biết *(Paccattaṁ veditabbo viññūhī'ti).* Trên con đường dẫn đến Niết Bàn, chỉ có bậc thiện trí mới có thể thấu đạt Giáo pháp, hạng cuồng si không thể hiểu được. Nên ghi nhận rằng nơi đây, thấu đạt Giáo pháp có nghĩa là chứng ngộ, thấu hiểu bằng minh, chứ không phải hiểu biết ở tầng lớp tri thức, lý luận sách vở. Và mỗi cá nhân chỉ có thể tự mình chứng ngộ.

Trên đây là những ân đức *(guṇa)* của Pháp Bảo. Người nào đã thấu hiểu những đặc tính và thấm nhuần ý nghĩa của Pháp Bảo thì sẽ cảm thấy quý mến, kính mộ, tôn sùng những lời vàng ngọc ấy. Niềm tin của người ấy ngày càng vững chắc. Từ lý trí đến cảm tính, người ấy vững lòng đặt trọn cuộc sống của mình dưới sự hướng dẫn và bảo bọc của Giáo pháp.

Từ tận đáy lòng, người ấy thành tâm tự nguyện:

"Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi"

- Con xin về nương tựa nơi Giáo pháp.

3) Quy Y Tăng Bảo

Giữa khu rừng rậm mênh mông của những kiếp sinh tồn trong vòng luân hồi, giữa cảnh đôn đáo chạy tới chạy lui để tìm con đường thoát ra khỏi những hiểm họa rùng rợn của khu rừng ấy, Ngài Bồ-tát đã nỗ lực trong nhiều kiếp sống để thực chứng Con Đường Giải Thoát. Trong kiếp cuối cùng, khi đã đến mức tận cùng của Con Đường, chứng ngộ Đạo Quả Vô Thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, Chánh Biến Tri, Đức Phật không quản ngại công lao, đi từ làng này đến làng khác, từ vùng nọ đến vùng kia, đi trên những lộ lớn và các nẻo nhỏ, cùng khắp miền Bắc xứ Ấn Độ, để truyền bá bức thông điệp từ bi và trí tuệ, đem sự an lành đến toàn thể chúng sinh.

Trong những năm đầu tiên sau khi Thành Đạo, Ngài gửi sáu mươi vị đệ tử A-la-hán đi hoằng pháp với những lời nhắn nhủ như sau:

"Này các Tỳ khưu, quý vị đã thoát khỏi các sự trói buộc thuộc về cõi trời và loài người. Này các Tỳ khưu, hãy cất bước du hành vì lợi ích của nhiều người, vì an lạc của nhiều người, vì lòng thương xót thế gian, vì sự tiến hóa, sự lợi ích, sự an vui của chư thiên và nhân loại, chớ đi hai người chung một đường. Này các Tỳ khưu, hãy thuyết giảng Giáo pháp toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, và toàn hảo ở đoạn kết, có ý nghĩa, có văn tự. Hãy quảng bá đời sống thiêng liêng cao thượng, toàn thiện và thanh tịnh.

"Có những chúng sinh ít bị ô nhiễm, do không nghe Giáo pháp họ sẽ bị thoái hóa; nhưng nếu hiểu được Giáo pháp, họ sẽ thăng tiến" (Đại Phẩm, Luật Tạng).

Như vậy, chức vụ căn bản của chư vị A-la-hán, những bậc Thánh đã thành tựu mục tiêu giải thoát, là nâng đỡ đời sống đạo đức của người khác, bằng cách nêu gương lành trong sạch và truyền dạy Giáo pháp.

Đức Bổn Sư là người khám phá ra và soi sáng Con Đường. Giáo pháp, những lời dạy của Ngài, là Con Đường. Con Đường vẫn còn đó, nhưng nếu không có người đi, lâu ngày chồi cây sẽ mọc lên trở lại và sẽ lấp mất con đường đó. Lại nữa, tuy có Con Đường nhưng nếu không ai chỉ dẫn, ắt ta sẽ đi lạc nẻo. Chư Thánh Tăng là những vị đã noi theo bước chân của Đức Bổn Sư đi trên Con Đường và, đúng theo tôn chỉ "tự giác giác tha"của Phật giáo, các Ngài sẵn sàng và hoan hỷ hướng dẫn những ai có quyết tâm bước theo chân mình.

Câu kinh đọc tụng để tán dương ân đức Tăng Bảo có ý nghĩa như sau:

"Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Thiện hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Trực hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Như lý hạnh; chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn là bậc Chân chánh hạnh. Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn nếu tính đôi thì có bốn, nếu tính riêng rẽ thì có tám. Chúng Tăng đệ tử Thanh văn của Đức Thế Tôn đáng được thọ lãnh lễ vật, đáng được nghênh tiếp, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay chào, đáng là phước điền vô thượng ở trên đời."

- Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bậc Thiện Hạnh *(Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho).* Các vị này có phẩm hạnh toàn hảo hay thiện hạnh *(supaṭipanno)*, vì các ngài đi vào con đường chân chánh, con đường thẳng tiến không trở đi trở lại, con đường thích ứng với Chân Lý, con đường hợp với Giáo pháp mà Đức Thế Tôn đã giảng giải một cách toàn hảo.

- Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bậc Trực Hạnh *(Ujupaṭipanno bhavagato sāvakasaṅgho)* vì các ngài đi vào con đường ngay thẳng, không quanh co, không xiêng vẹo, con đường chánh đáng, đúng thật là con đường.

Con đường của các Ngài là ngay thẳng vì đi ở khoảng giữa (trung đạo), lánh xa hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh, lánh xa những quanh co xiên vẹo của thân, khẩu, ý. Con đường ấy là chánh đáng vì là con đường của chư vị A-la-hán. Đó đúng thật là Con Đường vì dẫn ngay đến giải thoát, Niết Bàn.

- Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bậc Như Lý Hạnh *(Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho)* vì các Ngài tận lực đi suốt ba giai đoạn Giới, Định, Tuệ của Con Đường.

- Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Là Bậc Chân Chánh Hạnh *(Sāmīcipaṭi panno bhagavato sāvakasaṅgho)* vì các Ngài

chuyên cần tiến bước trên con đường dẫn thoát ra khỏi mọi hình thức đau khổ.

- Chúng Tăng Đệ Tử Thanh Văn Của Đức Thế Tôn Nếu Tính Đôi Thì Có Bốn Và Nếu Tính Riêng Rẽ Thì Có Tám *(Yadidaṁ cattāri purisayugāni aṭṭha purisa-puggalā esa bhagavato sāvakasaṅgho).* Có bốn Đạo: Dự Lưu Đạo, Nhất Lai Đạo, Bất Lai Đạo và A-la-hán Đạo, và có bốn Quả là Dự Lưu Quả, Nhất Lai Quả, Bất Lai Quả và A-la-hán Quả. Nếu tính đôi theo Đạo và Quả thì có bốn đôi. Nếu tính riêng rẽ thì có tám bậc hay còn gọi là tám chúng.

- Xứng Đáng Được Thọ Lãnh Lễ Vật *(Āhuneyyo).* Những lễ vật được đề cập đến ở đây là bốn vật dụng cần thiết trong đời sống: vật thực, y phục, thuốc men, và chỗ ở. Chư Thánh Tăng là những vị giới đức trong sạch, xứng đáng thọ lãnh các lễ vật mà người dâng có thể đi từ phương xa đến, hoặc đã dày công tạo nên, và dâng cúng một cách thành kính.

- Xứng Đáng Được Nghênh Tiếp *(Pāhuneyyo).* Sự tiếp đãi nồng hậu mà người thí chủ thường dành để đón mừng những khách quý hay thân bằng quyến thuộc từ những nơi xa xôi đến, chư Thánh Tăng là những vị xứng đáng thọ lãnh sự tiếp đón nồng hậu ấy.

- Xứng Đáng Được Cúng Dường *(Dakkhi ṇeyyo)* trong ý nghĩa là các Ngài giúp cho các lễ vật cúng dường ấy trở nên trong sạch và có khả năng tạo nhiều quả phúc.

- Xứng Đáng Được Chấp Tay Chào *(Añjalikara-ṇīyo)* vì các Ngài có nhiều đức hạnh thanh cao trong sạch.

- Xứng Đáng Là Phước Điền Vô Thượng Ở Trên Đời *(Anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokasā'ti),* trong ý nghĩa các Ngài là ruộng đất vô thượng để mọi người gieo nhân phước báu.

Như thế, chư Thánh Tăng chắc chắn là nơi nương tựa chu toàn. Khi hiểu rõ như vậy, chúng ta đặt trọn niềm tin, hướng về Tăng Bảo và tự nguyện:

Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi

- Con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn.

*

Ba câu nguyện quy y Tam Bảo bắt nguồn từ thời Đức Phật còn tại thế, và thường được các vị cư sĩ ngoại đạo thốt ra sau khi được Ngài giảng dạy, hiểu rõ ràng những lợi ích cao quý của Giáo pháp, xin trở thành Phật tử, và tự nguyện hành trì theo Con Đường mà Ngài hoằng truyền. Ba câu nguyện này thường được ghi ở đoạn cuối của nhiều bài giảng trong Kinh Tạng, trong chương đầu của Đại Phẩm (Luật Tạng), và ghi lại trong tập Tiểu Tụng, thuộc Tiểu Bộ Kinh:

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi
Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi
Dutiyampi Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi
Tatiyampi Saṅghaṁ saranaṁ gacchāmi
Có nghĩa là:
Con xin về nương tựa nơi Đức Phật
Con xin về nương tựa nơi Giáo pháp
Con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn

Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Đức Phật
Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Giáo pháp
Lần thứ hai, con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn

Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Đức Phật.
Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Giáo pháp
Lần thứ ba, con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn

Về sau này, trong truyền thống Phật giáo Bắc Tông, ba câu nguyện Tam Quy nêu trên được sửa đổi, với thêm các ý nghĩa khác. Tuy nhiên, hàng Phật tử trong truyền thống Phật giáo Nam Tông vẫn tôn trọng, gìn giữ và tụng đọc nguyên vẹn ba câu nguyện đó, bằng tiếng Pāli nguyên thủy và có thể tiếp theo là lời dịch bằng ngôn ngữ địa phương. Lời nguyện này thường được tụng đọc thường xuyên, hằng ngày, tại nhà riêng, cũng như tại chùa, và trong các buổi sinh hoạt Phật giáo.

Đôi khi, một người mới vào đạo được mời tham dự lễ Quy Y với một vị tu sĩ có uy tín, và xin vị ấy đặt cho một pháp danh. Đây là điều rất tốt, có tác động tâm lý lâu dài, giúp tăng trưởng niềm tín thành nơi người Phật tử. Tuy nhiên, đó chỉ là một ước lệ quảng bá trong một số cộng đồng Phật giáo, không phải là một điều bắt buộc cần thiết và cũng không hoàn toàn phổ thông trong các cộng đồng Phật giáo khác. Điều quan trọng cần ghi nhớ ở đây là tinh thần tự nguyện của mỗi cá nhân trong quyết định nhận Tam Bảo làm nơi nương tựa tâm linh, mà trong đó, Tăng Bảo là đoàn thể các vị Thánh, tức là những vị đã nhập dòng giải thoát (bốn đôi, tám chúng) trong hàng xuất gia lẫn tại gia. Vai trò của vị tu sĩ trong buổi lễ Quy Y chỉ là để chứng minh lòng thành tâm tự nguyện xin nương tựa nơi Tam Bảo của người Phật tử.

*

Khi tự nguyện bước theo dấu chân Đức Phật, hành theo những lời dạy của Ngài và đặt mình dưới sự dẫn dắt của chư Thánh Tăng, người Phật tử phải biết tự nỗ lực tu tập, bởi vì Đức Phật dạy rằng:

"Tự mình làm điều ác,
Tự mình làm nhiễm ô,
Tự mình không làm ác,
Tự mình làm thanh tịnh.
Tịnh, không tịnh tự mình,
Không ai thanh tịnh ai."
(Pháp Cú, câu 165)

Đức Phật là vị Tôn Sư có tâm từ vô lượng, tâm bi vô biên, nhưng Ngài chỉ có thể tế độ chúng ta bằng cách khám phá và soi sáng Con Đường. Chính ta phải tự đặt chân lên con đường và tiến bước, chính ta phải lãnh lấy trách nhiệm thanh lọc thân tâm của mình. Dù là một vị Phật đại từ đại bi có rất nhiều quyền năng, Ngài không thể rửa gội bợn nhơ của ai chỉ vì người này có đức tin nơi Ngài và van vái nguyện cầu. Đức Phật dạy: *"Quý vị phải cố gắng, chư Phật chỉ là những vị Thầy chỉ đường."*

Đức Phật là tinh hoa của nhân loại. Chúng ta là những người tình nguyện bước theo dấu chân Ngài. Trước kim thân Phật chúng ta kính cẩn đảnh lễ. Đó là hình thức tôn kính của người Phật tử. Đó không phải là "đức tin mù quáng" mà người đời thường hiểu, không phải chỉ là nhắm mắt tin suông, không căn cứ trên suy luận, trên thực tế của đời sống. Niềm tin nơi Tam Bảo, *saddhā,* trái lại, là tín nhiệm, là lòng thành kính phát sinh từ tâm trí xuyên qua sự hiểu biết, khi ta nhận thức được giá trị của đức hạnh tự chế ngự, tự kiểm soát, của lòng hy sinh cao cả, khi ta cảm nhận được tâm Từ, tâm Bi mà Đức Phật ban rải cho tất cả chúng ta, và khi ta nhận thức được chân giá trị của phần di sản quý báu mà Đức Phật để lại cho chúng ta, một bảo vật vô giá, Giáo pháp của Ngài.

Có người xem Phật giáo là một hệ thống triết học. Đối với người khác, đó là một hệ thống luân lý. Cũng có người chủ trương rằng Phật giáo là một tôn giáo. Dù nhãn hiệu nào mà người ta có thể gắn vào giáo pháp do Đức Phật truyền giảng, Phật giáo là một lối sống bao hàm trọn vẹn các lãnh vực tôn giáo, luân lý và triết học, một lối sống có khả năng thanh lọc tâm và phát triển trí đến trạng thái cao thượng nhất mà con người có thể tiến đạt đến. Đây không phải là giáo lý để làm đề tài tranh luận, cũng không phải một học thuyết để nghiên cứu học hỏi suông, nhằm thỏa mãn tri thức. Chính Đức Phật gọi giáo lý này là *"Dhamma Vinaya"*, Giáo pháp - Giới Luật, và Ngài luôn luôn nhấn mạnh đến sắc thái thực dụng của giáo pháp đó.

-ooOoo-

Bài 3: Sám Hối

Thích Đồng Thành

A. Giới thiệu:

Khi hiện hữu trong cuộc đời này, ai cũng có thể phạm phải những lỗi lầm dù ít hay nhiều, trực tiếp hay gián tiếp, để rồi gây khổ đau không chỉ đối với bản thân mà còn đối với những người khác. Theo Đạo Phật, muốn tẩy trừ tội lỗi để đời sống được thanh tịnh và tự tại thì có những phương pháp khác nhau, một trong những phương pháp đó là pháp Sám hối.

B. Nội dung:

I. Định nghĩa:

- Hai chữ sám hối là hợp dịch âm-nghĩa của chữ ***Samma-Ksamsyati***, dịch âm là pháp ***Sám ma***, dịch nghĩa là ***hối quá***, hợp thành ***Sám hối***.

- Sám nghĩa là ăn năn lỗi trước, hối nghĩa là ngăn ngừa lỗi sau. Sám hối có nghĩa là ăn năn, chừa bỏ những lỗi lầm cũ và quyết tâm không tạo những lỗi lầm mới (Sám giả sám kỳ tiền khiên, hối giả hối kỳ hậu quá –Hộ Tông-sám hối Nam Tông).

- Sám hối còn được gọi là lễ phát lồ sám hối, phát lồ là chỉ ra những lỗi lầm của mình trước các bậc đức hạnh để thành tâm sám hối.

II. Cách thức sám hối:

1. Người đời và ngoại đạo:

- Dùng vật phẩm dâng hiến lên thần linh để cầu tiêu trừ tội lỗi.
- Tắm rửa hoặc uống nước sông thiêng để tẩy trừ tội lỗi.
- Tu khổ hạnh để hành hạ thân xác.
- Cầu nguyện, van xin thượng đế.

****Nhận xét: các phương pháp này quả thực sai lầm vì những lí do sau:***

+ Tội do 3 nghiệp, nhất là ý nghiệp tạo nên thì phải chuyển hóa 3 nghiệp mới có thể tiêu trừ tội lỗi.

+ Không ai có quyền xóa tội lỗi người khác ngoại trừ luật nhân quả.

+ Các phương pháp này chỉ mang tính tạm bợ, nhất thời, tà kiến.

+ Chỉ tạo thêm vọng nghiệp và ác nghiệp.

2. Cách sám hối của Đạo Phật:

a, Đức Phật dạy về pháp sám hối:

- Sám hối 3 nghiệp: Trong kinh Giáo giới La Hầu La, Đức Phật dạy: "*Nếu chúng ta lỡ làm một thân nghiệp hay khẩu nghiệp bất thiện thì phải đem điều đó thưa lên các bậc đạo sư hay các vị Phạm hạnh có trí tuệ để ăn năn sám hối. Nếu ý nghiệp bất thiện khởi lên thì tự mình ăn năn sám hối là đủ*".

- Người biết sám hối là người cao quý: Đức Phật dạy có hai hạng người cao quý: người chưa bao giờ gây tội và người đã gây tội mà biết ăn năn sám hối.

- Sống tinh tấn, không buông lung, tu tập các hạnh lành để tiêu trừ nghiệp cũ.

"Ai sống trước buông lung
Sau sống không phóng dật
Chói sáng rực đời này
Như trăng thoát mây che".

Pháp Cú 172

"*Ai dùng các hạnh lành*
Làm xóa mờ nghiệp ác
Chói sáng rực đời này
Như trăng thoát mây che".

Pháp Cú 173

b, Bốn cách sám hối:

Đức Phật dạy: muốn trừ bỏ lỗi lầm thì cần phải thực hành những phương pháp sám hối chân chính mới có thể đạt được lợi ích. Đạo Phật dạy có 4 cách sám hối:

1) Tác pháp Sám hối: thiết đàn trang nghiêm, cung thỉnh chư Tăng thanh tịnh chứng minh, sau đó vào pháp đàn thành kính tha thiết trình bày những lỗi lầm đã phạm, nhất tâm sám hối, phát nguyện không còn tái phạm. Nếu thực hành được như vậy thì tội lỗi dần dần được tiêu trừ.

* Phương pháp này phải hội đủ 3 yếu tố:

- ***Hiện tiền nhân***: người phạm tội,người chứng minh (*số lượng và có phẩm hạnh*) đều hiện diện đầy đủ.

- ***Hiện tiền sự***: nói rõ loại tội mình đã phạm.

- ***Hiện tiền pháp***: cách thức, nghi thức phải đúng đắn.

2) Thủ tướng sám hối: phương pháp này dành cho những bậc tu hành đạo hạnh cao hoặc ở nơi nào không có chư Tăng thanh tịnh. Hành giả đối diện trước tượng Phật, Bồ tát, thành tâm lễ bái, bày tỏ tội lỗi, sám hối những lỗi lầm đã phạm, từ 1 ngày, 3 ngày, 7 ngày ... cho đến khi nào thấy được thoại tướng như hào quang, hoa sen hoặc chư Phật, Bồ tát hiện ra xoa đầu ... thì tội mới tiêu trừ.

3) Hồng danh sám hối: pháp sám hối này thuộc về sự tướng do ngài Bất Động pháp sư đời nhà Tống soạn ra. Phương pháp này lấy 53 danh hiệu Phật trong kinh Quán Dược Vương Dược Thượng Bồ tát và 35 danh hiệu Phật trong kinh Đại Bảo Tích, cộng lại thành 88 Thánh hiệu, lại thêm danh hiệu Phật A Di Đà và kệ Phổ Hiền hạnh nguyện thành ra nghi sám hối này. Tổng cộng gồm 108 lạy, tượng trưng tẩy trừ 108 phiền não.

**** Pháp sám hối này đưa đến 4 lợi ích:***

- Tăng trưởng sức khỏe.
- Diệt trừ động cơ tạo nghiệp.
- Diệt trừ hai thứ phiền não mạn và nghi.
- Ba nghiệp được thanh tịnh.

4) Vô sanh sám hối: 3 phương pháp sám hối đầu thuộc về sự, phương pháp này thuộc về lý, dành cho các bậc thượng căn. Phương pháp này được chia làm 2 loại:

- Quán tâm vô sanh: quán chiếu trong 3 đời quá khứ,hiện tại, vị lai tâm đều bất khả đắc, nên vọng niệm cũng không thật, vì thế tội cũng không thật. Bản thể của tâm vốn là vắng lặng, sáng suốt, sở dĩ tội phát sanh là do vọng tưởng, vọng tưởng vốn không thật nên tội cũng không thật.

- Quán pháp vô sanh: quán thật tướng của các pháp đều không sanh, không diệt. Thật tướng đó ở vô tình gọi là pháp tánh, ở hữu tình gọi là Phật tánh, chân tâm.

**** Tội gồm có 3 loại: giá tội, phiền não tánh tội và vô thỉ vô minh tội.***

+ Tác pháp sám hối thuộc về ***giới***, có khả năng diệt được giá tội mà không mà không diệt được tánh tội.

+ Thủ tướng sám hối và Hồng Danh sám hối thuộc về ***định***, có khả năng diệt trừ tánh tội.

+ Vô sanh sám hối thuộc về ***tuệ***, có khả năng diệt trừ vô thỉ vô minh tội.

c, 2 cách sám hối: theo các Luật sư Phật Giáo, sự giáo hóa của Đức Phật gồm 2 phần: chế giáo và hóa giáo. Chế giáo là tùy trường hợp phạm tội mà Đức Phật chế giới và thuyết pháp (thuộc Luật tạng). Hóa giáo là vì tất cả chúng sanh mà thuyết pháp, giảng dạy giáo lý như Vô thường, Nhân quả v.v (thuộc Kinh tạng).

Do vậy, các Luật sư chia pháp sám hối làm hai loại:

- Chế giáo sám: là phương pháp sám hối dùng trong trường hợp phạm giới. Cách sám hối này chỉ dành cho Tăng đoàn, bao gồm 3 loại:

1) Chúng sám pháp: là sám hối tội lỗi của mình trước đại chúng hoặc chư Tăng.

2) Đối thú sám: là đối trước 1 vị đồng tu mà sám hối.

3) Tâm niệm sám: với những lỗi nhỏ nhặt thì tự sám hối trong tâm là được.

- Hóa giáo sám: là sám hối khi tạo các nghiệp ác, phương pháp này áp dụng cho cả hạng xuất gia và tại gia.

Trong hai cách sám hối này thì chế sám hối theo Luật tạng, còn hóa giáo sám hối theo Kinh tạng.

III. Hiểu đúng tinh thần sám hối:

1. Sám hối phải có đủ tâm hổ thẹn và cầu tiến: hổ thẹn để không chứa chấp tội lỗi, cầu tiến để dứt khoát từ bỏ những lỗi lầm đã phạm,an vui trên con đường đạo đức.

2. Đã sám hối đúng lý ra không được tái phạm, song vì hoàn cảnh bất khả kháng hoặc do nghiệp thức nên lại phạm phải lỗi xưa. Dù vậy, hành giả vẫn nên tiếp tục sám hối, không thoái tâm. Vì tự ái không dám sám hối khiến ta trở nên buông lung.

3. Khi sám hối, đương sự cần phải cần cầu tha thiết, lời lẽ trình bày chân thành, rõ ràng, phát nguyện phải mạnh mẽ mới đúng nghĩa sám hối.

4. Sám hối mới chỉ là từ bỏ và ngăn ngừa lỗi xấu; muốn tội chướng tiêu trừ, hành giả phải tu tập và làm các hạnh lành.

5. Tâm từ bi là một chất liệu có khả năng hóa giải oan nghiệp. Vì thế khi sám hối, hành giả phải dấy khởi và an trú trong tâm từ bi.

6. Sám hối không chỉ là sám hối với Phật, Bồ tát mà còn là sám hối với lương tâm của mình, với cả pháp giới chúng sanh.

IV. Lợi ích của Sám hối:

- Để trở thành bậc hiền nhân: nếu người phạm tội mà có lòng thành khẩn sám hối, tuy người này chưa phải là Thánh nhưng đã là bậc Hiền.
- Để tâm hồn được bình thản, thanh tịnh và thư thái.
- Rèn luyện đức tính kiên định, dũng mãnh, sẵn sàng đối diện với giặc phiền não mà không sợ hãi.
- Từng bước diệt trừ phiền não tội chướng để sanh phước huệ.
- Mau chóng đạt đến cảnh giới an lạc và giải thoát.

C. Kết Luận:

Thực hành pháp sám hối sẽ giúp chúng ta tịnh hóa được tâm thức, nhân cách được phát triển, hạnh phúc được có mặt. Muốn diệt trừ tội chướng, hành giả phải nỗ lực tìm cầu chân lý, thực hành pháp sám hối, tu tập các pháp lành để thành tựu sự an lạc đích thực, chuyển hóa được nghiệp chướng.

Bài 4: Ăn Chay
Thích Đồng Thành

A. Giới thiệu:

Vấn đề ẩm thực là một nhu cầu căn bản của con người. Đối với Đạo Phật, đây là một trong 4 nhu cầu thiết yếu (ăn, mặc, ở, thuốc) và quan trọng cho đời sống tâm linh.

Mỗi Tông phái, truyền thống trong Đạo Phật có những nhận định và chế độ thực phẩm khác nhau tùy theo nhận thức, bối cảnh xã hội, hoàn cảnh địa phương ...

Vấn đề ăn chay là một trong những sinh hoạt phổ biến trong một số cộng đồng Phật Giáo. Tìm hiểu về vấn đề này giúp chúng ta có cái nhìn khách quan về sự khác biệt trên phương diện ẩm thực của các truyền thống Phật Giáo.

B. Nội dung:

I. Quan điểm của PG Nguyên Thủy về vấn đề ẩm thực:

1. Tam tịnh nhục:

- Vào thời Đức Phật, việc ăn chay không phải là giới điều bắt buộc trong Tăng đoàn. Đức Phật cho phép người xuất gia được dùng 3 loại thịt gọi là Tam Tịnh Nhục, đó là:

+ Thịt ăn mà mình không thấy người giết

+ Thịt ăn mà mình không nghe tiếng con vật bị giết kêu.

+ Thịt ăn mà mình ko nghi ngờ người ta giết cho mình.

- Trong kinh Jivaka, Đức Phật khuyên các Phật tử không vì chư Tăng mà giết hại chúng sanh vì như thế người Phật tử sẽ mất công đức.

* Có 10 loại thịt mà các vị Tỳ kheo k được dùng, đó là: *thịt người, voi, ngựa, chó, rắn, cọp, báo, sư tử, linh cẩu, gấu*.

2. Vì sao Đức Phật không quy định việc ăn chay:

- Thực phẩm hằng ngày của người xuất gia tùy thuộc vào việc tự nguyện cúng dường của thí chủ.

- Thức ăn khất thực tùy thuộc vào điều kiện xã hội đương thời (có năm hạn hán, mất mùa v.v).

- Khó có thể lựa chọn lối ăn chay trong khi vị thí chủ và địa phương đó ăn mặn.

3. Quan điểm của PG Nguyên Thủy về ẩm thực:

- Phật Giáo Nguyên Thủy cho rằng ăn cách nào cũng được, tùy duyên mà ăn cho có đủ sức khỏe để hành trì giáo pháp. Đức Phật không đặt nặng vấn đề chay mặn, sự giải thoát không phải do nơi ăn mà là do nơi thanh tịnh 3 nghiệp. Chư Tăng Nguyên Thủy tin rằng việc dính mắc hay không dính

mắc trong tâm mới là điều quan yếu, khi tâm còn dính mắc vào các ý niệm thiện ác, chay mặn v.v thì chỉ mang lại sự bất an và lo lắng thêm.

* Nghệ thuật ăn trong Phật Giáo: Một số yếu tố cần thiết trong nghệ thuật ăn của Đạo Phật như sau:

+ Ăn trong im lặng, an tịnh, không nói chuyện tạp, không suy nghĩ mông lung.

+ Chánh niệm và chú tâm vào việc ăn uống.

+ Ăn thư thái, không vội vã.

+ Khi ăn không khởi lên tâm tham, sân, phiền não *(thích hay không thích)*.

+ Ăn không chỉ là việc đưa thực phẩm vào dạ dày mà còn là cơ hội để tu tập và trải nghiệm tâm linh.

II. Quan điểm về ăn chay của PGĐại Thừa:

- Vấn đề ăn chay không phải là nét đặc thù riêng của Phật giáo Đại Thừa. Vào thời vua A Dục, nhà vua đề cao lòng từ bi và sự tôn trọng tuyệt đối đối với đời sống con người lẫn vạn vật: "*Không nên lấy sự sống nuôi sự sống. Cho đến rơm rạ nếu còn côn trùng trong ấy, cũng không nên đốt*" (Bia kí vua A Dục).

- Tại Trung Hoa, vào TK thứ VI Tây Lịch, vua Lương Võ Đế đã cấm tất cả các thức ăn bằng thịt tại các bữa tiệc trong cung, ra các sắc chỉ buộc Tăng ni phải triệt để ăn chay, không được dùng súc vật để tế tự, cấm các thái y dùng súc vật làm thuốc trị bệnh, kể cả trị bệnh cho quốc vương.

- Vào thời nhà Minh, TK XVĪ, ngài Vân Thê Châu Hoằng dựa vào các bản kinh Đại Thừa như Lăng Già, Lăng Nghiêm, Đại Bát Niết Bàn để cổ võ cho việc ăn chay và xem đó là hình thức giữ giới không sát sanh và thực hành hạnh từ bi.

**** Sự hình thành tập quán ăn chay tại TQ có nhiều lý do như sau:***

- Tăng đoàn ngày càng đông, có tu viện lên đến hàng vạn người.

- Để cầu phước, vua quan đem ruộng nương cúng dường cho chùa.

- Truyền thống khất thực bị phê phán ở TQ. Người TQ xem việc ăn chay là nếp sống thanh cao của các bậc tu hành.

- Bằng địa vị của mình, vua Lương Võ Đế và về sau có ngài Châu Hoằng yêu cầu Tăng ni không ăn thịt, kể từ đó việc ăn chay được hình thành.

III. Định nghĩa:

- Ăn chay là ăn và uống những thứ có nguồn gốc thực vật, không ăn thịt cá hay những thứ có nguồn gốc từ động vật.

- Chữ "***Chay***"được dịch từ chữ Trai trong Hán tự (Uposatha – upavasatha) có nghĩa là

+ Đúng giờ, đến giờ(ăn đúng thời, trước giờ ngọ);

+ Thanh tịnh;

+ Thời thực.

- Từ ý tưởng từ bi không giết hại chúng sanh, chữ "***trai thực***" đã chuyển sang nghĩa "***tố thực***". Tố thực có nghĩa là không ăn thịt.

- Đối lập với chữ ăn chay là ăn mặn (mặn tức là mạng: mạng sống của chúng sanh).

- Ngày nay, ngoài ý nghĩa tâm linh, ăn chay còn là cách bảo vệ sức khỏe, đề phòng bệnh tật, bảo vệ môi trường.

IV. Lý do phải ăn chay:

1. Về mặt tâm linh:

a, Vì lòng từ bi và bình đẳng:

Tất cả chúng sanh tuy nghiệp thức khác nhau nhưng đều có thể tánh như nhau. Các loài chúng sanh đều biết đau đớn, buồn khổ và ham sống sợ chết. Việc ăn chay sẽ tránh được việc tàn sát mạng sống và gây khổ đau cho chúng sanh.

b, Vì tránh quả báo của nghiệp sát:

Người đời vì tham miếng ngon, thỏa mãn khẩu vị nên tạo nghiệp giết hại. Việc ăn chay giúp ta tránh xa các điều tội lỗi và tạo nghiệp sát hại.

c, Vì muốn dứt tâm tham nhiễm nơi vị trần:

Muốn được tịnh tâm thì phải ngăn ngừa không cho sáu căn nhiễm sáu trần. Người ăn mặn thì còn chạy theo hương vị, sẽ còn bị ràng buộc vào Luân hồi.

d, Vì để cho thân tâm được nhẹ nhàng, dễ tu tập:

Khi dùng mặn, ta cảm thấy trong người nặng nề, mệt nhọc, thức ăn khó tiêu. Ăn chay đúng cách thì hợp với vệ sinh và khiến cho thân tâm được thanh tịnh nhẹ nhàng, thuận tiện cho việc tu tập.

2. Về mặt sinh học:

Cấu trúc của con người không phù hợp với việc ăn thịt động vật vì những lý do sau:

- Răng hàm con người bằng và đều dùng để nhai và nghiền thức ăn, loài động vật ăn thịt có răng nhọn và bén dùng để cắt và xé thịt.

- Bàn tay con người có móng mềm và yếu, khác với tứ chi của động vật ăn thịt có móng nhọn,vuốt, sắc bén dùng để chụp mồi.

- Dung dịch axit trong dạ dày con người có nồng độ thấp, thích hợp cho việc tiêu hóa thức ăn rau quả; loài động vật ăn thịt có nồng độ axit rất cao, thích ứng cho sự tiêu hóa chất thịt.

- Hệ thống ruột của con người rất dài, phù hợp việc tiêu hóa rau quả, động vật ăn thịt có đường ruột rất ngắn, phù hợp việc bài tiết nhanh chóng chất thải ra ngoài.

- Những loài ăn chay không nuốt chửng thức ăn, loài ăn thịt nuốt gọn thực phẩm.

- Về sức khỏe: ngày nay, các căn bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, đột quỵ, ung thư xuất hiện nhiều đối với người ăn quá nhiều thịt, các sản phẩm từ thịt như trứng, bơ, sữa.

3. Về mặt đạo đức xã hội và môi trường:

- Tổ chức UNESSCO đã từng cảnh báo rằng: mỗi ngày có khoảng 40.000 trẻ em chết vì thiếu thức ăn hoặc vì suy dinh dưỡng. Súc vật được nuôi để ăn thịt trên thế giới tiêt thụ lượng thực phẩm đủ để nuôi 9 tỉ người trên Trái Đất.

- Để nuôi súc vật ăn thịt, loài người đã sử dụng 70% diện tích đất nông nghiệp và 30% tổng số diện tích bề mặt Trái Đất.

- Để sản xuất 1kg thịt, cần phải tiêu hao 10kg thực phẩm, hơn 15.000 lít nước ngọt. Năng lượng để sản xuất 1kg thịt có thể cho 1 bóng đèn 100KW cháy trong 3 tuần. Sản xuất 1kg thịt sẽ thải ra 36,4kg CO_2, bằng khí thải của 1 xe hơi chạy 155km. Trên thế giới hiện nay có khoảng 20 tỉ gia súc.

V. Lợi ích của sự ăn chay:

1. Phương diện cá nhân:

a, Trong cuộc sống hiện tại:

Người ăn chay được sức khỏe tốt, ít bệnh tật, tinh thần được nhẹ nhàng, đầu óc được minh mẫn, tiết kiệm được thời gian và tiền bạc.

b, Về mặt tâm linh:

Không tạo nghiệp sát, được phước báo về sức khỏe, tuổi thọ, hóa giải được nghiệp chướng.

2. Phương diện xã hội, nhân loại và chúng sanh:

- Ăn chay để ngăn chặn nạn tương tàn tương sát của con người, giúp con người biết quý trọng sự sống.

- Ăn chay là để giữ gìn nền hòa bình thế giới.

- Bảo vệ môi trường và sự sống trên Trái Đất.

VI. Nhận định:

- Ăn chay hay ăn mặn là một sự lựa chọn, không phải là điều bắt buộc. Do đó, không vì việc ăn mà phê phán hay kết tội lẫn nhau. Việc chọn lựa thực phẩm của giới Phật giáo tùy thuộc vào nhiều vấn đề khác nhau như sinh thái học, đạo đức học, tâm lý xã hội ...

- Ăn chay hay ăn mặn không phải là điều đáng bàn cãi mà hành vi đạo đức của người ăn chay hay mặn đó mới là điều quan trọng. Người quá đề cao việc ăn chay và xem đó là thước đo cho sự tu tập sẽ gây trở ngại cho sự tu trì. Ngược lại, cũng không thể dựa vào tư tưởng Tam Tịnh Nhục để bào chữa cho thói quen ăn uống tự do phóng túng của mình.

- Khi ăn chay, tránh khởi tâm kiêu mạn và khinh thường người ăn mặn, cũng không nên háo danh mà ăn chay. Cần phải chú ý đến chất lượng thực đơn chay và không nên nghĩ rằng ăn chay là để hành hạ thân xác, tu khắc khổ chỉ nên ăn tương, rau, muối, xả v.v

- Mục đích ăn chay trong Đạo Phật không giống như người Tây Phương là ăn chay vì sức khỏe và bảo vệ môi trường, mà còn là nuôi dưỡng lòng từ bi, bỏ nghiệp sát, tôn trọng và bảo vệ sự sống.

- Không nên làm các món chay giả mặn khiến người ăn khởi tâm bất tịnh.

- Việc ăn chay tùy thuộc vào căn cơ và hoàn cảnh. Người phàm phu không nên lấy tinh thần phá chấp của các vị Thiền sư để biện hộ cho việc ăn uống của mình.

C. Kết Luận:

- Ăn chay thể hiện nếp sống đạm bạc, đơn giản, phù hợp với đạo đức xã hội. Đó là điều mà Đức Phật đã tán thán và cũng là điều mà các vị tiền bối luôn đề cao và nhắc nhở.

- Ăn chay còn là một phương thức tu tập, để tăng trưởng lòng từ, chuyển hóa tâm thức. Đó là một hành vi tích cực, cao cả trên tinh thần bất bạo động, góp phần tạo nên hòa bình của nhân loại, như cổ nhân đã dạy:

"*Xưa nay trong một bát canh*
Oán sâu như bể, hận thành non cao
Muốn hay nguồn gốc binh đao
Lắng nghe lò mổ tiếng gào đêm thanh"

Hoặc:

"*Miếng ăn thịt đổ máu rơi*
Giết bao sinh mạng ngập trời oán than
Thân người muốn được bình an
Xin đứng giết hại muôn ngàn sinh linh"

Bài 5A: Nhân Quả
Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

- Nhân quả là một nguyên lý phổ biến trong đời sống xã hội, và là một trong những giáo lý căn bản của Đạo Phật. Luật Nhân Quả chi phối tất cả mọi khía cạnh của đời sống cá nhân và xã hội, từ con người đến vũ trụ.

- Con người vì không hiểu rõ về nguyên lý này nên đã hành động thiếu trách nhiệm đối với bản thân và môi trường để rồi phải chuốc lấy đau khổ.

- Đức Phật đã thấu hiểu về lý nhân quả, đã giảng giải về nguyên lý này, giúp con người bỏ ác làm lành và thành tựu được hạnh phúc tuyệt đối.

B. Nội Dung:

I. Nguyên lý Nhân Quả trong Đạo Phật và các tôn giáo khác:

1. Trong dân gian và các Tôn giáo khác:

- ***Trong truyền thống Á Châu***, phần đông tin tưởng rằng nhân quả là một phạm trù thuộc về thuyết định mệnh. Số mệnh của con người là do trời định. Đó là một sự an bài không thể thay đổi.

- ***Bà La Môn giáo*** quan niệm rằng thế giới này được hình thành, tồn tại và hủy diệt là do 3 vị thần Brahma (Phạm Thiên), Vishnu (duy trì), Shiva (hủy diệt).

- ***Khổng Giáo hay Nho Giáo*** cho rằng người làm lành thì được trời ban phước, kẻ làm ác thì bị trời giáng họa.

- ***Lão Giáo*** cho rằng người làm ác ban ngày sẽ bị luật pháp thế gian trừng trị, còn người làm ác mà không ai biết sẽ bị trời phạt.

- ***Thiên Chúa Giáo và Hồi Giáo*** thì cho rằng Thượng Đế quyết định vận mạng và hạnh phúc của con người.

* Dân gian và các Tôn Giáo khác đề cao thuyết định mệnh và cho rằng muốn thay đổi vận mạng, thoát khỏi khổ đau thì phải cầu nguyện, van vái thần linh. Như vậy, luật Nhân Quả nằm trong tay các đấng Thần linh. Thần linh có quyền ban phước hay giáng họa cho cuộc đời này.

2. Đạo Phật:

- Luật Nhân quả thực ra đã có trước Đức Phật. Tuy nhiên, khi Đức Phật thành Đạo dưới cội bồ đề, Ngài đã chứng ngộ được nguyên lý Nhân quả của chúng sanh và thế giới xuyên suốt cả 3 đời qua 3 loại trí tuệ như sau:

+ ***Túc Mạng Minh***: thấy Nhân quả của chính mình trong nhiều đời quá khứ.

+ ***Thiên Nhãn Minh***: thấy Nhân quả của chúng sinh trong nhiều kiếp quá khứ.

+ ***Lậu Tận Minh***: dùng trí tuệ đoạn trừ phiền não, Vô minh (Nhân quả xuất thế gian).

- Do đó, luật Nhân quả trong giáo lý của Đạo Phật mang tính hoàn chỉnh và hệ thống, trở thành lý thuyết căn bản trong Tam Tạng kinh điển.

- Theo Đạo Phật, luật Nhân quả là nền tảng của thế giới tâm linh và vật chất. Mọi hiện tượng từ tâm lý đến vật chất đều có sự liên quan vô hình chặt chẽ, sự liên quan đó chính là luật Nhân quả. Luật Nhân quả là sợi dây vô hình nối liền nhiều biến cố, xuyên qua thời gian và không gian. Khi hiểu về Nhân quả, ta có thể thay đổi biến cố đó theo chiều thuận và không còn lo sợ một động lực nào khác.

II. Định nghĩa:

1. Nhân quả là gì?

- Nhân là nguyên nhân, là cái mầm, là hạt giống, là năng lực phát động; quả là kết quả, là hoa trái, là sự hình thành của năng lực tác động đó.

- Nhân quả là một định luật nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nguyên nhân và kết quả.

2. Nhân – Duyên – Quả:

- Mỗi hiện hữu đều có một nguyên nhân chính và các nguyên nhân phụ. Nguyên nhân chính được gọi là Chánh Nhân, nguyên nhân phụ được gọi là Duyên Nhân. Như thế, Nhân quả nói cho đủ là: Nhân – Duyên – Quả.

- Duyên là những yếu tố tồn tại trong không gian và thời gian giúp cho Nhân trở thành Quả hoặc ngược lại, ngăn cản hoặc đình trệ tiến trình hình thành Quả. Sự sống đa dạng và sáng tạo là cũng nhờ vào duyên. Như vậy, duyên đóng vai trò điều chỉnh Nhân Quả.

III. Nhân Quả trong những định luật của vũ trụ:

Bàn về Nhân quả, Đức Phật đã đề cập đến sự vận hành của nó trong những định luật và quy luật sau:

1. Định luật của thế giới vật lý vô cơ:

Nhân quả vận hành trong thế giới vật lý vô cơ của những loài vô tri vô giác. Ví dụ: Nước khi bị lửa đốt thì nóng và bốc hơi, gặp hơi lạnh và gió thì thành mây, ở trong điều kiện lạnh thì đóng băng (Định luật về thời tiết).

2. Định luật về sinh học (chủng tử-hữu cơ):

Nhân quả chi phối đến các loài động vật, thực vật, đặc biệt về tính di truyền (gen). Tiến trình ấy cứ diễn ra theo một quy luật tuần hoàn:

Nhân * Quả * Nhân * ...

Ví du: Hạt cam sanh ra cây cam, cây cam sẽ sanh ra trái cam và hạt cam.

3. Định luật về Pháp (định luật phổ quát):

- Luật Nhân quả chi phối vạn vật hay các hiện tượng, các trạng thái và các sự vật ở thế gian. Sự vận hành của Nhân quả đối với quy luật này rất đa dạng. Các quy luật về Âm dương Ngũ hành, các luồng năng lượng điện từ trong vũ trụ đều mang tính Nhân quả.

Ví dụ: Mỗi loại hóa chất có công dụng khác nhau: làm nước đổi màu, sôi lên, hoặc mặn hoặc ngọt.

4. Định luật về Tâm (citta):

- Trạng thái tâm lý, những yếu tố nội tâm như ý niệm, ký ức, tư tưởng, tư duy v.v đều luôn diễn ra trong sự tương quan của Nhân quả. Nhân quả trong trường hợp này cũng chưa phải là Nghiệp báo.

Ví dụ: Thấy rắn thì sợ, được tiền thì vui, bị phỉ báng thì buồn.

5. Định luật về Nghiệp (karma):

- Đây là định luật về Nghiệp báo, nói cho đủ là Nhân quả Nghiệp báo. Định luật này đề cập đến những hành động và phản ứng tâm lý có sự tác ý, chủ ý để rồi tạo ra sự báo ứng của nghiệp.

****Nhận xét:***

4 định luật trước	**Định luật thứ 5**
- Các tôn giáo đều đề cập	- Chỉ có trong Đạo Phật.
- Dù Đức Phật có ra đời hay không, các định luật này vẫn tồn tại	- Đức Phật đã tự thân khám phá, chứng nghiệm và giảng dạy một cách chi tiết, có hệ thống.
- Là quy luật tự nhiên & khách quan.	- Do tác ý, chủ ý tạo ra.
- Đức Phật không bài xích nhân quả của 4 định luật này mà Ngài khuyên hãy tìm hiểu rõ về nhân quả đó.	- Đức Phật khuyên nên hiểu rõ, tu tập và chuyển hóa nghiệp nhân và nghiệp quả.

IV. Phân loại Nhân Quả:

1. Phân loại theo thời gian:

a, Nhân Quả đồng thời:

Là NQ mà thời gian từ nhân đến quả xảy ra rất nhanh như ăn thì được no, uống thì hết khát.

b, Nhân Quả khác thời (dị thời):

Là NQ mà tiến trình từ nhân đến quả phải trải qua một khoảng thời gian nhanh hay chậm khác nhau:

+ ***Hiện báo***: nghĩa là nghiệp nhân trong đời này đưa đến quả báo ngay trong đời này.

+ ***Sanh báo***: tạo nhân ở đời này, nhưng đến đời kế tiếp mới nhận quả.

+ ***Hậu báo***: tạo nhân trong đời này nhưng đến nhiều đời sau mới thọ quả báo.

* Nếu ba khoảng thời gian của tiến trình Nhân-Quả trên tương đối ổn định thì gọi đó là ***Định Nghiệp***.

Tuy nhiên, có những trường hợp do sự ảnh hưởng và tác động của những duyên khác nhau nên ta khó có thể xác định được thời gian và phẩm chất của quả. Những trường hợp này gọi là ***Bất Định Nghiệp***.

2. Phân biệt theo vật lý, tâm lý; nội tâm và ngoại giới:

Cách phân loại này căn cứ vào sự tác động của những yếu tố tâm lý, vật lý, cũng như sự biểu hiện của kết quả thông qua thái độ tâm lý tiếp nhận kết quả đó:

a, Tâm lý và vật lý:

- Trên cùng một con người, nhưng những biểu hiện nhân quả của tâm lý và vật lý của người ấy lại khác nhau. Như một người có thân xấu xí, tật nguyền nhưng tâm của người ấy lại hiền từ, nhân hậu và lại rất thông minh.
- Ngược lại, cũng có những người tuy vẻ bên ngoài khỏe mạnh, tướng hảo nhưng tâm hồn thì lại nhỏ nhen, ích kỷ. Tuy nhiên, cũng có những trường hợp đặc biệt ngoại lệ, đó là những người đầy đủ phước báu vẹn toàn cả hai mặt; hoặc cũng có những trường hợp ngược lại.

b, Nội tâm và ngoại giới:

Những trường hợp mà quá trình nhân quả diễn ra bên trong tâm lý con người được gọi là Nhân quả Nội tâm; còn quá trình nhân quả diễn ra bên ngoài thì được gọi là Nhân quả Ngoại giới. Giữa tâm và cảnh có sự tương quan nhân quả mật thiết lẫn nhau.

Ví dụ: Có người tuy thân bị giam cầm, bị hành hạ, nhưng tâm vị ấy lại tự tại an nhiên hoặc an trú trong trạng thái thiền định. Lại có người tuy ở trong hoàn cảnh thuận tiện nhưng tâm lại đầy dẫy lo âu và sợ hãi. Điều này cho thấy rằng Tâm có ảnh hưởng rất lớn đối với Nhân quả Nội tâm và Ngoại giới.

V. Vài nhận định về luật Nhân quả:

- Nhân quả là một định luật tự nhiên của vũ trụ, không do ai sáng tạo ra.
- Mọi hiện tượng trong thế gian đều bị chi phối bởi luật Nhân quả.(khác nhau ở thái độ đón nhận)
- Nhân thế nào thì Quả thế ấy, ko có sự lẫn lộn đẳng loại.

Ví dụ: con gà thì chỉ đẻ ra trứng gà, ko thể đẻ ra trứng vịt.

- Một Nhân không thể đưa đến Quả, một Quả không chỉ có một Nhân.
- Từ Nhân đến Quả có các Duyên xen vào. Tùy thuộc vào sự can thiệp mạnh hay yếu, tích cực hay tiêu cực của các Duyên mà sự hình thành của Quả có thể sớm hay muộn, tốt hay xấu.
- Tương quan Nhân quả giữa các sự vật hiện tượng là tương quan vòng tròn. Mỗi hiện tượng vừa là kết quả cũng vừa là nguyên nhân.

Ví dụ: Mây là kết quả của hơi nước, là nguyên nhân của mưa.

- Nhân quả chỉ tồn tại trong thế giới của nghiệp và tham ái. Trong cảnh giới giải thoát, vô phân biệt, Nhân quả không được bàn đến.
- Trí tuệ và ý chí là hai yếu tố cần thiết để hành giả thoát ly hoàn toàn vòng ràng buộc của Nhân quả.

VI. Lợi ích khi hiểu và áp dụng Nhân quả:

1. Có Chánh kiến: Luật Nhân quả giúp chúng ta có chánh kiến, không mê tín dị đoan, không còn tin vào thần quyền.

2. Tin vào con người của chính mình: Luật Nhân quả đem lại lòng tin tưởng vào chính con người của mình. Hiểu luật Nhân quả, ta biết rằng cuộc đời mình do nghiệp nhân của mình đã tạo, không còn trách móc hay đổ lỗi cho ai.

3. Xa lánh các nghiệp ác và làm các nghiệp lành: Hiểu được luật Nhân quả, mỗi người nỗ lực từ bỏ các nghiệp ác và phát triển các hạnh lành. Luật Nhân quả được xem là một nguyên lý đạo đức góp phần loại trừ các hiện tượng xấu, tiêu cực trong xã hội.

4. Đề cao ý thức trách nhiệm: Hiểu được luật Nhân quả, chúng ta sống không ỷ lại, không chạy trốn, không cầu xin, bởi con người là chủ nhân của nghiệp và cũng là người thừa kế của nghiệp.

5. Nhân quả là khởi điểm của tiến trình giải thoát: Đức Phật không chỉ bàn về Nhân quả thế gian mà còn nói đến Nhân quả xuất thế. Đây là điểm đặc biệt trong Đạo Phật. Giáo lý Tứ Diệu Đế cho chúng ta thấy sự tương quan giữa hai cặp Nhân quả thế gian và xuất thế gian, Nhân quả thế gian làm nền tảng cho Nhân quả xuất thế. Nhân quả xuất thế là mục tiêu hướng đến của người con Phật.

C. Kết Luận:

- Nhân quả không phải là một khái niệm Tôn giáo mà là một quy luật tự nhiên ảnh hưởng đến thế giới nội tâm và thế giới vật chất, là động lực nối liền 2 biến cố với nhau, xuyên qua thời gian và không gian.
- Hiểu được Nhân quả, chúng ta nắm được chìa khóa để mở cửa tự do cho đời mình và làm chủ được mình.
- Hiểu được Nhân quả, chúng ta sẽ có định hướng rõ ràng và đời sống vững chãi trước mọi hoàn cảnh khó khăn. Đó là yếu tố quan trọng trên bước đường giải thoát.

Bài 5B: Nhân quả
Khải Thiên

A- Dẫn nhập

Héraclite, một triết gia Hy Lạp cổ đại, bảo rằng: "Không ai có thể đặt chân hai lần trên cùng một dòng nước". Điều đó đã nói lên sự chuyển biến liên tục của con người và thế giới sự vật hiện tượng. Tất cả hiện hữu ấy đều là hiện hữu của tương duyên, chúng luôn diễn ra trong vòng nhân quả. và cũng chính trong mối tương quan nhân quả này mà vấn đề luân lý đạo đức Phật giáo được đặt ra dưới tên gọi của nghiệp thiện và ác. Do đó, nói đến nhân quả - nghiệp báo là nói đến một tiến trình tạo tác của con người, và từ đó hình thành đời sống an lạc hoặc khổ đau cho mỗi con người; trong đó, mỗi tư duy và hành động cụ thể là một nguyên động lực kiến tạo nên trạng thái tâm lý an hay bất an, kiến tạo nên cuộc sống hạnh phúc hay bất hạnh. Tất nhiên, trong suốt tiến trình tạo tác (nhân quả - nghiệp báo) đó, con người luôn luôn đóng vai trò trung tâm và chủ động. Ở đây, theo lời Đức Phật dạy, không hề có bất kỳ một sự chi phối nào bởi một quyền năng, bởi một đấng tạo hóa, thần thánh v.v... trong tiến trình tạo tác ấy, mà chỉ có con người và các hành động tâm lý của nó mà thôi.

B/- Nội dung

I- Định nghĩa

Các tôn giáo nói chung đều có quan niệm khác nhau về nhân quả. Ở đây, chúng ta chỉ tìm hiểu thuần túy về nhân quả theo quan niệm của Phật giáo.

Nhân là nguyên nhân, *quả* là kết quả. Trong thế giới tương quan duyên sinh, mỗi sự vật, hiện tượng đều có những nguyên nhân của nó. Nguyên nhân của một sự thể (pháp) gọi là *nhân*, và hiện hữu (pháp) của sự thể đang tồn tại là *quả*. Trong mối tương quan nhân quả này, mỗi hiện hữu vừa là nguyên nhân vừa là kết quả như sự tuần hoàn của mây, mưa, nước, hơi nước... Nguyên nhân chính (trực tiếp) của một hiện hữu gọi là *nhân*, nguyên nhân phụ (gián tiếp) có ảnh hưởng đến quả gọi là *duyên* (hay các điều kiện phụ thuộc); do đó, nếu nói đủ là nhân - duyên - quả.

II- Nội dung

Trong tương quan nhân quả, như đã đề cập, còn có các yếu tố duyên (trung gian) xen vào; do đó, sự thành tựu một quả hẳn là còn tùy thuộc vào các duyên. Vì thế, ở đây chúng ta cần ghi nhận một số điểm như sau:

* Trong giáo thuyết nhân quả, một nhân không thể đưa đến một quả, hay một quả không thể chỉ có một nhân. Và nhân quả thường là đồng loại. Ví dụ: trứng gà chỉ nở ra con gà, chứ không thể có trường hợp trứng gà nở ra con vịt. Như thế là không có sự lẫn lộn trong đồng loại.

* Nhân quả tuy cùng một giống (đồng loại), nhưng do các duyên trung gian xen vào, cho nên có thể quả cùng loại với nhân nhưng vẫn khác với nhân. Ví dụ: một nắm muối nếu bỏ vào tô canh thì mặn, nhưng nếu bỏ vào hồ nước mênh mông thì không mặn. Sự khác biệt này tùy thuộc vào các duyên (thuận hay nghịch) và theo đó mà quả hình thành.

* Nhân quả - nghiệp báo là sự hiện hữu của các mối tương quan thiện-ác, chánh-tà v.v..., nó thuộc pháp hữu vi sanh diệt vốn là hiện thân của ý niệm phân biệt; do đó, với tâm thanh tịnh và xả ly thì vấn đề nhân quả - nghiệp báo không còn được bàn đến.

III- Phân loại nhân quả

Thông thường, một quả khi hình thành nó cần có đầy đủ nguyên nhân chính và các nhân duyên phụ, cho nên nhân quả được xét đến qua nhiều góc độ như thời gian, không gian, vật lý, tâm lý v.v...

1- Phân loại 1 (theo thời gian):

a- *Nhân quả đồng thời:* Là loại nhân quả mà từ nhân đi đến quả rất nhanh. Ví dụ: ăn thì no, uống nước thì hết khát, tức giận thì buồn phiền v.v...

b- *Nhân quả khác thời*: Là loại nhân quả mà thời gian đi đến quả có một khoảng thời gian. Và khoảng thời gian đó được chia làm 3 loại như sau:

* Hiện báo: Nghĩa là nghiệp nhân trong đời này đưa đến quả báo ngay trong đời này. Ví dụ: tuổi nhỏ lo học hành chăm chỉ nên lớn lên trở thành người có tri thức.

* Sinh báo: Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến đời sau mới thọ quả báo. Ví dụ: kinh Địa Tạng bảo rằng ai hay trêu chọc người, đời sau sẽ thác sinh vào loài vượn, khỉ.

* Hậu báo: Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến các đời sau mới thọ quả báo (xem *Truyện tiền thân, Bổn Sinh, Bổn Sự*).

Ba thời nhân quả này vì có một thời gian tương đối ổn định (có khoảng cách), do đó chúng được xếp vào loại định nghiệp. Cũng có trường hợp do các nhân duyên trung gian can thiệp mạnh vào làm cho nghiệp quả trở nên khó xác định về thời gian và chủng loại. Trong trường hợp này, chúng được gọi là bất định nghiệp. Ba thời nhân quả, đồng thời cũng là câu trả lời tại sao (một số trường hợp) có người làm lành trong đời này lại gặp những điều bất hạnh, và ngược lại, người làm việc ác lại gặp may mắn.

2)- Phân loại 2 (theo vật lý và tâm lý):

Cách phân loại này nhằm chỉ đến sự biểu hiện của nghiệp quả thông qua thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp, đồng thời nói lên những khoảng cách khác nhau của nghiệp quả giữa tâm lý và vật lý, giữa nội tâm và ngoại cảnh.

a- *Nội tâm và ngoại giới*: Nhân quả biểu hiện ở trong tâm lý của con người được gọi là nhân quả nội tâm (nội giới) và ngược lại là ngoại cảnh (ngoại giới).

Như trường hợp một vị sư bị vu khống phải ở tù, thân vị ấy ở trong tù nhưng tâm vị ấy thì an định, ly thủ, giải thoát. Như thế, nghiệp quả chỉ biểu hiện ở thân chứ không biểu hiện ở tâm.

b- *Tâm lý và vật lý*: Sự biểu hiện khác nhau của nhân quả trên cùng một con người được chia thành hai phần: tâm lý và vật lý.

Như một người có thân thể (thể chất vật lý) xấu xí, khó nhìn, nhưng tâm thì thông minh và sáng suốt, hiền từ, độ lượng và tu tập tốt (tương tự như vậy đối với các trường hợp ngược lại).

Tuy nhiên, cũng có trường hợp được phước báo cả hai mặt thân và tâm, hoặc ngược lại.

IV- Các phạm trù nhân quả

Có thể nói rằng, nhân quả là giáo lý gắn liền với đời sống tu tập của hàng Phật tử, gắn liền với các vấn đề luân lý đạo đức của con người; và nhân quả đã nghiêm túc đặt ra vấn đề trách nhiệm của con người đối với chính tự thân cũng như xã hội. Bởi lẽ, Đức Phật dạy rằng: "Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp" (*Tăng Chi Ī*, HT Thích Minh Châu, Viện Phật học Vạn Hạnh, 1982, tr.101). Từ đó, nhân quả được bàn đến thông qua các phạm trù cơ bản của đời sống con người.

1- Nhân quả - vấn đề luân lý đạo đức Phật giáo:

Trước hết, giáo lý nhân quả dạy con người thức tỉnh trong các hành động tạo tác của mình để xa lánh các việc ác và nỗ lực làm các việc lành nhằm đem lại sự an vui, thanh bình cho cuộc sống. Giáo lý nhân quả chú trọng đến vấn đề thiện ác, tức là vấn đề luân lý đạo đức của con người nói chung và của hàng Phật tử nói riêng. Tuy nhiên, vấn đề trọng yếu của giáo lý nhân quả là ở chỗ nó đặt ra trách nhiệm cá nhân của mỗi con người đối với các điều kiện sống của con người ấy. Do đó, không thể quy ước giáo lý nhân quả - tức luân lý đạo đức Phật giáo - theo khuôn mẫu ước lệ như luật pháp được ban hành trong xã hội. Chẳng hạn, một người phạm tội, luật pháp sẽ trừng phạt y khi hành vi phạm tội được xác định - nghĩa là y đã thực hiện điều tội lỗi, Trong khi, với đạo đức và luân lý, anh ta sẽ có tội ngay khi những ý niệm tội lỗi (xấu ác) phát sinh trong tâm của y, mặc dù đó chỉ là ý niệm chứ chưa phải là hành vi. Do đó, trách nhiệm cá nhân theo giáo lý nhân quả, ở đây, là trách nhiệm cao nhất đối với thái độ tâm lý đạo đức của mỗi con người, mà không phải là trách nhiệm theo quy ước luật pháp trong xã hội.

Trong một số trường hợp, những người khôn ngoan có thể chạy trốn pháp luật, nhưng với luân lý đạo đức, họ không thể chạy trốn lương tâm của chính mình. Vì thế, nếu đứng trên phương diện giáo dục, giáo lý nhân quả thực là một phương pháp giáo dục vô cùng lành mạnh và tích cực. Vì ngay từ đầu, tinh thần nhân quả đã đưa con người về với chính nó. Con người phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về những tư duy và hành động của chính

mình. Hạnh phúc hay khổ đau là do mình tự tạo cho mình. Ở đây không hề có một sự trừng phạt hay ban thưởng nào, cũng không có một giáo điều hay tín lý nào có thể thiết lập trên cơ sở nhân quả của Phật giáo. Một nền luân lý đạo đức như thế, nhân bản và tích cực như thế, trí tuệ và đầy tình người như thế, nếu được áp dụng vào mỗi con người, gia đình, học đường và xã hội; ắt hẳn sẽ đưa đến một cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

2- Nhân quả - khởi điểm của tiến trình giải thoát:

Như đã đề cập, giáo lý nhân quả đặt trọng tâm vào vấn đề thiện-ác, chánh-tà, , tốt-xấu v.v..., tức là các vấn đề liên quan đến đời sống đạo đức của con người. Tuy nhiên, đó cũng là điểm khởi đầu của con người để đi vào đạo. Nhưng đối với Phật giáo, sự giác ngộ và giải thoát không chỉ dừng lại ở lĩnh vực nhân quả-thiện ác, mà nó còn đi xa hơn nữa, đó là đi ra khỏi thế giới phân biệt, đối đãi giữa thiện-ác (thực tại giải thoát).

Vì lẽ, Đức Phật dạy các pháp là vô ngã. Do đó, mọi sự phân biệt thiện-ác, chánh-tà... đều là sản phẩm của ý niệm vốn sanh khởi từ sự có mặt của ngã tưởng. Ở đây, điều tối quan trọng là hãy nỗ lực tư duy và nhận ra rằng không hề có mặt bất luận một ngã tưởng nào thực sự hiện hữu; tất cả là vô ngã. Khi nhận ra điều này nghĩa là đã bước lên đường để đi vào thế giới thực tại giải thoát - một thế giới vượt lên trên mọi ý niệm phân biệt, mọi ngã tưởng điên đảo, thế giới của sự thanh tịnh, xả ly và vô niệm. Tại đây, thân chết sinh tử của nhân quả không còn nữa, vì rằng khi ngã tưởng được buông bỏ thì tham ái và chấp thủ sẽ tiêu tan, và khi ngã tưởng, tham ái và chấp thủ bị đoạn diệt thì trụ cột của thế giới tương quan nhân quả của nghiệp báo thiện ác đã bị sụp đổ; đây là ý nghĩa của Niết bàn tối thượng.

V- Một số nhận định về giáo lý nhân quả

Qua các phần được trình bày ở trên, nhân quả có vị trí rất quan trọng trong việc giải thích sự khác biệt nghiệp quả ở mỗi con người, và sự thiết lập nên một nền tảng đạo đức luân lý Phật giáo rất nhân bản và tích cực. Nhân quả theo Phật giáo không phải là định mệnh, cũng không mang tính chất tiền định cố hữu. Bởi lẽ, sự hiện hữu của con người không đơn giản chỉ tùy thuộc vào các nhân đã gieo trong đời sống quá khứ, mà nó còn tùy thuộc ngay nơi các hành động (nghiệp mới) tạo tác trong hiện tại. Điều này cũng khai phóng cho con người một lối đi năng động, tích cực để vượt qua mọi trở ngại của nghiệp quả, thậm chí có thể chấm dứt dòng sinh tử khổ đau ngay tại cuộc đời này. Thực ra, theo lời Đức Phật dạy, tất cả nghiệp quả (của vô lượng kiếp quá khứ) đã tập trung vào thân năm uẩn này rồi, vấn đề còn lại là hành vi tạo tác (xúc) giữa thân căn và thế giới, nói cụ thể là những nghiệp mới được tạo tác thông qua sự giao tiếp giữa 6 căn, 6 trần để ý thức (hay 6 thức) cảm thọ vui, buồn, khổ, lạc hoặc không khổ, không lạc mà thôi. Từ đó, lối đi của giải thoát chân thực, thực sự không phải là nghiệp quả của năm uẩn, mà chính là hành vi tạo tác của năm uẩn. Cho đến khi nào chúng ta ngộ được

rằng năm uẩn là vô ngã, chúng không có tự tánh và không còn tham ái và chấp thủ năm uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta; ngay lúc đó, nhân quả - nghiệp báo sẽ không còn hiện hữu.

Trong kinh điển, thảng hoặc có nói về nhân quả xuất thế gian, nhưng thực ra, nếu ngay tại thế gian này mà phiền não, lậu hoặc đã được đoạn tận thì xuất thế chính là tại thế, cũng như hoa sen đã vươn lên khỏi mặt nước và nở rộ giữa hư không vô tận.

C- Kết luận

Nhân quả - nghiệp báo là pháp duyên sinh, do đó không có lý do gì mà nó thường trụ vĩnh hằng. Vấn đề là nỗ lực tận dụng năng lực của trí tuệ soi sáng bóng mờ của tự ngã để đi vào chân trời thực tại như thực; đó chính là hình ảnh của bậc A La Hán đã chấm dứt dòng sinh tử luân hồi ngay trên mảnh đất trần thế này.

Và đối với người Phật tử, cần phải hiểu rõ nhân quả, xây dựng niềm tin trên cơ sở của nhân quả, để từ đó kiến tạo cho mình một đời sống thanh bình, an lạc. Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng: *"Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ tạo tác, đối với ý nhiễm ô, nói năng hay hành động, khổ não bước theo sau, như xe (đi) theo chân vật kéo, ... đối với ý thanh tịnh, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình"./.*

Bài 6A: Nghiệp

Thích Đồng Thành

A. Giới thiệu:

Nghiệp là một trong những giáo lý quan trọng trong Đạo Phật. Giáo lý này giải thích thấu đáo sự khác biệt muôn màu muôn vẻ giữa con người và con người, giữa con người và các loài hữu tình khác. Giáo lý này được trình bày trong kinh điển dưới nhiều góc độ khác nhau. Hiểu về giáo lý này, chúng ta sẽ có ý thức để kiểm soát các hành vi của mình, từ đó thiết lập một đời sống đúng đắn với Chánh pháp.

B. Nội dung:

I. Quan điểm về nghiệp trong các Tôn giáo và khoa học:

1. Thuyết định mệnh:

Bà La Môn giáo cho rằng mọi hành động của con người đều bị chi phối bởi thiên nhiên và mọi thứ đã được an bài định đoạt. Bản ngã (Àtman) là bất biến, vĩnh hằng và không bao giờ thay đổi. Con người phải chấp nhận số phận mà tạo hóa đã định sẵn, hoặc phải cúng tế thần linh để cầu xin được gia ân, ban phúc.

2. Kỳ Na giáo (Jain):

Tôn giáo này cho rằng nhân thế nào thì quả thế ầy, cho dù có chủ ý hay không có chủ ý. Ví dụ: *một người do vô ý mà phạm tội sát sanh thì sẽ chịu quả báo của sát sanh, không thể tránh*. Kỳ Na giáo còn cho rằng nghiệp là ***yếu tố vật chất*** chứ không phải tinh thần. Trong 3 nghiệp, thân nghiệp là quan trọng và nặng nề nhất. Họ chủ trương nên sống khổ hạnh, ép xác thì mới khiến cho nghiệp ác được tiêu trừ, nhờ đó được giải thoát.

3. Thuyết Thiên mệnh:

Con người phải luôn tuân thủ Thiên ý *(ý trời hoặc ý đấng tạo hóa*), nếu không sẽ bị trừng phạt, không có quyền tự quyết. Vì phải thuận theo Thiên ý nên con người không bao giờ bình đẳng với trời đất. Nghiệp của con người do ông trời quyết định.

4. Luật di truyền:

Các nhà khoa học cho rằng gene di truyền là yếu tố chính tạo nên sự hình thành cơ thể, đời sống tâm lý và trí thông minh của mỗi người.

* Sự khác biệt giữa các nhà khoa học và các Tôn giáo Đông phương về quan điểm nghiệp là: *Một bên tin vào vấn đề di truyền thuộc về điều kiện sinh lý; một bên cho rằng nghiệp được hình thành từ ý chí và tâm linh.*

II. Định nghĩa:

1. Nghĩa của chữ nghiệp(Kamma-Karma):

Xét về từ nguyên học, chữ nghiệp có 6 nghĩa:

a, Nghiệp là hành vi, hành động, hoạt động của thân miệng ý.

b, Nghiệp là dấu tích, là kết quả lưu lại từ thân miệng ý. Đó là năng lực vận hành tìm tàng trong mỗi người.

c, Là hành vi xấu ác, tai hại.

d, Là hạnh thanh tịnh.

e, Là nghi lễ tôn giáo, bổn phận của mỗi cá nhân trong xã hội.

f, Nghề nghiệp hay nghiệp vụ.

2. Định nghĩa:

Nghiệp ***(Kamma, Karma)*** là hành động có tác ý ***(cetanā)*** của thân, khẩu, ý. Các hành động không có tác ý, không chủ ý thì chỉ là những hành động thuần túy mà không được gọi là nghiệp. Tác ý ấy chính là hoạt động của Tư tâm sở. Tác ý này gồm có 3 loại: thiện, ác, phi thiện phi ác.

Trong 3 nghiệp của con người thì ***ý nghiệp*** là cội gốc, là yếu tố quan trọng nhất.

****Cetanā (Tư tâm sở):*** là sự cố ý, chủ ý, ý chí, ý muốn, ước vọng. Loại tâm sở này có khả năng tập hợp và chỉ đạo các tâm sở khác cùng nhóm để tạo nên các nghiệp thiện hay ác.

****Tư tâm sở có mặt ở đâu?***

- Nhóm tâm sở biến hành:

+ ***Duy thức (5):*** xúc, tác ý, thọ, tưởng, ***tư.***

+ ***Vi diệu pháp (Abhidhamma) (7):*** xúc, tác ý, thọ, tưởng, ***tư***, nhất tâm, mạng căn.

- ***Ngũ uẩn***: nằm trong ***Hành uẩn***.

- ***Duyên khởi***: nằm trong ***Hành, Ái, Thủ, Hữu***.

- ***Trong tam giới***: Tư tâm sở có mặt trong các ***Thiện Tâm, Bất Thiện Tâm*** ở Dục giới; ở trong các ***Thiền Tâm*** ở Sắc giới và Vô sắc giới; ở trong các ***Tâm Siêu Thế*** của các quả Thánh. Đến quả A La Hán thì Tư tâm sở biến mất.

****Tư tâm sở được xem là loại tâm sở bận rộn và năng động nhất trong các loại tâm sở.***

3. Những yếu tố tác động đến Nghiệp:

Theo đạo Phật, con người không phải sống hoàn toàn tùy thuộc vào nghiệp quá khứ mà còn chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác:

- ***Yếu tố ngoại giới***: điều kiện thời tiết, địa lý, môi trường xã hội.

- ***Yếu tố vật lý***: là những điều kiện vật chất, những hiện tượng vật lý v.v

- ***Yếu tố sinh lý***: là điều kiện cấu tạo, hoạt động của cơ thể do tác động của gene di truyền.

- ***Yếu tố tâm lý:*** là sự vận hành của những chức năng tâm lý như tình cảm, suy tư …

- ***Yếu tố Nghiệp lý (hiện tại):*** là nguyên lý nhân quả của những hành động có tác ý trong đời hiện tại.

III. Đặc tính của nghiệp:

1. Nghiệp là một sức mạnh chi phối đến mọi cá nhân và hoàn cảnh:

Nó thúc đẩy con người có hành động mới; mặt khác nó cũng tạo ra sự ràng buộc đối với con người. Nghiệp là động lực thúc đẩy sự sáng tạo và hủy diệt loài hữu tình cũng như thế giới.

2. Nghiệp ảnh hưởng đến nhân cách con người:

Nhân cách được hình thành là do tập quán tác động; nếu không có sự huân tập của tập quán, thói quen thì không thể hình thành nhân cách được.

3. Nghiệp là một quy luật đạo đức công bằng:

Người đời sở dĩ có sự khác nhau giữa người và người là do nghiệp lực mà họ đã tạo, từ đó tạo nên sự khác biệt về sức khỏe, tuổi thọ, sắc đẹp, phước báu v.v

4. Nghiệp tạo ra các mối quan hệ:

Quan hệ nghiệp lực rất phức tạp. Chính biệt nghiệp và cộng nghiệp tạo ra tất cả các mối quan hệ trong xã hội.

5. Nghiệp là một nguyên lý rất khó hiểu:

Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy: "*có 4 phạm trù không thể tư duy, đó là: cảnh giới Phật, thế giới của tâm, cảnh giới thiền định của người tu thiền, quả dị thục (nghiệp quả) khác nhau*.

6. Sự thọ lãnh nghiệp nặng hay nhẹ tùy thuộc vào thái độ tâm lý:

Cùng một hành động xảy ra đối với hai người nhưng thái độ thọ nhận và phản ứng của họ thì hoàn toàn khác nhau, bởi lẽ trình độ tâm thức của họ khác nhau.

IV. Phân loại nghiệp:

1. Phân loại theo biểu hiện:

* ***Thân nghiệp***: là hành động cố ý biểu hiện qua việc làm của thân.

* ***Khẩu nghiệp***: là hành động cố ý biểu hiện qua lời nói.

* ***Ý nghiệp***: là hành vi cố ý biểu hiện qua tư duy, suy nghĩ.

Trong 3 nghiệp trên, ý nghiệp là quan trọng nhất.

2. Phân loại theo thiện, ác, bất động:

* ***Thiện nghiệp***: là thọ trì 10 giới (thập thiện nghiệp).

* ***Ác nghiệp***: phạm 1 hay 10 giới.

* ***Bất động nghiệp***: nghiệp tạo ra ở các cảnh giới thiền định thuộc cõi sắc và vô sắc.

3. Phân loại theo tiến trình:

* ***Nghiệp nhân***: những tư duy, hành động tạo nghiệp nhưng chưa hình thành kết quả.

* ***Nghiệp quả***: những tư duy, hành động tạo tác sau một thời gian đã tạo thành nghiệp, đó gọi là nghiệp quả hay nghiệp báo.

4. Phân loại theo tính chất:

Nghiệp báo là sự chín mùi (quả dị thục) của các nghiệp nhân. Do đó, khi nói đến nghiệp báo là nói đến tiến trình nhân quả của nghiệp. Tìm hiểu về quả dị thục của nghiệp, ta phải chú ý 3 đặc tính sau:

* ***Dị thời nhi thục*** (khác thời gian mà chín): thời gian chín mùi của nghiệp quả khác với thời gian tạo nghiệp của nghiệp nhân.

Ví dụ: trái xoài từ khi hình thành cho đến khi chín phải trải qua một thời gian nhất định.

* ***Dị loại nhi thục*** (biến đổi tính chất rồi mới chín): là kết quả hình thành đã thay đổi tính chất.

Ví dụ: Trái xoài nhỏ thì chua, nhưng khi chín thì ngọt.

* ***Biến dị nhi thục*** (biến đổi hình tướng rồi mới chín): kết quả hình thành đã có sự thay đổi về trạng thái và hình tướng.

Ví dụ: Trái xoài non thì màu xanh, đến khi chín thì màu vàng.

5. Phân loại nghiệp theo sức mạnh:

* ***Tích lũy nghiệp***: là nghiệp được tạo ra và tích lũy trong nhiều đời, nó là nguyên nhân của sự sai khác giữa người và người, giữa người và vật.

* ***Tập quán nghiệp***: sự huân tập các nghiệp thân, khẩu, ý trở thành thói quen ở trong đời hiện tại.

* ***Cực trọng nghiệp***: loại nghiệp lực rất mạnh mẽ, có tác động rất lớn đối với sự tái sinh vào cảnh giới thiện hay ác.

* ***Cận tử nghiệp***: nghiệp lực tạo ra lúc lâm chung, cũng có ảnh hưởng lớn đến sự tái sinh. (*như con bò ở ngay cửa*)

6. Phân loại theo năng lực:

* ***Năng sanh nghiệp*** (sanh nghiệp): nghiệp dẫn tới sự tái sanh, cũng có nghĩa là tạo ra quả vị lai.

* ***Năng trì nghiệp*** (nuôi dưỡng): nghiệp duy trì thân thể và mạng sống của mỗi người.

* ***Năng tiêu nghiệp***: là loại nghiệp được tạo ra để tiêu trừ các ác nghiệp.

* ***Năng hủy nghiệp***: là loại nghiệp lực mạnh mẽ có khả năng kết thúc cuộc đời này và đưa đến sự tái sinh qua đời sau của mỗi người.

7. Phân loại theo tác dụng:

a, Cộng nghiệp: nghiệp do nhiều người cùng tạo và cùng chịu quả báo:

* ***Cộng trung cộng***: như núi, sông, đất liền, không khí là nơi nhiều người cùng thọ dụng.

* ***Cộng trung bất cộng***: như nhà cửa, ruộng vườn v.v do cá nhân hoặc tập thể nhỏ tự thọ dụng.

b,Bất cộng nghiệp:

* ***Bất cộng trung cộng***: như thân người tuy do cá nhân mình sử dụng nhưng cũng là nơi để người khác nương tựa như cha mẹ, anh em, ký sinh trùng.

* ***Bất cộng trung bất cộng***: như tai, mắt, mũi v.v trên cơ thể mỗi người thì chỉ có người ấy thọ dụng được thôi.

8. Phân loại theo tịnh nhiễm:

Theo kinh Tăng Chi, Đức Phật chia nghiệp ra 4 loại: trắng, đen, trắng đen lẫn lộn và không trắng không đen.

* ***Nghiệp trắng (Bạch nghiệp):*** là nghiệp thuần thiện, thanh tịnh làm cho thân tâm được thanh tịnh.

* ***Nghiệp đen (Hắc nghiệp):*** là các nghiệp bất thiện gây tổn hại người khác, khiến cho thân tâm bị dơ bẩn.

* ***Nghiệp đen trắng lẫn lộn***: tuy làm nghiệp thiện nhưng đôi khi các nghiệp ác vẫn xen vào, gọi là **Tạp nghiệp,** tạo nên sự lẫn lộn.

* ***Nghiệp không đen không trắng***: là nghiệp vô lậu, dẫn đến quả vô lậu của bậc Thánh nên gọi là không đen; lại cũng không tạo ra quả dị thục, dù là thiện, nên gọi là không trắng.

9. Phân loại theo hiệu lực đối với tái sinh:

* ***Dẫn nghiệp***: là nghiệp lực dẫn đến sự tái sinh ở cõi này hay cõi khác.

* ***Mãn nghiệp***: là nghiệp hỗ trợ cho dẫn nghiệp, nó nối tiếp và hoàn thành dẫn nghiệp.

10. Phân loại nghiệp theo sự lãnh thọ:

* ***Thân thọ nghiệp***: tức là thân lãnh thọ: là 5 thức đầu cảm thọ các quả báo khác nhau.

* ***Tâm thọ nghiệp*** (tâm lãnh thọ): là tâm thức của con người cảm nhận những quả báo buồn vui sướng khổ, đó là Ý thức hay thức thứ 6.

V. Tầm quan trọng của nghiệp:

1. Nghiệp là động lực chính khiến chúng sanh bị luân hồi trong 3 cõi.

2. Nghiệp tạo ra sự khác biệt giữa con người và thế gian. Luận Câu Xá dạy rằng: "*Thế biệt do nghiệp sanh*" (thế gian có sự khác biệt là do nghiệp tạo ra).

3. Thuyết nghiệp trong Đạo Phật không phải là thuyết định mệnh mà nghiệp là do con người tạo ra. Con người là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp và đôi khi là nô lệ của nghiệp.

4. Nhờ hiểu rõ về nghiệp, cơ chế vận hành của nghiệp, con người có thể chuyển nghiệp quá khứ, ngăn chặn và tiêu diệt nó.

VI. Bài học của nghiệp:

1. Bài học của sự nhẫn nại và bình thản:

Mọi khó khăn, nghịch cảnh trong cuộc đời đều do nghiệp duyên, nghiệp báo tạo ra. Khi đối diện với chúng, mỗi chúng ta cần phải sáng suốt, bình tĩnh nhẫn nại và từng bước tháo gỡ chúng.

2. Bài học của niềm tin và sự nỗ lực tối đa.

Tin vào học thuyết nghiệp, chúng ta sẽ có nhận thức đúng và nỗ lực hết mình đối với lý tưởng tu học để chuyển hóa nghiệp chướng, khổ đau của mình và người.

3. Bài học về sự tỉnh giác và tinh thần trách nhiệm:

Người hiểu biết về nghiệp sẽ luôn luôn tỉnh giác và có trách nhiệm cao đối với mọi hành vi của mình, dù lớn hay nhỏ, trực tiếp hay gián tiếp, hiện tại hay tương lai, đối với bản thân và xã hội.

VII. Một số điểm chú ý về giáo lý nghiệp:

1. Khi nói đến nghiệp, không phải chỉ nói đến những điều xấu ác, tiêu cực, mà thực ra, nghiệp rất đa dạng, bao gồm thiện, ác, phước, phi phước nghiệp.

2. Giáo lý nghiệp hướng con người từ bỏ việc ác, làm việc lành, từ đó tiến đến cấp độ tạo hành động "***duy tác***", tức là hành động trong sự vắng lặng của bản ngã. Đó là hành động Vô lậu của các bậc Thánh.

3. Việc phán xét, đánh giá nguyên lý nghiệp phải hết sức cẩn thận để không rơi vào tà kiến:

a, Đưa tay vào lửa bị phỏng, thọc chân xuống bùn bị bẩn, trong sự vô tâm vô tình, đây là nhân quả của vật lý.

b, Đứa bé trong thai làm mẹ đau, người mẹ mang thai vô tình làm thai nhi đau, đây là nhân quả của sinh vật hữu cơ.

c, Người A sai người B giết người thì người A vẫn thọ nghiệp nặng hơn vì tội phát xuất từ tâm cố ý.

d, Chăm sóc cho người bệnh, cho uống nhầm thuốc độc, trường hợp này rất khó xác định được nhân quả nghiệp báo.

4. Nguồn gốc của nghiệp chính là ***Vô minh*** và ***Ái dục***, có sự tham gia của ***Tư tâm sở***.

5. Nghiệp trú ở đâu?

Phật giáo không khẳng định một trú xứ cố định của nghiệp. Giả dụ như có một trú xứ thì tạm thời có thể gọi trú xứ đó là ***thế giới của tâm thức***, cụ thể hơn là ***dòng trôi chảy của tâm thức ô nhiễm***.

C. Kết Luận:

- Đạo Phật hướng đến mục đích của sự tu tập là giải thoát. Nhưng muốn tu tập đúng đắn, trước tiên phải hiểu rõ về nghiệp và chuyển nghiệp.

- Để có nhận thức đúng đắn về nghiệp, chúng ta phải thực hành theo lời Phật dạy: "*Cần phải biết nghiệp, cần phải biết duyên khởi của nghiệp, cần phải biết tính đa dạng của nghiệp, cần phải biết kết quả của nghiệp, cần phải biết sự đoạn diệt của nghiệp, đó là con đường* ***Bát Chánh Đạo***"

(Kinh Tăng Chi).

Bài 6B: Nghiệp (Karma)

Thích Tâm Thiện

A- Dẫn nhập

Trong kinh Majjhima Nikāya (Trung Bộ), Đức Phật dạy rằng: "Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sanh ra; nghiệp là quyến thuộc, là nơi nương tựa" (Owners of their karma are the beings, heirs of their karma. The karma is their womb f rom which they are born, their karma is their friend, their refuge - 155). Như thế, sự hiện hữu của mỗi con người đồng thời là sự hiện hữu của nghiệp thiện và bất thiện từ (vô lượng kiếp) quá khứ. Mỗi con người cá thể là điểm trung tâm của nghiệp; ngoài mỗi cá thể ấy sẽ không có bất kỳ một cái nghiệp nào được bàn đến.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Nghiệp là gì? Theo từ nguyên, nghiệp, tiếng Sanskrit gọi là karma, Pàli gọi là kamma, có nghĩa là hành động có tác ý (volitional action). Nói cách khác, nghiệp luôn luôn được bắt nguồn từ những tạo tác của tâm (ý) thông qua những hoạt động của thân, miệng và ý, gọi chung là tam nghiệp. Do đó, một hành động (tạo tác) nếu không phát sinh từ tâm thì không thể gọi là nghiệp, mà hành động ấy chỉ được gọi là hành động hay hành động duy tác (kriyà). Và như vậy, định nghĩa của nghiệp là: *hành động có tác ý*, hay *hành động được phát sinh từ tâm*.

II- Nội dung của nghiệp

Thông thường, nói đến nghiệp là nói đến vấn đề thiện, ác trong vòng sinh diệt và tương tục của đời sống con người. Thông qua việc tạo nghiệp (thiện hay ác) mà con người tự xây dựng cho mình một định nghiệp - một đời sống khổ đau hay hạnh phúc. Nhưng khổ đau hay hạnh phúc là những cảm nhận của riêng mỗi con người khác nhau và nó là những pháp sinh diệt, tương tục trên cơ sở tâm lý khác nhau. Vì thế, sẽ không có một khuôn mẫu ước lệ nào có thể quy ước một cách đầy đủ về nghiệp. Tuy nhiên, cơ sở của nghiệp là tâm (ý), do đó, khảo sát về nghiệp chính là khảo sát về cội nguồn của tâm. Đức Phật dạy:

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý nhiễm ô (ác)
Nói năng hay hành động
Khổ não bước theo sau
Như chiếc xe theo chân con vật kéo" -- (Dhp 1)

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý thanh tịnh (thiện)
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình" -- (Dhp 2)

Qua bài kinh trên, chúng ta nhận rõ rằng chính mối tương quan nhân-quả từ nơi tâm ý của con người đã hình thành nên cái nghiệp thiện hay ác mà con người phải thọ nhận. Vì thế, Đức Phật dạy về nghiệp là nhằm đánh thức con người thức tỉnh từ nơi tâm ý của chính mình (tự tịnh kỳ ý) để từ đó đi vào một đời sống an lạc giải thoát. Tất nhiên, cái mà gọi là nghiệp ở đây là những gì thuộc pháp hữu lậu (nghiệp hữu lậu), tức là những gì thuộc thiện-ác, khổ đau-hạnh phúc v.v..., nó gắn liền với đời sống đạo đức, luân lý của con người, với những cảm thọ vui buồn - khổ lạc, mà không phải là những gì thuộc vô lậu - giải thoát. Do đó, trong một số trường hợp, khi các kinh văn đề cập đến nghiệp và lậu, chúng ta cần hiểu rằng đó là một lối diễn đạt nhằm phân biệt giữa cái thiện, ác và cái đã thoát ly mọi ý niệm về thiện, ác. Chẳng hạn tham-sân-si là nghiệp bất thiện, nghiệp ác; nhưng tự thân không tham-không sân-không si đã là thanh tịnh giải thoát rồi. Ở đây, trên phương diện nào đó, không cần thiết phải gọi không tham-không sân-không si là cái nghiệp thiện, hay cái nghiệp thanh tịnh-giải thoát. Bởi lẽ, thanh tịnh-giải thoát tự nó đã thoát ly mọi khái niệm thiện-ác, hữu-vô. Do vậy, khi bàn đến nội dung của nghiệp, ở đây chúng ta chỉ thuần túy nói đến nghiệp thiện và nghiệp ác, tức là nghiệp hữu lậu mà không nói đến nghiệp vô lậu. Cố nhiên, định nghĩa "Nghiệp là hành động có tác ý hay hành động phát sinh từ tâm" chỉ được dùng cho tất cả nghiệp hữu lậu, tức là mọi vấn đề liên quan đến thiện và ác.

III- Phân loại nghiệp

Thông thường, nghiệp được tạo tác trên cơ sở của thân, khẩu và ý. Tất nhiên, cả ba nghiệp trên đều xuất phát từ ý hay còn gọi là tâm. Như thế, khi xét đến nghiệp của một con người là xét đến thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Ngoài ba nghiệp này, không còn một cái nghiệp nào khác. Tuy nhiên, nghiệp có những tính chất và chức năng khác nhau nên chúng được phân làm nhiều loại và có nhiều tên gọi khác nhau.

1)- Phân loại 1 (theo tên gọi):

Theo trình tự, trước hết, giáo lý về nghiệp được chia thành hai loại:

a- Nghiệp thiện: Tư duy và hành động về các điều lành như thực hành Ngũ giới và Thập thiện giới.

b- Nghiệp ác: Tư duy hành động về các điều ác như thực hành những điều trái ngược với Ngũ giới và Thập thiện giới.

Từ hai loại nghiệp trên, chúng ta phải xét đến quá trình tạo tác, tư duy và hành động để hình thành nên nghiệp (thiện hay ác). Do đó, nếu xét về tiến trình của nghiệp (process of karma) thì nghiệp lại được chia thành hai loại nữa:

a- Nghiệp nhân: Những tư duy, hành động tạo nghiệp chưa đưa đến một kết quả.

b- Nghiệp quả: Những tư duy, hành động tạo tác sau một tiến trình đã tạo thành nghiệp, còn gọi là nghiệp quả hay nghiệp báo.

Trong thực tế, khi nói đến nghiệp, hàng Phật tử thường chú trọng đến nghiệp báo (nghiệp quả) hơn là nghiệp nhân. Và đây là chỗ thiếu sót của chúng sanh khi đối diện với nghiệp. Và cũng chính điều này khiến cho chúng sanh quan tâm đến quả báo hơn là gieo nhân. Nghiệp quả hay nghiệp báo còn được gọi là quả dị thục (nghiệp đã chín muồi).

2)- Phân loại 2 (theo tiến trình):

Xét theo tiến trình (từ nhân đến quả) của nghiệp thì có hai loại nghiệp cơ bản:

a- Định nghiệp: Là nghiệp được lưu chuyển trong thời gian ổn định và từ nhân đến quả thống nhất với nhau. Ví dụ, trứng gà sau khi được ấp trong một thời gian sẽ nở ra con gà. Nói chung, các nghiệp nhất định sẽ đưa đến kết quả (như ăn thì sẽ no) thì được gọi là định nghiệp.

b- Bất định nghiệp: Là nghiệp không dẫn đến kết quả, hoặc kết quả sẽ thành tựu trong thời gian bất định, hoặc có thể giữa kết quả và nguyên nhân không hoàn toàn thống nhất với nhau, thì được gọi là bất định nghiệp.

3)- Phân loại 3 (theo thời gian):

Nếu căn cứ theo thời gian, chúng ta nhận ra hai loại nghiệp, một đã chín muồi và một đang và sẽ diễn tiến trong dòng nghiệp tạo tác:

a- Nghiệp cũ: Là nghiệp đã được tích lũy từ nhiều đời sống quá khứ, và hiện tại nó đã chín muồi. Chẳng hạn thân thể của ta (cao, thấp, mập, ốm, thông minh, ngu đần, hạnh phúc hay bất hạnh v.v...) ngày nay là do cái nghiệp đã gieo từ trong vô thủy. Các nghiệp quả (y báo và chánh báo) của thân này là quả dị thục của các nghiệp nhân từ vô thủy. Ngoài thân này, không hề có một cái nghiệp riêng lẻ, cũ xưa nào khác.

b- Nghiệp mới: Nếu như thân thể này là nghiệp cũ thì mọi tạo tác đang làm và sẽ làm của chính thân thể này là nghiệp mới. Ví dụ, sự thành đạt của ta ngày hôm nay là do các tạo tác trước đó. Và sự thành đạt của ngày mai như thế nào sẽ tùy thuộc vào tư duy và hành động của ngày hôm nay. Kinh Tương Ưng IV, Đức Phật dạy: "Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là nghiệp cũ. Các hành động của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý trong hiện tại là nghiệp mới".

Trong *Truyện Kiều*, thi hào Nguyễn Du đã chỉ rõ cái nghiệp cũ và mới của con người:

"Sư rằng phúc họa đạo trời
Cội nguồn cũng ở lòng người mà ra
Có trời mà cũng có ta
Tu là cội phúc, tình là dây oan"

Họa và phúc (thiện, ác) là đạo trời, nhưng cái đạo trời ấy cội nguồn của nó chính ở tại lòng người (tâm, ý) mà sinh ra. Và trời ở đây là nghiệp cũ, còn ta chính là nghiệp mới.

4)- Phân loại 4 (theo tính chất):

Như đã trình bày, nghiệp báo là sự chín muồi (quả dị thục) của các nghiệp thuộc về bất thiện. Do đó, khi nói đến nghiệp báo (nghiệp quả) là nói đến tiến trình nhân - quả của nghiệp. Theo giáo lý về nghiệp, một nhân không thể tạo thành một quả, mà phải có các duyên phụ trợ. Cho nên, nói đủ phải nói là nhân - duyên - quả. Duyên là các nhân phụ làm cho nhân chính thành quả; như nước, phân, đất, sự cần mẫn chăm bón của con người (là các duyên) làm cho hạt giống thành tựu nẩy nở. Vì thế, khi tìm hiểu về quả dị thục (sự chín muồi) của nghiệp, ta phải tìm hiểu về 3 đặc tính sau:

a- Dị thời nhi thục: Thời gian chín muồi của nghiệp quả khác với thời gian tạo nghiệp (nghiệp nhân). Ví dụ như trái xoài, thời điểm khi sinh ra cho tới khi nó chín muồi là khác nhau (khác thời mà chín).

b- Dị loại nhi thục: Kết quả bị biến chất (dị loại) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ, trái xoài khi nhỏ thì chua, nhưng khi chín thì ngọt (biến chất rồi mới chín).

c- Biến dị nhi thục: Kết quả bị biến thái và biến tướng (biến dị) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ trái xoài non thì màu xanh, đến khi chín thì màu vàng.

5)- Phân loại 5 (theo năng lực):

Năng lực của nghiệp được hình thành theo từng loại nghiệp khác nhau trong một tiến trình tâm lý rồi đưa đến sự hình thành các đặc tính của nghiệp.

a- Tập quán nghiệp: Là nghiệp được huân tập bởi một thói quen trong đời sống hàng ngày. Có thể đó là thói quen thuộc tâm lý, hành vi, cách ứng xử v.v... Ví dụ, hút thuốc lá là một tập quán nghiệp.

b- Tích lũy nghiệp: Là các nghiệp được tích lũy dần như rót nước vào thùng, có thể xem thân của ta như là một tích lũy nghiệp từ vô thủy.

c- Cực trọng nghiệp: Là các nghiệp gây ấn tượng xấu ác cực mạnh và sâu trong tâm lý của con người như phạm các tội ngũ nghịch (giết cha, mẹ (giết người) v.v...).

d- Cận tử nghiệp: Là nghiệp lúc sắp chết hay những sức mạnh tâm lý của con người trước lúc tắt thở. Nghiệp này cực kỳ hệ trọng trong việc hướng dẫn nghiệp thức đi tái sinh. Những tư tưởng cuối cùng của người sắp chết sẽ tạo nên một cận tử nghiệp (thiện hoặc bất thiện). Một người có thể

suốt đời làm ác, nhưng trước lúc tắt thở, nỗ lực sinh khởi ý thức về thiện pháp, về những điều thiện trong đời, và nhờ ý lực đó có thể tái sinh vào cõi tốt đẹp (tương tự như vậy đối với trường hợp ngược lại). Từ đó, qua những kinh nghiệm cận tử, chúng ta cần huân tập các thiện nghiệp trong đời sống của mình để tạo thành một sức mạnh (ý lực) đoạn trừ các ác nghiệp ngay trong đời sống hàng ngày và cả đến giờ phút lâm chung.

6)- Một số danh từ về nghiệp mà bạn cần biết:

- Bạch nghiệp (nghiệp trắng): các nghiệp thiện
- Hắc nghiệp (nghiệp đen): các nghiệp ác
- Phi hắc phi bạch nghiệp: các hành động duy tác (không thiện không ác)
- Biệt nghiệp: nghiệp riêng của mỗi người
- Cộng nghiệp: nghiệp chung của tập thể (gia đình)
- Thánh nghiệp: nghiệp đưa đến thánh đạo
- Duy tác nghiệp: nghiệp không có sanh y (không có quả)
- Chướng nghiệp: nghiệp cản trở sự kết thành của quả
- Đoạn nghiệp: nghiệp tiêu diệt các năng lực sanh nghiệp

IV- Thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp

Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng trong giáo lý nghiệp báo. Vì mỗi người đều có cái nghiệp riêng do vô minh, ái thủ đã tạo nên, do đó đương nhiên phải đối diện với quả báo của mình. Sự trốn tránh nghiệp lực là điều vô ích. Cụ Nguyễn Du, trong *Truyện Kiều*, đã nói rằng:

"Đã mang lấy nghiệp vào thân
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa
Thiện căn ở tại lòng ta
Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài"

Vì thế, vấn đề quan trọng được đặt ra đối với người đang trên đường tu tập không phải là nghiệp báo mà chính là thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp. Kinh Nipata, Đức Phật dạy rằng: "Người đã tiêu diệt ảo kiến, phá tan lớp tối tăm dày đặc trong tâm sẽ không còn thênh thang đi mãi. Đối với người ấy, vấn đề nhân quả (nghiệp báo) không còn nữa".

Đoạn kinh trên cho ta thấy rằng tâm lý của người giải thoát sẽ hóa giải mọi nghiệp lực của chính họ. Như một nhà sư vô cớ bị tù, ở trong tù mà lòng thì vô cùng bình an, không hề dao động; nghĩa là nhà sư ấy không còn bị nghiệp lực chi phối nữa. Chẳng hạn, cùng một hành động xảy ra đối với hai người, nhưng thái độ thọ nhận hành động (nghiệp) ấy của hai người thì hoàn toàn khác nhau như trường hợp "nhà giàu đứt tay bằng ăn mày đổ ruột". Do đó, đối với nghiệp, thái độ tâm lý của người tiếp thọ thì quan trọng hơn là chính cái nghiệp ấy. Ngài Huyền Giác, trong *Chứng đạo ca*, bảo rằng: "Sát na diệt khước A Tỳ nghiệp", có nghĩa là khi đã giác ngộ thì mọi nghiệp chướng (nặng như A Tỳ) trong tích tắc cũng đều băng tiêu. Vì lý do này, nên

trong kinh thường nói đến thọ nghiệp (chịu đựng nghiệp) và phi thọ nghiệp (không bị chi phối bởi nghiệp).

C- Kết luận

Đức Phật dạy rằng: "Không ai làm cho ta nhiễm ô, cũng không ai làm cho ta trong sạch; trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm, chỉ có ta làm cho ta trong sạch" (Dhp). Lời dạy trên đã mở ra cho con người một hướng đi rất chủ động trong việc tạo nên một đời sống an lạc giải thoát ngay tại cuộc đời này./.

Bài 7A: Luân Hồi

Thích Đồng Thành

A._ Giới Thiệu:

Luân hồi là một vấn đề gây ra sự tranh cãi, cũng là một nghi vấn lớn của loài người. Đối với vấn đề này, mỗi Tôn giáo, mỗi nền văn hóa có những cách giải thích khác nhau. Theo Đạo Phật, sự sống chết của loài hữu tình luôn vận hành theo nguyên lý Nhân quả Nghiệp báo và tiến trình đó được thể hiện qua học thuyết về sự luân chuyển của chúng sanh trong các cõi, học thuyết đó chính là thuyết *Luân hồi*.

B. Nội Dung:

I. Thuyết Luân hồi qua các truyền thống văn hóa:

1. Ấn Độ:

Bà La Môn giáo chủ trương có một bản ngã, tiểu ngã, linh hồn vốn bất sanh bất tử, trường tồn vĩnh cữu, không hề bị tiêu diệt. Linh hồn ấy chuyển kiếp bỏ xác thân cũ nhập vào xác thân mới, cũng như người ta bỏ y phục cũ mặc y phục mới vậy.

2. Ai Cập:

Người Ai Cập cổ đại tin rằng có linh hồn bất diệt và sau khi chết cần có nơi nương tựa. Nhờ phép huyền bí, linh hồn người chết mới có thể tái sanh lại cuộc đời mới.

3. Ba Tư:

Người Ba Tư cổ đại cho rằng linh hồn của chúng sanh phải trải qua nhiều kiếp trả vay, phải bị hành hạ, đầy đọa càng nhiều thì khi tái sanh mới được hưởng phúc nhiều hơn.

4. Hy Lạp:

Đại diện cho tư tưởng cổ đại Hy Lạp như Pythagore, Platon cho rằng nếu linh hồn tiến hóa đến chỗ toàn thiện thì không bị luân hồi nữa. Nhưng trước khi được như thế, tất cả linh hồn phải sanh xuống địa ngục hàng nghìn năm.

5. Trung Quốc:

- ***Lão Tử*** cho rằng trước khi có trời đất, chỉ có Đạo. Đạo là tinh thần của trời đất và vạn vật. Đạo ấy đi vào lòng người thì gọi là Đức. Vậy muốn sửa mình và trị nước phải cư xử sao cho trên hợp với lẽ trời, dưới thuận với luân lý.

- ***Khổng Tử*** cho rằng trời là một đấng vô hình, là chúa tể của vũ trụ, có ảnh hưởng quyết định đối với sự luân chuyển con người. Quỷ thần là những luồng khí thiêng trong trời đất có ảnh hưởng lớn đến sự luân hồi con người.

6. Chủ nghĩa duy vật, vô thần:

Chết là hết, không có đời sau, không có tái sanh.

7. Vài nhận xét:

Nhìn chung, các quan điểm trên thuộc về một trong 3 chủ thuyết sau:

- ***Chấp đoạn***: loài người cũng như loài vật sau khi chết thì cả linh hồn lẫn thể xác đều biến mất, không có đời sau.

- ***Chấp thường***: linh hồn vẫn mãi mãi tồn tại, kiếp sau loài người vẫn mãi mãi là loài người, loài vật vẫn luôn là loài vật, hoặc giả nếu tin vào Thượng đế thì sẽ sanh lên Thiên đường, trái lại tất sẽ bị đọa vào địa ngục.

- ***Thuyết tiến hóa***: loài thực vật luân hồi thành động vật hạ đẳng; động vật hạ đẳng luân hồi thành động vật thượng đẳng.

**** Quan điểm của Đạo Phật:***

Đạo Phật không chấp nhận những quan điểm trên. Theo Đạo Phật:

- Không có gì là mất hẳn mà chẳng qua là sự luân hồi biến đổi: vật chất biến đổi theo quy luật tự nhiên; con người tái sanh theo nghiệp thức.

- Vạn vật trong vũ trụ không có gì là cố định, chúng luôn vận hành và thay đổi.

- Sự luân hồi phải tương ứng với luật Nhân quả, không có chuyện ở Thiên đường hay Địa ngục vĩnh cữu.

- Sự chuyển sinh thân đời trước có liên hệ mật thiết đến đời sau.

- Sự luân hồi không phải là một đường thẳng mà nó có thể là một quá trình tiến hóa hay thoái hóa.

II. Định nghĩa:

- (*Được dịch từ*) chữ ***Samsàra*** có nghĩa là lang thang trôi nổi, cũng được gọi là vòng sanh tử, nói đơn giản là sanh tử.

- Thuật ngữ này chỉ cho sự tiếp diễn liên tục của những kiếp sống hay những trạng thái bị lưu chuyển của loài hữu tình khi chưa đạt được sự giải thoát.

- Sự lưu chuyển liên tục đó thường được biểu thị bằng bánh xe và được gọi là*bánh xe luân hồi* (***Samsàra cakka***).

* *Luân hồi* là chỉ cho sự biến dịch từ trạng thái này sang trạng thái khác của vạn vật trên thế gian này.

III. Sự và lý của thuyết Luân hồi:

1. Về lý:

- Luân hồi được thể hiện qua bánh xe xoay tròn, tượng trưng cho sự lên xuống xoay vòng của chúng sanh trong lục đạo, sự tiếp nối sống chết không biết khi nào cùng tận, giống như bánh xe luân hồi.

- Đạo Phật bàn về thuyết Luân hồi là để phá chấp thường và chấp đoạn của thế gian và ngoại đạo.

2. Về sự:

a, Luân hồi của đất:

Một cái ly được làm từ đất, khi bị bể trở về cát bụi. Cát bụi làm phân bón cho cây xanh, cây xanh làm thực phẩm cho động vật. Thân thể động vật sau khi chết trở lại cát bụi.

b, Luân hồi của nước:

Nước trong sông, biển bị sức nóng bốc lên thành hơi, hơi tụ lại thành mây, gặp gió lạnh rơi xuống thành mưa, mưa gặp khí lạnh biến thành băng giá.

c, Luân hồi của gió:

Gió là sự vận hành của không khí, không khí vận chuyển chậm thì thành gió nhỏ, vận chuyển nhanh thì thành gió lớn hoặc bão.

d, Luân hồi của lửa:

Hai thanh gỗ khô khi cọ xát nhau thì phát ra lửa, lửa này có thể đốt củi, củi bị đốt một phần hóa ra tro than, một phần biến thành thán khí. Cây xanh dùng rễ hút phân tro, dùng lá hút thán khí.

e, Luân hồi của hư không:

Với khoảng hư không, nếu cất nhà lên thì khoảng trống ấy phải mất, khi nhà ấy tiêu hoại thì hư không lại hoàn phục.

f, Luân hồi của Thức:

Thức Tánh của chúng sanh không cố định, nếu loài hữu tình gặp duyên tốt thì trở thành tánh hiền lành, gặp duyên xấu trở thành tánh hung dữ.

3. Con người luân hồi:

Nói đến con người, tạm thời chia làm 2 phần: *vật chất và tinh thần*.

a, Vật chất luân hồi:

- ***Đất luân hồi***: sự sinh và diệt của các tế bào mới, sự đào thải các tế bào cũ.

- ***Nước luân hồi***: sự biến đổi, sự vận hành của máu, mủ, mồ hôi, đờm, giãi, nước mắt.

- ***Gió luân hồi***: hít thở không khí hay là sự vận hành của không khí trong cơ thể, khi gió ngưng thì cơ thể ngừng hoạt động.

- ***Lửa luân hồi***: năng lượng sưởi ấm toàn thân làm tiêu hóa thức ăn, thức ăn lại bồi bổ năng lượng. Khi năng lượng không được bồi bổ kịp thời thì con người bị bệnh và có thể tắt lửa. Lúc ấy, lửa trở về với thiên nhiên.

b, Tinh thần luân hồi (Tâm Sở luân hồi):

Phần tinh thần của chúng ta luôn thay đổi bất thường, không bao giờ đứng yên một vị trí. Những thứ vui, buồn, yêu, ghét, thương, giận … thường thay đổi giống như diễn viên trên sân khấu. Sự thay đổi liên tục những cảm xúc như thế đó là một hình thức của luân hồi.

IV. Động cơ của luân hồi:

- Sự luân hồi của chúng sanh không do một Thượng Đế hay tha nhân tạo ra mà chính là nghiệp của mỗi người đã gây ra.

- Nghiệp là những hành động có tác ý từ thân tâm con người tạo thành, tuy không có hình tướng nhưng nó có khả năng khiến chúng sanh đi các nẻo luân hồi. Sức mạnh của nghiệp (Nghiệp lực) có được là do tập quán lâu ngày tạo ra. Nó là động lực chính tạo nên sự luân hồi.

- Tuy nhiên, vì là thói quen, là tập quán nên nghiệp có thể được chuyển đổi dựa trên sự nỗ lực và bền chí của mỗi người.

V. Các chứng cứ của thuyết Luân hồi:

- Đức Phật và cá vị A La Hán đã chứng Túc Mạng Thông có khả năng nhớ lại tiền kiếp của mình và người khác.

- Hiện tượng nhớ lại đời trước khi còn nhỏ tuổi, khi đã đứng tuổi, hoặc một số người thấy và kể lại tiền kiếp của người khác.

- Giấc mộng có khả năng giúp chúng ta nhớ lại tiền kiếp của mình.

- Hiện tượng thay đổi liên tục của tâm thức.

- Hiện tượng thần đồng.

- Hiện tượng những anhem sinh đôi, nhưng khác nhau về tính cách, suy nghĩ và lối sống.

- Hiện tượng tâm sinh lý: có những tình cảm gắn bó bền chặt ngay lần gặp gỡ đầu tiên giữa người với người, hoặc lần đầu tiên đến một xứ sở xa lạ nhưng lại có cảm giác thân quen như đã ở từ lâu.

VI. Vấn đề tái sanh và "Thân trung ấm":

1. Chu kỳ sanh tử:

Khi nói đến luân hồi tái sanh, Phật Giáo thường đề cập đến 2 khái niệm cơ bản về sự sanh tử:

a, Chu kỳ sanh tử của từng Sát na (Ksana): chu kỳ này diễn ra nhanh chóng như một ánh điện chớp, thuật ngữ Phật Giáo gọi là ***Niệm niệm sanh diệt.***

b, Chu kỳ sanh tử của một đời sống: chu kỳ này trải qua 4 giai đoạn: sanh, lão, bệnh, tử của một chúng sanh.

2. Cơ chế tái sanh:

* ***Tái sanh***: tiến trình luân hồi của một chúng sanh được thể hiện qua sự tái sanh. Tái sanh là sự trở lại của một đời sống mới hoặc cao hơn hoặc thấp hơn, hoặc như cũ trong lục đạo.

- Đạo Phật cho rằng sau khi chết, thân xác sẽ tan hoại, nhưng dòng nghiệp thức vẫn tiếp tục đi vào đời sống mới trong các cõi.

- Cơ chế tái sanh được giải thích trong Trung Bộ kinh, gồm 3 điều kiện sau:

+ Cha mẹ giao hợp.

+ Người mẹ ở trong thời kỳ thụ thai.

+ Sự có mặt của ***Hương Ấm (Gandhaba***).

- ***Hương Ấm*** là trạng thái tâm thức mang theo nghiệp của người sẽ tái sanh. Được gọi là Hương Ấm vì nó được nuôi dưỡng không phải bằng thức

ăn thô, mà bằng mùi hương. Thức này cũng được gọi là ***Kiết Sanh Thức***, vì chính nó sẽ kết hợp với tinh trùng của cha và trứng của mẹ để sanh ra trong bào thai.

3. Thân Trung Ấm tồn tại trong thời gian bao lâu:

- ***Theo kinh Nikāya và A Hàm*** thì thời gian từ ***Tử tâm*** cho đến ***Kiết sanh tâm*** chỉ diễn ra trong một đến hai sát na, do đó không cần đến Thân Trung Ấm.

- ***Theo kinh Đại Bát Niết Bàn*** của Đại Thừa, trong trường hợp nghiệp thiện, ác xen lẫn, chưa phân định là cực thiện hay cực ác, thì có Thân Trung Ấm.

- ***Theo Đông Sơn Bộ và Chính Lượng Bộ***, sau khi chết và trước khi tái sanh, ở khoảng giữa đó là Thân Trung Ấm, nó kéo dài không quá 49 ngày.

4. Đặc điểm của Thân Trung Ấm:

a, Khi người mới chết, thần thức ra khỏi thân tứ đại, nhưng thần thức đó không có cảm giác là mình vừa chết, mà tưởng mình vẫn còn sống.

b, Thân Trung Ấm theo dõi lễ tang của mình và quan sát bà con thân thích.

c, Thân Trung Ấm di chuyển không bị trở ngại bởi bất cứ chướng ngại vật nào, nó có giác quan rất nhạy bén và có thể thấy Thân Trung Ấm khác.

d, Cõi sống của Thân Trung Ấm là cõi sống riêng biệt, khác với lục đạo.

e, Thân Trung Ấm được nuôi dưỡng bằng mùi hương.

f, Thân Trung Ấm mất ý thức về thời gian, vài chục năm trôi qua cũng như trong nháy mắt.

g, Thân Trung Ấm không cảm thấy mệt mỏi như người thế gian nhưng phạm vi hoạt động và giao tiếp bị hạn chế.

VIII. Tam giới và Lục đạo Luân hồi:

Tam giới và Lục đạo Luân hồi là một cách diễn tả về cảnh giới sống tùy theo nhân duyên nghiệp báo của các loài hữu tình trong cõi Ta bà.

1. Tam giới (Triloka):

Cũng được gọi là Tam hữu, là 3 cõi sống trong vòng sanh tử:

i. Dục giới (Kamadhatu): là thế giới của các loài hữu tình nặng về dục lạc, ái dục, sắc dục và thực dục. Ở cõi này, tham ái cai trị danh và sắc (thân và tâm) của chúng sanh, nam nữ sống lẫn lộn và có nhiều thứ dục nhiễm nên gọi là Dục giới.

Dục giới gồm có: ***Thiên, Nhơn, A tu la, Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh***.

**** 6 tầng trời cõi dục:***

a. Tứ Thiên Vương: là cảnh giới dưới quyền cai trị của 4 vị Thiên Vương (Thọ 9 triệu năm, 1 ngày = 50 năm).

b. Đao Lợi (Tam Thập Tam, Indra): là cảnh giới của chư thiên, có 33 vị trời làm chủ nên được gọi là Tam Thập Tam, do vua trời Đế Thích (Sakka) cai quản (Thọ 18 triệu năm, 1 ngày = 100 năm).

c. Dạ Ma: là cảnh giới của chư thiên được nhiều sự an vui thù thắng

d. Đâu Suất (Tusita): là cảnh giới của các vị trời hưởng được nhiều phước báu, nhất là phước báu Ba La Mật. Các vị Bồ tát trước khi thành Phật đều sanh lên cõi này trước khi giáng sanh xuống cõi người để thành Phật.

e. Hóa Lạc Thiên: là cảnh giới của các vị trời khi nào muốn hưởng dục lạc thì tự hóa hiện ra mà thọ hưởng.

f. Tha Hóa Tự Tại: là cảnh giới của các vị trời khi nào muốn hưởng 5 món dục lạc thì sẽ có người khác đem đến dâng. Đây là trú xứ của Ma vương.

II. Sắc giới (Rūpa dhatu): là thế giới cư trú của loài hữu tình thuộc nam tính, không còn ái dục, nhưng còn dính mắc vào sắc (vật chất, tứ đại). Chúng sanh ở cõi này đều do hóa sanh, ở trong cung điện cao lớn đẹp đẽ, gồm 16 tầng trời:

**** 16 cõi trời Sắc giới:***

a. Sơ thiền:

- ***Phạm Chúng***: có tuổi thọ 1/3 A Tăng Kỳ.
- ***Phạm Phụ***: có tuổi thọ ½ A Tăng Kỳ.
- ***Đại Phạm***: có tuổi thọ 1 A Tăng Kỳ.

b, Nhị Thiền:

- ***Thiểu Quang***: có tuổi thọ 2 A Tăng Kỳ.
- ***Vô Lượng Quang***: có tuổi thọ 4 A Tăng Kỳ.
- ***Quang Âm***: có tuổi thọ 8 A Tăng Kỳ.

c, Tam Thiền:

- ***Thiểu Tịnh***: có tuổi thọ 16 A Tăng Kỳ.
- ***Vô Lượng Tịnh***: có tuổi thọ 32 A Tăng Kỳ.
- ***Biến Tịnh***: có tuổi thọ 64 A Tăng Kỳ.

d, Tứ Thiền:

- ***Quảng Quả***: 500 đại kiếp (của Phật giáo, phải chứng Tứ thiền).
- ***Vô Tưởng***: 500 đại kiếp (của ngoại đạo)

(có tài liệu ghi thêm cõi ***Vô Văn, Phước Sanh***)

* ***Ngũ Tịnh Cư Thiên (trời Tịnh Cư)*** là cảnh giới hoàn toàn tinh khiết, chỉ có Thánh nhân sống, không có các loài khác. Đây là cõi dành riêng dành cho các bậc Thánh Bất Lai (A na hàm). Hành giả ở các thế giới khác chứng đắc quả Bất Lai thì tái sanh vào cảnh này. Sau đó họ tiếp tục tu tập, chứng đắc quả A la hán rồi sống ở đó cho đến khi nhập Niết Bàn.

- ***Vô Phiền*** *(đắc được Tín lực):* tuổi thọ 1000 đại kiếp.
- ***Vô Nhiệt*** *(đắc được Tấn lực):* tuổi thọ 2000 đại kiếp.
- ***Thiện Hiện*** *(đắc được Niệm lực):* có tuổi thọ 4000 đại kiếp.
- ***Thiện Kiến*** *(đắc được Định lực):* có tuổi thọ 8000 đại kiếp.
- ***Sắc Cứu Cánh*** *(đắc được Tuệ lực):* có tuổi thọ 16000 đại kiếp.

III. Vô Sắc Giới: nơi hành giả đã thoát khỏi sắc (đất, nước, gió, lửa), nhưng còn dính mắc vào danh (tâm thức), chỉ có tâm thức trụ trong thiền định sâu xa mầu nhiệm, nên gọi là Vô Sắc Giới.

****4 cõi trời Vô Sắc Giới:***

- ***Không Vô Biên Xứ:*** là cảnh giới có quan niệm rằng không gian là vô tận, chư thiên cõi này có tuổi thọ 20.000 đại kiếp.
- ***Thức Vô Biên Xứ***: là cảnh giới có quan niệm cho rằng Thức là vô cùng tận, chư thiên cõi này có tuổi thọ 40.000 đại kiếp.
- ***Vô Sở Hữu Xứ***: là cảnh giới có quan niệm về hư không vô biên, kẹt vào ý niệm không, chư thiên cõi này có tuổi thọ 80.000 đại kiếp.
- ***Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ***: là cảnh giới có quan niệm rằng không có tri giác cũng không có không có tri giác, chư thiên cõi này có tuổi thọ 84.000 đại kiếp.

2. Lục đạo Luân Hồi:

a. Địa ngục: là cảnh giới bất hạnh, những chúng sanh ở trong cõi này hoàn toàn không có hạnh phúc.

b. Ngạ quỷ: là cảnh giới của những chúng sanh hằng chịu sự đói khát.

c. Súc sanh: là cảnh giới của những chúng sanh nặng về thú tính, sống theo bản năng.

d. A tu la: là cảnh giới của những chúng sanh có tâm tánh hung dữ hay đấu tranh.

e. Người (Manusa): là cảnh giới của loài người có trí tuệ thông minh

f. Chư Thiên: gồm 26 loài (có nơi nói 28 loài) ở trong 3 cõi khác nhau: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới.

3. Thoát ly Luân hồi:

- Đạo Phật bàn về sự luân hồi nhằm chỉ ra con đường để thoát ly luân hồi
- Đạo Phật không trả lời những thắc mắc về các vấn đề siêu hình như *thế giới này là hữu biên hay vô biên, Như Lai có tồn tại hay không tồn tại sau khi chết* v.v vì rằng chúng vô bổ. Theo Đạo Phật, nguyên nhân của sự luân hồi chính là tham ái và vô minh. Kinh Tạp A Hàm có nói: "*Do vì vô minh che khuất, ái kết trói buộc, nên chúng sanh phải chịu sanh tử luân hồi. Nếu ái kết không dứt, thì khổ sẽ không hết*".
- Muốn thoát khỏi luân hồi thì cần phải chuyển hóa được nghiệp chướng do tham ái và vô minh tạo ra. Con đường đưa đến sự giải thoát mọi trói buộc trong luân hồi chính là Bát Chánh Đạo.

C. Kết Luận:

Hiểu về lý Luân hồi, chúng ta sẽ nhận ra nguyên lý bình đẳng trong cuộc sống, để từ đó mọi sự mê tín, ỷ lại đều tan biến, hóa giải mọi oán hờn tủi hận. Tương lai đều nằm trong tay ta và chúng ta trọn quyền quyết định một tương lai theo ước nguyện của mình.

Bài 7B: Luân hồi

Thích Tâm Thiện

A- Dẫn nhập

Luân hồi là một thể tài rất sinh động và rất được quan tâm đối với con người. Chết rồi sẽ đi về đâu? Tại sao sinh, rồi tái sinh? Có cõi âm hay không? v.v... Đó là những dấu hỏi lơ lửng trong tâm của phần lớn của nhân loại. Các nền tín ngưỡng và tôn giáo trên thế giới đều có những quan niệm khác nhau về luân hồi. Riêng đối với Phật giáo, luân hồi không phải là một giáo lý đặc thù, cũng không phải là một vấn đề triết học cơ bản, nhưng nó là một sự thật hiển nhiên đối với những con người còn bị trầm luân trong sanh tử khổ đau. Do đó, trong các kinh điển của cả Nam tạng và Bắc tạng đều thảng hoặc đề cập đến vấn đề luân hồi, như là một hiện tượng trôi chảy của những đời sống nối tiếp nhau. Đặc biệt là trong Bổn Sinh (Tiểu Bộ kinh) đã ghi lại các mẩu chuyện tiền thân của Đức Phật, như là một xác chứng hùng hồn về cuộc sống luân hồi của một vị đại Bồ Tát.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Luân hồi, tiếng Phạn là Samsàra, có nghĩa là sự chuyển sinh, sự chuyển tiếp, sự diễn tiến liên tục của những kiếp sống; và, sự chuyển sinh liên tục đó, thường được biểu thị bằng bánh xe (cakka) và được gọi là bánh xe luân hồi (samsaracakka).

Chúng ta có thể hình dung bánh xe luân hồi như là một "vòng tròn sinh sinh - hóa hóa" của đời sống của muôn loài chúng sanh. Trên vòng tròn ấy, không có điểm khởi đầu cũng không có điểm kết thúc, và bánh xe ấy cứ quay mãi trong vòng trầm luân của sanh tử khổ đau cho đến khi nào con người tu tập và đạt đến sự giải thoát tối thượng.

Đức Phật dạy:

"Đêm dài đối với kẻ thức
Đường dài đối với kẻ mệt
Luân hồi dài đối với kẻ ngu
Không biết rõ chân diệu pháp" -- (PC 60)

II- Nội dung

Sau khi thành đạo tại cội bồ đề, một trong những tuyên ngôn (khải hoàn ca) đầu tiên của Đức Phật đã được cất lên giữa dòng đời với nội dung giải thoát vòng luân hồi - trầm luân, đã được ghi lại trong kinh tạng như sau:

"Trong dòng sống chết vô tận
Ta đi mãi không dừng
Từ bào thai này sang bào thai khác
Đuổi theo người chủ ngôi nhà

(trong vòng luân hồi)
Chủ nhà ! Ta đã nắm được ngươi rồi
Ngươi không cất nhà lại được
Cột kèo đã gãy hết
Mái, rường đã sụp đổ
Tâm lìa hết tạo tác
Tất cả đã diệt trừ xong
(giải thoát khỏi vòng luân hồi) -- (Pháp Cú - 153-154)

1)- Luân hồi - tái sinh:

Qua bài kinh trên, chúng ta thấy rõ Đức Phật đã xác định sự thật về luân hồi một cách cụ thể qua hình ảnh tái sinh (từ bào thai này sang bào thai khác). Tái sinh (reincarnation) là sự trở lại một đời sống mới hoặc cao hơn, hoặc thấp hơn hoặc như cũ trong lục đạo (trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) sau khi đã kết thúc một chu kỳ sống (life cycles), hay còn gọi là thọ mạng đã hết - chết.

Thông thường, khi nói đến luân hồi - tái sinh, trong Phật giáo thường đề cập đến hai khái niệm cơ bản về sự sinh tử, đó là:

a)- Chu kỳ sinh tử của từng sát na

b)- Chu kỳ sinh tử của một đời sống

* Về chu kỳ sinh tử của từng sát na, vì nó diễn ra quá nhanh chóng như sự sinh ra rồi mất đi của một làn chớp (điện chớp) mà thuật ngữ Phật học gọi là "niệm niệm - sinh diệt" (sự sinh tử diễn ra trong từng ý niệm), do đó vấn đề chỉ được bàn đến trên một bình diện cao hơn, như trong thiền định, hoặc các cảnh giới của tâm thức v.v...

* Về chu kỳ sinh tử của một đời sống, do tính cách giới hạn của một chu kỳ sống, nghĩa là có thể ghi nhận qua bốn giai đoạn: sanh, lão, bệnh, tử và / hoặc sinh thành (sinh), tồn tại (trụ), biến chuyển (dị) và hoại diệt (diệt) của một chúng sinh, nên chu kỳ này trở thành chủ đề nghiên cứu về luân hồi - tái sinh.

Theo quan điểm của Phật giáo, tất cả muôn loài chúng sinh đều phải chịu sự chi phối của định luật vô thường. Đối với con người, vô thường chính là sự biểu hiện của sinh, lão, bệnh, tử trải qua nhiều kiếp sống, và cứ mỗi kiếp sống như thế đều được giới hạn bởi hai đầiu sinh và tử. Tuy nhiên, sinh và tử chỉ là sự hoàn tất của một chu kỳ. Như thế, khi thân xác này hủy hoại, cái gì sẽ tiếp tục tái sinh - mở đầu một kiếp sống mới? Đây là then chốt để tìm hiểu về luân hồi.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya - 135), Đức Phật dạy rằng: "Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp, là quyến thuộc của nghiệp; nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sinh ra".

Từ lời dạy trên, chúng ta thấy rằng nghiệp (karma) luôn luôn có mặt cùng với sự có mặt của con người. Và khi chết, thì sự thể vật lý này tan hoại,

còn nghiệp vẫn cứ tiếp tục trôi lăn theo dòng trầm luân của nó (hoặc thiện nghiệp, hoặc ác nghiệp). Nhưng nghiệp không phải là linh hồn bất tử để nối kết các kiếp sống, vì bản thân nó là vô ngã. Tuy nhiên, chính nghiệp là cơ sở, là điểm trung tâm, để qua đó, vòng luân hồi xoay chuyển.

Vậy, nghiệp là gì?

Nghiệp là hành động có tác ý, hay hành động được phát sinh từ tâm; và thông qua hành động của thân, miệng và ý mà nghiệp được hình thành. Nói đến nghiệp là nói đến thiện ác trong tương quan nhân quả; và trong mối tương quan đó, động cơ chính để kiến tạo nghiệp là tham, sân, si (ác nghiệp) và ngược lại là không tham, không sân, không si (thiện nghiệp).

Từ đây, chúng ta thấy rõ rằng, chính tâm lý của mình là cơ sở để tạo nên nghiệp của mỗi người. Con người là kẻ quyết định cái nghiệp của mình - cái định niệm do mình tạo tác. Và cũng chính con người là kẻ duy nhất có thể giải thoát mọi nghiệp lực của mình, đi ra khỏi vòng luân hồi - tái sinh.

2)- Nghiệp và tái sinh:

Trong đạo Phật, nghiệp được trình bày gồm nhiều loại, nhưng nghiệp cơ bản là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Về mặt tính chất, nghiệp được phân thành bốn loại như sau:

1) *Cực trọng nghiệp (weighty karma):* nghiệp loại nặng như giết cha mẹ, giết người v.v...

2) *Tập quán nghiệp (habitual karma):* nghiệp do thói quen hình thành.

3) *Tích lũy nghiệp (stored up karma):* nghiệp do tích tụ từ cuộc sống thường ngày.

4) *Cận tử nghiệp (death-proximate karma):* nghiệp lúc sắp chết.

Như đã trình bày, trong suốt vòng luân lưu của sinh tử, tử sinh, từ đời sống này sang đời sống khác, nghiệp bao giờ cũng đóng vai trò trung tâm của sự luân chuyển. Tuy nhiên, trong lĩnh vực tái sinh (reincarnation), thì cận tử nghiệp là điều kiện quan trọng nhất ảnh hưởng trực tiếp đến sự tái sinh. Cận tử nghiệp, trên một góc độ nào đó, có thể nói là hệ quả được cô kết trong suốt đời sống của một kiếp người; đồng thời, nó cũng là dòng nghiệp thức mạnh nhất, thúc đẩy thần thức của con người trước, trong hoặc sau khi chết tìm kiếm một sự tái sinh.

Thông thường khi sinh tiền, con người làm lành hay làm ác, các hành động (của thân, miệng, ý) đó đều được lưu vào trong tàng thức (alaya) như những hạt giống được gieo vào và nằm im trong lòng đất, cho đến khi sắp chết hoặc chết, thân thể và các quan năng không còn hoạt động, lúc bấy giờ chỉ có tâm thức hoạt động. Tuy nhiên, tâm thức lúc đó không phải là tâm thức ở trạng thái định tĩnh, tự chủ, linh hoạt v.v..., mà trái lại nó rơi vào trạng thái bất tỉnh, hôn mê, hoảng hốt, phách lạc hồn xiêu... Và ngay lúc bấy giờ, mọi tạo tác của con người hoặc thiện hoặc ác (còn gọi là thiện nghiệp hoặc ác nghiệp) từ trong quá khứ (khi còn sống) sẽ tạo thành dòng nghiệp

thức gồm những ý lực cực mạnh để thôi thúc thần thức của con người đi tìm cảnh giới tái sinh. Cần lưu ý rằng, các tập quán, thói quen, nhất là sự luyến ái, chấp thủ khi còn sống sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cận tử nghiệp. Do đó, nếu sống an lạc thì chết cũng an lạc. Sống còn khổ đau vì tham, sân, si thì đương nhiên chết cũng khổ đau như thế. Vì sống và chết chỉ xuất hiện trên một tiến trình, như thức và ngủ. Vì vậy, để có sự giải thoát, ngay tại đây và bây giờ, cần phải luôn luôn hướng tâm đến với sự xả ly thanh tịnh, xóa bỏ mọi sự tham ưa và bám víu. Thánh nhân có dạy rằng: "Thế gian như một con thuyền, hãy đi trên nó chứ đừng mang vác...".

Từ một vài chi tiết trên, chúng ta thấy rằng sự sống và sự chết của con người có được an lạc hay không là tùy thuộc vào dòng tâm thức của mỗi cá thể. Sau khi thọ mạng đã hết - chết, thì thân xác sẽ tan hoại, nhưng dòng nghiệp thức (thần thức) sẽ tiếp tục đi vào các đời sống mới trong sáu cõi: trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, tùy theo nghiệp lực thiện hay bất thiện.

3)- Nghiệp thức - sinh và tái sinh:

Theo kinh Trung Bộ (tập I), sự xuất hiện của một con người bao giờ cũng hội đủ 3 điều kiện: a/- Cha mẹ có giao hợp; b/- Người mẹ có thể thụ thai; và c/- Phải có mặt nghiệp thức. Nếu không có mặt nghiệp thức thì thai nhi không thể sống.

Về nghiệp thức (conscious), còn được gọi là hương ấm, hay là kiết sinh thức (Gandhabha). Khi điều kiện hội đủ và do nghiệp chiêu cảm mà kiết sinh thức đi vào thai mẹ; lúc bấy giờ, kiết sinh thức được xem như là "ý niệm tối sơ" của một đời sống mới. Cho đến khi chết, cũng dòng nghiệp thức ấy thúc đẩy tìm kiếm tái sinh, nên được gọi là "nghiệp dẫn tái sinh". Thực ra, cả sự sinh và tái sinh đều được căn cứ trên dòng vận hành của nghiệp thức. Và từ sinh cho đến tái sinh (sau khi chết), trong suốt quá trình đó, đời sống của một sinh thể được hình thành qua cơ cấu của 12 nhân duyên: vô minh - duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sinh, sinh duyên lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu não... (về ý nghĩa của 12 nhân duyên, xem bài *Tam bảo, ba pháp ấn*). Như vậy, 12 nhân duyên chính là sự hiện hữu của con người. Và trong 12 nhân duyên, các chi phần vô minh, hành, thức và danh (sắc) là các yếu tố chính của nghiệp dẫn tái sinh.

4)- Các quan niệm về chết và thân trung ấm:

Trong Nikāya đề cập đến sự chết một cách cụ thể như sau: thứ nhất là chết do sắc thân đoạn diệt, hai là chết do thọ mạng đã hết, và do nghiệp ở đời đã hết. Bên cạnh đó, còn có trường hợp chết đột ngột (bất đắc kỳ tử, chưa đến lúc mà chết). Nhìn chung, sự chết được xem như là sắc thân (cơ thể) đã đoạn diệt.

Một vấn đề khác nữa là thân trung ấm. Theo một số chủ thuyết của Đông sơn bộ, Chính lượng bộ thuộc Hữu bộ cho rằng, sau khi chết và trước khi tái sinh, ở giữa đó là thân trung ấm (trung gian). Thời gian của thân này là thời gian chuẩn bị tái sinh, nó kéo dài không quá 49 ngày (theo Thiết Ma Đạt Đa). Có thể do ảnh hưởng của quan niệm này mà có tục lệ cúng thất - thất trai tuần (7 x 7 = 49 ngày).

Tuy nhiên, theo Nikāya và A Hàm thì từ "tử tâm" cho đến "kiết sinh tâm" chỉ diễn ra trong vòng một đến hai sát na (tích tắc), do đó không cần có thân trung ấm (trung hữu).

Thật ra, theo người viết nhận định, thân trung ấm cũng là một thân vi tế (tịnh sắc thân), một cảnh giới trong hằng hà sa thế giới; và đương nhiên nó cũng vô thường, biến dị, cũng luân hồi sinh diệt. Vì thế, không có gì mâu thuẫn giữa "tử tâm" và "kiết sinh tâm" trong Nikāya với quan điểm có hay không có quan điểm sắc thân trung ấm. Vì lẽ, thời gian 49 ngày cho một thân - thức đương nhiên không có gì vô lý khi tại trần gian có những đời sống dài nhất chỉ một vài ngày, như loài muỗi mòng v.v...

5)- Để có một sự chết trong thanh bình - an lạc:

Đây là vấn đề trọng yếu của con người. Như đã đề cập, sống và chết cũng như thức và ngủ, vậy thôi. Chúng ta không nên quan tâm quá đáng về cái chết, vì ai cũng chết. Nhưng điều đáng quan tâm hơn là sống và sống như thế nào để lúc chết được bình an. Vì lẽ đó, đối với Phật tử cần phải sống giữ tâm linh trong sạch, đừng làm điều gì gây khổ đau cho chính mình và cho kẻ khác, nhất là phải luôn luôn ý thức rằng cuộc đời là vô thường, "trần gian này là chiếc cầu, hãy đi qua nó chứ đừng xây nhà trên nó". Cho đến khi nào tâm được trong sạch, thanh bình, không còn luyến tiếc, không còn bám víu vào bất cứ điều gì, dầu gia tài sự nghiệp, dầu vợ đẹp con ngoan v.v..., thì khi đó sự chết của bạn như lên thuyền sang sông, giải thoát mọi khổ đau, chết trong sự bình an phúc lạc. Đức Phật dạy:

"Bỏ quá khứ, hiện tại và vị lai
Đến bên kia cuộc đời
Ý giải thoát tất cả
Chớ vướng bận sinh, già, bệnh, chết" -- (PC 348)

C- Kết luận

Tìm hiểu về luân hồi là để sống được an nhiên, tự tại và chết cũng được an nhiên, tự tại. Chúng ta không cố tìm gặp luân hồi, vì luân hồi đang trôi chảy ngay trên thân của mỗi con người, như dòng máu luân lưu. Cái khổ đau nhất của người đời là tham muốn và nắm giữ các đối tượng "của tôi" và của "cái tôi thích, tôi yêu". Bạn có thể tập buông bỏ từ từ cái tâm lý tham muốn và nắm giữ đó, nhưng nếu một mai... khi vô thường đến, thần chết đến hỏi bạn thì bạn hãy ngay lập tức hướng tâm đến sự từ bỏ tất cả, sự không tham luyến tất cả, sự thanh tịnh bình an, sự chánh niệm tỉnh giác; vì đó là điều

kiện tối cần thiết cho sự tái sinh vào một đời sống tốt đẹp hơn và cao cả hơn. Và để làm được điều đó, ngay bây giờ và ở đây, bạn hãy thực tập tư duy về vô thường - vô ngã.

"Ta còn để lại gì không
Kìa non đá lở, nọ sông cát bồi
Lang thang từ độ luân hồi
Vô minh nẻo trước xa xôi dặm về..." -- (Vũ Hoàng Chương)

Bài 8: Vô Thường

Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

Vạn hữu trong thế gian từ hạt bụi, từ giọt nước cho đến vũ trụ bao la, đại dương mênh mông, từ loài hữu tình linh động cho đến loài vô tình vô tri luôn bị chi phối bởi một định luật tất yếu, đó là sự vô thường. Nói cách khác, tất cả mọi hiện hữu trong cuộc đời này không bao giờ cố định mà chúng luôn biến đổi vận hành trong từng sát na vi tế, ngắn ngủi.

Tìm hiểu về ý nghĩa, bản chất, đặc tính và giá trị của giáo lý vô thường trong đạo Phật sẽ giúp cho chúng ta hiểu được bản chất của cuộc đời và từ đó sẽ có định hướng sống đúng đắn để thành tựu những tâm nguyện tu học trong đời mình.

B. Nội Dung:

I. Định nghĩa:

Vô thường (aniccà) có nghĩa là không chắc chắn, biến dịch, thay đổi, không cố định, không trường tồn. Vạn vật không đứng yên, không phải bất biến, mà chúng luôn vận động biến đổi, lưu chuyển, thay đổi hình dạng bên ngoài lẫn tính chất bên trong, từ trạng thái hình thành sang trạng thái biến hoại rồi tan rã theo định luật thành, trụ, hoại, không.

Vô thường nghĩa là thế giới vật chất cũng như thế giới tinh thần không tồn tại cố định. Vạn pháp đều nằm trong dòng biến dịch không ngừng. Một pháp vừa sinh ra là đã đi dần đến chỗ tan rã, một pháp tan rã là mở đầu cho một pháp mới sanh ra. Theo Phật Giáo, tất cả mọi hiện tượng, sinh vật trên thế gian do các duyên tập hợp mà thành nên chúng đều mang tính vô thường.

II. Giáo lý vô thường trong kinh, luận:

1. Kinh Vô Ngã Tướng (Anatta lakkhana sutta):

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là vô thường.

2. Kinh Tương Ưng:

- Vô thường là gì? Sắc là vô thường, ... , này Radha, cũng như thế thọ, tưởng, hành, thức là vô thường.

- Mắt, sắc trần, sự gặp gỡ của mắt và sắc, các cảm thọ vui, buồn, thích, không thích v.v đều vô thường.

- Này các Tỳ-kheo, năm uẩn là vô thường, bất kỳ cái gì là vô thường, cái đó là khổ, bất kỳ cái gì là khổ, cái đó là vô ngã. Cái gì là vô ngã, cái đó không phải là cái của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi. Cái gì là vô ngã, cần phải được như thật quán với chánh trí tuệ. Người nào thấy bằng chánh trí tuệ, thấy chân thật như vậy, tâm người đó, không còn chấp trước, được giải thoát khỏi nhiễm ô, người ấy được giải thoát.

- Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, này các Tỳ-kheo, là vô thường. Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho ngũ uẩn sanh khởi, cái ấy vô thường. Ngũ uẩn đã được cái vô thường làm cho sanh khởi, này các Tỳ-kheo, làm sao có thể thường được.

3. Kinh Pháp Cú:

Ai sống một trăm năm
Không thấy pháp sanh diệt
Tốt hơn sống một ngày
Thấy được pháp sanh diệt.
(PC. 113)
Tất cả hành vô thường
Với tuệ quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh.
(PC. 277)

4. Kinh Tứ Thập Nhị Chương:

Đức Phật dạy: "*Mạng sống con người chỉ trong một hơi thở*"

5. Tổ Quy Sơn đã từng dạy:

"Vô thường lão bệnh, bất dữ nhân kỳ, triêu tồn tịch vong, sát na dị thế"

III. Phân loại vô thường:

1. Phân loại theo vô thường:

a. Thân vô thường:

Thân con người do tứ đại, ngũ uẩn hợp thành, nhưng những thứ này đều vô thường nên thân không thể nào thường hằng cố định được. Trong thân thể của chúng ta, từng tế bào đang sinh và diệt trong từng sát na. Chính sự thay đổi này đã làm cho chúng ta chóng lớn, chóng già, và dĩ nhiên là chóng chết.

b. Tâm vô thường:

Tâm thức của con người và chúng sanh thì luôn vô thường bởi vì nó duyên theo thân mà khởi niệm. Cái thân vốn biến dịch tương tục nên tâm cũng luôn đổi thay. Sự vô thường của tâm được biểu hiện qua các trạng thái như vui buồn, thương ghét sáng chiều khác nhau, lúc nhớ về quá khứ, khi thì nghĩ đến tương lai, còn hiện tại thì bồn chồn lo lắng, tính toán đủ điều cho nên không được bình yên.

c. Hoàn cảnh vô thường:

Trong vũ trụ, tất cả sơn hà đại địa đều biến đổi theo định luật vô thường. Nó được biểu hiện qua sự thay đổi của bốn mùa, sự di chuyển của các hành tinh, vệ tinh. Sự vô thường này đề cập đến tính vô thường của thế giới hiện tượng. Khi chánh báo đã vô thường thì y báo là vũ trụ đại địa tất nhiên cũng phải vô thường.

2. Phân loại theo tính chất:

a. Nhất kỳ vô thường (*vô thường trong kiếp sống*): là sự vô thường trải qua một chu kỳ nhất định. Đây là tướng thô phù của vô thường. Con người cũng như vạn vật không thể tồn tại mãi mãi mà chúng chỉ tồn tại trong một chu kỳ nhất định. Một con người do tứ đại hợp thành và phải trải qua chu kỳ sống gồm 4 giai đoạn: sanh, lão, bệnh, tử. Vạn vật thường trải qua 4 giai đoạn: thành, trụ, hoại, không.

b. Tương tục vô thường (*vô thường trong pháp hữu vi*): là sự sinh diệt, biến hoại thường xuyên, là sự chuyển biến không ngừng trong lòng sự vật và các hiện tượng trong vũ trụ. Đây là tướng vi tế của vô thường. Các pháp hữu vi đều có sự sinh diệt, nhưng ít có ai thấy được sự sinh diệt đó trong từng giờ từng phút. Sự sống của mỗi chúng sanh được tiếp nối bởi từng ý niệm và khi một ý niệm hiện tại thì sự sống cũng sẽ dừng lại.

c. Sát na vô thường: sự vô thường nhỏ nhiệm vi tế diễn ra trong từng sát na. Sát na là đơn vị ngắn nhất của thời gian. Một niệm thoáng qua trong tâm thức có đến 90 sát na trải qua. Một sát na là một tiểu niệm. Sự sanh diệt nhỏ nhiệm diễn ra trong mỗi sát na chỉ có Phật trí mới thấy được. Tất cả mọi sự vật, hiện tượng đang biến đổi, sanh diệt không ngừng trong từng sát na.

****Ba loại vô thường trên không chỉ tồn tại nơi các hiện tượng vật lý mà còn bao gồm các hiện tượng sinh lý và tâm lý.***

IV. Tầm quan trọng của vô thường:

- Vô thường là một sự thật, một chân lý, một quy luật muôn thuở của vũ trụ nhân sinh, là định luật nghìn đời không thể nào thay đổi. Vô thường là một cái gì đó rất thật, rất thường trong kiếp sống này. Thấy được vô thường là thấy được thực tại.
- Vô thường là một Pháp Ấn của Phật giáo. Trong bất cứ giáo lý nào, nếu như không thấy ở đó giáo lý vô thường, chúng ta có quyền nghi ngờ và xem xét đó có phải là giáo lý của Phật giáo hay không. Vô thường là một trong ba ấn tín để xác nhận đó là giáo pháp của Đức Phật.
- Việc không hiểu và không chấp nhận vô thường chính là nguyên nhân đưa đến khổ đau. Khổ đau có mặt là do ta không thấy sự vận hành sinh diệt của các hiện tượng, tức là không thấy được vô thường. Cho nên khi thương yêu nhau mà phải xa nhau, ghét nhau mà phải gặp nhau, ước mơ không thành tựu là ta khổ đau.
- Hiểu được vô thường là thành tựu chánh kiến, trừ bỏ tà kiến chấp thường của thế gian, từ đó chúng ta thành tựu tuệ giác.

V. Lợi ích của việc hiểu vô thường:

- Hiểu vô thường, chúng ta sẽ không còn mê muội đắm nhiễm vào ngũ dục và những pháp thế gian, không bám víu hão huyền vào những tham vọng mông muội vào cuộc đời nầy vì rằng không có cái gì là vĩnh viễn bất biến.

- Vô thường tạo nên sự tiến hóa hoàn thiện từ cái xấu đến cái tốt, một bào thai không nhờ vô thường thì bào thai đó mãi cứ nằm trong bụng mẹ, không thể thành đứa bé để lớn lên, để trưởng thành. Một rừng cây không nhờ luật vô thường thì mãi mãi chúng là những hạt mầm hay những cây non, không bao giờ có những cánh rừng và đặc biệt không tạo nên sự tiếp nối cho các thế hệ tiếp theo.

- Hiểu vô thường, chúng ta sẽ biết quý trọng thời gian, sống trọn vẹn và tích cực nhất trong giây phút hiện tại. Hiểu vô thường, mỗi phút chúng ta sẽ sống thật ý nghĩa và sống hết lòng hơn. Chúng ta ý thức được giá trị của hiện tại và an trú vào hiện tại nhiều hơn, không còn rong ruổi theo quá khứ hay chạy theo những bóng dáng mơ hồ của tương lai.

- Tỉnh ngộ về vô thường, chúng ta sẽ tinh tấn tu tập để tiến nhanh đến sự giác ngộ giải thoát. Hiểu về vô thường thì không khó, nhưng quyết tâm suy nghiệm sâu sắc về vô thường để tăng trưởng niềm tin, phát khởi đại nguyện, quyết chí tu tập để thoát khỏi vô thường là điều vô cùng khó khăn. Những ai thật sự tỉnh ngộ và thấm thía vô thường sẽ vô cùng tinh tấn để sớm thành tựu đạo lộ tâm linh.

VI. Tu tập về vô thường:

- Đối diện với vô thường, chúng ta không sợ hãi, không tránh né, mà hãy mạnh dạn, bình thản nhìn thẳng để thấu hiểu vô thường.

- Trau dồi tư duy chân chánh về vô thường. Giáo lý vô thường không phải là bi quan, yếm thế, thụ động, ru ngủ con người, nhưng đó chính là nguyên lý sinh tồn và phát triển của con người và thế giới, nó mang lại mọi nỗ lực sáng tạo cho xã hội.

- Đừng thỉnh thoảng nhớ về vô thường mà nên nghĩ tưởng đến vô thường trong mọi lúc mọi nơi.

- Thiền quán về vô: thực hành pháp Tứ Niệm Xứ để thấy sâu sắc, thấy bằng tuệ quán về bản chất của sự vô thường để thành tựu được tuệ giác vô thường.

C. Kết Luận:

Vô thường là dòng chảy của thời gian, là tiến trình của nhân quả, là nguyên lý của vũ trụ, là định luật phổ quát của thế giới và nhân sinh. Người đã hiểu, đã quán chiếu, đã thông suốt lý vô thường thì liền trở thành người tỉnh thức. Rồi từ đó, vị ấy nhận ra rằng cái thực tại vĩnh cửu vốn vô hình vô tướng, còn cái hữu hình hữu tướng chỉ là giả tạm. Sự sống vĩnh hằng cũng không thể tìm ngoài cái ảo mộng. Sống tỉnh thức trong từng sát na vô thường để trực ngộ và thể nhập sự chân thường vĩnh cửu của cảnh giới giác ngộ viên mãn. Tìm đến giải thoát ngay trong cảnh vô thường đó.

Bài 9: Tứ Vô Lượng Tâm

Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

Đạo Phật thường được gọi là đạo từ bi, đạo cứu khổ. Ở đâu có đạo Phật, ở đó có tình thương và sự yêu thương sự sống. Trong lịch sử của mình, đạo Phật chưa bao giờ gây chiến tranh hay đổ máu cho bất kỳ ai. Thông điệp của tình thương, của sự cứu khổ đã được Đức Phật tuyên thuyết ngay từ khi thành lập giáo đoàn và nó đã trở thành kim chỉ nam cho sự tồn tại và truyền thừa Phật Pháp. Để hiểu rõ thông điệp từ bi trong đạo Phật, chúng ta cần tìm hiểu về bốn tâm vô lượng mà đạo Phật thường nói đến, đây cũng là một sắc thái đặc biệt của đạo Phật.

B. Nội Dung:

I. Định nghĩa:

- ***Tứ vô lượng tâm (Brahmavihara***) là bốn tâm rộng lớn bao la vô lượng vô biên, không ngằn mé, bao trùm cả pháp giới chúng sanh, đó cũng là nếp sống cao thượng.

- Tâm vô lượng ở đây không những làm lợi ích cho chúng sanh, giúp chúng sanh thành tựu vô lượng phước đức, vô lượng quả vị tốt đẹp trong cuộc đời, mà còn lan rộng đến vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau này, để tạo thành vô lượng chư Phật.

- Bốn tâm vô lượng còn gọi là **tứ đẳng**, tức là những tâm bình đẳng, phổ quát. Bình đẳng vì tâm này vốn tự nhiên, không phân biệt, không so đo cao thấp; phổ quát bởi nó trang trải mọi nơi chẳng bị giới hạn.

- Bốn tâm này còn được gọi là bốn phạm trú, vì khi tu tập thành tựu bốn tâm này, hành giả sẽ cùng ở chung (cộng trú) với Phạm Thiên, sẽ có đời sống phạm hạnh cao cả và thanh tịnh.

- Tứ vô lượng tâm, đó là:

  + ***Từ (mettà)***
  + ***Bi (karunà)***
  + ***Hỉ (mudita)***
  + ***Xả (upekkhà)***

* Bốn tâm này chính là bốn đề mục để tu tập thiền định, chúng có công năng đối trị bốn thứ phiền não tham, sân, đó kị và buồn lo. Mặt khác, bốn tâm này cũng được gọi là các hạnh Ba-la-mật, là tâm của các vị đang thực hành Bồ-tát đạo, cũng là tâm của chư Phật và Bồ-tát trong sứ mạng ban vui cứu khổ.

II. Thành phần và hành tướng:

1. Tâm Từ:

a. Định nghĩa:

- Chữ ***mettā*** có nghĩa là sự êm dịu hay tấm lòng của một người bạn tốt, đó là tấm lòng thành thật mong ước cho tất cả chúng sanh đều sống an lành và hạnh phúc.

- Tâm từ không phải là tình luyến ái mẹ con, tình huynh đệ, tình đồng chí, tình đồng chủng, tình đồng hương, tình đồng đạo … mà nó là tình thương rộng lớn không bờ bến, không biên cương, không có bất luận sự kì thị nào, xem tất cả chúng sanh là bạn hữu và khắp nơi trên thế giới như quê hương.

- Tâm từ có công năng vừa đối trị những sân hận nhỏ nhen trong tâm mình cũng vừa mang niềm vui đến cho người khác. Tâm từ và sân hận không thể cùng tồn tại một lúc.

- Người có tâm từ luôn cố gắng mang sự an lành đến cho chúng sanh, chỉ thấy những gì tốt đẹp nơi mọi người và không bao giờ nhìn lỗi xấu của người đó.

b. Lợi ích của tâm từ:

Thực hành tâm từ sẽ được các lợi ích:

(1) Giấc ngủ được an lành (*không ác mộng, mơ*)

(2) Thức dậy trong an lạc (*khi thức dậy cảm thấy thoải mái, không cau có, bực bội*)

(3) Không chiêm bao ác mộng

(4) Được mọi người yêu mến (*tạo nên tình gắn bó gần gũi*)

(5) Được phi nhân ưa thích (*thiên, a-tu-la, súc sanh, ngạ quỷ*)

(6) Được chư Thiên hộ trì

(7) Lửa, chất độc, vũ khí không làm hại được (*khi hành giả an trú tâm từ thì thân tâm vị ấy được bao trùm bởi một năng lượng đặc biệt, chẳng có gì xâm hại và phá hoại được)*.

(8) Tâm không tán loạn (*tâm vị ấy được tập trung, an tịnh, điềm tĩnh, muốn đi vào thiền định lúc nào cũng được*).

(9) Sắc mặt luôn mát mẻ thư thái

(10) Lúc lâm chung không mê loạn (*trạng thái như đi vào giấc ngủ bình yên*)

(11) Sanh vào cõi Phạm Thiên.

c. Thứ lớp những đối tượng nên rải tâm từ:

Thông thường, người tu tâm từ thường hay niệm tưởng như sau: "*Nguyện cho tất cả chúng sanh không sân hận, thù oán, gây oan trái lẫn nhau. Hãy cho nhau sự yên vui, luôn được sống bình an và hạnh phúc*". Tuy nhiên, vị ấy cần chú ý đến phương pháp và thứ lớp như sau.

* Trước khi tu tập tâm từ, cần loại bỏ các chướng ngại ra khỏi tâm. Đó là những trạng thái tâm lý: sân, ghét, ác ý, nóng nảy … Ngoài ra, hành giả cần phải nghĩ đến lợi ích của sự kham nhẫn.

* Những đối tượng và thứ lớp rải tâm từ:

- Trước tiên, tâm từ phải được rải đến chính mình.
- Những người khả ái, khả kính.
- Đến người thân như cha, mẹ, anh, em, bạn bè.
- Người khác giới tính
- Đối với những người xa lạ.
- Đến người ta ghét.
- Đến người ta thù.
- Người đã khuất.

d. Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm từ:

- Trước tiên, hành giả phải gieo tâm từ cho chính mình. Muốn vậy, phải rải khắp thân và tâm những tư tưởng an vui, hạnh phúc. Sau đó, rải tâm từ đến chúng sanh.

- Thực hành pháp thiền rải tâm từ đến ta và đối tượng được thuần thục thì giữa ta và đối tượng sẽ xóa đi khoảng cách, không còn chướng ngại, thành tựu tính bình đẳng nhất như.

- Giai đoạn kế tiếp, ta thấy giữa mình và mọi hạng người: yêu mến, dửng dưng, thù ghét chẳng ai quan trọng hơn ai; tất cả đều bình đẳng trong làn khí mát mẻ của tâm từ. Khi ấy, tâm từ đã thành tựu và an trú.

- Đến giai đoạn kế tiếp, từ niệm tưởng về tính bình đẳng nhất như này sẽ hiện ra một tướng, hành giả nhất tâm an trú vào tướng ấy, nỗ lực tu tập, năm triền cái sẽ lần hồi được lắng dịu, năm thiền chi sẽ tuần tự xuất hiện. Nếu tinh tấn thêm, hành giả sẽ đi vào cận hành định rồi đạt được sơ thiền, lần lượt đến Tứ thiền, lúc ấy được gọi là Phạm trú.

2. Tâm Bi (Karunā):

a. Định nghĩa:

- Tâm bi là lòng bi mẫn, là tình thương rộng lớn, biết rung động mạnh mẽ trước những đau khổ, những bất hạnh của cuộc sống và quyết tâm giúp họ thoát khỏi những khổ đau và bất hạnh đó.

- Diệu dụng của tâm bi là làm tiêu trừ sự ác độc, tàn bạo. Ngoài ra, tâm bi còn có khả năng tiêu trừ sự âu sầu phiền muộn.

- Đặc tính của tâm bi là luôn nghĩ đến việc làm mọi cách để giúp người khác thoát khỏi khổ đau thậm chí dù phải hy sinh mạng sống của mình.

- Người có tâm bi không sống cho riêng mình mà luôn sống vì người khác, luôn luôn tìm cơ hội để giúp đời mà không bao giờ mong cầu sự đền ơn. Nhờ tâm bi mà hành giả phát triển tâm vị tha trọn vẹn nhất.

b. Thứ lớp những đối tượng nên rải tâm bi:

- Trước hết, hành giả phải quan sát sự nguy hiểm của việc thiếu tâm bi. Khi tâm bi vắng mặt, sự tàn bạo, độc ác, hận thù sẽ xuất hiện; phải niệm tưởng chúng là những mũi tên tẩm độc, là ung nhọt, là bướu độc, là lửa địa ngục, làm dơ bẩn tâm ta, thiêu đốt mọi thiện pháp, hủy diệt chính mình và mọi chúng sanh.

- Kế đến, phát khởi tâm bi đối với những người nghèo khổ, bất hạnh, tật bệnh … lòng nghĩ rằng: "*Khổ thay cho chúng sanh này, mong sao vị ấy thoát khỏi đau khổ"*

- *Khởi tâm bi với những người làm ác phải bị tra tấn, tù đày, ngục hình, xử trảm.*

- *Những người có tâm xấu ác và hành động, lời nói xấu ác.*

- *Những người theo tà kiến, tà giáo.*

- *Bản thân mình.*

- *Cha mẹ, vợ con, anhem, người thân.*

- *Người dửng dưng, người đáng ghét, kẻ thù.*

- *Người khác giới tính.*

c. Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm bi:

- Lựa chọn một đối tượng bất hạnh để khởi lên một niềm cảm thông, thương xót, dần dần trong tâm chỉ hiện hữu duy nhất cảm xúc ấy. Lúc đó, nhất tướng tâm bi đã hình thành.

- Tiếp tục tinh cần tu tập, năm triền cái lắng dịu, năm thiền chi xuất hiện, hành giả sẽ đạt cận hành định hoặc an chỉ định.

- Tiếp theo, tâm bi mở rộng, hướng tâm đến nhiều đối tượng khác, mỗi lúc một lớn mạnh thêm.

- Tiếp tục mở rộng phạm vi đến với những người đáng ghét, khó ưa, kẻ thù … mà tâm bi vẫn không bị chướng ngại thì khi đó nhất tướng tâm bi vô lượng được hình thành.

- Hành giả hướng tâm đến phương Đông, bao trùm tất cả chúng sanh, rồi lần lượt hướng đến phương Nam, phương Tây … đến khắp mười phương. Lúc ấy tâm bi được sung mãn, hành giả tuần tự chứng từ Sơ thiền đến Tứ thiền.

d. Lợi ích của sự tu tập tâm bi:

Giống như tâm từ, việc tu tập tâm bi là để đối trị tâm sân hận, nhưng ở mức độ mạnh hơn. Khi thành tựu tâm bi vô lượng, hành giả cảm nhận chung một làn khí mát mẻ chan hòa, cả không gian, người, vật và cây cỏ. Đấy là năng lượng bình đẳng, nhất như của tâm bi vô lượng.

Tâm bi vô lượng cũng có đầy đủ 11 lợi ích như tâm từ.

3. Tâm Hỷ (Muditā):

a. Định nghĩa:

- Hỷ, nói cho đủ là tùy hỷ, nghĩa là vui theo, là sự vui mừng trước sự thành công, thành đạt, sự an vui, sức khỏe, may mắn, hạnh phúc của người khác.

- Đây là sự mừng vui thanh cao, vô nhiễm, thuần thiện. Niềm vui này dịu dàng tinh khiết, vắng mặt sự tự kỷ, tham sân. Đó là năng lực tự có từ bên trong, không nương nhờ các điều kiện ở bên ngoài, là kết quả có được do công phu thiền định lâu dài.

- Đối lập với tâm hỷ là sự ganh ghét, ganh tỵ. Chúng có sức phá hoại tiêu diệt sự bình an trong cuộc đời, sự tương giao hòa khí giữa con người, làm cản trở lộ trình thăng hoa tâm linh.

b. Thứ lớp và đối tượng để rải tâm hỷ:

**** Chú ý trước khi tu tập tâm hỷ:*** Trước hết hành giả phải quan sát sự nguy hiểm của việc thiếu tâm hỷ. Khi tâm hỷ vắng mặt, sự ganh tỵ, ganh ghét sẽ xuất hiện. Phải niệm tưởng chúng như là tên độc, ung nhọt … Chính nhờ sự niệm tưởng như vậy, sự ganh tỵ, ganh ghét mỗi ngày giảm đi, lắng dịu và dần dần biến mất.

- Đầu tiên, hành giả phát khởi tâm hỷ đối với những người bạn tốt mà ta thường quý mến.

- Những người ta yêu mến như cha mẹ, vợ chồng, anh chị.

- Những người dửng dưng, thờ ơ.

- Những người dễ ghét, khó ưa.

- Những người mà ta thù oán.

- Những người khác giới tính.

c. Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm hỷ:

- Đầu tiên, hướng tâm đến người bạn tốt và cầu mong rằng: "*Ôi! Thật vui, thật tốt, thật tuyệt vời làm sao là sự hạnh phúc, an lạc của bạn ta, một con người tốt bụng. Cầu mong sao cho bạn ta mãi được hạnh phúc và an lạc như thế*". Niệm tưởng nhiều lần như thế, tâm hỷ sẽ phát sanh, nhất tướng tâm hỷ sẽ hình thành. Tiếp tục tinh cần tu tập, năm triền cái lắng dịu, năm thiền chi xuất hiện, hành giả sẽ đạt được cận hành định và an chỉ định.

- Tiếp theo, tâm hỷ mở rộng đến nhiều đối tượng khác, mỗi lúc lớn mạnh thêm.

- Khi tất cả đối tượng đã được bao trùm rồi, ta làm sao cảm nhận được giữa ta với họ đều bình đẳng giống nhau, không còn phân biệt.

- Cuối cùng, tâm hỷ phải được rải khắp Đông, Tây, Nam, Bắc rồi đến mười phương để dần dần chứng đắc các tầng thiền.

d. Lợi ích của tâm hỷ:

- Tâm hỷ cũng có đủ 11 lợi ích của tâm từ và tâm bi.

- Tâm từ, bi, hỷ cùng có một kẻ thù gần là sự sân hận, kẻ thù xa là sự tham lam. Tu tập tâm hỷ sẽ làm giảm thiểu tâm tham và sân, hành giả sẽ cảm nhận được làn khí mát mẻ, trong lành, yên tịnhtụ tập tâm hỷ vô lượng khó hơn tâm từ và tâm bi vô lượng nên phước báu cũng cao hơn và thù thắng hơn.

4. Tâm Xả (Upekkhā):

a. Định nghĩa:

- Chữ Upekkhà có nghĩa là trông thấy đúng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận khách quan, vô tư.

- Chữ Xả có nghĩa là sự bình thản, an nhiên trước những khen chê, thịnh suy của cuộc đời. Tâm không tham cũng không sân trước những thăng trầm của cuộc sống.

- Xả là trạng thái tâm cao thượng, trong sáng, thanh lương, nhẹ nhàng nhất, cũng là đức tánh khó thực hành nhất, mà cũng là yếu tố cần thiết nhất trong bốn tâm vô lượng.

- Kẻ thù trực tiếp của tâm xả là sự luyến ái, kẻ thù gián tiếp là trạng thái lãnh đạm, thái độ lạnh lùng, xoay lưng với thế sự.

- Đặc tánh của tâm xả là lánh xa tham ái và bất mãn, đó là thái độ vô tư, thản nhiên, không bị lạc thú trần gian quyến rũ, cũng không bị những nghịch cảnh làm bực tức, buồn phiền. Người có tâm xả không thấy sự khác biệt giữa người tội lỗi và bậc Thánh nhân và đối xử bình đẳng với tất cả.

- Ở cấp độ cao, xả là trạng thái tâm chỉ có được trong trạng thái thiền định thâm sâu. Nói cách khác, hành giả phải đạt được đệ Tam Thiền của từ, bi và hỉ vô lượng trọn vẹn, thuần thục thì mới thành tựu được tâm xả.

b. Thứ lớp những đối tượng nên rải tâm xả:

**** Chú ý trước khi tu tập***: trước hết, hành giả quán sát rằng khi tâm xả vắng mặt, sự luyến ái, sân hận và vô cảm sẽ chiếm ngự tâm. Cần phải loại chúng ra khỏi tâm bằng cách niệm tưởng chúng như mũi tên tẩm độc v.v

- Đầu tiên, đối tượng để dễ rải tâm xả là những người dửng dưng, vô tình.

- Những người bạn tốt khả kinh, khả ái.

- Những người thân thuộc.

- Những người dễ ghét, khó ưa.

- Những người ta thù.

- Những người khác giới tính.

- Bản thân ta.

c. Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm xả:

Hành giả thực hành đề mục niệm rải tâm xả đến những người dửng dưng và thầm niệm rằng: "*Những người ấy có nghiệp, đó là vấn đề của riêng họ*". Khi tu tập tâm xả vô lượng theo thứ lớp đối với từng đối tượng sẽ đạt đến trạng thái bình đẳng nhất như đối với tất cả đối tượng, ta hướng tâm đến với các phương Đông, Tây, Nam, Bắc v.v khắp cả mười phương thế giới để mở rộng tâm đến vô lượng vô biên, không hận, không sân, trạm nhiên thanh tịnh.

d. Lợi ích việc tu tập tâm xả:

Tâm xả vô lượng thuộc về Tứ Thiền nên phước báu của nó cũng quảng đại và cao cả hơn tâm từ, bi, hỉ. Tâm xả vô lượng cũng có đầy đủ 11 lợi ích như tâm từ.

III. Lợi ích của bốn tâm vô lượng:

- ***Mở rộng tâm hồn, sống an lạc, hòa thuận, an vui với mọi người***: chỉ khi nào an trú vào những tâm này, mỗi chúng sanh mới có sự an lạc đích thực và cao thượng.

- ***Là đề mục tu tập quan trọng***: đây là những đề mục tu tập đưa đến sự nhất tâm, chứng đắc các tầng thiền sắc giới, làm nền tảng để thành tựu các quả Thánh.

- ***Tiêu trù phiền não nghiệp chướng***: bốn tâm vô lượng là bốn đức tính cao thượng có khả năng tiêu trừ bốn ác pháp, đó là: thù hận, hãm hại, ganh ghét và tham dục.

- ***Là nền tảng để phát khởi và tu tập Bồ-đề tâm, hành Bồ-tát đạo***: bốn tâm vô lượng là các hạnh Ba-la-mật đầu tiên để đưa đến việc tu tập lục độ vạn hạnh.

IV. Một số điểm chú ý:

- Tâm vô lượng chân thật và tâm vô lượng không chân thật: hành giả thực hành bốn tâm vô lượng chân chánh phải an trú vào tâm vô sân, vô tham, không chấp thủ và với thiện tâm trong sạch; ngược lại thì được gọi là tâm không chân thật.

- Để ban rải các tâm vô lượng được thành tựu, hành giả cần phải có tâm chân thật, tha thiết, thanh tịnh và nhất tâm.

- Khi hành giả rải bốn tâm vô lượng đến một đối tượng nào đó, đối tượng đó cảm nhận được một cách trọn vẹn chỉ khi nào vị ấy có thiện nghiệp.

- Giữ gìn giới luật và an trú vào sự kham nhẫn là những pháp tích cực để hỗ trợ bốn tâm vô lượng.

C. Kết Luận:

Bốn đức tánh trên quả thật là bốn tâm vô lượng. Có vô lượng thì mới có thể thành tựu vô lượng công đức, mới có đủ năng lực để cứu độ vô lượng chúng sanh, nhiếp phục được tất cả phiền não. Thực hành bốn tâm vô lượng không phải là dễ, mặc dù bốn đức tính ấy vốn sẵn có trong mỗi người. Người tu hành nên phát bốn lời thệ nguyện rộng lớn ấy rồi cứ kiên nhẫn tu tập thì một ngày nào đó sẽ thành tựu đạo quả giải thoát.

Tìm hiểu thêm:

Thực Hành Tâm Từ (Mettà) Như Thế Nào?

Sau đây là một vài chỉ dẫn thực tế để thực hành tâm Từ.

Trước tiên hành giả phải gieo trồng tâm Từ cho chính mình. Muốn vậy, phải rải khắp châu thân và tâm những tư tưởng an vui hạnh phúc.

Hành giả tưởng niệm:

"Tâm tôi rất yên tĩnh, thân tôi rất an vui. Tôi không bệnh hoạn, không phiền não, không lo âu, không sân hận. Tôi thể hiện tâm Từ. Hào quang từ ái bao phủ chung quanh tôi dập tắt mọi tư tưởng ích kỷ, mọi xúc động thù

nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước cơn xung nộ xấu xa của kẻ khác. Tôi lấy tốt đáp xấu, lấy tâm Từ trả lại lòng sân hận."

Hằng ngày rèn luyện tinh thần như thế, dần dần hành giả trở nên vô cùng quảng đại, quên tất cả những điều xấu xa của kẻ khác và giữ tâm hoàn toàn trong sạch, không còn bợn nhơ sân hận, oán thù. Ánh sáng hạnh phúc tủa ra khắp châu thân, hành giả ban rải hạnh phúc ấy đến người khác bằng những tư tưởng an lành và bằng những hành động vị tha, thể hiện tâm Từ trong cuộc sống hằng ngày.

Khi tâm được an vui và không bị những tư tưởng sân hận làm dao động, hành giả sẽ dễ dàng rải tâm Từ đến cho kẻ khác. Ta không thể cho ai một vật mà chính ta không có. Trước khi muốn làm cho người khác được an vui, chính hành giả phải được an vui, phải biết làm thế nào cho mình được an vui. Hành giả rải tâm Từ đến thân bằng quyến thuộc, riêng từng người, rồi đến toàn thể, và ước mong mọi người đều lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, sân hận.

Hành giả cũng rải tâm Từ đến bạn bè và những người không quen biết và thành thật ước mong cho những người này, như trước kia đã ước mong cho mình và thân bằng quyến thuộc mình được an vui, hạnh phúc và lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, và sân hận.

Sau cùng, mặc dầu là khó, hành giả rải tâm Từ đến cho những người có ác ý với mình, nếu có. Rải tâm Từ đến những người coi mình là thù nghịch, lấy thái độ ôn hòa đối lại những cử chỉ bất hòa là hành động của bậc anh hùng quân tử, đáng được làm gương cho đời. Đức Phật dạy: "Hãy giữ tâm luôn luôn trong sạch giữa đám người đầy thù hận."

Hành giả rải tâm Từ đến tất cả chúng sanh, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, màu da, hay nam nữ, không trừ bỏ một loài cầm thú nhỏ nhen câm điếc nào. Hành giả tự đồng hóa với tất cả, tự mình chan hòa trong toàn thể, thấy vạn vật và mình là một. Tâm không còn một điểm vị kỷ, hành giả đã vượt lên khỏi mọi hình thức chia rẽ riêng tư. Không bị giam hãm trong những tư tưởng hẹp hòi, không chịu ảnh hưởng của tinh thần đấu tranh giai cấp, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, hành giả có thể nhìn toàn thể thế gian là nơi chôn nhau cắt rún và tất cả mọi người là bạn đồng hành trong đại trùng dương mà ta gọi là đời sống của muôn loài vạn vật.

Bài 10A: Tam Vô Lậu Học
Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

Sau khi Thành Đạo, Đức Phật đã đi khắp nơi để truyền bá Chánh pháp bằng nhiều cách khác nhau. Toàn bộ giáo pháp mà Ngài đã thuyết giảng có thể được đúc kết qua ba môn học thù thắng: Giới, Định, Tuệ học. Ba môn học này được xem là cốt tủy của Đạo Phật, là cơ sở lý luận, là phương thức hành trì giúp cho hành giả đoạn tận phiền não, không còn đọa lạc trong ba cõi, thể nhập "*tuệ giác vô thượng*".

B. Nội Dung:

I. Tổng quan về Tam Vô Lậu Học:

- Chữ Lậu có nghĩa là lậu hoặc phiền não, cũng có nghĩa là rơi rớt. Do vậy, Tam Vô Lậu Học có nghĩa là ba môn học giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của phiền não, không còn rơi rớt trong ba cõi luân hồi. Ba môn học đó chính là: ***Giới, Định, Tuệ***.

- Phật pháp có vô lượng pháp môn tu tập, nhưng tất cả đều dựa trên nền tảng của Giới, Định, Tuệ. Đây là giáo lý trọng yếu xuyên suốt trong hệ thống giáo lý Nguyên Thủy và Đại Thừa.

- Tam Vô Lậu Học chính là tiền đề và cũng là mục tiêu tối hậu của toàn bộ giáo pháp. Dù hành giả tu pháp môn nào đi nữa, dụng công tinh tấn đến mức độ nào đi nữa, nếu không y cứ theo giáo lý này thì không thể thành tựu và chứng ngộ đúng Chánh pháp.

II. Tìm hiểu về Giới Học:

1. Định nghĩa:

Giới (Sìla) là những điều răn cấm do Đức Phật chế ra để giúp cho những hàng đệ tử của Ngài ngăn ngừa sự sai quấy, dứt trừ điều xấu ác và tội lỗi.

2. Các nghĩa của chữ Giới:

a. Xét về ngữ nghĩa:

- ***Sìla:*** nguyên nghĩa của chữ Sìla là sự tự nhiên, hay là sự vận hành của thân và khẩu thuận theo nguyên lý tự nhiên của cuộc sống. Chữ Sìla (Thi La) là sự trau dồi hành vi đạo đức cho tự thân để hoàn thiện phẩm hạnh vào đạo nghiệp của mỗi người. Chữ Sìla còn có nghĩa là phòng phi chỉ ác (đề phòng điều sai quấy, ngưng làm điều ác) hoặc chỉ ác hành thiện (ngưng làm điều ác, thực hiện hạnh lành).

- ***Vinaya (Tỳ nại da) Giới, Luật:*** có nghĩa là điều phục, nhiếp hộ, diệt tội, tức là những luật nghi do Đức Phật chế định để ngăn ngừa những điều sai quấy, xấu ác, để điều phục, nhiếp hộ thân, khẩu, ý và làm tiêu trừ các tội do ba nghiệp này tạo ra. Nếu vi phạm luật nghi này, hành giả sẽ bị xử phạt theo Luật định.

**** Chú ý về Giới (Sìla) và Luật (Vinaya)***: Giới là những điều răn dạy, răn cấm được nêu trong Luật tạng, là một bộ phận của Luật; còn Luật là những phần, những bộ sách giải thích về Giới và đặt ra những quy định xử phạt khi vi phạm Giới.

- Patimokkha (Ba-la-đề-mộc-xoa)-Giới Bổn: là những giới điều căn bản của các vị Tỳ -kheo và Tỳ-kheo-ni. Chữ Patimokkha được dịch có nghĩa là Biệt giải thoát hay Xứ xứ giải thoát hoặc Tùy thuận giải thoát:

+ ***Biệt giải thoát:*** là giải thoát từng phần, giữ phần giới nào thì được giải thoát phần giới ấy.

+ ***Xứ xứ giải thoát***: là giải thoát ở từng nơi nơi quốc độ.

+ ***Tùy thuận giải thoát***: là sự giải thoát tùy theo quả hữu vi hay vô vi của người thực hành.

b. Xét về tính chất: chữ Giới có những nghĩa như sau:

- ***Tác ý*** gọi là Giới
- ***Biết chế ngự*** gọi là Giới:

+ Chế ngự các ác nghiệp nhờ có thiện căn sâu dày, nhờ sự học hỏi hoặc nhờ trí tuệ.

+ Chế ngự ác nghiệp nhờ vào việc trì giới.

+ Chế ngự ác nghiệp một cách trọn vẹn do năng lực tu tập thanh tịnh, thuần thục giống như các bậc Thánh.

- ***Điều phục, giữ gìn thân, khẩu, ý***, không để ác tâm phát sanh gọi là Giới:

+ Điều phục bằng việc giữ gìn giới
+ Điều phục sáu căn
+ Điều phục bằng tâm nhẫn nại
+ Điều phục bằng sự tinh tấn.

- Không phạm vào điều giới gọi là Giới.

3. Phân loại giới:

Vì căn cơ và chủng tánh của chúng sanh không đồng, nên Đức Phật phương tiện lập ra các giới pháp sai biệt. Người Phật tử phải tự cân nhắc để chọn lựa giới pháp thích hợp mà thọ trì.

a. Phân loại theo tại gia, xuất gia, Bồ-tát:

- Giới tại gia

+ Ngũ giới
+ Thập thiện
+ Bồ-tát tại gia
+Bát quan trai giới.

- Giới xuất gia:

+ 10 giới Sa-di (Sramanera), Sa-di-Ni.
+ Thức-xoa-ma-na:
+ 250 giới (227 giới) Tỳ-kheo, 348 giới (311 giới) Tỳ-kheo-Ni.

- ***Bồ-tát giới***: là những công hạnh, giới hạnh đưa đến thành tựu Bồ-đề tâm và chứng đắc Phật quả, gồm có 3 tụ (Khandha):

+ ***Nhiếp luật nghi giới (chư ác mạc tác, trì luật nghi***): thọ trì tất cả tịnh giới, bao gồm giới tại gia và xuất gia.

+ ***Nhiếp thiện pháp giới (chúng thiện phụng hành, tu thiện pháp***): tu tập tất cả các thiện pháp, các pháp môn.

+ ***Nhiêu ích hữu tình giới (độ tất cả chúng sanh):*** phụng sự và hóa độ tất cả chúng sanh.

**** Chú ý: ba phần giới này có thể được chia làm hai loại:***

- ***Thông giới***: là Bồ-tát giới, gọi là thông vì tại gia hay xuất gia đều được thọ lãnh.

- ***Biệt giới:*** là giới của hàng tại gia và xuất gia, thọ trì riêng biệt theo từng cấp bực khác nhau.

**** Thông giới có tính cách vĩnh cửu, còn biệt giới chỉ giới hạn trong một đời.***

b. Chỉ trì và tác trì:

- ***Chỉ trì***: không làm những gì do Đức Phật ngăn cấm.

- ***Tác tri***: làm những gì do Đức Phật chế định.

c. Đứng về mặt tương đối:

Giới được chia làm hai loại: *giới thế gian và giới xuất thế gian*.

- ***Giới thế gian:*** là giới đưa đến quả báo hữu lậu, hưởng phước nhơn thiên.

- ***Giới xuất thế gian***: là giới đưa hành giả đến quả vô lậu, giải thoát khỏi tam giới.

d. Dựa vào căn cơ và nghiệp lực:

- ***Giới bậc hạ***: giữ giới vì cầu danh lợi.

- ***Giới bậc trung***: là thực hành giới vì mục đích giải thoát riêng mình.

- ***Giới bậc thượng***: thực hành giới Ba-la-mật vì mục đích giải thoát cho chúng sanh.

e. Phân loại theo Tam vô lậu học:

- ***Biệt giải thoát (Giới bổn):*** nhiếp luật nghi giới.

- ***Định cộng giới:*** lấy định làm giới thông qua việc tu tập thiền định, từ đó 3 nghiệp được thanh tịnh, đoạn tận các lậu hoặc, giới thể được tròn đầy.

- ***Đạo cộng giới:*** lấy trí tuệ làm giới thấy rõ thực tướng của các pháp, phát sinh tâm vô lậu, giới thể được viên mãn.

4. Mục đích chế giới:

Mục đích Đức Phật chế giới là để ngăn ngừa điều ác, tăng trưởng điều lành. Gồm 10 điều sau:

1. Vì để thu nhiếp chúng tăng.
2. Vì muốn chúng tăng hoan hỷ.
3. Vì muốn cho chúng tăng sống an lạc.

4. Vì để hàng phục kẻ khó điều phục.
5. Vì để cho những người biết hổ thẹn, được an vui.
6. Vì để cho những người chưa tin khởi niềm tin nơi Tam Bảo.
7. Vì để cho những người đã tin càng tăng trưởng niềm tin.
8. Vì muốn đoạn trừ các pháp hữu lậu (phiền não) trong hiện tại.
9. Vì muốn ngăn ngừa và đoạn trừ các pháp hữu lậu trong tương lai.
10. Vì muốn cho Chánh Pháp trường tồn.

5. Tầm quan trọng của giới:

Đề cập đến tầm quan trọng của giới, kinh Tương Ưng I có nói như sau:

"Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỳ Kheo ấy thoát triền"

- Nhằm ngăn chặn và chấm dứt các tà hạnh, để thành tựu các Thánh hạnh.
- Là nền tảng đầu tiên, không thể thiếu trong lộ trình giải thoát Tam Vô Lậu Học.
- Làm cho tâm được thanh tịnh.
- Bảo trì pháp thân huệ mạng của vị Tỳ-kheo để vị ấy an trú trong đạo lộ giải thoát.

6. Lợi ích của giới:

Kinh Trường Bộ Ī có nói đến 5 lợi ích của giới như sau:
- Được thừa hưởng gia tài pháp bảo.
- Được tiếng tốt đồn xa.
- Không sợ hãi rụt rè trước hội chúng đông đảo.
- Khi lâm chung tâm không rối loạn.
- Sau khi mệnh chung sanh về thiện thú, cõi trời.

III. Định Vô lậu học:

Định học (Samādhi Sikkhā) là môn học về thiền định, nhờ sự tập trung đến một đối tượng được mạnh mẽ nên tâm không tán loạn, được an ổn, được thanh tịnh và tuệ phát sinh. Nếu không có thiền định thì sẽ không có trí tuệ và tất nhiên sẽ không có chứng ngộ và Niết Bàn.

1. Định nghĩa:

- Định là chỉ cho trạng thái chuyên chú, tập trung vào một đề mục, một đối tượng để tâm không bị xao động, phân tán do những tác động chủ quan và khách quan.
- Định thường được dùng với nghĩa là thiền định, tức là sự vắng lặng, sự trầm tư, là phương pháp làm cho tâm vắng lặng, tập trung cao độ, tức là sự tu tập và phát triển tâm linh.

+ ***Đặc tính*** của định là không rời khỏi đối tượng; ***biểu hiện*** của định là trạng thái không lay chuyển; ***tác dụng*** của định là loại trừ phóng tâm.

+ Xét về bản chất và mục đích thì thiền định là một trạng thái tâm thức không thể định nghĩa, không thể mô tả, mà phải do mỗi người tự thể nghiệm. Đó là kinh nghiệm giác ngộ sâu sắc nhất về thực tại, nó giúp cho con người khám phá bản thể thật sự của chính mình trong từng khoảnh khắc hiện tại.

2. Phân biệt các thuật ngữ: Jhàna (Dhyana), Samàdhi, Bhàvanā.

a. Jhàna (Dhyana) phiên âm là Thiền na, dịch nghĩa là Thiền Định, là sự tư duy, tập trung, lắng đọng, chỉ cho các cấp độ cao cấp của định, Thuật ngữ này có 4 nghĩa:

- ***Tĩnh lự***: suy tư trong tĩnh lặng.
- ***Đốt cháy***: thiêu đốt các pháp bất thiện như 5 triền cái và các kiết sử.
- ***Tư duy trí***: nhờ tư duy, quán sát các đối tượng nên đoạn trừ 5 triền cái, thành tựu 5 thiền chi, chứng đắc trí tuệ.
- ***Công đức tòng lâm***: định là nhân phát sinh nhiều công đức, nhiều thần thông, trí tuệ và tâm vô lượng.

b. Samàdhi (Tam ma địa), dịch nghĩa là Tam muội: được dịch là định, là sự tập trung của tâm trí, nhận diện đối tượng, sự kiểm soát của tâm; chỉ cho trạng thái của định.

c. Bhàvanā: có nghĩa là trở thành, phát triển; chỉ cho quá trình tu tập và phát triển tâm linh.

3. Năm triền cái và năm thiền chi:

a. Năm triền cái:

Trong khi hành thiền, hành giả có thể gặp nhiều trở ngại, nhưng đặc biệt có 5 trở ngại lớn nhất làm ngăn cản con đường giải thoát, đó là 5 triền cái: tham dục, sân nhuế, hôn trầm thụy miên, trạo hối, hoài nghi.

1) Tham dục: sự tham đắm về ngũ dục và ngũ trần.

2) Sân: là sự bất mãn, bất toại nguyện với những gì trái ngược với sở thích.

3) Hôn trầm thụy miên: là trạng thái uể oải rã rượi của tâm.

4) Trạo hối: là trạng thái dao động, không yên ổn của tâm, là sự lo lắng, hối tiếc.

5) Nghi: là tâm trạng do dự không quyết định.

b. Năm thiền chi: khi hành thiền, 5 triền cái xuất hiện dưới nhiều hình thức, để đối trị chúng, hành giả phải trở về với đề mục và phát triển 5 thiền chi, bao gồm:

1) Tầm: hướng tâm đến đề mục; chi thiền này chế ngự ***hôn trầm thụy miên.***

2) Tứ: đặt tâm trên đề mục; chi thiền này chế ngự ***nghi***.

3) Hỷ: là sự thích thú, hoan hỷ; chi thiền này chế ngự ***sân***.

**Trạng thái này không phải là lạc thọ, mà là sự hoan hỷ của tâm, có 5 loại như sau:*

- Cái vui làm rùng mình, nổi da gà.

- Cái vui thoáng qua như ánh chớp.

- Cái vui tràn ngập như sóng biển trườn lên bãi.

- Cái vui thanh thoát nhẹ nhàng như bông gòn bay trong gió.

- Cái vui thấm nhuần cả châu thân như nước lụt tràn ngập ao vũng.

4) Lạc: là cảm giác an lạc, niềm vui tinh thần; chi thiền này điều phục được trạo hối.

5) Nhất tâm: là sự trụ tâm vững chắc chuyên nhất; chi thiền này điều phục được ***thạm dục.***

4. Các loại thiền định:

Theo quan điểm của Đạo Phật, các phương pháp thiền của ngoại đạo và phàm phu không có khả năng hàng phục được phiền não và đoạn trừ cội gốc của khổ đau, do đó, Đạo Phật đưa ra 2 phương pháp thiền căn bản đó là thiền chỉ và thiền quán.

a, Thiền chỉ: (Samatha) – Thiền vắng lặng: Hành giả gom tâm vào một điểm, một đối tượng và cột chặt tâm vào đối tượng đó để có được sự vắng lặng và an lạc. Đây là phương pháp tu tập làm cho tâm được tĩnh lặng.

**** 40 đề mục:***

- ***10 đề mục tùy niệm***: Phật, Pháp, Tăng, thí, giới, thiên, cái chết, thân, hơi thở, Niết Bàn.

- ***10 đề mục tử thi***:Tử thi sình nổi lên; sình có sắc xanh nhiều chỗ; sình đã có mủ chảy ra; bị người chặt đứt nửa thân mình; bị thú ăn có dấu nhiều chỗ; bị người cắt đứt rời ra từng đoạn; bị người bằm nhiều chỗ; đã phạm khí giới, máu chảy tràn trề; có dòi đục đủ cả cửu khiếu; chỉ còn những xương rời ra.

- ***10 đề mục về Kasina (tướng trạng):*** đất, nước, gió, lửa, xanh, vàng, đỏ trắng, hư không, ánh sáng.

- 4 đề mục về Tứ vô lượng tâm.

- 4 đề mục về vô sắc.

- 1 đề mục về phân tích (tứ đại).

- 1 đề mục về bất tịnh (thức ăn)

****Tu tập thiền chỉ***: tiến trình tu tập thiền chỉ gồm những giai đoạn sau:

(1) Chú tâm vào đề mục: ấn tượng hình dung (cảm nhận hơi thở) → ấn tượng khái niệm.

(2) Cận định (cận hành định): liên tục chú tâm vào đề mục làm lắng dịu 5 triền cái và xuất hiện (manh nha) 5 thiền chi.

(3) An chỉ định (nhập định): ở giai đoạn này tâm được an định sâu lắng hơn.

(***4) Đắc thiền (chứng vào Sơ thiền)*** – Ly sanh hỷ lạc địa: nếu chết sinh thì vào cõi trời Phạm Chúng, Phạm Phụ, Đại Phạm.

(5) Nhị thiền – Định sanh hỷ lạc địa: loại bỏ tầm và tứ, nếu chết thì sinh vào Thiểu Quang, Vô Lượng Quang, Quang Âm.

(6) Tam thiền – Ly hỷ diệu lạc địa: loại bỏ hỷ, nếu chết thì sinh vào cõi trời Thiểu Tịnh, Vô Lượng Tịnh, Biến Tịnh.

(7) Tứ thiền – Xả niệm thanh tịnh địa: an trú vào xả, loại bỏ lạc, chỉ còn xả và nhất tâm, nếu chết thì sinh vào cõi trời Vô Tưởng, Vô Phiền, Vô Nhiệt, Thiện Hiện, Sắc Cứu Cánh.

(8) → (11): 4 tầng thiền Vô sắc giới.

(12) Thiền chỉ + Thiền quán thì chứng vào Diệt Thọ Tưởng Định.

b, Thiền Quán (Thiền Minh Sát, Thiền Tuệ - Vipassana):

- Là sự hướng tâm định soi vào đời sống, vào những trạng thái luôn biến đổi của thân và tâm để chứng ngộ thực tướng của vạn pháp. Tâm định này được phát triển bằng cách thực hành pháp tu Tứ Niệm Xứ.

- Đây không phải là cái nhìn thoáng qua, trên bề mặt, ở ngoài, mà là nhìn sâu vào bên trong thực tại của đời, sống trong trạng thái hoàn toàn vắng lặng của tâm, từ đó tẩy sạch mọi ô nhiễm, thành tựu trí tuệ, chứng đắc Niết Bàn.

**** Một số điểm chú ý về Thiền Quán:***

- Đây là loại thiền mà chính Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành, đã thành tựu, đã truyền dạy, chỉ có trong Phật giáo.

- Đây là con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc tâm, đoạn trừ đau khổ, thành tựu trí tuệ và Niết Bàn.

- ***Trí tuệ*** của Thiền Quán là sự nhận biết về danh và sắc hay các pháp hữu vi vốn là vô thường, khổ, vô ngã.

- ***Đối tượng*** của Thiền Quán là danh và sắc trong hiện tại.

- ***Nhiệm vụ*** của Thiền Quán là đoạn trừ phiền não.

- ***Phương thức tu tập*** của Thiền Quán là Tứ Niệm Xứ.

c, Sự khác biệt giữa Thiền Chỉ và Thiền Quán:

	Thiền Chỉ	Thiền Quán
Bản chất	- Sự định tâm, an tịnh.	- Phát sinh trí tuệ.
Đối tượng	- 40 đề mục.	- Danh và sắc.
Nhiệm vụ	- Thay thế 5 triền cái bằng 5 thiền chi.	- Đoạn trừ phiền não, vô minh.
Lợi ích	- Được an lạc, hạnh phúc tương đối.	- Chứng Niết Bàn, được hạnh phúc tuyệt đối.

****Tương quan giữa Thiền Chỉ và Thiền Quán:***

- Dù Thiền Chỉ và Thiền Quán có sự khác biệt nhau, xong Thiền Chỉ có thể làm nền tảng cho Thiền Quán như trường hợp của Đức Phật. Con đường tu tập thiền định của Phật giáo là con đường cân bằng giữa Chỉ và Quán. Sau khi đạt được Tứ Thiền, hành giả tiếp tục tu tập đoạn diệt 10 kiết sử sẽ lần lượt chứng đắc 4 Thánh Quả.

- Hành giả cũng có thể trực tiếp thực hành Thiền Quán mà không qua Thiền Chỉ, chẳng hạn như quán chiếu về 4 oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi.

5. Lợi ích của Thiền Định:

- Thiền có khả năng đoạn trừ các tham dục phát sinh từ 6 căn.

- Thiền tạo nên Thiền lực, trau giồi ý chí và nghị lực dồi dào, có khả năng đối trị sợ hãi, giúp hành giả có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.

- Thiền đem lại hỷ lạc cho hành giả, giúp sức khỏe ổn định, bệnh tật tiêu trừ, tâm hoan hỷ sảng khoái.

- Thiền giúp phát triển trí nhớ, thành tựu trí tuệ đưa đến Giác Ngộ và Niết Bàn.

IV. Tuệ Vô Lậu Học:

Là môn học về giáo lý của Đức Phật để có Chánh Kiến, để phát sinh Trí Tuệ Vô Lậu, để thực chứng Chân lý tối hậu và để đạt được giải thoát, Niết Bàn.

1. Định nghĩa:

- Tuệ, nói cho đủ là Trí Tuệ, là khả năng thấy rõ bản chất chân thật của mọi hiện tượng, từ đó đoạn trừ tất cả phiền não vô minh, chứng ngộ chân lý tối hậu, giải thoát mọi khổ đau, an trú vào Niết Bàn an lạc.

- Trí Tuệ không phải là sự hiểu biết thông thường do sự học hỏi kiến thức trong thế gian mà là sự liễu ngộ do công năng tu tập Thiền Định mà có.

- Trí Tuệ chưa phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện đưa đến giải thoát (HT. Minh Châu).

2. Các thuật ngữ liên quan đến trí tuệ:

Trong ngôn ngữ Ấn Độ cổ xưa có 3 danh từ để chỉ cho sự hiểu biết:

- ***Nàna (Jnana) là trí***: sự hiểu biết thông thường về nguyên lý của vạn vật, đạo lý của cuộc sống. Trong một số kinh điển Phật giáo, đôi khi chữ Nàna được dùng gần nghĩa với chữ Pannà (Tuệ).

- ***Vinnanā (Vijnāna) là Thức***: sự hiểu biết dựa trên lý trí, dùng phương pháp suy luận, diễn dịch và phân tích.

- ***Pannā (Prajnā) là Tuệ hay Trí Tuệ (Bát Nhã)*** là sự hiểu biết toàn diện, thâm sâu, mang tính trực giác, không dựa trên lý luận, khái niệm, ngôn từ, mà vượt khỏi mọi ngôn từ. Theo Phật giáo, chữ Pannà có 3 đặc tính:

+ Hiển lộ thể tánh của vạn hữu.

+ Có khả năng đoạn trừ phiền não vô minh.

+ Thấu suốt chân lý, liễu ngộ thật tướng của chư Phật.

- Trong Đạo Phật, có 1 danh từ gần với chữ Tuệ, đó là chữ ***Giác (Bodhi)*** có nghĩa là sự thức tỉnh, đối lập với sự mê muội. Do đó, Đạo Phật còn được gọi là Đạo Giác Ngộ và vị Giáo chủ của Đạo Phật được tôn xưng là Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác (Anutara Samma Sambuddha).

3. Trí Tuệ trong đời thường:

Đó là những hiểu biết, kiến thức do sự học hỏi hay từ kinh nghiệm sống thường nhật với mục đích phục vụ cho đời sống thế gian, cho sự tiện ích trong sinh hoạt của con người. Trí Tuệ này khác với Trí Tuệ trong Đạo Phật bởi lẽ nó mang tính: hướng ngoại, tương đối, không có chiều sâu, do tưởng và thức, mênh mang …

4. Trí Tuệ trong Phật giáo Nguyên Thủy:

****Xét về ý nghĩa:***

- Là sự thể nhập vào bản chất chân thật của con người và thế giới.
- Có khả năng đoạn tận khổ đau.
- Có khả năng hiểu biết về sự sanh khởi và đoạn diệt của các pháp.
- Có nghĩa là Thắng Tri, Liễu Tri và Đoạn Tận.

**** Xét về nhận thức:***

- Trí Tuệ là phương tiện duy nhất đưa đến Giác Ngộ và giải thoát khổ đau.
- Nếu Vô minh là đầu mối của sanh tử thì Trí Tuệ là khởi đầu của giải thoát.
- Trí Tuệ là mục tiêu của những pháp hành quan trọng nhất, đó là Bát Chánh Đạo và Tam Vô Lậu Học.
- Trí Tuệ có mặt trong tất cả các giáo lý căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy và đóng vai trò quan trọng nhất trên con đường đưa đến Giải thoát Giác Ngộ.

5. Trí Tuệ trong Phật giáo Đại Thừa:

- Ngoài ý nghĩa Trí Tuệ như trong Phật giáo Nguyên Thủy, Phật giáo Đại Thừa còn nói đến một Trí Tuệ viên mãn siêu việt, đó là ***Bát Nhã Ba La Mật (Prajnà Pàramatà)***. Hệ văn học Bát Nhã từ những bộ kinh đồ sộ cho đến những bản kinh ngắn gọn đều tập trung vào việc diễn tả ý nghĩa, đặc tính và diệu dụng của loại trí tuệ này. Bát Nhã Ba La Mật chính là trí tuệ của hàng Bồ Tát và chư Phật.
- Theo ngài Long Thọ, Bát Nhã chính là sự thể nhập vào Tánh Không, để từ Tục Đế thâm nhập vào Chân Đế.

6. Phân loại Trí Tuệ:

a. Về cơ bản:

- ***Trí Hữu Lậu (Trí Thế gian, Phổ thông, Thế tục)*** là sự hiểu biết các pháp trên mặt hiện tượng, còn nối kết với tham, sân, si v.v và chưa có công năng đoạn trừ phiền não, chấp thủ.

- ***Trí Vô Lậu (Trí Xuất thế gian)*** là trí thanh tịnh, có công năng đoạn trừ phiền não và đưa đến giải thoát.

b. Xét về tính chất:

- ***Căn Bản Trí (Chánh Trí, Vô phân biệt Trí)***: trí này là căn bản sinh ra tất cả công đức, là Giác Tánh viên minh, là Bản thể vắng lặng, sáng suốt vốn có sẵn trong tâm mỗi chúng sanh, nhưng vì bị vọng niệm, phiền não che lấp nên những đức tính ấy không hiển lộ được.

- ***Hậu Đắc Trí***: trí tuệ có được nhờ công phu tu tập Giới, Định, Tuệ. Có thể hiểu Hậu Đắc Trí là một quá trình thanh lọc tâm, gạn lọc triền phược, phiền não để trở về với Căn Bản Trí.

c. Trên phương diện tu tập: 3 loại

- ***Văn Huệ (Sutamaya Pannà):*** trí tuệ phát sanh nhờ vào sự lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu kinh điển và giáo pháp.

- ***Tư Huệ (Citamaya Pannà):*** trí tuệ phát sanh do sự tư duy, chiêm nghiệm giáo lý.

- ***Tu Huệ (Bhavanamaya Pannà):*** trí tuệ phát sanh nhờ vào sự tu tập thiền định siêng năng và chân chánh.

* Hai phương pháp đầu chỉ giúp mở mang kiến thức của thế gian. Nhờ thiền định, hành giả sẽ chứng nghiệm những chân lý xuất thế.

d. Xét về thứ lớp tu chứng: 16 loại chia làm 5 phạm trù:

Theo Thanh Tịnh Đạo Luận (Visudhi Magga) của ngài Phật Âm, khi thực hành Thiền quán, hành giả sẽ thành tựu 16 loại trí tuệ như sau:

Nhóm 1: Kiến Thanh Tịnh

(1) Tuệ phân biệt Danh Sắc: (phân biệt hơi thở)

Nhóm 2: Đoạn Nghi Thanh Tịnh

(2) Tuệ phân tích Nhân Quả: vô minh, ái, thủ, nghiệp là nhân, thức ăn là duyên, đưa đến quả là con người.

Nhóm 3: Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh

(3) Tư Duy Trí: thấy rõ đặc tính khổ, vô thường, vô ngã do sự tư duy, từ đó phân biệt đâu là Chánh đạo, Tà đạo.

(4) Sanh Diệt Trí (*phần đầu*): biết về sự sanh diệt của các hiện tượng phát sinh ra trên thân và tâm.

Nhóm 4: Hành Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh

(4) Sanh Diệt Trí*(phần sau)*

(5) Hoại Trí: quán chiếu mọi vật đều hướng đến sự băng hoại.

(6) Bố Úy Trí: quán chiếu thế giới rất đáng sợ.

(7) Hiểm Nguy Trí: thấy sự hiểm nguy trong đời sống của bản thân mình.

(8)Yểm Ly Trí: xa lìa, nhàm chán, không tham đắm.

(9) ***Dục Thoát Trí***: thoát khỏi mọi ràng buộc của thế gian.

(10) Giản Trạch Trí: nỗ lực để đạt được sự giải thoát.

(11) Hành Xả Trí: không đắm chấp vào các pháp hành của mình.

(12) Thuận Thứ Trí: thuận theo 37 phẩm trợ đạo.

Nhóm 5: Tri Kiến Thanh Tịnh (hoàn hảo, rốt ráo):

(13) Tuệ Chuyển Tánh: cắt đứt dòng phàm, vượt ra khỏi phàm tục.

(14) Tuệ Đạo: trí tuệ phát sinh trong khi hành trì trên lộ trình giải thoát; đoạn trừ thân kiến, nghi, giới cấm thủ.

(15) Tuệ Quả: chứng đắc Tu Đà Hoàn quả.

(16) Tuệ Ôn Lại (*xét lại, quán lại*): xét lại toàn bộ quá trình trên để lần lượt chứng Nhị Quả (*muội lược tham sân*), Tam Quả, Tứ Quả A La Hán.

7. Lợi ích của Trí Tuệ:

- Mang đến một cuộc sống hạnh phúc, an lạc, trọn vẹn cho tự thân và tha nhân.
- Trí Tuệ có khả năng tẩy trừ phiền não và khổ đau.
- Trí Tuệ giúp hành giả chứng được Thánh Quả và xứng đáng được cúng dường.
- Thấu rõ được sự vật và thể nhập chân lý.

V. Tầm quan trọng của Giới Định Tuệ:

1. Giới Định Tuệ là phương pháp giáo dục hướng thượng, là nếp sống lành mạnh trong sáng.

2. Đối với người học Phật, Giới Định Tuệ là một nhu cầu thiết yếu không thể thiếu, là bí quyết thành công trên con đường tu tập.

3. Nếu Giới Định Tuệ có mặt thì phiền não tham sân si v.v sẽ được đoạn trừ.

4. Giới Định Tuệ là bậc Đạo sư tối thượng, siêu việt cả không gian và thời gian.

C. Kết Luận:

- Giới Định Tuệ là 3 môn học Vô Lậu rất quan trọng, là nhân tố chính đưa đến sự giải thoát.
- Ba yếu tố này luôn có sự tác động, hỗ tương lẫn nhau:

+ Nếu đứng ở phạm trù tác động cùng chiều, từ nhân đến quả, thì Giới là nhân đưa đến Định, từ Định phát sanh Trí Tuệ.

+ Nếu ở phạm vi tác động nghịch chiều thì Trí Tuệ làm cho Giới và Định được thanh tịnh và thành tựu.

+ Nếu ở phạm vi tác động đồng thời thì trong Giới đã có đầy đủ Định và Tuệ; và ngược lại.

Bài 10B: Tam vô lậu học (Giới-Định-Tuệ)

Thích Từ Hòa và Thích Phước Lượng

A- Dẫn nhập

Tam vô lậu học là môn học thù thắng gồm có Giới-Định-Tuệ. Ba môn học này chỉ có trong giáo pháp của Đức Phật.

Trong ý nghĩa chiết tự: lậu có nghĩa là phiền não. Do vậy, Tam vô lậu học có ý nghĩa là ba môn học giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của mọi phiền não, hoàn toàn tự tại. Lậu cũng có nghĩa là rơi rớt, nên Tam vô lậu học là phương tiện giúp hành giả không còn rơi rớt trong ba cõi, tâm không còn bị ràng buộc bởi mọi lậu hoặc.

Như vậy, Tam vô lậu học là ba môn học đoạn trừ phiền não, chứng nhập quả vị giải thoát hoàn toàn, không còn nằm trong sự kiềm tỏa của tam giới và không dừng lại ở phước báo sanh thiên.

B- Nội dung

I- Giới vô lậu học

1)- Định nghĩa: Giới có những ý nghĩa như sau:

- Giới (Sila) tức là "phòng phi chỉ ác", nghĩa là đề phòng điều trái quấy, dừng chỉ mọi điều ác, cũng có nghĩa là "chỉ ác tác thiện" tức là ngưng làm điều ác, làm mọi điều thiện, trên đây là chỉ về ý nghĩa tổng quát của giới.

- Giới có nghĩa là điều phục, chế ngự, tức Tỳ nại da (Vinaya). Chế ngự ở đây với những ý nghĩa chế ngự bằng sự tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn, chế ngự bằng tinh tấn... mục đích để đạt sự thanh tịnh ba nghiệp.

- Giới luật cũng có nghĩa là Biệt giải thoát (Pratimoksa-s), cũng gọi là xứ xứ giải thoát hay tùy thuận giải thoát. Biệt giải thoát tức là giữ giới phần nào thì được giải thoát phần đó. Giữ giới nhiều thì giải thoát nhiều, giữ giới ít thì giải thoát ít. Còn tùy thuận giải thoát là tùy hành giả trì giới cách nào thì hiệu quả theo đó mà thành tựu thuộc về hữu vi hay vô vi. Pratimoksa-(s) cũng có nghĩa là trói buộc, giữ gìn, thúc liễm những hành động của thân và khẩu không để tạo ác nghiệp.

Giới luật cũng đồng ý nghĩa luân lý đạo đức, cách cư xử, nếp sống hướng thượng...

2)- Mục đích hình thành giới bổn (Pratimoksa; Patimokkha): Trong Tăng Chi Bộ kinh, 3B - trang 73, Đức Phật dạy 10 mục đích hình thành giới bổn như sau:

1. Để Tăng chúng được cực thịnh
2. Để Tăng chúng được an ổn
3. Để chặn đứng các người khó điều phục
4. Để các vị Tỳ kheo tốt được sống an ổn
5. Để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại

6. Để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai

7. Để đem lại niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những người chưa tin

8. Để làm tăng trưởng niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những ai đã có lòng tin

9. Để cho chánh pháp được tồn tại

10. Để cho giới luật được chấp nhận

Với những điều kiện trên, chúng ta thấy mục đích hình thành giới bổn cũng là để ngăn ngừa điều ác, làm và tăng trưởng điều thiện. Như Luật tạng nói: "Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hối hận, không hối hận là để được hân hoan, hân hoan là để được hỷ, hỷ là để được khinh an, khinh an là để được lạc, lạc để được định, định để được chánh kiến, chánh kiến để được vô dục, vô dục để được ly tham, ly tham để được giải thoát, giải thoát để có giải thoát tri kiến, giải thoát tri kiến để đi đến vô thủ trước Niết bàn".

3)- Phân loại giới:

a)- *Giới theo quan điểm Đại thừa (Mahayana) gồm ba loại:*

* Nhiếp luật nghi giới: Là giới có những giới điều cụ thể để thực hành theo các thứ bậc tu hành, gồm có các giới của tại gia và xuất gia. Đó là Ngũ giới, Bát quan trai giới, Thập thiện giới cho hàng Phật tử tại gia. Sa di và Sa di ni có 10 giới, Thức xoa ma na ni thêm 6 học giới, Tỳ kheo 250 giới, Tỳ kheo ni 348 giới, Bồ Tát (tại gia và xuất gia) có 10 giới trọng và 48 giới khinh.

* Nhiếp thiện pháp giới: Có nghĩa là người thực hành chuyên tâm thực hành những hành vi toàn thiện, coi đó cũng là một hình thức thực hành giới.

* Nhiêu ích hữu tình giới: Nghĩa là lấy tiêu chí hành động vì mục đích lợi lạc tha nhân và quần sanh làm giới hạnh.

b)- *Giới thế gian và xuất thế gian:*

* Giới thế gian: Là giới luật đưa đến quả báo hữu lậu, tức chưa ra khỏi tam giới. Nghĩa là người thực hành giới này chỉ hưởng phước nhân thiên, vẫn còn luân hồi trong ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Ví dụ: 5 giới thuộc về nhân thừa, hay các dạng giới cấm thủ của ngoại đạo.

* Giới xuất thế gian: Là giới đưa hành giả đến quả vị vô lậu, tức được tự tại giải thoát khỏi tam giới, không còn bị rơi rớt trong sanh tử. Ví dụ người thực hành giới Tỳ kheo tinh chuyên và viên mãn, đó là nhân. Sẽ được hưởng quả vị A La Hán (vô sanh), đó là quả. Thực hành giới vô lậu sẽ được hưởng quả vô lậu. Đây mới chính là Giới vô lậu học.

c)- *Giới theo ba bậc: Hạ, Trung và Thượng:*

* Giới bậc Hạ: Là giới thọ trì do mưu cầu danh lợi, vì động lực tham ái, do vậy còn tái sinh.

* Giới bậc Trung: Giới thọ trì vì còn ham quả báo được công đức, tức còn chấp tướng, chấp phước, hay giữ giới để có lợi lạc giải thoát riêng mình, gọi là giới bậc Trung.

* Giới bậc Thượng: Là thực hành giới vì kỉnh giới, tin giới, vì mục đích lợi tha, không chấp ngã nhân vì cầu với ý nghĩa Ba la mật, là giới bậc Thượng.

4)- Tính chất - nền tảng của giới - lợi ích của sự giữ giới:

a)- Tính chất: Giới bổn được đặt trên căn bản để giữ thân tâm được thanh tịnh, dần dần triệt tiêu những phiền não, tham, sân, si. Giới trong Phật pháp mang đậm tính nhân văn, nhân bản, đó là tinh thần linh động trong sự phân biệt từng loại: khinh, trọng, tánh tướng, hay trong mỗi trường hợp mà có cách ứng xử trì giới phù hợp: khai, giá, trì, phạm. Vậy nên giới học trong Phật pháp không mang tính giáo điều (dognia) cứng nhắc và cực đoan bế tắc như một số tôn giáo khác. Tinh thần này phù hợp với quan điểm "tự tại vô ngại" và "tùy duyên bất biến" hay "Phật pháp bất định pháp" của Phật giáo.

b)- Nền tảng: Giới được đặt trên nền tảng tự lợi và lợi tha, tự thanh tịnh bản thân, cũng là để thanh tịnh quần thể sống, thanh tịnh quốc độ. Nếu bạn trì giới đúng nghĩa thì cũng có nghĩa góp phần thánh hóa nếp sống của mọi người.

c)- Lợi ích của sự giữ giới: "Giới luật chính là bậc thang đầu của đạo quả giác ngộ, là nền tảng của thiền định, trí tuệ, là ngọc anh lạc để trang nghiêm pháp thân, là thuyền bè để đưa người qua bể khổ sanh tử, là kho tàng vô lượng công đức" (HT Thích Thiện Siêu).

Giới như đèn sáng lớn
Soi sáng đêm tối tăm
Giới như gương báu sáng
Chiếu rõ tất cả pháp -- (Kinh Phạm Võng - Bồ Tát giới)

Người có giới đức sẽ hưởng được 5 sự lợi ích như sau:

1. Người trì giới sẽ thừa hưởng gia tài pháp bảo nhờ có tinh cần
2. Được tiếng tốt đồn xa
3. Không sợ hãi rụt rè khi đến trước hội chúng đông đảo
4. Khi chết, tâm không rối loạn
5. Sau khi mệnh chung được sanh vào thiện thú, thiên giới -- (Trung Bộ II)

Tuy nhiên, trong kinh Hạt muối (Tăng Chi Bộ kinh I) và kinh Đại nghiệp phân biệt (Trung Bộ III), Đức Phật đã nêu rõ sự trì giới và phạm giới với những hậu quả còn tùy thuộc vào tâm ý hay những tác nghiệp (ác hay thiện) đã gây tạo ra trước đó.

II- Định vô lậu học

1)- Định nghĩa: Định (Samàdhi-p) cũng dịch là Tam ma đề, hay chỉ, là chỉ cho trạng thái tâm ý chuyên chú tập trung vào một đề mục, một đối tượng, một biểu thức nhất định ngõ hầu để tâm không bị xao động, nhiễu loạn, phân tán do những tác động chủ quan và khách quan.

2)- Phân loại:

a)- Định cận hành và định an chỉ

- Định cận hành: Là định có được do hành giả sử dụng các pháp quán sát và tưởng tư những đề mục: sáu tưởng niệm, quán xác chết, quán sự an ổn, quán Tứ niệm xứ, quán sự hình thành và phân tán của tứ đại.

- Định an chỉ: Là sự nhất tâm đạt được liền sau định cận hành, do quán tưởng mà tâm ý được lắng đọng, dừng nghỉ mọi vọng thức.

b)- Định thế gian và định xuất thế gian

- Định thế gian: Là sự nhất tâm có chiều hướng thiện nhưng không có được tác dụng liễu thoát sanh tử, xuất ly tam giới, nghĩa là hành giả còn bế tắc trong lục đạo. Ví dụ sự chuyên chú của những nhà khoa hoạc vào một mục tiêu thí nghiệm, đưa đến sự nhất tâm, tâm ý không bị chi phối bởi những ngoại duyên, nhưng đó là định phát sinh có giới hạn, tự phát và không có chí hướng. Người ta còn gọi đó là một thứ "phàm phu thiền".

Hay như hình thức tu định của một số ngoại đạo hạn chế ở mức độ cầu phước báo sanh thiên, vì theo quan niệm của họ, Phạm Thiên (Brahma) hay Thượng đế là đấng chí thượng. Người ta còn gọi đây là "ngoại đạo thiền".

- Định xuất thế gian: Là định thuộc về Thánh đạo, người đạt được định này tức đã thoát khỏi sự kiềm tỏa của tam giới (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới), được giải thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử. Định xuất thế gian câu hữu đi những quả vị vô sanh (A La Hán), Duyên Giác (Bích Chi Phật)... Đây mới chính là Định vô lậu học.

Theo quan điểm Đại thừa, định xuất thế gian còn được phân loại như sau:

- Tiểu thừa thiền: Chỉ cho phương tiện tu định đưa đến kết quả Thanh Văn (A La Hán) do tu 16 pháp quán, và Duyên Giác do tu pháp quán nhân duyên. Đây là pháp tu cho người có chí cầu giải thoát, tâm thích trầm lặng yên tĩnh, tránh cảnh duyên... thường thực hành các pháp Ngũ đình tâm quán, Tứ niệm xứ, Thập nhị nhân duyên... để phá trừ kiến chấp, ngã chấp, cũng gọi là thiền đối trị. Quả vị pháp tu này là các bậc Thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán, Bích Chi Phật an trú trong cảnh Niết bàn tịch tịnh.

- Đại thừa thiền: Thiền định câu hữu với 51 bậc của Bồ Tát do tu quán nhị không (ngã không và pháp không). Trong Bát Nhã Tâm kinh có đoạn: "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách... Tam thế chư Phật y Bát nhã Ba la mật đa cố đắc A nậu đa la tam miệu tam Bồ đề".

Pháp tu này để cho những người có căn cơ cao, thích hoạt động, có lòng từ bi thương xót chúng sanh, thường lăn lộn trong cảnh đời, chung sống trong xã hội mà tâm hồn luôn luôn an định: "cư trần bất nhiễm trần", có hạnh nguyện của Bồ Tát.

Pháp tu thiền định Đại thừa là dùng trí Bát nhã quán chiếu các pháp ngũ uẩn giai không (ngã, nhân, chúng sanh, thọ mệnh), dứt được vô minh hoặc chướng và trần sa hoặc chướng, phổ độ chúng sanh đồng thành Phật đạo.

Phương pháp tu thiền định này là y cứ vào kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm, Viên Giác, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa... mà quán Tứ cú kệ, Nhất tâm tam quán, Lục độ, Thập độ..., không chấp nhị biên, không thiên vô hữu.

Hành thiền pháp Đại thừa là định trong cảnh động, lấy cảnh trần lao để làm môi trường tu hành và hóa độ chúng sanh. Chỗ giải thoát của hàng Đại thừa thiền là Vô trụ xứ Niết bàn, lên đến Thập địa Bồ Tát thì phá được một phần vô minh, chứng được một phần pháp thân, cho đến khi viên mãn thành bậc Diệu giác tức là Phật.

- Tối thượng thừa thiền: Là pháp thiền định dành cho các bậc thượng căn, thượng trí, khỏi dùng phương tiện, giáo ngoại biệt truyền, không dùng văn tự dài dòng mà là "trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật" (chỉ thẳng nơi tâm người, kiến tánh thành Phật).

Người đại trí không cần giảng dạy nhiều, chỉ cần nói qua một câu, một bài kệ hay một cử chỉ, hành động là khai thị được tánh giác của họ, làm tỏ ngộ tức khắc bao nhiêu nghiệp hoặc, phiền não chấp trước lâu đời. Nay chỉ trong một sát na là tiêu tan hết, tâm quang sáng suốt, định tánh hiển bày, cũng như khi mây tan gió tạnh thì mặt trời chiếu sáng giữa hư không.

III.- Tuệ vô lậu học

1)- Định nghĩa:

Tuệ vô lậu học là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu. Tuệ là nói gọn của hai từ trí và tuệ.

Theo Từ điển Phật học (Phân viện Nghiên cứu PH - Hà Nội) định nghĩa: Trí là đối với đạo lý hết thảy sự vật có khả năng đoán định phải trái, chánh tà... mà chọn lấy hay từ bỏ mặt này hay mặt khác thì gọi là trí. Quán lý Tứ đế hay Thập nhị nhân duyên đều là trí. Tuệ là cái tác dụng phân biệt sự lý, quyết đoán nghi ngờ, thông đạt sự lý... Thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi thì gọi là tuệ. Hay định nghĩa chung về trí tuệ là: quyết đoán là trí, tuyển chọn là tuệ. Biết rõ Tục đế là trí, biết rõ Chân đế là tuệ.

Theo Đại cương câu xá luận (HT Thích Thiện Siêu) xác định: "Đặc sắc của trí là tính quyết định, đặc sắc của tuệ là tính phân biệt rõ ràng sự lý các pháp". Như vậy, tuy có những nhận định khác nhau về trí và tuệ, nhưng ta nhận thấy rằng có một sự đồng nhất về mặt ý nghĩa. Trí có tác dụng của tuệ, tuệ bao hàm tác dụng của trí. Do vậy, gộp chung trí và tuệ lại mà gọi chung là trí tuệ. Nhưng có một quan điểm chung nhất đó là: Thông đạt sự tướng hữu vi, hay chỉ biết rõ Tục đế gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi hay biết rõ Chân đế gọi là Tuệ. Và đây chính là Tuệ vô lậu (Anāsravam).

Theo định nghĩa của ngài Buddhaghosa thì: *"Trí tuệ có đặc tính thấu nhập vào các pháp. Trí tuệ có phận sự phá tan bóng tối của ảo tưởng bao phủ tự tính của các pháp - biểu hiện của nó là không bị mê mờ bởi vì thiền định là nguyên nhân trực tiếp của nó"* (Tinh hoa và sự phát triển của đạo Phật, dịch giả Chơn Pháp - Nguyễn Hữu Hiệu - Tu thư ĐH Vạn Hạnh, Saigon, 1970). Như vậy, dù nhìn góc độ nào đi nữa thì trí tuệ (vô lậu) vẫn là chất liệu tinh anh cao tột nhất để quyết đoán và chọn lựa đối với mọi sự, mọi vật.

2)- Nội dung của tuệ học:

Nội dung của tuệ học chính là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm, được tập trung trong giáo lý Tứ đế và lý Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả giới học và định học. Do vậy, đối tượng của tuệ học là giới học và định học, hay giáo lý Tứ đế và Nhân duyên sinh.

Trong phẩm Chuyển pháp luân thứ 2 của kinh Tương Ưng V, nội dung của Tuệ học là sự thấu rõ tường tận về 4 chân lý bao gồm:

- *Thế nào là khổ?*
- *Nguồn gốc của khổ.*
- *Sự diệt tận các khổ.*
- *Các phương pháp để diệt tận khổ.*

Cốt lõi thứ hai nội dung của Tuệ học chính là sự hiểu rõ về giáo lý Nhân duyên hay Duyên khởi. Trong kinh Phật Tự Thuyết thuộc kinh Tiểu Bộ số 1, nội dung của giáo lý Duyên khởi là: ***"Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sinh, cái kia sinh. Do cái này diệt, cái kia diệt".*** Như vậy, hiểu rõ hay có trí tuệ về lý Duyên khởi chính là trực nhận rằng các pháp hiện hữu trên thế gian này đều do nhiều yếu tố, nhờ nhiều nhân duyên mà có mặt và cũng do nhân duyên mà đoạn diệt. Hiểu rằng vì bản chất của các pháp là như vậy, cho nên các pháp là vô thường, là vô ngã, nằm ngoài sự sáng tạo của đấng "tối cao".

Từ hai nội dung cốt lõi trên, chúng ta có thể kết luận: trí tuệ vô lậu khác hẳn trí tuệ hay trí thức thế gian. Trí tuệ thế gian là nhờ sự học tập hay kinh nghiệm cuộc sống mà có được. Còn trí tuệ vô lậu là thành quả có được nhờ vào công năng tu tập và thể nghiệm bản thân. Trí tuệ thế gian chỉ là yếu tố trợ duyên để có thể làm tăng trưởng trí tuệ vô lậu, chứ nó không thể giải thoát hoàn toàn được. Trí tuệ vô lậu là con đường đưa đến cuộc sống an lạc hạnh phúc, giải thoát ngay trong hiện tại và tương lai. Trí tuệ vô lậu nhìn đúng sự thật nhân sinh và vũ trụ; nó không bao giờ xem xét sự vật bằng cảm quan, bằng suy lường, bằng cảm nhận; mà nó nhìn vào sự vật, hiện tượng nhờ vào sự thể nghiệm thiền tập và đi vào chánh định, chánh kiến. Do vậy, chỉ có hành thiền mới đưa đến trí tuệ vô lậu.

3)- Phân loại trí tuệ:

a) Đứng về mặt phân biệt thì trí tuệ có hai loại: tuệ hữu lậu và tuệ vô lậu, hay còn gọi là tuệ thế gian và xuất thế gian. Tuệ hữu lậu là tuệ có quan hệ mật thiết với phiền não thế gian và không có khả năng dứt trừ phiền não ấy. Đó là thứ trí tuệ phổ thông, còn gọi là thế tục trí (Jnànam-laukikam; Knowledge of the world). Trí tuệ này chỉ có công năng hiểu biết các pháp trên mặt hiện tượng. Trí tuệ này còn câu hữu với tham, sân, si, mạn, phiền não... Do vậy chưa có công năng đoạn trừ chấp thủ.

Trí vô lậu là trí thanh tịnh, có công năng cắt đứt mối quan hệ với phiền não. Sự hiểu biết các pháp nằm ngoài phạm trù đối đãi và chấp thủ, đưa đến giải thoát và giải thoát tri kiến, chứng vô lậu Niết bàn.

b) Đứng về mặt tính chất thì trí tuệ được chia làm hai loại là căn bản trí và hậu đắc trí.

*** *Căn bản trí*** hay còn gọi là ***chánh trí, vô phân biệt trí***. Trí này là căn bản sinh ra nhất thiết công đức, là giác tánh viên minh mà mỗi chúng sanh vốn đã có sẵn. Đó là bản thể của tâm vốn là trong lặng, sáng suốt, nhưng vì bị vọng niệm, phiền não che lấp, cho nên những đức tính sáng suốt trong lặng ấy không hiển lộ ra được.

*** *Hậu đắc trí*** hay còn gọi là ***tục trí***, như ***lượng trí***. Là trí tuệ có được nhờ công phu tu tập Giới-Định-Tuệ mà có được. Có thể hiểu hậu đắc trí là một quá trình thanh lọc tâm khỏi các triền phược, phiền não... để trở về căn bản trí. Trong hậu đắc trí đã có mầm mống của căn bản trí. Nơi tâm thể của chúng ta đã có căn bản trí, sở dĩ chúng ta chưa nhận diện được nó do vì mê chấp vọng cầu... dấy khởi che lấp. Như gã cùng tử có viên minh châu trong tay áo mà không nhận biết. Cho nên chúng ta cần phải tu tập để có hậu đắc trí, và nhờ vào hậu đắc trí như là một phương tiện để thể nhập căn bản trí vốn có của mình.

c) Trên phương diện tu tập thì trí tuệ có ba loại: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Đây là các cấp độ trí tuệ thứ tự từ thấp lên cao và làm căn bản liên hệ cho nhau.

*** *Văn tuệ:*** Là phương pháp tu tập trí tuệ nhờ vào sự nghe hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sanh trí tuệ.

*** *Tư tuệ:*** Là trí tuệ có được nhờ vào quá trình tư duy, xét đoán, trầm tư về những lời dạy của Đức Phật mà khai sáng thêm trí tuệ. Đây là giai đoạn tiếp theo văn tuệ, tư duy những gì đã được nghe, được đọc... Đó là tư duy về giáo lý Tứ đế, Thập nhị nhân duyên... liên hệ đến con người và sự vật.

*** *Tu tuệ:*** Khi đã có văn tuệ, tư tuệ thì đem áp dụng trí tuệ đó vào cuộc sống mà tu tập và hành trì thông qua thiền định, để thể nghiệm và thể nhập sự thật của các pháp. Chính nhờ tu tuệ mà có được chánh trí, chứng ngộ Niết bàn tối thượng. Chính trí tuệ này là trí tuệ thâm nhập thực tại vô ngã của các pháp mà Đức Phật có được ngay đêm thành đạo.

4- Lợi ích của trí tuệ:

Lợi ích của trí tuệ không thể nghĩ bàn đối với cuộc sống hiện tại và tương lai. Chính vì thế mà Phật giáo lấy trí tuệ làm sự nghiệp (duy tuệ thị nghiệp). Muốn xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, an lạc trọn vẹn cho tự thân và cho tha nhân, muốn hiểu được chính mình và hiểu được người thì phải có trí tuệ để quán chiếu; muốn bước lên bờ giác ngộ giải thoát, trí tuệ vô lậu là yếu tố quyết định. Tu tập về trí tuệ vô lậu sẽ đạt được nhiều lợi ích. Tuy thế, tóm tắt lại thì có những lợi ích thiết thực thể hiện rõ qua các điểm sau:

** Trí tuệ tẩy trừ phiền não*

Phiền não là ngọn lửa luôn luôn ngủ ngầm và bốc cháy trong con người chúng ta bất cứ lúc nào. Nó có công năng thiêu đốt mọi hạnh lành, mọi công đức mà chúng ta đã tạo. Tu tập là nhằm từng bước đoạn trừ phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến...). Vậy thì lấy gì để đoạn trừ phiền não? Ấy là trí tuệ. Trí tuệ ấy chất chứa lòng từ, bi, hỷ, xả, chánh định và chánh kiến. Phật giáo chỉ sử dụng một lưỡi gươm - gươm trí tuệ, và chỉ công nhận một kẻ thù - vô minh (Avijjā). Đây là một minh chứng hiện thực và sống động, chứ không phải là lời nói suông. Và đạo Phật đặt sự hiểu biết bằng thực nghiệm lên trên hiểu qua sách vở và suy nghĩ. Phật giáo xây dựng cuộc sống an lạc, hạnh phúc bằng trí tuệ chứ không phải bằng đức tin. Đức tin đối với Phật giáo chỉ là một phương tiện bước đầu trong tiến trình đi đến giác ngộ. Cốt tủy của đạo Phật là vậy.

Trong *kinh Di Giáo*, Đức Phật dạy: *"Này các Tỳ kheo, nếu người có trí tuệ thì không có tham trước, thường tự tỉnh giác, không để sanh ra tội lỗi. Thế là trong pháp của ta có thể được sự giải thoát... Người có trí tuệ chân thật, ấy là chiếc thuyền chắc vượt qua biển già, bệnh, chết; cũng là ngọn đèn chiếu sáng cảnh tối tăm mờ ám; là món thuốc hay trị các thứ bệnh; là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Thế nên các ông phải dùng tuệ: văn, tư, tu mà tự làm cho thêm phần lợi ích. Nếu người có trí tuệ chiếu soi, dù cho nhục nhãn thì cũng là người thấy được rõ ràng"*.

** Nếm được vị ngọt Thánh quả và xứng đáng được cúng dường*

Chúng ta biết rằng tuệ được phát sanh là nhờ tu tập thiền định. Vị ngọt của Thánh quả là vị ngọt trong trạng thái thành tựu thiền định của các bậc Thánh. Trong lúc an trú tâm vào định cũng như xuất định, thì bậc Thánh giả cảm nhận được niềm hỷ lạc vô biên sâu lắng trong tâm thức, không thể diễn tả được trọn vẹn bằng ngôn từ. Vị ngọt thiền lạc ấy vượt ra ngoài nhận thức của phàm phu, vị ngọt ấy đậm nhạt khác nhau tùy vào công hạnh thành tựu của từng Thánh quả. Cũng như vị vua thưởng thức sự hoan lạc của bậc đế vương, chư Thiên thưởng thức Thiên lạc, còn các bậc Thánh thì thưởng thức Thánh lạc siêu thế. Thánh lạc này đạt được nhờ vào tâm tác ý duy nhất vào Niết bàn. Và chỉ có hành giả nào thực sự thành tựu trí tuệ trong tu tập thì mới cảm nhận được trạng thái ấy mà thôi. Người có được trí tuệ vô lậu như

các bậc Thánh quả và chư Phật thì xứng đáng được sự cúng dường của chư Thiên và loài người. Vì đã thành tựu mọi công hạnh xuất thế, là ruộng phước của thế gian, là nơi quy ngưỡng của chúng sanh gieo trồng mọi công đức trong cuộc đời.

** Thẩm thấu được sự vật và thể nhập chân lý*

Lợi ích rốt ráo của tuệ là giúp cho hành giả nhìn thấy rõ nhân sinh và vũ trụ đúng như thật với bản chất của chúng; đó là thấy được duyên sinh tính, vô thường tính và vô ngã tính qua giáo lý Tứ đế và Duyên khởi. Do thấy được như vậy nên hành giả tự tin nơi mình khả năng chuyển mê khai ngộ. Trí tuệ mở cửa đi đến tự do (tự tại), xa lìa khổ đau do chấp thủ, không thấy có "ta" và "tự ngã của ta". Từ đó mà thể nhập chân lý, đó là chân như, là tuệ giác của tự tâm, của bản lai diện mục, là Phật tính hằng chuyển.

C- Kết luận

Giới-Định-Tuệ là ba môn học căn bản nhất trong hệ thống giáo dục Phật giáo. Bởi vì toàn bộ giáo lý Phật giáo không nằm ngoài phạm vi Giới-Định-Tuệ. Do vậy, nói học Phật là học Giới-Định-Tuệ, tu Phật là tu Giới-Định-Tuệ./.

-oOo-

**** Chú thích:***

(1) Lậu hoặc: Là một tên gọi khác của phiền não. Chỉ cho cái tâm mê chấp, cái tâm bị phiền não chi phối.

(2) Thượng phần kiết sử: Gồm có hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cữ, vô minh.

(3) Vô sở hữu xứ định: Là thiền định sinh vào cõi Vô sở hữu xứ (Vô sở hữu xứ là xứ thứ ba trong bốn xứ thuộc cảnh giới Vô sắc).

(4) Phi phi tưởng xứ định: Là thiền định sinh vào cõi Phi tưởng phi phi tưởng xứ (Phi tưởng phi phi tưởng xứ là tầng trời thứ tư trong cõi Vô sắc).

Bài 11A: Tổng quan về Tứ Diệu Đế

Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

- Tứ Diệu Đế là giáo lý căn bản và quan trọng nhất trong hệ thống giáo lý của Đức Phật. Hiểu được giáo lý này, chúng ta sẽ hiểu được mục đích của toàn bộ hệ thống giáo pháp của Đức Phật, sự thị hiện của Ngài, cũng như sự ra đời của Đạo Phật. Đức Phật dạy rằng: "*Vì không biết và không hiểu Bốn chân lý này mà chúng sanh cứ trôi lăn mãi trong vòng sanh tử*".

- Về xuất xứ, giáo lý này được Đức Phật trình bày trong bài pháp đầu tiên là kinh "Chuyển Pháp Luân". Suốt 49 năm hoằng hóa, Ngài tùy thuận giảng giải giáo lý này bằng nhiều cách khác nhau. Cho đến lúc sắp nhập Niết Bàn, Ngài lại nhắc nhở các hàng đệ tử phải thông suốt giáo lý Tứ Đế. Điều đó chứng tỏ Tứ Diệu Đế là giáo lý thiết yếu nhất trong Đạo Phật.

B. Nội Dung:

I. Nội dung Tứ Diệu Đế:

1. Định nghĩa:

- Chữ ***Ariya*** có nghĩa là cao quý, cao thượng, là Thánh nhân; chữ ***Saccà (Satya)*** có nghĩa là chân lý, sự thật tuyệt đối vĩnh cửu. Chân lý thì bất biến, không thể bị hoàn cảnh, thời gian hay sự vật chi phối.

- ***Ariyasaccà*** có nghĩa là sự thật cao quý hay là sự thật cao quý của bậc Thánh. Người phàm phu thông hiểu và thấu đáo chân lý này sẽ trở thành bậc Thánh và không còn luân hồi nữa.

* Tứ Diệu Đế là bốn chân lý mầu nhiệm, bốn sự thật cao quý mà Đức Phật đã tìm ra.

- Vì là những sự thật đưa chúng sanh từ khổ đau đến an vui, nên gọi là Diệu Đế.

- Vì là giáo lý nói lên bản chất như thật của các pháp, giúp chúng sanh thoát khổ, chứng đạt cảnh giới thanh tịnh và an lạc của bậc Thánh, nên gọi là Thánh Đế.

- Chỉ khi nào hiểu và thực hành đúng theo Tứ Diệu Đế thì hành giả mới thật sự là người thánh thiện cao quý.

- Bốn chân lý ấy là ***Khổ Đế - Tập Đế - Diệt Đế - Đạo Đế***.

2. Nội dung Tứ Diệu Đế:

a. Khổ Đế (Dukkha):

- Khổ đau là một sự thật mà ai cũng phải trải qua từ khi chào đời cho đến khi lìa đời. Tất cả mọi người đều bình đẳng trước đau khổ. Khổ Đế là một sự thật và là bản chất của cuộc đời.

- Đức Phật dạy: "*Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ*" (Tương Ưng V). Như vậy, khổ được biểu hiện qua 4 phương diện: vật lý, sinh lý, tâm lý và triết lý.

b. Tập Đế (Samudaya):

- Tập đế là nguyên nhân, là nguồn gốc của khổ. Theo Đạo Phật, nguyên nhân của khổ chính là tham ái. Do tham ái mà con người chấp thủ vào trần cảnh, hay chạy theo dục lạc để rồi đưa đến khổ đau.

- Nguyên nhân vi tế hơn của khổ đau chính là vô minh, si mê, không thấy rõ bản chất vô thường, giả hợp, không chủ thể của các sự vật hiện tượng rồi bám víu vào cái tôi nên sinh ra khổ đau.

c. Diệt Đế (Nirodha, Nirvàna):

Diệt đế là sự chấm dứt hay dập tắt phiền não, nguyên nhân đưa đến đau khổ và sự chấm dứt khổ đau; là cảnh giới Niết Bàn an lạc. Diệt Đế chính là: "*ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái, là sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát không chấp trước*" (Tương Ưng V).

d. Đạo Đế (Magga):

Đạo là con đường, là phương pháp tu tập để đạt được sự an lạc, hạnh phúc trong đời sống hằng ngày hay hạnh phúc tuyệt đối của Niết Bàn. Toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã dạy đều là Đạo Đế, tổng quát gồm có 37 pháp, gọi là 37 phẩm trợ đạo, trong đó Bát Chánh Đạo được xem là tiêu biểu và căn bản nhất.

3. Bố cục của Tứ Diệu Đế:

Tứ Diệu Đế không phải là một học thuyết lý luận suông mà đó là phương pháp nhận thức để sống và tu tập.

Bố cục của Tứ Diệu Đế gồm 2 phần:

- Tương quan nhân quả khổ đau của thế gian (Khổ Đế là quả, Tập Đế là nhân) để giải thích tiến trình sanh tử luân hồi.

- Tương quan nhân quả an lạc xuất thế gian (Diệt Đế là quả, Đạo Đế là nhân), nói về cảnh giới an lạc và con đường đưa đến cảnh giới lý tưởng đó.

* Trình tự của bốn chân lý được trình bày như sau:

- Thay vì trình bày nhân trước quả sau, thì Đức Phật trình bày quả trước nhân sau vì muốn chỉ ra thực trạng mà ai cũng có thể thấy, nghe và cảm nhận được.

- Sau đó, chỉ ra nguyên nhân: tức đi từ bề mặt đến chiều sâu, từ dễ đến khó, từ hiện tượng đến bản chất. Đây là lập luận rất thực tiễn, mang tính thuyết phục cao.

- Tiếp đến, Ngài giới thiệu cảnh giới an lạc, sự chấm dứt khổ đau để chúng sanh đang đau khổ khởi tâm mạnh mẽ muốn diệt khổ, được vui. Khi đã thấy lợi ích, kết quả an lạc thì họ mới quyết tâm cao độ.

- Cuối cùng, Ngài chỉ ra con đường thoát khổ để chúng sanh thực hành.

**** Hai chân lý đầu thuộc về sinh tử, được hình dung bằng một vòng tròn khép kín; hai chân lý sau đưa đến giải thoát, được hình dung bằng một hình xoắn ốc hướng thượng.***

4. Ba chuyển và 12 hành tướng:

Để giúp cho hành giả có tri kiến đúng đắn về Tứ Đế, Đức Phật trình bày pháp này qua ba lần, gọi là Tam Chuyển Pháp Luân, bao gồm:

- ***Thị Chuyển:*** chỉ cho chúng sinh thấy rõ khổ đau (Đây là Khổ, đây là Tập, đây là Diệt, đây là Đạo).
- ***Khuyến Chuyển:*** khuyến khích chúng sinh nhận rõ khổ đau (Khổ cần phải thấy, Tập cần phải đoạn, Diệt cần phải chứng, Đạo cần phải tu).
- ***Chứng Chuyển:*** lấy bản thân mình làm minh chứng cho sự chứng ngộ (Khổ ta đã thấy, Tập ta đã đoạn, Diệt ta đã chứng, Đạo ta đã tu).

* Mỗi Đế có 3 chuyển nên Bốn Đế thành 12 hành tướng. Thứ tự của 3 lần chuyển về sau được giải thích là 3 giai đoạn: Kiến đạo, Tu đạo và Chứng đạo trong Luận Tạng.

II. Nhận định về Tứ Diệu Đế:

- Tứ Diệu Đế là những chân lý mà các bậc Thánh đã chứng ngộ bằng kinh nghiệm tu tập chứ không phải bằng tri thức thế gian.
- Đây là những chân lý tự nhiên, vốn có từ muôn đời, không phải do Đức Phật tạo ra. Dầu Đức Phật xuất hiện hay không, những chân lý ấy vẫn hiện hữu. Đức Phật chỉ là người khám phá ra những chân lý ấy và truyền dạy cho thế gian.
- Mục đích ra đời của Đức Phật là chỉ ra con đường giác ngộ. Tứ Diệu Đế là con đường cứu khổ thiết thực và chân chính nhất của Phật giáo.
- Tứ Diệu Đế là giáo lý nền tảng, trọng yếu của tất cả các tông phái Phật giáo. Tôn giả Xá Lợi Phất đã đưa ra nhận xét như sau về Tứ Diệu Đế: "*Ví như tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này là lớn nhất trong tất cả dấu chân về mặt to lớn. Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ Thánh Đế*" (Trung Bộ I).

III. Tinh thần thiết thực của Tứ Diệu Đế:

- Trên phương diện nhận thức, có người cho rằng Đạo Phật trình bày chân lý về khổ là chân lý đầu tiên có vẻ mang tính bi quan. Tuy nhiên, cái khổ mà Đức Phật chỉ ra chẳng mang tính lạc quan hay bi quan: nó chỉ là sự thật. Hơn nữa, sau khi dạy về chân lý khổ, Ngài còn chỉ ra nguyên nhân của khổ và con đường thoát khổ.
- Trên phương diện thực hành, Phật giáo không nói đến những khổ đau trong trí tưởng tượng, mang tính lý luận suông, cũng không đề ra con đường giải thoát khổ đau bằng cách khổ hạnh, tế lễ hay cầu khẩn … không thực tiễn. Phật giáo chủ trương sự giải thoát có được bằng chính nỗ lực đoạn trừ tham ái của mỗi người. Đây là nét nhân bản, nhập thế và thiết thực của Đạo

Phật. Chính con người gây ra khổ đau thì cũng chính họ tự giải thoát cho mình.

- Tứ Diệu Đế là một phương pháp khoa học để áp dụng và giải quyết những vấn đề trong nhiều lĩnh vực như y học, tâm lý, đạo đức, giáo dục v.v trong xã hội hôm nay.

C. Kết luận:

- Giáo lý Tứ Đế giúp chúng ta có một cái nhìn đúng (Chánh kiến) về hiện tượng và bản chất của cuộc đời. Bốn chân lý vừa là phương tiện, vừa là cứu cánh, giúp con người và xã hội hiện đại có được niềm tin và sức sống tích cực và hướng thượng.

- Tứ Diệu Đế soi sáng con đường Trung đạo, không rơi vào cực đoan hưởng thụ hay khổ hạnh. Giáo lý này là một nguyên lý cần thiết và quan trọng, đáp ứng được khát vọng tu tập và vượt thoát khổ đau của mỗi cá nhân và xã hội.

Bài 11B: Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế)
Thích Viên Giác

A- Dẫn nhập

Một thời, Đức Phật đang ở tại Kosambi trong rừng cây simsāpa, Ngài nhặt một ít lá simsāpa đưa lên hỏi: "Này các Tỳ kheo, các ông nghĩ thế nào? Lá simsàpa ở trong tay ta nhiều hay là ở trong rừng simsàpa nhiều?".

"Bạch Đức Thế Tôn, lá trong tay Thế Tôn quá ít, còn lá trong rừng simsàpa thì quá nhiều". Phật dạy:

"Cũng vậy, này các Tỳ kheo, điều ta biết thì quá nhiều, nhưng những gì ta dạy cho các ông thì rất ít; nhưng đó là những gì cần thiết và căn bản cho sự giải thoát. Những gì ta đã dạy cho các ông? Chính là:

"Đây là Khổ",

"Đây là Khổ tập",

"Đây là Khổ diệt",

"Đây là con đường đưa đến Khổ diệt"

(Tương Ưng V).

Giáo lý Tứ đế là nền tảng của hệ thống giáo lý đạo Phật. Ngay sau khi Đức Phật thành đạo, Ngài đến vườn Nai thuyết pháp cho năm anh em Kiều Trần Như, những bạn tu khổ hạnh với Ngài trước đây; nội dung bài thuyết giáo đầu tiên ấy là Tứ diệu đế. Từ đó, xuyên suốt hành trình hoằng hóa của Ngài, giáo lý Tứ diệu đế được triển khai, mở rộng. Đức Phật nhiều lần xác định về tầm quan trọng và siêu việt của giáo lý Tứ đế, Ngài dạy: *"Những bậc A La Hán chánh đẳng giác ở trong quá khứ, ở trong tương lai hay hiện tại, được coi là vị Chánh đẳng giác đúng nghĩa là Chánh đẳng giác về Bốn thánh đế" (Tương Ưng V).*

Mục đích của đạo Phật là giải thoát mọi đau khổ, vì vậy các pháp môn được thiết lập, mọi nỗ lực tu tập đều hướng về mục tiêu ấy. Giáo lý Tứ điệu đế được coi là thiện pháp tối thắng. Ngài Xá Lợi Phất nhận định: *"Ví như tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này lớn nhất trong tất cả dấu chân. Cũng vậy, chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ thánh đế" (Trung Bộ kinh I).*

Đức Phật cũng dạy: *"Này các Tỳ kheo, nếu có ai nói rằng không cần xây dựng tầng dưới của ngôi nhà, tôi sẽ xây tầng trên của ngôi nhà, sự kiện này không thể xảy ra. Cũng vậy, nếu có ai nói rằng không cần giác ngộ Tứ thánh đế, ta sẽ đoạn diệt khổ đau, sự kiện này không thể xảy ra" (Tương Ưng V).*

Cho đến lúc sắp nhập Niết bàn dưới cây sa la song thọ, một lần cuối, Ngài nhắc lại giáo lý Tứ đế*: "Các thầy Tỳ kheo, đối với Bốn chân lý, các*

thầy còn hoài nghi chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc, không nên giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp" (*kinh Di Giáo*, Trí Quang dịch).

Như vậy, tầm quan trọng của giáo lý Tứ diệu đế đã được xác định bởi chính Đức Phật và những đệ tử xuất sắc của Ngài. Trải qua hơn 2.500 năm, giáo lý Tứ diệu đế vẫn được tất cả các bộ phái Phật giáo, Nguyên thủy hay Đại thừa, đều xiển dương và hành trì.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Tứ diệu đế là Hán dịch từ chữ Phạn Catvary Aryasatyani. Arya là Diệu, cao quý, mầu nhiệm; Satya là Đế, là sự thật, là chân lý. Tứ diệu đế còn được gọi là Tứ chân đế, Tứ thánh đế, Bốn chân lý mầu nhiệm.

1- Khổ đế (Dukkha): là thực trạng đau khổ của con người.

2- Tập đế (Samudaya): là nguồn gốc hay nguyên nhân dẫn đến thực trạng đau khổ.

3- Diệt đế (Nirodha): là sự kết thúc hay sự chấm dứt khổ đau.

4- Đạo đế (Magga): là con đường hay phương pháp thực hành dẫn đến chấm dứt khổ đau.

Giáo lý Tứ diệu đế được nói đến trong các kinh: Đế phân biệt tâm kinh (Trung Bộ III), kinh Phân biệt thánh đế (Trung A Hàm), kinh Chuyển pháp luân (Tương Ưng & Tạp A Hàm), và rải rác trong kinh tạng Pàli cũng như Hán tạng.

II- Nội dung Tứ diệu đế

1)- Khổ đế (Dukkha):

Khổ đau là một thực trạng mà con người cảm nhận từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, không ai phủ nhận điều ấy. Con người luôn có xu hướng vượt thoát khổ đau, tìm kiếm hạnh phúc, nhưng vì không hiểu rõ bản chất của khổ đau nên không tìm được lối thoát thực sự; đôi khi ngược lại, càng tìm kiếm hạnh phúc càng vướng vào khổ đau.

Khổ đế là một chân lý, một sự thực về bản chất cái khổ. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà biệt ly là khổ, mong cầu mà không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ" *(Tương Ưng V)*. Như vậy, Khổ có thể chia làm 3 phương diện như sau:

a)- *Về phương diện sinh lý:* Khổ là một cảm giác khó chịu, bức xúc, đau đớn. Khi ta bị một gai nhọn đâm buốt bàn chân hay một hạt cát vào trong mắt khó chịu..., đây là sự bức bách đau đớn của thể xác. Sự đau đớn của thể xác rất lớn, như Lão Tử nói: "Ngô hữu đại hoạn do ngô hữu thân" (Có thân nên có khổ). Con người sinh ra đã vất vả khốn đốn; lớn lên già yếu, bệnh tật khốn khổ vô cùng; và cuối cùng, cái chết: sự tan rã cuối cùng của thể xác đem đến khổ thọ lớn lao.

b)- *Về phương diện tâm lý*: Là sự khổ đau do không toại ý, không vừa lòng v.v... Sự không vừa ý sẽ tạo nên nỗi đau đớn về tâm lý. Những mất mát, thua thiệt trong cuộc đời làm mình khổ. Người mình thương muốn gần mà không được, người mình ghét mà cứ gặp gỡ hoài, mình muốn tiền tài, danh vọng, địa vị nhưng nó cứ vụt qua ngoài tầm tay của mình. Cuộc đời như muốn trêu ngươi, những ước mơ không toại ý, lòng mình luôn trống trải, bức bách v.v... Đây là nỗi khổ thuộc về tâm lý.

c)- *Khổ là sự chấp thủ năm uẩn (Upadana-skandhas)*: Cái khổ thứ ba này bao hàm hai cái khổ trên, như trong kinh đã dạy: "Chấp thủ năm uẩn là khổ".

Năm uẩn là 5 yếu tố nương tựa vào nhau để tạo thành con người, gồm có: thân thể vật lý và cấu trúc tâm lý như: cảm giác, niệm tưởng, hành và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Nói một cách tổng quát, khi ta bám víu vào 5 yếu tố trên, coi đó là ta, là của ta, là tự ngã của ta, thì sự khổ đau có mặt. Ý niệm về "thân thể tôi", "tình cảm tôi", "tư tưởng tôi", "tâm tư tôi", "nhận thức của tôi"... hình thành một cái tôi ham muốn, vị kỷ; từ đó, mọi khổ đau phát sinh. Mọi khổ đau, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, điên cuồng đều gắn liền với ý niệm về "cái tôi" ấy.

Tóm lại, cái khổ về mặt hiện tượng là cảm giác khổ về thân, sự bức xúc của hoàn cảnh, sự không toại nguyện của tâm lý. Về mặt bản chất, khổ đau là do sự chấp thủ, ngã hóa năm uẩn.

2)- Tập đế (Samudaya):

Tập là tích tập, các phiền não tụ hội tạo thành năng lực đưa đến khổ đau; đây là nguyên nhân, là nguồn gốc của các khổ. Khi nhận thức được bản chất của khổ một cách rõ ràng, ta mới có thể đi vào con đường đoạn tận khổ đau (Đạo đế).

Cuộc đời là khổ đau hay không khổ? Câu trả lời là tùy thuộc vào thái độ tâm lý, cảm thọ và nhận thức của mỗi người; nguyên nhân của khổ có nguồn gốc sâu xa trong tâm tưởng của con người. Phật giáo cũng nhìn thấy các nguyên nhân của đau khổ; có cái phát sinh từ vật chất hay hoàn cảnh xã hội, nhưng nguyên nhân thật sự vẫn là tâm thức.

Nguyên nhân của khổ thường được các kinh đề cập chính là tham ái, do tham ái mà chấp thủ, bám víu vào các đối tượng của tham ái. Sự khao khát về dục lạc sẽ dẫn đến khổ đau, bởi vì lòng khao khát ấy không bao giờ thỏa mãn.

Nguyên nhân sâu hơn và căn bản hơn chính là vô minh, tức là si mê không thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng đều nương vào nhau mà sinh khởi, đều vô thường và chuyển biến, không có cái chủ thể, cái bền vững độc lập ở trong chúng. Do không thấy rõ nên sinh tâm tham muốn, ôm giữ lấy các đối tượng lạc thú. Do không thấy rõ mới lầm tưởng rằng "cái tôi" là quan trọng nhất, là cái có thực cần phải bám víu, củng cố và thỏa mãn nhu

cầu của nó. Nói cách khác, do vô minh mà có chấp thủ "cái tôi" và "cái của tôi" như thân tôi, tình cảm tôi, tư tưởng tôi..., người yêu của tôi, tài sản của tôi, sự nghiệp của tôi... Do những chấp thủ ấy mà có những nỗi thống khổ của cuộc đời.

Tóm lại, chúng ta có thể nhận thấy một cách rõ ràng, khổ hay không là do lòng mình; lòng mình đầy tham lam, chấp thủ, nhận thức sai lầm thì khổ là chắc chắn. Nói cách khác, do cái nhìn của mỗi người đối với cuộc đời mà có khổ hay không. Nếu không bị sự chấp ngã và dục vọng vị kỷ hay phiền não khuấy động, chi phối, ngự trị trong tâm thì cuộc đời đầy an lạc, hạnh phúc.

3)- Diệt đế (Nirodha):

Diệt là chấm dứt, là dập tắt. Diệt đế là sự chấm dứt hay dập tắt phiền não, nguyên nhân đưa đến đau khổ và sự chấm dứt khổ đau; cũng có nghĩa là hạnh phúc, an lạc. Diệt đế đồng nghĩa với Niết bàn (Nirvana/Nibbàna).

Đạo Phật xác nhận cuộc đời đầy dẫy những đau khổ, đồng thời cũng xác định có một sự thật khác nữa là an lạc, hạnh phúc. Vì vậy mà có sự tu tập để đạt được hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc có các mức độ khác nhau.

a)- *Hạnh phúc tương đối*: Một khi bạn đã làm lắng dịu lòng tham ái, chấp thủ, thì những nỗi lo âu, sợ hãi, bất an giảm hẳn, thân tâm của bạn trở nên thanh thản, đầu óc tỉnh táo; bạn nhìn mọi vấn đề trở nên đơn giản và rộng lượng hơn. Đó là một hình thức của hạnh phúc. Kinh Trung Bộ có một ví dụ: Có một người con trai đang yêu một cô gái. Tình cờ, anh ta bắt gặp cô gái nói chuyện, cười đùa với một chàng trai khác. Tâm hồn của người con trai đang yêu ấy bị xáo trộn mạnh mẽ, khó chịu, bực bội và đau khổ. Thời gian sau, người con trai ấy không còn yêu thương cô gái ấy nữa; lần này, anh ta gặp cô ái ấy đang nói chuyện, cười đùa với những chàng trai khác, nhưng hình ảnh ấy không làm tâm hồn anh ta đau đớn nữa. Cũng vậy, nhờ tâm trí không bị chi phối bởi những tư tưởng chấp thủ, nhờ không bị đun nóng bởi các ngọn lửa phiền muộn, lo lắng, sợ hãi, mà tâm ý của bạn trầm tĩnh và sáng suốt hơn, khả năng nhận thức sự vật hiện tượng sâu sắc và chính xác hơn, bạn tạo nên một phép lạ: thân tâm được chuyển hóa, thái độ ứng xử của bạn đối với mọi người độ lượng, bao dung và khiêm tốn; đối với của cải, tài sản, danh vọng trở nên thanh thản hơn, không còn bị áp lực của nó đè nặng lên trái tim mình. Trên cơ sở ấy, bạn hưởng thụ đời sống có phẩm chất hơn.

Tóm lại, tùy vào khả năng giảm thiểu lòng tham, sân và vô minh đến mức độ nào thì đời sống của bạn sẽ được tăng phần hạnh phúc lên mức độ ấy.

Nếu bạn phát triển hạnh phúc tinh thần cao hơn bằng cách tu tập thiền định thì bạn sẽ có sự an lạc tuyệt vời. Đức Phật dạy: "Có người có thể không bị bệnh về thể xác trong một năm hay có thể đến cả trăm năm, nhưng thật

hiếm có người không bị bệnh về tinh thần, dù chỉ trong một phút". Những tâm lý được coi là bệnh của tinh thần gồm có 5 trạng thái tâm lý, thường gọi là 5 triền cái: tham lam, sân hận, hôn trầm ngủ nghỉ, dao động và hối hận, hoài nghi và do dự. Khi 5 loại tâm lý này có mặt, nó sẽ trói buộc và ngăn che tâm trí bạn; loại trừ chúng thì tinh thần sẽ sáng tỏ thanh tịnh và an lạc như mặt trăng thoát khỏi mây che. Các trạng thái hạnh phúc tinh thần này được gọi là Tứ thiền.

b)- *Hạnh phúc tuyệt đối:* Trên nền tảng hạnh phúc tinh thần, bạn phát triển tuệ quán, hướng tâm đến đoạn trừ toàn bộ phiền não vi tế, thâm sâu, bạn có thể đạt hạnh phúc tuyệt đối, tối thượng là Niết bàn. Diệt đế chính là Niết bàn. Niết bàn là sự thanh tịnh, là hạnh phúc tuyệt đối. Đức Phật dạy: "Vô bệnh lợi tối thắng, Niết bàn lạc tối thắng" *(K.Magandiya, MN I)*.

Niết bàn còn được diễn tả dưới nhiều danh từ khác nhau, tiêu biểu như: vô sanh, giải thoát, vô vi, vô lậu, đáo bỉ ngạn, tịch tịnh, chân như, thực tướng, pháp thân... Niết bàn không phải là đối tượng của tư duy, khái niệm hay ngôn ngữ. Đây là trạng thái an lạc, hạnh phúc tuyệt đối khi tâm ý đã vắng mặt tham, sân, si.

Chúng ta thường quan niệm Niết bàn như một cảnh giới, một cõi nào đó cao cấp hơn cõi người, như là cõi thiên đường của các tôn giáo khác; đó là một sai lầm lớn. Niết bàn vượt thoát mọi khái niệm đối đãi về thời gian, không gian, có, không, lớn, nhỏ... Dù vậy, Niết bàn không phải là hư vô, mà là một thực tại thanh tịnh, siêu việt, không nằm trong phạm vi phân biệt của ý thức, hay nói cách khác, không thể nhận thức được Niết bàn khi đang còn tham, sân, si. Một vị Thiền sư nói: "Hãy nhìn những rặng núi, những con suối chảy, những rừng cây xanh ngắt đẹp tuyệt vời kia. Khi biết nhìn mọi vật với một nhãn quan mới, một nhãn quan không bị chi phối bởi tham sân si, thì cảnh đẹp kia chính là Niết bàn đó ! Niết bàn không phải là một nơi chốn nào khác biệt với thế gian, một cảnh giới nào mà người ta có thể tìm đến. Niết bàn chính là ở đây". Đức Phật và các vị Bồ Tát, A La Hán đã đạt Niết bàn ngay trong đời sống này. Điều đó nghĩa là Niết bàn nằm ngay trong tầm tay của mỗi người. Biểu hiện của Niết bàn là không còn tạo nghiệp và không còn tái sinh.

4)- Đạo đế (Magga):

Đạo là con đường, là phương pháp thực hiện để đạt được an lạc, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày hay hạnh phúc tuyệt đối Niết bàn. Như vậy, toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã dạy đều là Đạo đế, tổng quát và căn bản gồm có 37 pháp, thường gọi là 37 phẩm trợ đạo. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, đây là những pháp do ta chứng ngộ và giảng dạy, các con phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập, truyền bá rộng rãi để chánh pháp được trường tồn, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Đó là

Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm căn, Năm lực, Bảy Bồ đề phần, Tám thánh đạo phần" *(kinh Đại Bát Niết Bàn)*.

Trong 37 pháp thì Tám thánh đạo được coi là tiêu biểu và căn bản nhất của Đạo đế. Tám thánh đạo, còn gọi là Tám chánh đạo - con đường chân chính - có 8 chi phần:

1)- Chánh kiến (Sammà Ditthi): Thấy và hiểu đúng đắn, nghĩa là nhận thức đúng về đạo đức của cuộc sống, cái nào là thiện, cái nào là ác. Nhận biết đúng về bản chất của sự vật là vô thường, vô ngã, duyên sinh. Nhận thức rõ bản chất của khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến hết khổ.

2)- Chánh tư duy (Sammà Sankappa): Suy nghĩ đúng đắn, nghĩa là đừng để đầu óc của mình nghĩ ngợi những vấn đề bất thiện như tham dục, tức tối giận hờn, bạo động hãm hại... dẫn tư duy của mình hướng về tâm cao thượng như tư duy về sự buông thả, sự giải thoát, về thương yêu giúp đỡ chúng sinh, về sự bất bạo động, nhẫn nhục, trầm tĩnh.

3)- Chánh ngữ (Sammà Vàcà): Ngôn ngữ đúng đắn, nghĩa là không nói những lời đưa đến đau khổ, chia rẽ, hung bạo, căm thù. Nói những lời lẽ đưa đến xây dựng niềm tin, đoàn kết hòa hợp, thương yêu và lợi ích.

4)- Chánh nghiệp (Sammà Kammanta): Hành vi đúng đắn, nghĩa là không có hành vi giết hại, trộm cướp, hành dâm phi pháp. Thực hành sự thương yêu, cứu giúp, không ham muốn thú vui bất thiện.

5)- Chánh mạng (Sammà Ajivà): Đời sống đúng đắn, nghĩa là phương tiện mưu sinh, nghề nghiệp chân chính, không sống bằng những nghề phi pháp, độc ác, gian xảo.

6)- Chánh tinh tấn (Sammà Vàyàma): Nỗ lực đúng đắn, nghĩa là nỗ lực đoạn trừ điều ác, nỗ lực thực hành điều thiện.

7)- Chánh niệm (Sammà Sati): Nhớ nghĩ đúng đắn, nghĩa là đừng nhớ nghĩ các pháp bất thiện, đừng để cho các đối tượng bất chính dẫn dắt mình đi lang thang. An trú tâm ý vào thiện pháp, không quên thiện pháp.

8)- Chánh định (Sammà Samàthi): Tập trung tư tưởng đúng đắn, nghĩa là đừng để tâm thức bị rối loạn, tập trung tư tưởng làm an tịnh tâm thức một cách đúng đắn, có hiệu quả phát triển tuệ giác.

Mối quan hệ giữa các chi phần Bát chánh đạo là không thể phân ly, chi phần này có trong chi phần kia, cái kia hỗ trợ cho cái này. Tám chánh đạo có thể chia làm 3 bước là Giới, Định và Tuệ. Giới là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng; Định là Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định; Tuệ là Chánh kiến, Chánh tư duy. Xác định Bát chánh đạo là con đường đưa đến giải thoát, Đức Phật dạy: "Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát thánh đạo thì ở đấy không có Tứ quả Sa môn" *(kinh Đại Bát Niết bàn, TB I)*. Đức Phật dạy thêm: "Nếu những Tỳ kheo sống chân chính (theo Bát chánh đạo) thì cõi đời này không thiếu vắng những vị A La Hán".

Con đường tu tập của Đạo đế là con đường nỗ lực tự thân của mỗi hành giả Phật tử; con đường ấy vừa thực tiễn vừa có hiệu quả ngay tại đời sống này.

III- Tu tập Bốn chân lý

Giáo lý đạo Phật không phải là một học thuyết, mà là một công trình tu tập, có thực hành mới biến lý thuyết thành thực tiễn, thành chất liệu sống trong mỗi con người, như ăn cơm mới no, uống nước mới hết khát. Đó là chỗ khó khăn của người Phật tử, không thể nhờ cậy vào ai tu giúp cho mình, hoặc ai ban cho mình được giải thoát, hết khổ.

Trong kinh đưa ra 3 giai đoạn nhận thức và hành trì đối với Bốn chân lý, thuật ngữ gọi là Tam chuyển: Thị chuyển, Khuyến chuyển, Chứng chuyển.

1)- Đối với Khổ đế: Thị chuyển là nhận thức, hay nhận diện cái khổ. Thấy được khổ là bước đầu tiên; nếu không thấy, không biết thì sẽ không có hành động diệt khổ. Khuyến chuyển là đi sâu hơn vào bản chất cái khổ, khởi lên ước muốn đoạn trừ khổ. Chứng chuyển cảm nhận một cách sâu sắc và toàn diện về bản chất của khổ đau.

2)- Đối với Tập đế: Thị chuyển là nhận diện nguyên nhân đưa đến đau khổ. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đoạn trừ các nguyên nhân ấy. Chứng chuyển là tu tập, nỗ lực để đoạn trừ chúng.

3)- Đối với Diệt đế: Thị chuyển là nhận thức được sự vắng mặt của đau khổ là hạnh phúc, là không có đau khổ, ta phải thấy điều ấy. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn được hạnh phúc, hưởng được niềm vui, thanh thản an lạc của đời sống. Chứng chuyển là đạt được, hưởng thụ thật sự trạng thái an lạc ấy.

4)- Đối với Đạo đế: Thị chuyển là nhìn thấy con đường, thấy được phương pháp diệt khổ, thấy rõ rằng đây là con đường đưa đến giải thoát; nói cách khác, thấy được lối thoát ! Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đi trên con đường ấy, khởi hành trên lộ trình ấy. Chứng chuyển là đi trên con đường ấy một cách trọn vẹn.

Tóm lại, đối với mỗi chân lý, chúng ta đều phải nhận thức rõ ràng. Từ nhận thức thông suốt sẽ dẫn đến ước muốn hành động, và cuối cùng đạt được mục đích. Chúng ta phải thấy rõ diễn biến của hành vi, ngôn ngữ và tư duy của chính mình, cái nào có đau khổ, gây ra đau khổ, ta phải nhận diện và diệt trừ chúng; ta chuyển hóa nó để hưởng được niềm an bình hạnh phúc của Diệt đế. Hạnh phúc hay đau khổ đều xuất phát từ nơi thân tâm của chúng ta.

C- Kết luận

Con người đau khổ không phải vì thiếu thốn vật chất, tiền của, danh vọng, mà chính là vì vô minh. Sự mê muội làm cho con người chưa nhận thức đúng đắn bản chất của cuộc đời. Đạo Phật chỉ dẫn cho con người một

hướng đi, một lối thoát, cung cấp phương tiện để cho con người khai mở kho tàng trí tuệ của chính mình. Định nghĩa về vô minh, Đức Phật dạy: *"Chính là không biết rõ khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến diệt khổ, này các Tỳ kheo, đấy gọi là vô minh" (Tương Ưng V)*.

Và ngược lại là minh, là trí tuệ. Dưới cái nhìn của trí tuệ, mối quan hệ duyên sinh của Bốn chân lý hiển lộ rõ ràng, thấy được một chân lý là thấy được toàn bộ chân lý. Đức Phật dạy: *"Này các Tỳ kheo, ai thấy khổ, người ấy cũng thấy nguyên nhân của khổ, thấy khổ diệt, thấy con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được nguyên nhân của khổ, cũng thấy được khổ, thấy được khổ diệt và con đường đưa đến diệt khổ. Ai thấy được khổ diệt, cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ, con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được con dường đưa đến khổ diệt, thì cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ và sự diệt khổ" (Tương Ưng V)*.

Nhận thức đúng như thế là Chánh kiến, nó đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình tu tập Bốn chân lý; nói cách khác, Chánh kiến đi hàng đầu trong mọi pháp môn. Nhận thức sáng tỏ ấy còn gọi là Kiến đạo.

Giáo lý Bốn chân lý vừa là phương tiện, vừa là cứu cánh. Một giáo lý hoàn chỉnh đầy tính nhân bản đem lại niềm tin, sức sống cho con người, xã hội đương thời và vẫn thiết thực lợi ích cho con người và xã hội hiện đại.

Đặc tính của giáo lý Tứ diệu đế là con đường Trung đạo, không rơi vào cực đoan hưởng thụ dục lạc hay khổ hạnh ép xác. Giáo lý Tứ diệu đế bao hàm tất cả các giáo pháp mà Đức Phật đã dạy. Giáo lý Tứ diệu đế có thể thực hành cho người xuất gia cũng như tại gia, ai cũng tu tập được, ai cũng có thể nếm hương vị giải thoát, đáp ứng được nhu cầu thoát khổ cho cá nhân và chuyển hóa xã hội./.

Bài 12: Khổ Đế
Thích Đồng Thành

A. Giới Thiệu:

Đạo Phật được mệnh danh là đạo Như Thật, Như Thị, tức là luôn giúp hành giả nhìn vào bản chất đích thực của mọi sự vật hiện tượng trong cuộc đời để từ đó trau dồi và thăng hoa đời sống nội tâm.

Con người luôn có xu hướng vượt thoát khổ đau và tìm kiếm hạnh phúc; nhưng vì không hiểu rõ bản chất của khổ đau nên không tìm được hạnh phúc đích thực. Đức Phật đã trình bày tường tận bản chất khổ đau ấy trong chân lý thứ nhất của Tứ Diệu Đế.

B. Nội Dung:

I. Định nghĩa:

Chữ ***Dukkha*** thường được dịch là khổ đau, gồm 2 nghĩa như sau:

- Về phương diện cảm thọ, Dukkha là cái gì đó làm cho ta khó chịu (Du là khó, kha là sự chịu đựng) tức là đau khổ trên phương diện tinh thần hay vật chất.

- Về mặt triết học, chữ Dukkha có nghĩa là sự trống rỗng đáng khinh miệt, không đáng để ta luyến ái và bám víu (Du là xấu, thấp kém, đê tiện, hèn hạ, kha là sự trống vắng giả dối).

* Theo quan điểm của Đạo Phật, chữ Dukkha (khổ đau) gồm 3 nghĩa chính như sau:

- Sự biến đổi bất thường, bất như ý của cơ thể sinh học đưa đến đau nhức, bệnh tật, già yếu.

- Sự biến đổi liên tục của tâm lý như thương, ghét, buồn, giận, hi vọng, tuyệt vọng.

- Những điều gì khó chịu đựng, khó kham nhẫn, đáng khinh thường, là trống rỗng, là giả dối không thực.

Như vậy tất cả mọi hiện tượng sự vật trong thế gian đều bị chi phối bởi vô thường, đều là vô ngã không chủ tể nên đều là khổ.

II. Nội dung:

Trong kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy: "*Này các Tỳ Kheo, đây là chân lý thâm diệu về sự khổ: sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, oán tắng hội, ái biệt ly, cầu bất đắc là khổ. Tóm lại, bám víu vào ngũ uẩn là khổ*".

1. Hai loại khổ:

Sự khổ trong cuộc đời có thể được chia làm 2 loại như sau:

a. ***Khổ thật sự*** (khổ căn bản): bao gồm sanh, lão, bệnh, tử: Những nỗi khổ có từ khi ta có mặt và theo ta suốt đời.

b. ***Khổ phụ thuộc*** (khổ đến sau, khách quan): nỗi khổ khi đã có thân này lại còn mang theo những nỗi khổ khác, tức là 4 cái khổ còn lại.

2. Tám loại khổ:

a. Sanh là khổ:

"*Mỗi loài chúng sanh, trong từng giới loại (noãn, thai, thấp, hóa), sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn gọi là sanh*".

Đế Kinh Phân Biệt (Kinh Phân Biệt Sự Thật, Trung Bộ III)

Với con người, sanh có nghĩa là từ khi kết thai, khi thai nhi nằm trong lòng mẹ, lúc sanh ra, sau khi đã ra đời … luôn phải chịu nhiều sự bức bách đau khổ liên tục, luôn bị sanh diệt qua từng sát na.

*Sanh khổ gồm 3 thời kỳ:

- *Khổ khi còn trong bụng mẹ.*
- *Khổ trong khi sanh ra.*
- *Khổ sau khi sanh.*

b. Già là khổ:

"*Sự niên lão, sự hư hoại, trạng thái rụng răng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn biến loạn. Như vậy gọi là già*" (Trung Bộ III)

Già là chỉ cho sự vô thường biến hoại, suy yếu của cơ thể, suy hao sức khỏe không còn nhiều khao khát và ước vọng trong cuộc sống.

**** Hai cách biểu hiện của già:***

- Biểu hiện bên ngoài: sự thay đổi hình dáng bên ngoài theo độ tuổi.
- Biểu hiện bên trong: sự thay đổi trong từng sát na của thân và tâm.

**** Già được chia làm 3 phần:***

- ***Già không hiện rõ***: mỗi sát na trôi qua thì thân này đã già. Cái già thậm chí nằm ngay trong đứa bé đang lớn.
- ***Già hiện rõ***: sự già làm cho thân này thay đổi khiến ta có thể nhận thấy được.
- ***Già yếu***: giai đoạn già yếu không làm gì được, chính bản thân cũng không kiểm soát được mình.

**** Ảnh hưởng của sự già:***

- Sự già làm giảm đi sức mạnh của cơ thể, làm ảnh hưởng đến sinh hoạt thể chất lẫn tinh thần.
- Già đem lại sự bệnh hoạn, các căn suy yếu, như mắt mờ tai điếc. Nó như là hoàng hôn đến, vùi dập bao mộng ước của cuộc đời.

c. Bệnh là khổ:

Có thân ắt có bệnh. Thân thể ô trược thường là nơi nương tựa của nhiều loại bệnh. Bệnh bao gồm 3 loại: thân bệnh, tâm bệnh và nghiệp bệnh, những bệnh này đều là nguyên nhân sanh ra khổ. Con người hầu như hoàn toàn bị động trước bệnh tật.

* Bệnh được thể hiện trên 3 phương diện:

- Một phần của thân bị hư hoại không thể hoạt động bình thường như ý muốn: như một cánh tay hay một chân bị tê liệt.

- Các giác quan hư hỏng như đuôi, mù, câm điếc v,v

- Tâm thần hư hoại: đãng trí, thần kinh rối loạn v.v

d. Chết là khổ:

- Chết là sự từ bỏ xác thân này và không đem theo được gì, dù là vật thương quý nhất. Sau khi thần thức ra khỏi thân này thì thân này dần dần trở nên bất tịnh, hủy hoại và tan rã. Cái chết có thể xảy đến bất cứ lúc nào và vì bất cứ lí do nào.

- Trong từng khoảnh khắc của kiếp sống, chúng ta đang chết và tái sanh.

e. Oán tắn hội khổ:

Đối diện với những thứ không thích trên phương diện tâm lý tình cảm, cơ thể sinh học, sống chung với người mình không thích, gặp phải một con thú hay một vật làm cho mình khó chịu, hoặc giả do thời tiết quá lạnh hay quá nóng, hay có một công ăn việc làm không như ý v.v đều gây ra khổ đau.

f. Ái biệt ly khổ:

Xa lìa những gì mình yêu thích như cha mẹ, con cái, chồng vợ quyến thuộc, bạn bè, quê hương v.v đều là khổ.

g. Cầu bất đắc khổ:

Điều mong ước mà không thành tựu được làm cho ta đau khổ. Trái lại, những nghịch cảnh hay những điều ta ít mong muốn thường xảy đến với ta một cách đột ngột v.v đều gây ra đau khổ. Đức Phật dạy: "Muốn thoát ra những cảnh khổ này cần phải thực hành giáo pháp và phát triển tuệ minh sát".

h. Chấp thủ năm thủ uẩn là khổ:

Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là những thành phần cấu tạo nên chúng sanh. Chúng vốn do duyên sinh nên vô thường và vô ngã. Khi chúng không điều hòa cân đối thì gây ra bệnh tật khổ đau. Khi chấp thủ vào năm uẩn này, xem chúng là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi, là thường hằng, rồi bám víu vào v.v thì sẽ gây ra khổ đau.

**** Sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ***

- ***Sầu:*** nỗi muộn phiền, buồn bã ở bên trong và chưa biểu lộ ra bên ngoài; nó đốt cháy tâm can của ta.

- ***Bi:*** nỗi đau buồn được biểu lộ ra bên ngoài bằng sự khóc than.

- ***Khổ:*** sự khổ về thân xác.

- ***Ưu:*** những nỗi khổ trong tâm, sự bức bách trong lòng.

- ***Não:*** nỗi khổ ngấm ngầm, chồng chất nhiều lớp đưa đến sự căng thẳng, thất vọng và tuyệt vọng.

3. Ba loại khổ:

Trên phương diện tổng quát, khi nói đến Khổ Đế, Phật giáo nhìn cái khổ dưới 3 sắc thái như sau:

a. ***Khổ Khổ*** (khổ đau do khổ đau sanh ra): chỉ cho những trạng thái khổ não, bức bách của thân và tâm phát xuất từ 8 loại khổ.

b. ***Hoại Khổ*** (khổ đau do sự vô thường): có nghĩa là mọi hiện tượng được kết hợp đều là phù du và bị vô thường chi phối. Chính sự vô thường đó mang đến khổ đau.

c. ***Hành Khổ*** (khổ đau do sự cấu thành): chữ Sankhàra (Hành) có nghĩa là những gì được cấu tạo từ nhiều yếu tố khác nhau trở thành một nhóm, một khối. Con người là sự cấu thành của 2 phần danh và sắc, hay ngũ uẩn. Những thứ này đều là giả hợp, vô thường nên con người cũng bị khổ đau.

III. Hai nhận thức về Khổ:

1. Chúng sanh (thức phân biệt, cái thấy của người bệnh): chúng sanh biết khổ nhưng chưa biết bản chất của khổ và phương pháp diệt khổ. Cái biết này càng làm cho họ lo sợ, bất an, tuyệt vọng, càng làm tăng thêm sự khổ. Đây là cái biết của bệnh nhân.

2. Thánh quả (trí tuệ, cái thấy của bác sĩ): các bậc Thánh biết rõ bản chất, thực tướng của khổ, nguyên nhân của khổ và phương pháp diệt khổ. Đó là cái biết bằng trí tuệ, cái biết của vị bác sĩ. Cái biết này giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau.

IV. Nhận định về Khổ Đế:

- Tất cả mọi hình thức hiện hữu đều mang mầm mống bất mãn và khổ đau. Đó chính là một sự thật hiển nhiên trong đời sống.
- Con người còn khổ là vì họ chấp thân này là thật, là ta, là của ta. Vì sự chấp ngã mê lầm này mà con người phải chịu cái khổ lớn nhất: sanh tử luân hồi.
- Khổ đau là một yếu tố quan trọng để chúng ta nhận diện và trân quý hạnh phúc mình đang có. Hiểu về khổ, chúng ta sẽ biết quý trọng sự sống và những nhân duyên tốt đẹp xung quanh mình.

C. Kết Luận:

Đạo Phật nói về khổ không phải để than vãn, tuyệt vọng, trốn tránh, vì nó đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống. Nhận thức đúng về khổ đau sẽ giúp cho chúng ta chọn một lối sống đúng đắn để có được hạnh phúc an vui trong cuộc đời này.

Bài 13: Tập Đế

Thích Đồng Thành

A. Giới thiệu:

Đối với các tôn giáo, tín ngưỡng hay các hệ thống triết lý, khi bàn đến nguyên nhân của khổ đau, họ hay tìm đến những thần lực huyền bí hay những yếu tố bên ngoài, bên trên để tìm ra cội gốc và đoạn trừ đau khổ; thì Đức Phật hướng cái nhìn trở vào bên trong con người để tìm ra nguyên nhân của mọi đau khổ của con người và thế giới. Sau khi trình bày sự thật về khổ, bước kế tiếp Đức Phật giải thích về nguyên nhân của khổ, gọi là Tập Đế.

B. Nội dung:

I. Định nghĩa:

Tập Đế còn gọi là Tập Thánh Đế. Tập có nghĩa là tích tập, tập hợp, chỉ cho các phiền não lậu hoặc hội tụ, kết hợp để tạo thành động lực đưa đến khổ đau. Tập Đế là sự thật chắc chắn về nguyên nhân của khổ đau.

Đức Phật dạy rằng: "*Nguồn gốc của mọi hình thái khổ đau là ái dục(tanha) và vô minh(avijja)"*.

Trong kinh Tương Ưng III, Đức Phật dạy về Tập Đế như sau: "*Thế nào là khổ tập khởi? Chính là khát ái này đưa đến tái sinh câu hữu với hỷ tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái*."

II. Ái dục (Tanha):

1. Định nghĩa:

Tanhā được dịch là ái dục, dục vọng, tham ái, luyến ái v.v, là sự khao khát, ham muốn xuất hiện dưới nhiều hình thức, làm phát sinh mọi hình thức khổ đau và sanh tử.

Tanhā luôn bao hàm một ý niệm vị kỷ. Con người mê muội, bám víu vào ngũ uẩn vô thường mà cho đó là ta, rồi ham muốn khát khao v.v nên nói sinh ra khổ đau.

Vậy, tanhā là chỉ cho lòng ham muốn vị kỷ, xấu xa, là một thứ tình thương có điều kiện.

* Đặc tính của ái dục:

- Không có điểm kết thúc, không giới hạn, càng tham càng thấy thiếu.
- Chủ thể và đối tượng của ái dục đều là giả tạm, không thật, không bền.
- Càng lún sâu vào ái dục, con người càng thêm mê muội.

* Chú ý: Tham ái không phải là nguyên nhân đầu tiên hay độc nhất của sự đau khổ, nhưng là nguyên nhân trực tiếp và rõ rệt nhất.

2. Cội nguồn của ái dục:

Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy ái dục bắt nguồn từ những dục lạc thỏa thích qua sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần, như mắt muốn thấy hình sắc đẹp, tai muốn nghe âm thanh êm dịu v.v

Phật giáo không chủ trương xa lánh, từ bỏ những hạnh phúc thế gian, mà chỉ cho rằng những hạnh phúc đó là tạm bợ, mỗi hành giả luôn sống chánh niệm, trong sạch để nhận diện và kiềm chế dục vọng, không làm nô lệ cho chúng.

3. Ba loại ái dục:

a. Dục ái (Kāmatanhā):

- là ái dục duyên theo trần cảnh, tham đắm ngũ dục, chủ yếu trong dục giới.

- Loại dục vọng này muốn có những khoái lạc về giác quan thông qua thể xác. Nó luôn có khuynh hướng tìm kiếm để kích thích và thỏa mãn giác quan của mình.

- Dục ái có 12 loại, bao gồm sự luyến ái của sáu căn với sáu trần, nhân cho 3 thời, thành 36 ái dục.

b. Hữu ái (Bhavatanhā)

- Chữ Bhava có nghĩa là trở thành, hiện hữu, tồn tại

- Hữu ái là mong ước cho thân, bản ngã, ngã sở mãi thường còn, vì thế khi con người gặp bệnh hoạn, trọng thương, tàn tật v.v, luôn bám víu vào sự sống và rất sợ chết. Hậu quả của sự đắm nhiễm ái dục này sẽ đưa đến quan điểm thường kiến.

- Hữu ái chủ yếu chỉ cho tham ái trong cõi Sắc (Sắc giới), cũng gồm 36 thứ.

c. Phi hữu ái (Vibhavatanhā)

- Là ái dục phát sanh do sự chán ghét các sắc tướng, sắc pháp, chán luôn cả thân vật chất, mà chỉ muốn sống trong ý niệm, khái niệm mà thôi. Tham dục này là yếu tố đưa đến chủ trương đoạn kiến, nghĩa là trong lúc thọ hưởng, vị ấy nghĩ rằng tất cả đều tiêu diệt sau khi chết.

- Đây là tham ái của hành giả đang trú trong thiền Vô Sắc Giới, cũng gồm 36 loại.

* Tổng cộng 3 loại ái dục trên là 108 ái dục.

* Ba loại ái dục cũng chính là biểu hiện của 3 căn bản phiền não:

+ Dục ái (Si) là sự mê mờ, nghi hoặc, vọng tưởng về trần cảnh.

+ Hữu ái (Tham) là sự tham muốn, tham đắm đối với ngã và ngã sở.

+ Phi hữu ái (sân) là sự chán ghét, bất mãn đối với những đối tượng bất như ý

4. Nhận định về ái dục:

- Ái dục không phải là nguyên nhân đầu tiên hay duy nhất, mà chỉ là nguyên nhân trực tiếp và rõ rệt nhất.

- Nói đến ái là cũng nói đến 12 nhân duyên vì khi ái có mặt thì 12 nhân duyên có mặt.

- Nói đến ái cũng là bao hàm cả sân và si. Sân là mặt khác của ái, si là bản chất của ái.

- Còn tham ái là còn luân hồi; tham ái chỉ biến mất khi trí tuệ xuất hiện.

III. Vô minh:

1. Định nghĩa:

- Avijjà hay vô minh là sự không sáng suốt, sự tối tăm không biết về Tứ Diệu Đế, nhân quả và duyên khởi; bản thể của vô minh là si.

Thế nào là vô minh?

Đức Phật định nghĩa: "*Không biết khổ, sự sanh khởi của khổ, sự chấm dứt của khổ, và con đường dẫn đến sự chấm dứt của khổ. Đây gọi là vô minh*." (Kinh Tương Ưng).

Kinh A Hàm: "*Thấy các pháp không đúng như thật gọi là vô minh*."

- Về vị trí: vô minh là yếu tố đầu trong 12 chi phần nhân duyên, là một trong 3 lậu hoặc (dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu), một trong 3 căn bản phiền não.

- Về tác dụng: vô minh được xem là gốc của mọi sự bất thiện trong thế gian và cũng là một đặc tính của khổ, đó là tình trạng tâm thức không thấy sự vật "như nó là", cho ảo giác là sự thật và vì vậy sanh ra khổ. Vô minh sinh ái và đó là yếu tố cơ bản sanh ra sự tái sanh.

2. Nghĩa của vô minh

a. Không hiểu biết: là không biết rõ Bốn chân lý cao thượng.

b. Thờ ơ sự thật: có những chúng sanh nhờ nghe pháp tuy hiểu được Bốn chân lý này nhưng không thực hành pháp để chứng ngộ.

c. Nhầm lẫn: điều tốt cho là xấu, xấu cho là tốt. Sự nhầm lẫn này dẫn đến kết quả vô cùng tai hại, đó là tà kiến.

d. Mê muội: đồng nghĩa với ngu si (moha), làm nền tảng cho tham (lobha), sân (dosa) cùng các pháp tương ứng.

3. Các dạng thức của vô minh:

Vô minh xuất hiện rất đa dạng, có rất nhiều hình thức tùy theo sự hoạt động của nó:

a. Dạng gốc rễ: vô minh là gốc rễ của tất cả bất thiện pháp.

b. Dạng dòng nước mạnh: lôi cuốn chúng sanh vào luân hồi.

c. Dạng che lấp: ngăn cản không cho trí sanh khởi để chứng đắc thiền hoặc đạo quả.

d. Dạng ngủ ngầm: vô minh tiềm ẩn bên trong khi có cơ hội thích ứng nó sẽ trỗi dậy như sóng vốn không có sẵn trong nước nhưng khi có gió thì sóng trỗi dậy.

e. Dạng ngâm tẩm: vô minh có khả năng nhấn chìm và làm tha hóa chúng sanh (vô minh lậu).

f. Dạng dây trói buộc (vô minh triền): vô minh cột chúng sanh vào vòng luân hồi.

4. Hai dạng vô minh:

- Căn bản vô minh (vô thỉ vô minh): vô minh tiềm ẩn trong tâm. Chính căn bản vô minh khiến cho phàm phu chúng ta không hiểu tường tận những nguyên lý căn bản của cuộc sống: vô thường, khổ, vô ngã, Tứ Đế, duyên khởi v.v. Khi nào chứng đắc quả A La Hán thì căn bản vô minh mới hoàn toàn đoạn diệt.

- Chi mạt vô minh: sự vô minh tùy dịp khởi lên cùng với tâm thức xấu, chẳng lành mạnh. Sự chi phối của vô minh này nên chúng sanh tạo nên bất thiện pháp đưa đến hậu quả xấu ác trong hiện tại. Ngay cả với bậc có đức hạnh và siêng năng tu tập cũng khó thấy được tác hại của loại vô minh này khi nó khởi lên (kết hợp với ái).

* Các phân loại khác:

- Một loại vô minh: không biết không thấy: là không biết không thấy chân lý nên luôn luôn bị vô minh dẫn dắt vào sanh tử luân hồi.

- Hai loại vô minh (thô và tế): sự vô minh không thể phân biệt được giữa điều tốt và điều xấu gọi là vô minh thô. Còn sự vô minh làm chướng ngại cho việc thông suốt về bản thể của tâm thức và của vật chất là vô thường, khổ, vô ngã còn được gọi là vô minh tế.

- Hai loại vô minh (có hoặc không): không thực hành điều nên thực hành, thực hành điều không nên thực hành.

- Bốn loại vô minh là không hiểu biết về Tứ Đế.

C. Kết luận:

Như vậy căn nguyên của khổ là ái dục, hạt nhân của khát ái là vô minh. Muốn đoạn trừ khổ, hành giả phải đoạn trừ ái dục, thành tựu trí tuệ để chiếu phá vô minh thấy rõ chân lý, chứng Niết Bàn.

Bài 14: Diệt Đế

Thích Đồng Thành

A._ Giới thiệu:

Sau khi trình bày sự thật về khổ đau và nguyên nhân của khổ đau, Đức Phật đã nói đến chân lý thâm diệu thứ ba trong Tứ Diệu Đế, đó là trạng thái an lạc thanh tịnh khi khổ đau được đoạn trừ. Sự thật thứ ba là sự thật về sự chấm dứt khổ, là Niết Bàn.

B._ Nội Dung:

I. Định nghĩa:

Tương Ưng V: "*Thế nào là khổ diệt Thánh Đế? Chính sự đoạn diệt, ly tham không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát không có chấp trước*".

Trong kinh Tập: "*Ngày đêm ông nhận thấy, đoạn dục, ly nghi ngờ, ái diệt là Niết Bàn*".

Danh từ Pàli: Nibbàna gồm hai thành phần: "ni" và "bàna". Với hai nghĩa chính:

+ Ni là không; bàna là dệt, không dệt (vải) ái dục, ái dục này được xem như sợi chỉ nối liền hai kiếp sống.

+ Ni là sự tách rời, bàna là ái dục: nghĩa là cách ly, xa rời, từ bỏ, vượt qua ái dục hay chế ngự lòng khát khao nhục dục.

* Như vậy, nghĩa căn bản của danh từ Niết Bàn là:

- Là pháp siêu thế mà ta thành đạt sau khi tận diệt ái dục.
- Là sự dập tắt lửa tham, lửa sân và lửa si.
- Là cảnh giới an lạc, giác ngộ và giải thoát của bậc Thánh trong đạo Phật.
- Niết Bàn không phải là sự hư vô mà là sự tồn tại tích cực, siêu việt mọi nghĩ bàn.

* Niết Bàn có thể gián tiếp được định nghĩa như là "khổ diệt", "ái diệt", "thủ diệt" hay "vô minh diệt" hay bằng các tên gọi tương đương khác như "vô vi", "vượt qua bộc lưu", "qua bờ bên kia" … nói cách khác, không thể nói Niết Bàn là gì, mà cũng không thể nói Niết Bản không là gì. Chỉ có thể tạm thời đề cập đến Niết Bàn bằng thái độ phủ định gián tiếp như trên.

II. Niết Bàn ở đâu?

Niết Bàn không phải một xứ sở, nó không liên hệ đến thời gian. Bởi thế rất là dễ ngộ nhận khi nói Đức Phật "nhập Niết Bàn" hay "nhập Vô dư Niết Bàn". Nguy hiểm là ở chữ "nhập". Nghĩa chữ nhập ở đây là không có chủ thể và đối tượng của nhập thì mới gọi là nhập.

Niết Bàn không phải là một cảnh giới Cực Lạc hay một cảnh trời trong ấy có nhiều hình thức khoái lạc mà người đời ham muốn để ta mặc tình thọ

hưởng. Hạnh phúc Niết Bàn không phải thuộc loại hạnh phúc phát sanh do giác quan, không liên hệ gì đến cảm thọ, mà đó là sự thể nghiệm của bậc tỉnh thức.

III. Ai nhập Niết Bàn?

Theo Phật giáo, cái được gọi chúng sanh là sự cấu hợp của Năm Uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành, thức – luôn luôn biến đổi. Ngoài năm uẩn ấy không có cái gì thường còn, không có gì tồn tại như một thực thể mà ta gọi là linh hồn trường cửu, hay một cái "ta", một "bản ngã" nguyên vẹn không đổi thay. Do đó nói rằng "cái gì nhập" Niết Bàn là không thích hợp.

Khi đạo quả được thành tựu trong kiếp sống hiện tiền, nghĩa là trong lúc còn ngũ uẩn thì gọi là Hữu Dư Y Niết Bàn; lúc lìa bỏ ngũ uẩn, một vị Phật hay một vị A La Hán lúc thể nghiệm đạo quả Niết Bàn, gọi là Vô Dư Y Niết Bàn.

Sự khác biệt của Hữu Dư Y và Vô Dư Y Niết Bàn được trình bày như trên chỉ là sự khác biệt giữa hai vị A La Hán đã đoạn tận lậu hoặc, nhưng vị Hữu Dư Y thì còn các cảm thọ khổ lạc xảy đến qua thân năm uẩn, còn ở vị kia thì các cảm thọ đều được lắng dịu.

IV. Làm sao biết Niết Bàn là cảnh giới an lạc?

Khi ta chưa chứng Niết Bàn nhưng được nghe Phật và các bậc Thánh đã chứng Niết Bàn tán thán, ca ngợi Niết Bàn là an lạc hạnh phúc tuyệt đối vô thượng nên chúng ta tin, biết là cảnh giới Niết Bàn là cảnh giới an lạc hạnh phúc.

Trưởng lão Tăng kệ (Theragatha), Trưởng lão Ni kệ (Therigatha) và kinh Pháp Cú ghi lại nhiều lời tán thán của các bậc Thánh đối với cảnh giới an lạc và hạnh phúc tuyệt đối của Niết Bàn.

V. Phân loại Niết Bàn:

Hữu dư y Niết Bàn: Niết Bàn còn tàn dư, Niết Bàn trước khi tịch diệt, là trạng thái của các bậc Thánh nhân đã dứt bỏ mọi phiền não, không còn tái sanh. Các vị này còn sống trên đời nên vẫn còn ngũ uẩn, còn có nhân trạng, nên gọi "Hữu dư".

Vô dư y Niết Bàn: là Niết Bàn không còn ngũ uẩn, 12 xứ, 18 giới và các căn. Niết Bàn vô dư đến với một vị A La Hán sau khi nhập diệt, không còn tái sanh, cũng được gọi là Niết Bàn toàn phần.

VI. Nhận định:

Niết Bàn thoát ly ý niệm nên ở ngoài thời gian và không gian. Niết Bàn không phải là một nơi chốn, không phải sớm, muộn, lâu, dài, ngắn ngủi.

Nơi nào có một tuệ giác vô ngã hoàn toàn, ở đó có Niết Bàn.

Công phu tu tập để đoạn diệt ái không phải là nhân của Niết Bàn mà là phượng tiện dẫn đến Niết Bàn.

Khi Ái diệt, Thủ diệt, Hữu diệt v.v, một trong các chi phần ấy diệt thì Niết Bàn xuất hiện.

C. Kết Luận:

Niết Bàn chỉ là kết quả của quá trình đoạn trừ ái dục, phiền não, vô minh. Khi nào tận diệt gốc rễ phiền não, chiếu phá hoàn toàn sạch hết bóng tối vô minh thì Niết Bàn sẽ hiện hữu.

Bài 15: Đạo Đế

Thích Đồng Thành

A._ Giới Thiệu:

Chân lý thứ tư trong Tứ Diệu Đế là con đượng đưa đến sự giải thoát, chấm dứt khổ đau. Đây là con đường mà chư Phật và người con Phật đã, đang, sẽ và phải đi qua.

B._ Nội Dung:

I. Định nghĩa:

Đạo là con đường, là phương pháp hành trì để đạt được sự an lạc, hạnh phúc trong đời sống hằng ngày, xa hơn nữa là đạt được hạnh phúc tuyệt đối của Niết Bàn.

Đạo Đế chính là con đường Trung Đạo (Madhyamà paratipad). Con đường này được cấu thành bởi 37 pháp, gọi là 37 phẩm trợ đạo. Trong 37 pháp thì Bát Chánh Đạo được xem là căn bản và tiêu biểu nhất của Đạo Đế.

**** Trung Đạo:***

- Là tránh xa hai cực đoan là thọ hưởng dục lạc và ép xác khổ hạnh.
- Sự quán chiếu tu tập về 12 nhân duyên để từ đó xa lìa chủ trương thường kiến và đoạn kiến, xa lìa chủ nghĩa duy vật và hư vô.
- Là Bát Chánh Đạo.

II. 37 Phẩm Trợ Đạo:

**** Một số bản kinh đề cập 37 phẩm trợ đạo:***

- Đại Bát Niết Bàn (Trường Bộ)
- Đại kinh Sakuludāyi (Trung Bộ7)
- Kinh Tăng Chi (7.67)

Những bài pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng suốt 45 năm được cô đọng trong Tam Tạng kinh điển. Tam Tạng kinh được rút ngắn lại còn 37 phẩm trợ đạo. Gọi là phẩm trợ đạo hay Bồ Đề phần là bởi vì đó là những yếu tố hỗ trợ quan trọng trong sự tu đạo hay là những thành phần của sự giác ngộ.

37 phương pháp này được chia làm 7 phần như sau:

1. Tứ Niệm Xứ (Satipatthana):

Cũng gọi là Bốn Niệm Trú, là bốn đối tượng hay bốn lĩnh vực của tư duy và quan sát, đó là: thân(kaya), thọ(vedana), tâm(citta), pháp(dhamma). Khi tu tập, hành giả quán chiếu thân là bất tịnh, mọi cảm thọ là khổ, tâm thì vô thường, các pháp là vô ngã, không thực thể.

Theo kinh tạng Nguyên Thủy, Bốn Niệm Xứ là con đường độc nhất (ekayana magga) đưa hành giả đến sự giác ngộ, giải thoát hoàn toàn.

2. Tứ Chánh Cần:

Cũng gọi là Chánh Tinh Tấn gồm có 4 mục:

- Tinh tấn đoạn trừ ác pháp đã sanh.
- Tinh tấn ngăn ngừa ác pháp chưa sanh.

- Tinh tấn phát sanh thiện pháp chưa sanh.

- Tinh tấn tăng trưởng thiện pháp đã sanh.

**** Nghĩa của chữ thiện và ác:***

- Những điều ác là những điều làm tổn hại cho mình và người trong hiện tại và tương lai, trái với lòng từ bi, tâm bình đẳng, trí tuệ và chân lý. Những điều thiện là những điều đem lại lợi ích cho mình và người trong hiện tại và tương lai, hợp với tâm từ bi, tánh bình đẳng, trí tuệ và chân lý.

- Thiện còn là lý tưởng tu tập, ác là những trở ngại cho lý tưởng tu tập.

* Bản chất của Tứ Chánh Cần là sự tinh tấn trong Chánh pháp và hướng đến việc chỉ ác hành thiện, đó là bước đầu để đi vào Chánh pháp.

3. Tứ Như Ý Túc (Tứ Thần Túc):

Chữ Thần ở đây chỉ cho sự linh diệu; chữ Túc chỉ cho định, là nơi nương tựa để phát sanh sự linh diệu đó.

Bốn Thần Túc còn gọi là Bốn Như Ý Túc, nghĩa là khi tu tập bốn pháp này, hành giả sẽ đạt được mọi thành tựu theo sở nguyện của mình.

Bốn pháp này là nền tảng để phát sinh các công đức thiền định.

Bốn pháp này gồm:

a, Dục Như Ý Túc: là ước muốn, mong cầu đạt được những gì cao thượng ngoài tầm tay. Đó là ước muốn an trú và tu tập trong Chánh pháp cho đến khi đạt được sở nguyện mới thôi.

b, Tinh Tấn Như Ý Túc: sự tinh tấn, nỗ lực để hành trì tu tập để đạt được ước muốn cao đẹp trong Chánh pháp. Thiền định được phát khởi là nhờ vào sức tinh tấn nỗ lực tu tập của hành giả.

c, Tâm Như Ý Túc: là những suy nghĩ làm sao để gắn bó khắng khít với Chánh pháp. Sự gắn bó này giống như hơi thở và sự sống của một cơ thể.

Người có Tâm Như Ý Túc thường suy nghĩ rằng giáo pháp của Đức Phật khó có thể gặp gỡ, ta nên cố gắng để thành đạt giáo pháp trong mỗi ngày và trong cuộc đời này.

Tâm Như Ý Túc còn là sự chuyên nhất an trú vào sức mạnh của định tâm. Thiền định phát sanh là nhờ vào sức mạnh của sự chú tâm.

d, Quán (Tuệ) Như Ý Túc: nương vào sức mạnh của tư duy quán sát mà hành giả đạt được sự định tâm.

Quán là dùng trí tuệ để tư duy, quán sát các pháp, nhờ đó mà định phát sanh, thấy được bản chất của các pháp.

**** Đặc điểm của Tứ Như Ý Túc:***

Tăng trưởng khả năng giáo hóa: hành giả tu tập thuần thục bốn pháp này có khả năng chứng đắc thần thông nhanh chóng để làm phương tiện thiết thực cho sự giáo hóa.

Kéo dài thọ mạng: người an trú và thiện xảo trong bốn pháp này có thể tùy nguyện mà kéo dài thọ mạng của mình.

Bốn pháp này là những nguyên lý nhân quả khoa học trong sự tu tập. Đây là bốn yếu tố không thể thiếu trong đời sống tâm linh, là bốn mắc xích liên đới, không thể tách rời nhau.

4. Ngũ Căn (Indriya):

Năm Căn là những pháp tu, những hành trang cần thiết của hành giả Phật giáo. Năm Căn là những nền tảng có khả năng làm phát sinh và tăng trưởng các thiện pháp. Từ đó, năng lực được phát sinh.

Chữ Indriya (căn) có nghĩa là hành động trị vì hay sự kiểm soát của người cai trị, là năm khả năng kiểm soát của người cai trị, là năm khả năng kiểm soát tâm thức.

Chúng còn được hiểu là năm cội gốc để phát sinh ra các thiện pháp.

a, Tín căn: là đức tin lớn mạnh, sung mãn, có khả năng kiểm soát các pháp cùng sanh khởi trong tâm.

**** Có hai loại đức tin:***

- Đức tin thông thường: là loại đức tin thông thường, những đức tin hướng dẫn thực hành những thiện pháp như bố thí, trì giới v.v với mục đích gieo duyên rồi quay trở về với đời thường, với trần cảnh.

Loại đức tin này luôn nương tựa vào người khác, vào kinh điển nên ít nhiều bị lạm dụng, dễ trở thành mê tín, tạo ra các ác nghiệp.

- Đức tin do tu tập: là đức tin được chứng nghiệm qua sự tu tập tâm linh, nó càng ngày càng vững chắc vì đã thấy rõ, hiểu rõ kết quả của sự thực hành thiện pháp; đó là Tín Căn.

Đây là đức tin một cách vững chắc vào Tam Bảo và đạo lý Tứ Đế. Đức tin này được đặt trên nền tảng của lý trí, là kết qua của tư duy, chứ không phải của tình cảm.

Đức tin bình thường không thể kiểm soát tâm; chính đức tin do tu tập mới có khả năng kiểm soát tâm, tạo nên một sức mạnh, một năng lực lớn đưa đến giải thoát khổ đau.

Đặc tính của đức tin do tu tập là nó áp chế được sự hoài nghi, tẩy sạch mọi uế nhiễm để tâm không bị tán loạn.

b, Tấn Căn: là sự nỗ lực siêng năng tinh tấn dũng mãnh trong việc thực hành và tu tập các thiện pháp, không bao giờ để cho thoái lui.

**** Tinh tấn cũng có hai loại***: tinh tấn thông thường và tinh tấn do tu tập thiền định:

- Tinh tấn do tu tập cũng có hai loại: tinh tấn thuộc về thân (tiết chế ăn uống, ngủ nghỉ …) và tinh tấn thuộc về tâm (nhiếp tâm tu tập).

- Tinh tấn do tu tập chủ yếu là tâm tinh tấn. Người có thân tinh tấn nhưng không có tâm tinh tấn thì sự định tâm không thể đạt được cho dù thời gian thực hành dài lâu. Tâm tinh tấn là sự hăng say, chăm chú hành thiền, vững chắc, định tâm vào đề mục hành thiền.

Đặc tính của Tấn Căn là làm biến mất sự lười biếng trong lúc hành thiền, đồng thời phát triển sự hăng hái, nỗ lực và thích thú trong đề mục.

c, Niệm Căn:

Niệm là ghi nhận, là sự chú tâm vững chắc vào những pháp đưa đến giải thoát như: niệm thân, niệm thọ … tức Tứ Niệm Xứ.

Niệm Căn là sự kiểm soát các pháp hành đang sanh khởi trong khi tu tập. Niệm này luôn dán chặt vào đề mục, khắn khít đến mức độ dường như không thể xa lìa được.

Niệm cũng có hai loại là niệm thông thường và niệm tu tập. Niệm tu tập chính là Tứ Niệm Xứ.

Ngoài ra, những đối tượng khác cần phải nhớ nghĩ là Phật, Pháp,Tăng, Thí, Giới, Thiên.

d, Định Căn:

Định nói cho đủ là Chánh Định. Định Căn là yếu tố khiến cho tâm hành giả dừng ở một chỗ, chuyên chú vào một đề mục, không bị hoàn cảnh làm cho dao động.

**** Có hai loại định:***

- Định thông thường: là loại định khi ta chú tâm vào các đối tượng trần cảnh như sắc, thanh, hương …

- Định do tu tập: còn gọi là định kiên cố, là sự chú tâm vào các đề mục tu tập, nó có khả năng thiêu đốt các phiền não, vượt qua những chướng ngại và quán chiếu trọn vẹn về ba tướng khổ, vô thường, vô ngã.

Đặc tính của định là làm cho tâm hoàn toàn yên lặng, không bị xáo động, khi ấy triền phược lắng dịu và phiền não không sanh khởi.

e, Tuệ Căn: là trí tuệ sáng suốt để hiểu biết sự vật một cách như thật, diệt trừ sự tối tăm của vô minh.

Chữ panna có nghĩa là sự hiểu biết trọn vẹn và đúng đắn.

**** Có hai loại tuệ hoặc hai loại trí:***

- Tuệ thông thường (thường trí) là những tri thức thế tục về các loại ngành nghề và các lĩnh vực xã hội. Hoặc những kiến thức về Phật Pháp do nghe và tư duy mà có.

- Tuệ do tu tập: là trí tuệ sanh khởi do công phu thiền định, là sự quán chiếu thấu rõ về chân lý. Khi trí tuệ này xuất hiện thì phiền não tự tiêu trừ, thành tựu mọi công đức, đưa đến chứng ngộ giải thoát.

Đặc tính của trí tuệ là thấu hiểu tường tận các pháp hữu vi. Tuệ Căn được hiển lộ khi hành giả thấy được ba tướng: khổ, vô thường, vô ngã.

**** Chú ý:***

- Năm Căn là 5 khả năng để kiểm soát tâm, cũng là những nền tảng đẻ phát sinh các thiện pháp.

- Chữ "Căn" còn có nghĩa là tăng thượng, tức là động lực thúc đẩy hành giả bước vào Thánh đạo.

- Năm Căn có khả năng đối trị với 5 ác pháp: không có lòng tin, giải đãi, phóng dật, trạo cử và vô minh.

5. Năm Lực:

-Khi tu tập Năm Căn một cách tinh tấn sẽ làm phát sinh ra Năm Lực, tức là 5 loại sức mạnh tâm linh. Nếu Năm Căn là khả năng phát sanh các thiện pháp, thì Năm Lực chính là sức mạnh để tiêu trừ các bất thiện pháp, phiền não và vô minh.

- Chữ "Lực" (Bàla) có nghĩa là không bị rúng động và làm áp đảo nghịch cảnh.

- Về bản chất, Năm Căn và Năm Lực chỉ là một, chúng chỉ khác nhau về tác dụng. Năm Căn như năm cánh tay; còn Năm Lực như sức mạnh của năm cánh tay ấy.

* Năm Lực gồm có:

a, Tín Lực (Sadda bàla):

Sức mạnh do Tín Căn sanh ra có cơ năng phá hủy tất cả các loại tà tín.

Tín Lực giúp hành giả thoát ra bốn dòng nước xoáy: ngũ dục (dục bộc), cảnh giới khoái lạc (hữu bộc), tà kiến (kiến bộc), sự mê muội lầm lạc (vô minh bộc)

b, Tấn Lực (Viriya bàla): sức mạnh do Tấn Căn sanh ra, có công năng tiêu trừ sự lười biếng của thân và tâm, lúc nào cũng siêng năng trong việc bỏ ác làm lành và tu tập Tứ Chánh Cần.

c, Niệm Lực: là sức mạnh của Niệm Căn, có khả năng phá hủy mọi thứ tà niệm, vọng niệm, thất niệm, dùng pháp Tứ Niệm Xứ để giữ gìn Chánh Niệm.

d, Định Căn: là khả năng làm tan biến các thứ loạn tưởng bằng việc chuyên tâm thiền định.

e, Tuệ Lực: là khả năng tiêu trừ các lậu hoặc vô minh bằng cách quán chiếu Tứ Diệu Đế và thành tựu trí tuệ.

****Nhận xét***:

- Năm Lực có công năng phá hủy các ác pháp nên được gọi là 5 sức mạnh.

- Việc thực hành 5 pháp này phải theo thứ tự từ trước đến nay, từ thấp đến cao.

- Những sức mạnh là kết quả của sự tinh tấn do tu tập Năm Căn. Nó như ngọn lửa được phát ra sau khi hành giả cố gắng cọ xát 2 cây gỗ vào nhau.

6. Bảy Giác Chi (Thất Bồ Đề Phần, Bảy sự giác ngộ):

Bảy Giác Chi là bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Bảy pháp này giống như những dòng nhựa sống để nuôi dưỡng cây giải thoát.

Bảy pháp này đem lại những kinh nghiệm nội tại cho sự tu tập và cũng là mực thước để đo lường trình độ tu tập của chúng ta.

Chữ Bojjhâng gồm hai phần: Bodhi và anga. Bodhi có nghĩa là giác ngộ hay tuệ minh sát; anga có nghĩa là yếu tố hay tay chân. Do đó, thuật ngữ này có thể được dịch là những yếu tố của sự giác ngộ hoặc những thành phần đưa đến giác ngộ.

a, Niệm Giác Chi (sati):

Niệm là sự ghi nhận kịp thời tất cả những hiện khởi của thân và tâm trong từng phút giây.

Với Niệm Giác Chi, hành giả nhận diện rõ ràng mọi thứ xung quanh, thấy và biết đúng như thật. Đây là phương tiện hữu hiệu để làm chủ chính mình.

**** Niệm có 3 chức năng:***

- Ghi nhận rõ ràng và như thật tất cả những gì đang xảy ra.
- Làm nhân tố để phát triển các giác chi còn lại.
- Cân bằng não trạng và tâm thức.

**** Ở mỗi lĩnh vực, niệm sẽ có tên gọi khác nhau:***

- Khi niệm an trú vào thân, thọ, tâm, pháp thì gọi là Bốn Niệm Xứ.
- Khi niệm kiểm soát được các pháp trong tâm thì gọi là Niệm Căn.
- Khi niệm biến thành sức mạnh, gọi là Niệm Lực.
- Khi niệm đưa đến giác ngộ, gọi là Niệm Giác Chi.

Khi niệm đưa đến chứng đắc Niết Bàn, gọi là Chánh Niệm.

b, Trạch Pháp Giác Chi:

Chữ dhamma vicaya có nghĩa là sống như pháp, tức là sống không xa rời và cũng không cố chấp vào Chánh Pháp.

Trạch Pháp là sự suy xét, phân tích để hiểu rõ về giáo pháp của Đức Phật và chọn lựa một pháp môn tu tập thích hợp.

Trạch Pháp còn là sự suy xét để hiểu rõ về các pháp và các hiện tượng của danh và sắc thông qua tuệ minh sát.

Trong quá trình tu tập, khi gặp những nghi vấn, hành giả phải tìm trong giáo pháp và pháp môn những kiến giải để giải tỏa những nghi hoặc ấy.

Nhờ vào sự nhiệt tâm suy xét như vậy, hành giả sẽ có nhận thức đúng về giáo pháp, hành trì đúng pháp môn tu tập và hiểu được bản chất của các pháp thế gian.

c, Tinh Tấn Giác Chi: là sự nỗ lực xa lánh và từ bỏ các bất thiện pháp, tiếp cận và phát triển các thiện pháp để thăng tiến trong sự giác ngộ.

Tứ Chánh Cần và Tinh Tấn Giác Chi khác nhau ở chỗ: Chánh Cần hướng đến xa lánh bất thiện pháp và tích lũy thiện pháp, còn Tinh Tấn Giác Chi hướng đến việc ra khỏi luân hồi.

Những khi thối chí và biếng nhác trong sự tu tập, hành giả nên nghĩ đến nỗi khổ của kiếp luân hồi, nhớ lại đời sống của đấng Đạo Sư, gần gũi bậc hiền trí và phát tâm tinh tấn tu tập.

d, Hỷ Giác Chi (Pìti): là niềm vui thanh tịnh, là trạng thái hân hoan, không đắm nhiễm tham dục, đưa hành giả ra khỏi cảnh khổ. Niềm vui này rất thanh lương, mang đến sự an tịnh và hỷ lạc cho cả thân và tâm.

**** Có hai loại hỷ***: hỷ hướng về bên ngoài trần cảnh và hỷ hướng về bên trong nội tâm. Hỷ bên trong nếu liên hệ đến dục và bất thiện pháp thì nên xa lánh, còn nếu liên hệ đến thiện pháp thì nên gần gũi và phát triển.

Về bản chất, những hạnh phúc thế gian đều là phù du tạm bợ, hạnh phúc thật sự chỉ xuất hiện ở những nơi nào có sự thanh bình và an tịnh. Nó không phải đến từ sự bám víu cho riêng mình mà là từ sự buông xả không dính mắc vào các pháp.

e, Khinh An Giác Chi: là sự vắng lặng an tĩnh.

*Theo Thanh Tịnh Đạo luận, khinh an gồm có hai loại:

- Thân khinh an (kaya passaddhi): là trạng thái an tĩnh, vắng lặng của thân, của thọ, tưởng, Hành Uẩn.

- Tâm khinh an: là trạng thái an tĩnh của Thức Uẩn.

Tâm luôn dao động và ít khi nào ở yên một chỗ, giống như một con cá bị ném lên bờ. Chính sự chú tâm và tư duy chân chánh sẽ giúp hành giả kiểm thúc và chế ngự tâm để đời sống được an tịnh.

Chỉ khi nào được an tĩnh vắng lặng, được kiểm thúc và sử dụng theo chiều hướng tiến bộ, chân chánh, thì tâm thức mới trở nên hữu dụng cho mình và xã hội. Ngược lại , tâm không được phòng hộ là một hiểm họa cho cá nhân và mọi người.

f, Định Giác Chi: là trạng thái tâm an định vững chắc hướng đến sự giác ngộ. Nó được ví như ngọn đèn đứng ngọn, ở nơi không gió.

Định giúp cho tâm ngay thẳng, không vọng động, quân bình các tâm và tâm sở, thanh lọc ô nhiễm, làm cho tâm trở nên tinh khiết.

Công năng của định là giúp cho ta tập trung vào đề mục hành thiền. Thấy được tướng chân thật của sự vật và có khả năng chế ngự 5 triền cái.

Người quyết tâm trau giồi thiền định thì phải nghiêm trì giới luật, bởi vì giới đức nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm được an trụ, vắng lặng, quân bình và phong phú.

g, Xả Giác Chi:

Chữ Upekkhà là tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, không bất bình trước nghịch cảnh, cũng không tham đắm đối với thuận cảnh.

Đó là trạng thái tâm quân bình chứ không phải tâm lãnh đạm, thờ ơ hay dửng dưng.

Một khi đã an trú vào tâm Xả thì sự phán đoán sẽ vô cùng sáng suốt, bình đẳng, không còn thiên lệch.

Giữa những cơn bảo của 8 pháp thế gian (bát phong), người có tâm Xả không bao giờ lay động, không bị một đối tượng nào lay chuyển, vững chắc như tảng đá to, như ngọn núi cao.

Ở cấp độ cao, Xả Giác Chi là sự không bám víu, không chấp thủ vào địa vị tu chứng để thăng tiến trên lộ trình giải thoát.

**** Chú ý về Bảy Giác Chi:***

- Bảy yếu tố này có liên hệ tiếp nối nhân quả thứ lớp trong lộ trình tu tập.
- Bảy yếu tố này hướng đến sự viễn ly, ly tham và giác ngộ.
- Tùy theo căn cơ và hoàn cảnh, hành giả có thể phát triển chi phần nào thích hợp.
- Bảy yếu tố này có công năng hỗ trợ cho sự tu tập các pháp hành khác, đặc biệt là Tứ Vô Lượng Tâm.

7. Bát Chánh Đạo:

Là con đường chân chánh, gồm có 8 ngành để đưa đến Niết Bàn giải thoát, bao gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

**** Tám ngành này được phân thành ba loại:***

- Giới: Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng.
- Định: Chánh Tinh Tấn, Niệm, Định.
- Tuệ: Chánh Kiến, Tư Duy.

C._ Kết Luận:

Đạo Đế đóng vai trò vô cùng quan trọng trong giáo lý Tứ Diệu Đế. Nếu bài pháp đầu tiên của Đức Phật mà không có Đạo Đế thì Đạo Phật trở thành một tôn giáo bi quan, không thực tiễn và thiếu khoa học.

Chính Đạo Đế đã xác lập vị trí độc tôn của Phật giáo. Có thể nói rằng Đạo Đế chính là Đạo Phật.

Bài 16: Bát Chánh Đạo.

Thích Đồng Thành

A._ Giới Thiệu:

Bát Chánh Đạo là pháp môn thực tiễn, đặc trưng, tối quan trọng trong 37 phẩm trợ đạo.

Pháp môn này là phương pháp cụ thể nhất, là con đường ngắn nhất đưa hành giả đến chỗ an vui tịch tĩnh, và là giáo lý mà Đức Phật đã nói ra lần đầu tiên sau khi Ngài thành đạo.

B._ Nội Dung:

I. Định nghĩa:

Bát Chánh Đạo hay Bát Thánh Đạo là con đường chân chánh, thánh thiện gồm có 8 ngành hay 8 chi. Con đường này đưa hành giả vào dòng suối Thánh chảy về Niết Bàn nên được gọi là Thánh Đạo.

Con đường này cũng được gọi là Trung Đạo vì nó giúp hành giả tránh xa hai cực đoan: hưởng thụ dục lạc và ép xác khổ hạnh.

II. Chánh Kiến (Sammàditthi):

Chánh Kiến còn gọi là Chánh Tri Kiến, là quan điểm chân chánh, là sự thấy biết mọi sự vật đúng như sự thật.

Chánh Kiến trang bị cho hành giả một nhận thức đúng, một cái nhìn duyên khởi đối với mọi sự vật để không bị méo mó, sai lệch do tà kiến tác động.

1. Một số định nghĩa về Chánh Kiến:

"*Này các vị Tỳ Kheo, thế nào là Chánh Tri Kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, sự thông hiểu về con đường diệt khổ*." (Tương Ưng V)

"*Khi một vị thánh đệ tử biết được bất thiện và căn bản của bất thiện, biết được thiện và căn bản của thiện*… (Kinh Chánh Tri Kiến, Trung Bộ I)

"*Khi nào vị thánh đệ tử biết già chết, tập khởi của già chết, đoạn diệt của già chết và con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, này chư Hiền, khi ấy vị thánh đệ tử có Chánh Kiến*" (Sđd) (Duyên khởi).

* Như vậy, Chánh Kiến gồm những nghĩa sau:

- Là cái nhìn đúng về bản chất và nguồn gốc của các thiện pháp và bất thiện pháp.
- Là cái nhìn đúng về các yếu tố nuôi dưỡng chúng sanh, tức là bốn loại thức ăn: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực.
- Là cái nhìn đúng về nguyên lý Tứ Diệu Đế.
- Là cái nhìn đúng về các chi phần của giáo lý Duyên Khởi.
- Là cái nhìn đúng về sự đoạn trừ các lậu hoặc.

2. Điều kiện dẫn đến Chánh Kiến:

Điều kiện bên ngoài: học hỏi và lắng nghe Chánh Pháp từ người khâc. Nghe pháp là thức ăn nuôi dưỡng tư tưởng và là yếu tố hình thành quan điểm riêng của mình.

Điều kiện bên trong: như lý tác ý, tức là tác ý đúng đắn, hợp với chân lý, đó là sự tỉnh giác liên tục về các pháp mà chúng ta đối diện trong cuộc sống hằng ngày.

3. Phân loại Chánh Kiến:

Chánh Kiến Hữu Lậu (Chánh Kiến thế tục): sự hiểu biết thông thường về nhân quả, nghiệp, Tứ Đế. Sự hiểu biết này còn nằm trong lậu hoặc.

Chánh Kiến Vô Lậu (Chánh Kiến xuất thế gian): loại Chánh Kiến này được thể nghiệm, được thành tựu khi hành giả chứng đắc Tứ Thiền, xả bỏ chấp thủ.

4. Lợi ích của Chánh Kiến:

Chánh Kiến trang bị một nhận thức Duyên Khởi đúng đắn, một cái nhìn khách quan không thiên lệch về mọi sự vật, để không rơi vào cái nhìn méo mó, sai lệch giữa có và không, thường và đoạn của tà kiến.

**** Tà Kiến gồm có 5 loại:***

- Ngã kiến: cho rằng thân này có bản ngã trường cửu.
- Biên kiến: chấp thường, chấp đoạn.
- Tà kiến: cho rằng không có nhân quả.
- Kiến thủ: chấp vào những kiến giải sai lầm cho là đúng.
- Giới cấm thủ: tin vào những cấm chế sai lầm và giới luật của ngoại đạo.

Chánh Kiến là yếu tố quan trọng nhất trong Bát Chánh Đạo. Nó là yếu tố đầu tiên đưa đến sự thành tựu của 7 yếu tố còn lại.

Chánh Kiến cũng là con đường thực sự giúp hành giả tìm ra Đức Phật bên trong mình.

III. Chánh Tư Duy (Sammà Samkkapo):

Trong khi Chánh Kiến là sự thấy biết mọi sự vật đúng như sự thật, thì Chánh Tư Duy là dòng suy nghĩ chân chánh, đúng đắn về những sự vật đó.

Đây cũng là sự chứng nghiệm về bản chất của cuộc đời qua những suy nghĩ chân chánh.

1. Định nghĩa:

"*Thế nào là Chánh Tư Duy, đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại*" (Tương Ưng V).

Như vậy, Chánh Tư Duy là sự suy nghĩ, sự tư suy chân chánh hợp với sự thật để từ bỏ tham, sân và ác hại (như thế Tà Tư Duy chính là tư duy về tham, sân và ác hại).

Ngoài ra, Chánh Tư Duy còn là tư duy về Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo, Duyên Khởi, vô thường, vô ngã …

*Hai cấp độ của Chánh Tư Duy:

Tầm là suy nghĩ đơn thuần, là sự hướng tâm hay tập trung đến đối tượng.

Tứ là suy nghĩ sâu xa, là sự bám chặt tâm trên đối tượng để xem xét và tìm hiểu kỹ đối tượng đó.

2. Phân loại:

Chánh Tư Duy Hữu Lậu: là tư duy về các pháp đưa đến phước báu hữu lậu, gồm có tư duy để xuất ly tham dục, để không sân hận và không gây tổn hại.

Chánh Tư Duy vô lậu: là sự chú tâm, chuyên tâm của một vị thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, Thánh tâm.

3. Làm sao để thực hành Chánh Tư Duy:

Để được ly dục, ly tham: hành giả thực hành Tứ Chánh Cần, tư duy về con đường thoát ra nguy hiểm của dục lạc vật chất và thoát khỏi luân hồi khổ đau.

Để được vô sân: hành giả tư duy về lòng từ, kết hợp với các tầng thiền.

Để được vô hại: hành giả tư duy về tâm bi kết hợp với các tầng thiền.

4. Lợi ích của Chánh Tư Duy:

Chánh Tư Duy không chỉ làm cho nội tâm trở nên thanh thản, trong sáng để xả ly tham ái và chấp thủ, mà còn xóa bỏ khoảng cách giữa mình và người.

Chánh Tư Duy giúp hành giả giải quết những mâu thuẫn bằng phương pháp bất bạo động.

Người sông với Chánh Tư Duy thì môi trương sinh hoạt của họ toát ra một năng lượng an lành, giúp cho những người sống chung quanh cảm thấy bình an và hạnh phúc.

IV. Chánh Ngữ:

Là lời nói đúng đắn, chân thật, hợp với Chánh Tư Duy, hợp với Chánh pháp, với mục đích đoạn trừ khổ đau và đưa đến lợi ích tốt đẹp.

Ngôn ngữ là bộ mặt của tâm hồn. Một tâm hồn có tư duy sâu sắc sẽ biểu lộ qua lời nói từ ái, mang đến an vui cho mình và người.

1. Phân loại Chánh Ngữ:

a, Không nói dối (chuyện có nói không, chuyện không nói có) mà nói lời thành thật, tôn trọng sự thật.

b, Không nói lưỡi hai chiều (nói đâm thọc, đến người này nói xấu người kia và ngược lại) mà nói những lời xây dựng tạo nên sự hài hòa, đem lại bình yên, hòa hợp cho mình và mọi người.

c, Không nói lời độc ác (nói cộc cằn, thô lỗ, thóa mạ người khác) mà nói lời hòa nhã, dễ mến để xây dựng và gây tạo sự an lạc cho nhau.

d, Không nói lời thêu dệt (vẽ vời, nịnh hót để lấy lòng người khác) mà nói lời chân thật, sâu sắc, nghiêm túc, tức là nói năng như Chánh pháp và im lặng như bậc Thánh.

2. Làm sao để thực hành Chánh Ngữ:

Trong kinh Tăng Chi V, Đức Phật dạy có 5 yếu tố để thực hành Chánh Ngữ:

a, Nói đúng lúc, đúng thời: nếu lời nói chân thật mà không đúng lúc thì cũng trở nên vô ích hoặc làm cho người khác không hoan hỷ. Do đó, hành giả cần phải nói đúng lúc, đúng chỗ.

b, Nói đúng sự thật: bậc thiện tri thức nói một lời là phải dựa vào sự thật, không ngụy biện và không lừa dối.

c,Nói lời nhu hòa: lời nói cần phải nhẹ nhàng, lễ phép tạo nên sự hòa hợp

d, Nói với từ tâm: lời nói phát xuất từ lòng yêu thương và sự cẩn trọng.

* Tóm lại, lời nói có một sự ảnh hưởng vô cùng quan trọng không những đối với đời sống của mỗi cá nhân, mà còn ảnh hưởng đến sự an nguy của xã hội. Thực hành Chánh Ngữ là một yếu tố quan trọng cho sự an vui trong đời sống hiện tại cũng như sự thăng tiến trong lộ trình tu tập tâm linh.

V. Chánh Nghiệp:

Ngiệp là hành động có tác ý. Chánh Nghiệp là những hành động đúng đắc, hợp lẽ phải, đúng với Chánh Ngữ và được hướng dẫn bởi Chánh Tư Duy.

Theo kinh Tăng Chi, Chánh Nghiệp là những hành động không phạm vào việc sát sanh, trộm cướp và tà dâm. Ngoài ra, Chánh Nghiệp còn là những hành động thể hiện lòng từ ái, bi mẫn để bảo vệ sự sống, thực hành bố thí, tôn trọng tài sản và hạnh phúc của người khác.

Bời vì lời nói luôn đi đôi với hành động. Nếu ta nói đúng thì sẽ hành động đúng và ngược lại. Do vậy khi đã nói về nghiệp thì tự nó bao gồm ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp.

Khi Đức Phật dạy về Chánh Nghiệp là Ngài muốn nhấn mạnh đến tiến trình tự sự thấy biết đúng từ tư duy đúng sẽ đưa đến lời nói đúng. Một khi chúng ta đã kiểm soát được khẩu nghiệp và ý nghiệp thì sẽ có hành động đúng. Đây là một tiến trình tự nhiên. Do vậy, muốn kiểm soát thân và khẩu nghiệp thì trước tiên phải hoàn chỉnh ý nghiệp vì ý là nhân mà thân và khẩu là quả. Tư tưởng là cội nguồn phát sanh ra tất cả thiện nghiệp và ác nghiệp.

**** Các tầng nghĩa của Chánh Nghiệp:***

- Nghĩa ban đầu của Chánh Nghiệp là hành động đúng đắc (right action, activitive): không sát sanh, trộm cướp, tà dâm.
- Không làm tất cả các việc ác, làm tất cả hạnh lành, tu tập quán chiếu về 3 pháp ấn.
- Nhưng thiện nghiệp cũng chỉ mang lại kết quả an lạc trong phạm vi hữu lậu. Vì thế, hành giả cần phải vượt qua hai phạm trù thiện ác mới có được niềm an vui tuyệt đối của Niết Bàn.

VI. Chánh Mạng:

Chánh Mạng là sống bằng nghề nghiệp lương thiện, chân chánh, đúng Chánh pháp.

Người có Chánh Mạng là người từ bỏ việc nuôi sống mình bằng sự lừa đảo và gian trá, mà ngược lại sống bằng những nghề nghiệp chân chính, phù hợp với Chánh Tư Duy. Chánh Mạng cũng chính là Chánh Nghiệp nếu nhìn dưới góc độ của nghề nghiệp.

Nghĩa thâm sâu hơn của Chánh Mạng là sự trong sạch, thanh tịnh.

**** Chánh Mạng của người tại gia và xuất gia:***

- Tại gia: hàng cư sĩ sống với nghề nghiệp chân chánh, không làm 5 nghề nghiệp sau: buôn bán khí giới, nuôi hay bán thú để làm thịt, buôn bán người để làm nô lệ, buôn bán thuốc độc, buôn bán rượu và các chất kích thích. Ngoài ra, những nghề nào liên hệ đến sự lường gạt, dua nịnh, mờ ám v.v đều không phải là Chánh Mạng.

- Xuất gia: sống đời sống chân chánh, trong sạch mô phạm, không dối gạt, chuyên tâm đến sự tu tập và hoằng truyền Chánh Pháp. Có 4 loại Chánh Mạng đối với các vị tu sĩ là:

+ Không vì nuôi mạng sống mà phạm vào một trong các nghiệp bất thiện về thân và khẩu.

+ Không nuôi mạng sống bằng những phương tiện bất chánh, hoặc tham đắm với kinh tế và chính trị.

+ Không nuôi mạng sống theo cách ngoại đạo: gạt gẫm, dụ dỗ người bằng phép thuật thần thông hay khoe mình chứng đắc Thánh quả, sử dụng bùa chú.

+ Không nuôi mạng sống bằng việc coi tướng số, bói quẻ v.v

**** Những yếu tố cần thiết để thực hiện Chánh Mạng:***

- Phải hợp pháp và lương thiện: phù hợp với đạo đức xã hội và luật pháp quốc gia.

- Không gây tổn hại cho người khác.

- Không ảnh hưởng tiêu cực đến sự tu tập tâm linh: giới luật, tâm định tĩnh, tâm từ bi.

**** Lợi ích của Chánh Mạng:***

- Vì không làm những nghề nghiệp tổn hại đến sự sống, nhân cách và quyền lợi của kẻ khác, nên hành giả không tạo oán nghiệp, nuôi dưỡng các đức tính cao quý.

- Đời sống hành giả luôn được an lạc, tăng trưởng phước đức đời này và đời sau.

VII. Chánh Tinh Tấn:

Là sự nỗ lực để đoạn trừ tà kiến, tà tư duy … để thành tựu Chánh Kiến, Chánh Tư Duy … cho đến Chánh Định.

Đây là yếu tố giúp cho mỗi người thoát khỏi những đau khổ trong vòng luân hồi và thành tựu những gì tốt đẹp nhất.

Tinh tấn là yếu tố được nhắc đến nhiều nhất trong 37 phẩm trợ đạo: tinh tấn được đề cập đến 9 lần, nhiều hơn các chi phần khác.

**** Nghĩa thông thường của sự tinh tấn:***

Chánh Tinh Tấn cũng tức là Tứ Chánh Cần, bao gồm 4 phần:

- Ngăn ngừa, không cho phát sanh các bất thiện pháp chưa sanh.
- Từ bỏ các bất thiện pháp đã phát sanh.
- Làm phát sanh những thiện pháp chưa sanh.
- Phát triển các thiện pháp đã sanh.

~ Bất thiện pháp là những tư tưởng phát xuất từ tham, sân, si bao gồm 10 nghiệp bất thiện.

~ Thiện pháp: không chỉ là thập thiện nghiệp, mà còn là việc tu tập để hướng đến sự giác ngộ.

**** Những nghĩa khác của sự tinh tấn:***

- Tinh tấn trong việc chế ngự các căn, xa lìa ác ý, giữ gìn giới hạnh và an trú trong pháp môn tu tập.
- Tinh tấn trong việc hành thiền và thành tựu tuệ minh sát.
- Tinh tấn để thành tựu 7 cấp độ thanh tịnh: giới, tâm, kiến, đoạn nghi, đạo phi đạo tri kiến, đạo tri kiến, tri kiến.

VII. Chánh Niệm:

Chữ Niệm (Sàti) có nghĩa là ghi nhớ, nhớ lại, sự chú tâm, sự hiện hữu của tâm trên đối tượng. Đây không phải là sự chú tâm nhận biết thông thường mà là sự nhận biết suông, không có tư duy, tưởng tượng. Niệm là sự nhận biết mà không phán xét, không liên tưởng … mà chỉ có sự ghi nhận quan sát, chú tâm, chú tâm vào đối tượng. Ngoài đối tượng ra, không để ý đến những gì khác.

Chánh Niệm là các niệm tưởng đoạn trừ tà kiến, tà tư duy … để thành tựu và an trú vào Chánh Kiến, Chánh Tư Duy …

****Hai cấp độ của Chánh Niệm:***

- ***Cấp độ thông thường***: Chánh Niệm là sự ghi nhận những gì đang xảy ra một cách rõ ràng trong tĩnh lặng. Chỉ ghi nhận rồi buông bỏ, không xét đoán hay diễn dịch. Sự vật đến rồi đi, sanh rồi diệt, đó là điều hành giả ghi nhận được ngay trong giây phút hiện tại.
- ***Cấp độ sâu***: thực hành Tứ Niệm Xứ.

****** Tứ Niệm Xứ:***

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng: "*Này các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Lý (Thánh Đạo), chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ*".

Thế nào là bốn? Ở đây, vị Tỷ Kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, sống quán thọ trên các thọ …

(1). Niệm thân (kaya):

- Chú tâm vào hơi thở vào ra.
- Chú tâm vào các oai nghi.
- Chú tâm đến các hành động của thân như khi nhìn về trước, nhìn quanh, co duỗi tay, đắp y, mang bình bát, ăn, uống, nhai nuốt, nếm, đại tiện, tiểu tiện ..
- Quán tưởng về sự ô trược và bất tịnh của thân thể.
- Quán tưởng về tứ đại cấu tạo cơ thể.
- Quán tưởng 9 giai đoạn của tử thi.

(2). Niệm thọ (vedàna):

Là sự chú tâm hay nhận biết những cảm giác lạc, khổ hoặc vô ký khi những cảm giác ấy vừa sanh khởi.

Thọ là một trong những tâm sở biến hành, nghĩa là nó có mặt trong tất cả các loại tâm.

Thọ rất quan trọng vì từ thọ mà sanh ra tham, sân, si để đưa đến khổ đau. Thọ lạc thì sinh ra luyến ái chấp thủ (tham), thọ khổ thì sinh ra bất mãn, buồn phiền (sân), thọ vô ký thì làm ta buông trôi, mặc tình nó lôi cuốn (si). Nếu ta không kiểm soát được các cảm thọ như thế, ta sẽ bị nô lệ cho ngoại cảnh, mất tự chủ, bệnh tật phát sinh, khổ đau xuất hiện.

**** Các loại cảm thọ***: thế tục và xuất thế.

- Các cảm thọ thế tục: gồm ba loại là lạc thọ, khổ thọ và xả thọ, có liên hệ đến ngũ dục hoặc tham, sân, si. Chúng phát khởi tự nhiên khi ta chạy theo những dục lạc thông thường. Ta nên ghi nhận để buông bỏ chúng.

- Cảm thọ xuất thế: gồm có ba loại là lạc thọ, khổ thọ và xả thọ không liên hệ đến ngũ dục. Chúng phát sinh khi ta thực hành thiền định hoặc đang đi trên con đường tâm linh giác ngộ. Bất cứ ai khi nào cảm hóa được một cảm thọ thế tục, người ấy lại có thêm một cảm thọ xuất thế.

* Nguyên nhân sanh ra cảm thọ: Tất cả các cảm thọ được sanh khởi và được bắt nguồn từ xúc (phassa), bị duyên bởi xúc. Giống như khi hai que củi cọ xát vào nhau, hơi ấm sanh ra, khi hai que củi rời xa, hơi ấm không còn nữa.

**** Lợi ích của Niệm Thọ:***

- Niệm Thọ là phương pháp để kiềm chế những đòi hỏi của giác quan, giúp ta nhận diện kịp thời để nhìn, để hiểu, để điều khiển các cảm thọ mà không bị nó dắt dẫn, từ đó làm chủ tâm mình.
- Khi rèn luyện lâu ngày như thế, hành giả nhận rằng chỉ có một luồng cảm thọ đang sanh và diệt, không có một cái "Ta" nào tồn tại, không có một cái gì để ưa thích hay ghét bỏ, hành giả hoàn toàn buông bỏ.

(3). Niệm tâm (citta):

Chữ Citta (tâm) là nhận thức về sự hiện hữu của đối tượng (nhưng không có một linh hồn trường cửu nào bên trong để nhận thức, để suy nghĩ).

Đặc tính của tâm là sự nhận biết; chức năng của tâm là hướng dẫn thân hành động, tạo nên sự sống. Tiến trình sanh khởi và hoạt hiện của tâm tạo nên một dòng tâm thức trôi chảy từ kiếp này sang kiếp khác, luôn thay đổi trong từng sát na.

Niệm Tâm là sự chú tâm, nhận diện những tư tưởng của mình (thiện và ác). Khi những tư tưởng này xuất hiện, hành giả liền ghi nhận chúng, khi chúng tan biến, hành giả cũng biết chúng tan biến.

Theo Phật giáo, tâm không phải là một thực thể đơn thuần bất biến, mà là những dòng tư tưởng tiếp nối, trôi chảy. Mỗi dòng tư tưởng gồm 3 giai đoạn: sanh, trụ, diệt. Khi một dòng tư tưởng vừa diệt, tức khắc dòng tư tưởng mới xuất hiện.

Sự khác biệt giữa Niệm Thọ và Niệm Tâm:

Khi Niệm Thọ, ta chú tâm hay nhận biết về Tâm sở Thọ; còn khi Niệm Tâm, ta chú tâm hay nhận biết vào Tâm Vương. Dù là tâm trong sạch hay ô nhiễm, ta chỉ nên nhận biết rõ ràng mà không ưa thích hay chán nản. Chỉ ghi nhận chúng rồi để nó trôi qua, không luyến ái, bám víu, cũng không ghét bỏ xua đuổi.

***Quán tâm trên tâm**: là sự ghi nhận 16 trạng thái của tâm:

- Tâm có tham, tâm không có tham.
- Tâm có sân, tâm không có sân.
- Tâm có si, tâm không có si.
- Tâm sầu não, tâm tán loạn.
- Tâm quảng đại, tâm không quảng đại.
- Tâm hữu hạn, tâm vô thượng.
- Tâm định, tâm không định.
- Tâm giải thoát, tâm không giải thoát.

(4). Niệm Pháp (dhamma):

Là chú tâm hay nhận biết những đối tượng của tâm.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, phần Niệm Pháp chia làm 5 phần: Năm triền cái, Năm thủ uẩn, Sáu nội ngoại xứ, Bảy giác chi, Tứ diệu đế:

- ***Năm triền cái*** là 5 chướng ngại trên con đường tu tập gồm: tham dục, sân nhuế, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi.

- ***Đối với Năm uẩn***, hành giả chú tâm hay nhận biết sự sanh khởi, sự phân bố, sự biến đổi, không thực có, để không chấp uẩn nào là ta hay của ta.

- ***Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ*** tức là lục căn và lục trần. Hành giả chú tâm và nhận biết rõ về sáu căn và sáu trần.

- ***Bảy Giác Chi***: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Hành giả quán chiếu sự sanh khởi, lớn mạnh, thành tựu của Bảy giác chi này.

- ***Tứ Diệu Đế***: hành giả hiểu biết những thực tại: đây là khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt của khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.

**** Khác biệt giữa Niệm và Chánh Niệm:***

Niệm chỉ là sự ghi nhận các đối tượng dù là Tuc Đế hay là Chân Đế.

Chánh Niệm là ghi nhận rõ 1 trong ba tướng: vô thường, khổ, vô ngã. Muốn chứng đạt Niết Bàn, ta phải thấy và biết được ba tướng của pháp hữu vi.

Ở giai đoạn tu tập ban đầu, hành giả dùng niệm để ghi nhận các đối tượng. Khi chưa nhận ra được 1 trong ba tướng trên thì đó mới chỉ là niệm. Chỉ khi nào thấy được 1 trong ba tướng thì mới gọi là Chánh Niệm.

****Tà Niệm và Thất Niệm:***

- Tà Niệm là ghi nhớ hoặc ghi nhận sai. Ví như nhầm lẫn tên khu rừng này với khu rừng kia, tên người này nhầm với tên người nọ (không tạo ác nghiệp); hoặc bất thiện cho là thiện. Ở đây, tâm sở si kết hợp với tâm sân hoặc với tà kiến (tạo ác nghiệp).

- Thất Niệm là sự ghi nhớ bị mê muội. Trong trường hợp này, tâm sở si kết hợp với sự phóng dật mà tạo nên. Thất Niệm có thể tạo điều kiện cho các ác pháp và bất thiện pháp sanh khởi.

**** Bốn đặc tính của Tâm sở Niệm:***

Ngài Phật Âm có nêu lên 4 đặc tính của Tâm sở Niệm:

- ***Trạng thái***: không trôi nổi. Trạng thái của Niệm không bị trôi nổi giống như mảnh gỗ trôi trên mặt nước, trái lại nó đứng yên như chiếc thuyền được neo, như người lái tay luôn ở yên một vị trí.

- ***Phận sự***: không quên lãng. Niệm có bổn phận ghi nhận rõ ràng. Ví như người thợ mộc thiện xảo khi Niệm khởi lên thì nhớ lại không hề bị nhầm lẫn. Cũng như người đi đường, nếu ghi nhận rõ ràng, lần sau qua lại, không bị lạc đường.

- ***Thành tựu***: phòng hộ và bảo vệ. Niệm có tác dụng ngăn chận, không cho các ác pháp, bất thiện pháp xâm nhập vào thân và tâm; cũng như người gác cửa hoàng cung không cho kẻ thù vào. Niệm giữ gìn 6 căn không cho khởi lên tham ái, ưu bi.

- ***Thân cận***: Tưởng là yếu tố thân cận của Niệm. Nếu Tưởng đúng đắn như là tưởng về vô thường, khổ … thì sẽ trợ giúp cho Niệm đúng đắn sanh khởi. Ban đầu, hành giả dùng Tưởng để giúp cho Niệm sanh khởi, khi Niệm đa vững mạnh, hành giả bước vào giai đoạn tuệ minh sát, lúc đó không cần nương vào Tưởng nữa.

**** Tầm quan trọng của Chánh Niệm:***

- Chánh Niệm giúp chúng ta sống một cách sâu sắc trong hiện tại, nhận ra những mầu nhiệm của sự sống, biết được những gì đang diễn ra bên trong và bên ngoài cơ thể. Nó như một tấm gương phản chiếu trung thực những gì đang hiện hữu.

- Nhờ có Chánh Niệm, ta làm chủ được chính mình, không bị các đối tượng ngoại cảnh lôi kéo, dắt dẫn, do vậy ta không phóng dật.

- Chánh Niệm giúp ta thể nhập được 3 đặc tính vô thường, khổ, vô ngã.

- Chánh Niệm là yếu tố khởi đầu, cũng là yếu tố tiên quyết để thành tựu Bát Chánh Đạo.

- Khi có Chánh Niệm liên tục, các ác pháp và bất thiện pháp không thể sinh khởi. Khi thực hành Chánh Niệm thuần thục, hành giả đạt được trạng thái Vô Niệm, tâm không còn phân biệt, đạt được sự bình đẳng tuyệt đối.

Tu tập Chánh Niệm:

- Trong trạng thái tĩnh: là tu tập Chánh Niệm khi tọa thiền. Đây là nền tảng căn bản để thành tựu Chánh Niệm trong các trạng thái khác.

- Trong trạng thái động: tu tập Chánh Niệm khi tụng kinh, lạy Phật, thiền hành, thọ trai, chấp tác …

Tóm lại, Chánh Niệm phải được duy trì liên tục ở mọi nơi mọi lúc. Việc thực hành Chánh Niệm có thể được ví như việc đun nước, phải đun liên tục cho đến khi nước sôi thì mới dừng.

Nghĩa của Chánh Niệm:

- Chánh Niệm là sự ghi nhận những gì đang xảy ra ở trong và xung quanh ta trong giây phút hiện tại.

- Chánh Niệm là nhớ lại những thiện pháp để tu tập.

- Chánh Niệm là thấy được đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các pháp.

VIII: Chánh Định (Samàdhi):

Chánh Định là sự tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất mà không bị dao động và phân tán.

Chữ Định (Samàdhi) trong thuật ngữ Chánh Định là chỉ cho Thiền Chỉ (Samatha), là phương pháp tu tập để thay thế 5 triền cái bằng 5 thiền chi và làm cho tâm được an định. Sự tu tập này gồm 3 cấp độ như sau:

- ***Chuẩn bị định***: là sự chú tâm một cách tinh tấn vào đối tượng sơ tướng và thô tướng (Sơ tướng là sự vật được tạo ra hay sẵn có trong thiên nhiên, được dùng làm đối tượng thiền định; Thô tướng là hình ảnh của sự vật đó được lưu lại trong tâm thức và trở thành đối tượng thiền định).

- ***Cận hành định***: duy trì sự chú tâm vào đối tượng quang tướng (quang tướng là sự phát sáng của thô tướng khi thô tướng được chú tâm liên tục)

- ***An chỉ định***: là sự chú tâm bất động vào đối tượng quang tướng. Đây là định đưa đến sắc giới và vô sắc giới.

**** Các cảnh giới thiền định:***

Khi chú tâm tu tập vào một trong 40 đề mục, hành giả đoạn trừ được 5 triền cái, thành tựu 5 thiền chi và thứ lớp chứng đắc 8 tầng thiền, gồm 4 cõi sắc và 4 cõi vô sắc:

+ ***Sơ thiền (ly sanh hỷ lạc địa***): ly sanh hỷ lạc có nghĩa là xa lìa các dục lạc ở dục giới và thành tựu hỷ lạc thanh tịnh. Ở đây, 5 triền cái được thay thế bằng 5 thiền chi, hành giả sẽ cảm nhận sự hoan hỷ và an định.

+ ***Nhị thiền (định sanh hỷ lạc***): ở nhị thiền tầm và tứ biến mất, chỉ còn 3 chi thiền là hỷ, lạc và nhất tâm. Cảm thọ nổi bật nhất của nhị thiền là hỷ, đó là trạng thái thoải mái của tâm.

+ ***Tam thiền (ly hỷ diệu lạc***): ở trạng thái này, hành giả rời khỏi hỷ và đạt được sự an lạc sâu sắc hơn, chỉ còn lại 2 chi thiền lạc và nhất tâm.

+ ***Tứ thiền (xả niệm thanh tịnh***): có nghĩa là xả bỏ các cảm thọ lạc, khổ để đạt được sự thanh tịnh. Trong kinh định nghĩa: "xả lạc xả khổ, dứt hỷ, dứt ưu. Ở đây chỉ còn 2 chi thiền là xả và nhất tâm.

Tứ thiền cõi sắc và cõi vô sắc được gọi là định bất động, luôn có mặt 2 chi thiền là xả và nhất tâm.

+ ***Không vô biên xứ:*** từ bốn định của cõi sắc giới, hành giả khởi tưởng không gian là vô biên cho đến khi thuần thục liền chứng không vô biên xứ định. Ở đây, hành giả khởi niệm yểm ly sắc mà đi vào cõi vô sắc.

+ ***Thức vô biên xứ***: từ không vô biên xứ định, hành giả khởi niệm nhàm chán không gian là vô biên, rồi khởi tưởng thức là vô biên, sau một thời gian liền chứng thức vô biên xứ.

+ ***Vô sở hữu xứ***: từ thức vô biên xứ định, hành giả khởi tưởng ko có một vật gì cả, chứng đắc vô sở hữu xứ định.

+ ***Phi tưởng phi phi tưởng xứ định***: từ vô sở hữu xứ định, hành giả khởi tưởng không có tưởng cũng không phải không có tưởng, sau một thời gian chứng đắc định phi tưởng phi phi tưởng xứ. Ở cảnh giới này, tưởng có mặt rất vi tế.

**** Ghi chú:***

Tại Vô sở hữu xứ định, nếu hành giả tu tập thiền quán về Tứ vô lượng tâm hướng đến 10 phương, vị ấy chứng vào Diệt thọ tưởng định. Sở dĩ gọi là Diệt thọ tưởng định là vì khi chứng vào định này, hơi thở (thân hành), tầm tứ (khẩu hành), thọ tưởng (tâm hành) đều biến mất. Lúc đó, vị ấy không hề nghĩ rằng tôi đang chứng Diệt thọ tưởng định. Khi ra khỏi định này thì tâm, thân và khẩu hành theo thứ tự hoạt động trở lại.

Nếu vị ấy có khuynh hướng độc cư, an trú vào định này một cách thuần thục thì các lậu hoặc sẽ tiêu trừ, trí tuệ sanh khởi, đạt được sự giác ngộ.

IX. Bát Chánh Đạo và các giáo lý khác:

1. Bát Chánh Đạo và Tam Vô Lậu Học:

Con đường tu tập Bát Chánh Đạo cũng chính là lộ trình tu tập giới-định-tuệ

- Giới học: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.
- Định học: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh Định.
- Tuệ học: Chánh Kiến, Chánh tư duy.

2. Bát Chánh Đạo và 37 phẩm trợ đạo:

Bát Chánh Đạo là cốt lõi của Đao Đế, tức 37 phẩm trợ đạo. Sự tu tập của Phật giáo bao gồm trong 37 phẩm này, 37 phẩm được rút gọn thành Bát Chánh Đạo.

XI. Công năng và lợi ích của Bát Chánh Đạo:

1. Công năng:

- ***Cải thiện tự thân***: chuyển hóa 3 nghiệp, xây dựng một đời sống chân chính và tốt đẹp.
- ***Cải tạo hoàn cảnh***: khi tâm chuyển hóa thì y báo, tức hoàn cảnh cũng tốt đẹp hơn.
- ***Làm nền tảng cho sự giác ngộ***: Bát Chánh Đạo là nền tảng căn bản và quan trọng nhất để đưa đến sự giác ngộ chân chính.

2. Lợi ích:

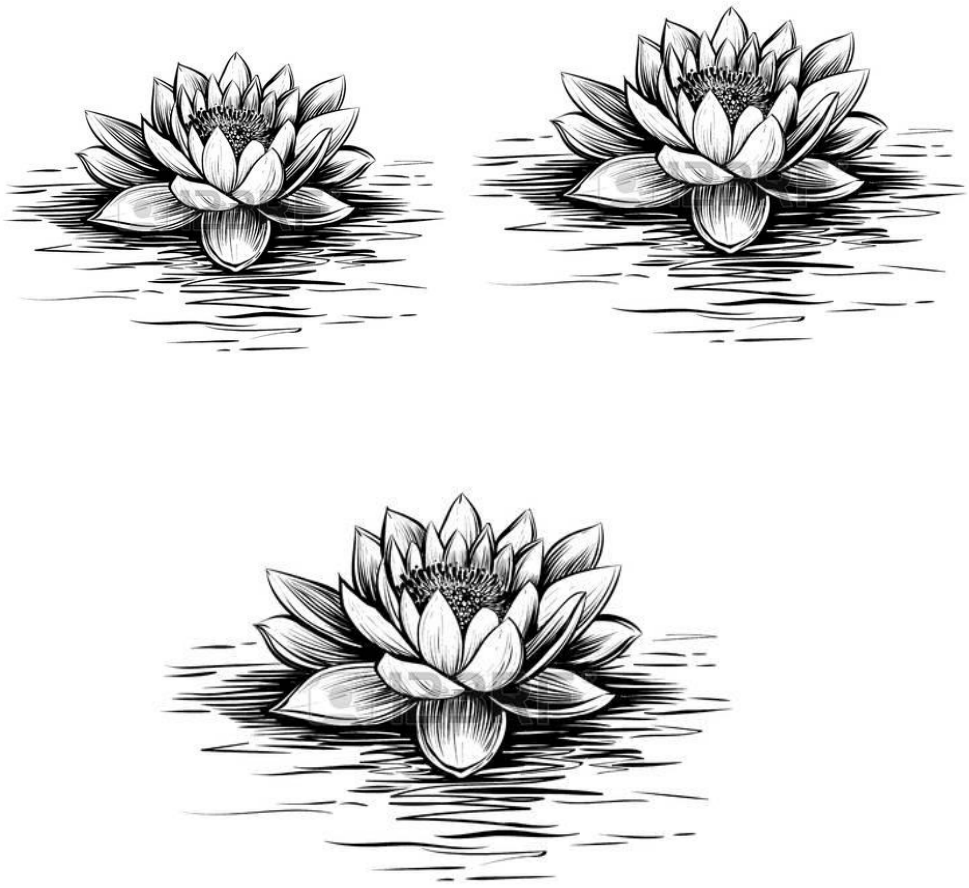
- Từ bỏ nghiệp xấu ác, mê tín tà đạo; giải quyết vấn đề khủng hoảng tinh thần và tôn giáo.
- Thành tựu một đời sống chân chính thuần tịnh, thánh thiện; góp phần giải quyết xung đột chiến tranh, ô nhiễm môi trường và khủng hoảng văn hóa.
- Tăng trưởng phước đức và công đức.
- Mau thành tựu sự giác ngộ tối hậu.

XII. Một số điểm chú ý về Bát Chánh Đạo:

- Bát Chánh Đạo là nền tảng, là tinh hoa của toàn bộ hệ thống giáo lý Phật giáo, của tất cả các pháp môn, các tông phái và các phương pháp diệt khổ.
- Các chi phần trong Bát Chánh Đạo có mối tương quan mật thiết, khắn khít và bổ sung cho nhau. Mỗi chi phần có tương hệ biện chứng với các chi phần còn lại.
- Bát Chánh Đạo không chỉ là con đường Trung Đạo mà còn là con đường tốt nhất, duy nhất để thành tựu sự giải thoát. Đó là con đường cổ xưa (ancient path), con đường truyền thống (traditional path) mà chư Phật, chư Bồ-tát và các vị A-la-hán đã đi qua và thành tựu đạo quả.
- Điểm đặc biệt trong Bát Chánh Đạo là: đức Phật nhấn mạnh đến tầm quan trọng của trí tuệ hay nhận thức đúng đắn, vì thế, Chánh kiến và Chánh tư duy nằm trong vị trí đầu tiên, và vì thế đạo Phật chủ trương "***Duy tuệ thị nghiệp***"
- Bát Chánh Đạo tồn tại siêu việt không gian và thời gian, luôn phù hợp với chân lý của mọi thời đại. Hàng phàm phu thực hành pháp này thì gọi là chân chánh; bậc hiền trí thực hành pháp này thì gọi là thánh thiện.
- Bát Chánh Đạo là một quá trình thanh lọc và chuyển hóa tâm thức, chuyển hóa phiền muộn khổ đau, giúp con người nhận thức đúng về bản thân và thế giới, có hành xử phù hợp với quy luật tự nhiên vũ trụ, nhờ vậy có đời sống an lạc, hạnh phúc.

C. Kết Luận:

Bát Chánh Đạo là phương pháp tu tập cho tất cả mọi hạng ngừi, trong bất kỳ hoàn cảnh và thời đại nào. Đây là nền tảng đưa đến sự giác ngộ: "*Nếu giáo pháp nào có Bát Chánh Đạo thì giáo pháp đó sẽ có quả Sa-môn thứ nhất, quả sa-môn thứ hai, quả sa-môn thứ ba và quả sa-môn thứ tư*". (Kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ)



Bài 16B: Bát-Chánh Đạo

Thích Tâm Khanh

A- Dẫn nhập

Thánh đạo (Noble path) hay chánh đạo (Right path) đều biểu thị con đường chân chánh, đưa đến thánh thiện, thánh quả, giải thoát. Đạo (Pàli: magga) là con đường chuyển hóa, là phương thức, pháp môn tu tập đưa đến hạnh phúc, an lạc. Trong Phật giáo, chữ "Thánh" không mang ý nghĩa siêu hình hay siêu thế. Nó diễn tả tất cả giáo lý đạo Phật đều do chính Đức Thế Tôn tuyên thuyết và vì mục đích thoát ly mọi ràng buộc của vô minh, tham ái, nguyên nhân của khổ đau. Vì thế, cũng như các phương pháp tu tập khác thuộc 37 phẩm trợ đạo, như 4 đề mục quán niệm (tứ niệm xứ), 4 phạm trù về tinh cần và như ý (Iddhi; Tứ chánh cần - Tứ như ý túc), 7 con đường đưa đến giác ngộ (Thất bồ đề phần)..., tám phần thánh đạo (Bát chánh đạo) là tám con đường hành trì của một người quyết tâm đi tìm sự thật và hạnh phúc chân thiện ở đời. Người tu tập Bát thánh đạo là người hạnh phúc. Gia đình được xây dựng theo Bát Thánh đạo là gia đình hạnh phúc và tương tự, một xã hội quốc gia sống theo bát chánh đạo hẳn nhiên sẽ là một xã hội an lạc. Có thể khẳng định tám phần thánh đạo là tám điều kiện cần và đủ để được hạnh phúc, an lạc ngay tại cõi đời này gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

B- Nội dung

I- Nội dung Bát thánh đạo:

1)- Chánh tri kiến (Sammà ditthi):

Trong Pàli ngữ, ditthi là biến từ của dittha. Dittha, nếu là động từ sẽ mang nghĩa "thấy, trông thấy"; khi là danh từ lại có nghĩa: "người được giác ngộ đến mục tiêu cuối cùng". Trong khi Sammà mang ý nghĩa: "chánh trực, chơn chánh". Sammà ditthi do vậy có nguyên nghĩa là: sự thấy, hiểu biết chân chánh, chánh trực hay nhận thức đúng, rõ ràng như thật. Các kinh Thánh Đạo (*Trung A Hàm* 189), kinh Maha Cattarisanka (*Trung Bộ III* - số 114), kinh Chánh tri kiến (*Trung Bộ I* - số 9) đã đề cập đến Chánh tri kiến như sau:

- Hiểu rõ về 4 sự thật (tứ đế), duyên khởi - vô ngã, mối liên hệ nhân quả trong sự vận hành, từ nguồn gốc sanh tạo đến đoạn diệt và phương thức tu tập để đoạn diệt các thức ăn nuôi dưỡng ái dục là chánh tri kiến.
- Biết được thiện và bất thiện, các tính chất căn bản của chúng là chánh tri kiến.
- Sự am tường về 5 uẩn của tự thân và thế giới là chánh tri kiến.

2)- Chánh tư duy (Sammà samkappa):

Chánh tư duy là chi phần thứ hai trong bát chánh đạo sau chánh tri kiến. Do sự hiểu biết, cái nhìn chân chánh mà sự suy niệm hay ý nghĩ đúng đắn phát sinh. Quá trình suy niệm liên tục sẽ hình thành các tư tưởng (thoughts). Chánh tư duy vì vậy là kết quả của quá trình trầm tư lâu dài, định hình các tư tưởng hay hệ tư tưởng chánh trực. Tương tự như chánh tri kiến, các tư duy được gọi là chân chánh khi chúng được tạo ra từ sự chuyên chú khảo sát về tứ đế, duyên khởi - vô ngã, 5 uẩn... Những tư tưởng nào không phản ánh được nội dung của 4 sự thật, duyên khởi - vô ngã là tư tưởng sai lầm hay còn gọi là tà tư duy như đức Phật đã tuyên bố: "Ai thấy duyên khởi là thấy pháp. Ai thấy pháp là thấy Như Lai" (*Tương Ưng III,* tr.144).

3)- Chánh ngữ (Sammà vàcà):

Do có hiểu biết và tư tưởng đúng đắn, lời nói và ngôn hạnh của hành giả cũng nhu hòa, chánh trực. Luận Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) viết: "Khi hành giả thấy và tư duy như vậy (tức trên cơ sở 4 sự thật và duyên khởi - vô ngã), sự từ bỏ tà ngữ của vị ấy, một sự từ bỏ tương ưng với chánh kiến, từ bỏ ác ngữ nghiệp gọi là chánh ngữ" (trang 40 - tập III).

Tà ngữ là những lời nói - ngôn hạnh sai lạc gồm 4 biểu hiện: nói dối (vọng ngữ), nói lời ác (ác khẩu), nói hai lưỡi (lưỡng thiệt) và ỷ ngữ. Trong kinh ví dụ cái cưa (*Trung Bộ kinh I* - số 21), đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập chánh ngữ cần thực hành:

- Nói đúng thời, không nói phi thời;
- Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy;
- Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo;
- Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích;
- Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.

4)- Chánh nghiệp (Samma kammanta):

Nghiệp (Kamma) là hành vi có tác ý. Một hành động hay hành vi xuất phát từ nhận thức và tư duy chân chánh được gọi là chánh nghiệp. Ngược với chánh nghiệp là tà nghiệp. Sự từ bỏ các hành vi bất thiện thuộc tà nghiệp - như giết hại, chiếm đoạt tài sảãn của người khác (bao gồm cả hối lộ, nhận hối lộ, thâm lạm công quỹ...), tà hạnh trong các dục (như nam nữ quan hệ bất chính, tự thủ dục...) - là những hành vi chân chánh hay chánh nghiệp.

Nguồn gốc của mọi hành vi thuộc tà nghiệp đều dẫn khởi từ ba yếu tố: lòng tham lam, sự sân hận và sự ái luyến si mê. Với nhận thức và tư duy thanh tịnh không uế nhiễm, người tu tập nỗ lực loại trừ tất cả mọi tư tưởng luyến ái, lòng thù hận. Tâm thức trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì đời sống cũng trong sạch. Chánh nghiệp do vậy cũng là đời sống trong sạch, gương mẫu, chánh trực.

5)- ***Chánh mạng (Sammà àjìva):***

Yếu tố hay chi phần thứ năm trong Bát thánh đạo là Chánh mạng. Trong tự điển Pàli, Ajìva có nghĩa là sự nuôi sống, sự sanh sống, hàm nghĩa các

hoạt động lao động chân tay hay trí não để nuôi sống sinh mạng. Mọi hoạt động nghề nghiệp sinh nhai được hiểu là chân chánh khi chúng không được thực hiện bằng sự xảo trá, lừa lọc, làm hại đến bản thân, gia đình, xã hội và quốc gia (dù của người hay của mình) như buôn bán độc dược, heroin, vũ khí,... Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích: "Chánh mạng có đặc tính là làm sạch. Nhiệm vụ của nó là đem lại sự phát sinh một nghề sinh nhai thích đáng. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ tà mạng" (sđd, tr.41).

6)- Chánh tinh tấn (Sammà vàyàma):

Tinh tấn (Vàyàma) là sự nỗ lực, siêng năng chuyên cần, cố gắng hết sức bằng tất cả nghị lực bản thân. Chánh tinh tấn là năng lực thúc đẩy tiến trình tu tập của một hành giả khi vị này quyết tâm cắt đứt mọi bất thiện pháp trong cuộc sống tự thân. Nó được biểu hiện qua 4 phạm vi:

- Nỗ lực làm tiêu trừ các bất thiện pháp đã phát sanh như các tật xấu, khiếm khuyết của bản thân.
- Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các ác pháp đang hoặc chưa phát sanh.
- Nỗ lực làm phát sanh các thiện pháp như các tư tưởng, hành vi, ngôn ngữ có chất liệu từ bi, vô ngã, hy sinh, phụng sự...
- Nỗ lực trau dồi và làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sanh.

Các phạm trù thiện, ác thuộc đạo đức, luân lý được thể hiện qua hành vi của thân, lời nói của miệng và tư tưởng của ý. Do đó, chánh tinh tấn còn là năng lực kiểm soát chuyên chú các hoạt động của thân, khẩu và ý.

7)- Chánh niệm (Sammà sati):

Sati theo Pàli ngữ mang nghĩa: sự ghi nhớ, sự chú tâm, thường được dịch là Niệm. Chánh niệm là sự chú tâm quán tưởng 4 đề mục: thân thể, cảm thọ, tâm thức và các pháp. Sự chú tâm và ghi nhớ, suy nghĩ thường trực về 4 đề mục trên đưa đến sự loại trừ 4 tà niệm:

- Thân thể là một hợp thể bất tịnh mà cho là đẹp đẽ, thanh tịnh, đáng ưa thích.
- Các cảm thọ (bao gồm tất cả các trạng thái, thái độ tâm lý của các quan năng 6 căn khi tiếp xúc 6 trần) dù là đau khổ, vui sướng hay vô kí (1) đều do nhân duyên sanh, có khuynh hướng đưa đến khổ (dukkha) mà cố chấp là hạnh phúc, an lạc.
- Tâm lý, tâm thức con người luôn thay đổi, vô thường mà bảo thủ cho là trường tồn.
- Mọi sự vật, hiện tượng trên đời luôn chuyển biến theo vô ngã mà chấp là có ngã, không phải do nhân duyên sanh.

Luận Thanh Tịnh Đạo viết: "Khi hành giả nỗ lực như thế (tức luôn chú tâm trên 4 đề mục) sự không quên lãng trong tâm tương ưng chánh kiến, rũ bỏ tà niệm, thì gọi là chánh niệm. Nó có đặc tính là an lập. Nhiệm vụ của nó là không quên" (sđd, tr.41).

8)- Chánh định (Sammà samàdhi):

Định (Samàdhi) là trạng thái tâm tập trung thuần nhất, an tịnh, không dao động. Kinh Đại Tứ Thập (*Trung Bộ III*, số 117) định nghĩa về chánh định: "Thế nào là chánh định với các cận duyên và tư trợ ? Chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. Này các Tỷ kheo, phàm có sự nhất tâm nào được tư trợ với bảy chi phần này, như vậy, gọi là chánh định cùng với các cận duyên và tư trợ" (tr.205).

Theo lời dạy trên, Chánh định là sự nhất tâm có mặt của 7 chi phần trước mà đặc biệt là Chánh kiến. Như vậy, định hay sự nhất tâm, an định nào không có mặt của chánh kiến được gọi là tà định.

II- Liên hệ giữa Bát thánh đạo và Giới, Định, Tuệ

Con đường đưa đến giác ngộ theo 8 chi phần thánh đạo tuy không mô tả đầy đủ về 3 nhóm Giới luật, Thiền định và Trí tuệ nhưng về đặc tính thực nghiệm, chúng luôn được bao gồm trong ba môn học vô lậu: Giới, Định, Tuệ. Đức Phật đã giảng rõ: "Hiền giả Visakha, tám thánh đạo không bao gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn bao gồm được cả tám thánh đạo. Bất cứ chánh ngữ nào, chánh hành nghiệp nào, chánh mạng nào, đều thuộc Giới uẩn. Bất cứ chánh tinh tấn nào, chánh niệm nào, chánh định nào, đều thuộc về Định uẩn. Bất cứ chánh kiến nào, chánh tư duy nào đều thuộc về Tuệ uẩn" *(Tiểu kinh Phương Quảng - Trung Bộ I,* số 44).

Sự liên hệ giữa các chi phần trong bát chánh đạo với ba nhóm giới luật, thiền định và trí tuệ không phải là mối liên hệ khách quan, máy móc, chúng biểu thị tính nhất quán trong học tập giáo lý và thực nghiệm. Có thể giải thích theo hai hướng: Sự liên hệ giữa các chi phần trong nhóm và sự liên hệ giữa ba nhóm Giới, Định và Tuệ.

1)- Liên hệ về tính chất thực nghiệm giữa các chi phần trong nhóm:

- Các chi phần chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được xếp chung vì có tính chất chung loại. Lời nói, hành vi cuộc sống và nghề nghiệp đều biểu hiện ở thân và khẩu. Vì vậy chúng được xếp vào nhóm Giới.

- Niệm, nhất tâm và tinh tấn là ba yếu tố hỗ tương đưa đến Định. Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích: "Định không thể tự bản chất làm phát sinh an chỉ, nhưng với tinh tấn hoàn tất nhiệm vụ nỗ lực, niệm làm nhiệm vụ ngăn ngừa dao động, thì Định có thể đạt đến an chỉ" (sđd, tr.42).

- Tuệ gồm chánh kiến và chánh tư duy. Ngoài sự nhận thức, hiểu biết là biểu hiện cụ thể của trí tuệ, tư duy hay tư tưởng cũng được xếp vào Tuệ uẩn. Vì sao ? Ngài Buddha Ghosa Thera (Phật Âm) giải thích: "Tuệ (tức chánh kiến) tự nó không thể định rõ một vật là vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng với tầm - tư duy trợ lực, bằng cách liên tục đánh vào đối tượng, thì có thể... Bởi thế, trong Tuệ uẩn chỉ có chánh kiến là đồng loại, nhưng chánh tư duy cũng được hàm trong đó, vì chánh tư duy trợ lực cho chánh kiến" (sđd, tr.43).

2)- Sự liên hệ giữa các nhóm Giới, Định, Tuệ:

Thông thường, con đường giải thoát được giới thiệu theo thứ tự tiệm tiến Giới, Định, Tuệ như Luật tạng viết: "Do Giới sanh Định, do Định sanh Tuệ". Tuy nhiên, do quan hệ duyên khởi và thực tiễn tu tập theo căn tánh, tam vô lậu học được trình bày khởi từ nhóm Tuệ. Các kinh Chánh Tri Kiến, kinh Đại Tứ Thập xác định chánh kiến là chi phần chủ yếu của Bát thánh đạo. Tất cả các chi phần còn lại đều phải có mặt của chánh kiến hay quá trình tu tập Giới và Định luôn phải song hành với Tuệ.

III- Hai con đường

Như đã nêu, đạo là con đường tu tập chuyển hóa đưa đến thánh quả. Trong kinh Đại Tứ Thập, Đức Phật đã dạy về hai con đường của các bậc hữu học và vô học (2): "Do có chánh kiến, chánh tư duy khởi lên; do có chánh tư duy, chánh ngữ khởi lên; do có chánh ngữ, chánh nghiệp khởi lên;..., do có chánh định, chánh trí khởi lên; do có chánh trí, chánh giải thoát khởi lên. Như vậy, này các Tỳ kheo, con đường của vị hữu học gồm có tám chi phần và con đường của vị A La Hán gồm có mười chi phần" (tr.191).

Do đó, Bát chánh đạo cũng có hai loại: hữu lậu và vô lậu. Dù được trình bày dưới hình thức 8 chi phần hay 10 chi phần, trọng điểm của việc tu tập Bát thánh đạo vẫn là đoạn trừ lậu hoặc, tham ái, chấp thủ. Sự phân loại trên chỉ nhằm mục đích nhấn mạnh đến vai trò của trí tuệ (Chánh trí) trong việc giải thoát (Chánh giải thoát) mọi lậu hoặc khỏi tâm thức. Điều này khẳng định tầm quan trọng của trí tuệ. Đạo Phật là đạo của trí tuệ như kinh Bát Đại Nhân Giác đã viết: "**Duy tuệ thị nghiệp**".

IV- Tu tập Bát thánh đạo

Cũng như tất cả giáo lý khác, Bát thánh đạo là giáo lý hướng đến và phục vụ cho cuộc sống. Vì vậy, học tập Bát thánh đạo không thể dừng lại ở mức độ khảo sát, tìm hiểu. Chúng cần được thể nghiệm trong cuộc sống.

Con người là một tập hợp hai thành phần thân thể vật lý và đời sống tinh thần. Tu tập Bát thánh đạo vì vậy được đặt trên nền tảng của hai phương diện: tu tập thân và tu tập tâm.

1)- Tu tập thân:

Thân thể vật lý (tức nội sắc uẩn) luôn có liên hệ với thế giới môi sinh (ngoại sắc uẩn). Một cơn gió thoảng qua đem lại cho cơ thể cảm giác mát mẻ nhưng cũng có thể đem lại những chứng bệnh cảm mạo, phong hàn. Sống trong hoàn cảnh bất như ý, điều kiện cư trú ẩm thấp hay khô hạn, không vệ sinh hay thiếu môi cảnh cây xanh... đều đem lại những biến chứng bệnh tật. Tu tập chánh kiến, chánh tư duy là thấy và tự nhận thức mối liên hệ duyên khởi của các nội phần cơ thể và ngoại phần cơ thể hay tương quan của thân thể và môi sinh. Tu tập chánh nghiệp - chánh mạng - chánh ngữ là tự điều chỉnh khả năng đề kháng của cơ thể phù hợp với môi trường học tập, lao động, làm việc; góp ý và thực hiện công tác cải tạo môi trường sinh thái và tăng cường rèn luyện cơ thể qua tập thể thao, sinh hoạt điều độ. Tu tập

chánh niệm - chánh định về thân là biết rõ và làm chủ các hoạt động của cơ thể, giữ trạng thái quân bình không để các dục làm kích động hay ức chế. Trong kinh Thân Hành Niệm (Trung Bộ kinh - số 119), Đức Phật dạy: "Này các thầy, khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình làm; khi ăn, uống, nhai, nếm...; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh".

Tu tập Bát thánh đạo dù bất cứ chi phần nào cũng đều phải có mặt của chánh kiến. Do vậy, tự nhận thức và theo dõi, làm chủ bản thân luôn là hai yếu tố không thể thiếu trong quá trình tu tập thân.

2)- Tu tập tâm:

Tâm thức luôn trôi nổi, biến động theo các điều kiện bên trong hay bên ngoài cơ thể. Tu tập thân không thể đặt ngoài phạm vi tu tập tâm và ngược lại. Khi tâm bị dao động hay ức chế bởi phiền não (kilesa), hoạt động thân thể sẽ rối loạn ngay cả cái nhìn về cuộc đời cũng trở nên buồn thảm. Thơ ca vẫn để lại bao lời than oán, ngậm ngùi:

"Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ" -- (Kiều, câu 1243-1244)

Do vậy, tu tập tâm có tầm quan trọng đặc biệt trong việc ổn định cuộc sống. Toàn bộ kinh điển, luật, luận Phật giáo không đi ra ngoài định hướng ấy. Nhận thức hay có chánh kiến, suy nghĩ tìm ra mối liên hệ nhân duyên trong liên hệ nội tại của các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý ứng xử là bước khởi đầu để điều chỉnh, sửa đổi các hành vi thân khẩu (thuộc chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) và cuối cùng là gột rửa khỏi tâm những bất thiện pháp, phiền não, ganh ghét, oán hận có nguồn cội từ tham, sân, si. Nỗ lực tu tập thiền định (chánh định - chánh niệm) là con đường đặc biệt quan trọng, giải quyết tất cả các rối loạn tâm lý của nhân sinh. Đồng thời nó xác định tính chất đặc thù của Phật giáo, khác hẳn các tôn giáo khác.

"Chúng ta có thể rút ra một kết luận rõ ràng về những gì phải làm của một người tu tập giải thoát. Hành giả chỉ có hai việc phải làm, như Thế tôn đã dạy, học hỏi Phật pháp và tu tập thiền định. Đây là ngõ đường chúng ta đến với đạo Phật, đi vào đạo Phật" (*Phật học khái luận*, tr.283).

C- Kết luận

Thế giới hiện nay đang từng bước phát triển, đi vào đa phương hóa toàn diện. Nhiều học thuyết, lý thuyết triết học, đạo học đang được tái thẩm định để tìm ra những giá trị ứng dụng cho nền văn minh hiện đại. Các nguyên lý, quy tắc đạo đức cổ lệ cũng được thay đổi. Tuy nhiên, nếu phải tìm ra những phạm trù đạo đức chung để xây dựng và góp phần ổn định mọi rối loạn trong cuộc sống nhân sinh thì Bát thánh đạo chính là định hướng cho đời sống cá nhân, gia đình và xã hội ở mọi quốc gia trên thế giới. Chừng nào con người

còn đau khổ, Bát thánh đạo vẫn còn là kim chỉ nam hướng dẫn mọi hành vi, lời nói và tư tưởng thuộc tam nghiệp; chừng nào xã hội còn có nhu cầu phát triển tốt đẹp, bát thánh đạo vẫn còn là định hướng tu chính chính sách, đường hướng tổ chức hoạt động xã hội; và chừng nào mọi quốc gia trên thế giới còn mong muốn đem lại an lạc cho nhân loại, chừng đó bát chánh đạo vẫn là đóng góp của Phật giáo vào tiếng nói chung của nhân loại trong tiến trình hòa bình thế giới. Có thể khẳng định giá trị của tám phần thánh đạo như một bản đồ tu tập cho mọi người ở mọi thời đại. Đây cũng là ý kiến được rút ra từâ kinh nghiệm tu tập của Giáo sư Rhys Davids, chủ tịch hội Pàli Text Society:

"Dầu là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi nghiên cứu từng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và trong tất cả, tôi không tìm thấy trong tôn giáo nào có cái gì tốt, cao đẹp và toàn vẹn hơn Bát thánh đạo của đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là thu xếp nếp sống tôi cho phù hợp với con đường ấy". (*Đức Phật và Phật pháp*, 1989, tr.295,bd)./.

**** Chú thích:***

(1) Vô kí: các cảm thọ không thuộc về thiện, ác cũng không thuộc về bất thiện hay khổ.

(2) Hữu học, vô học: ba quả đầu trong 4 thánh quả Thanh văn được gọi là Hữu học (còn phải học) còn quả thứ tư (A La Hán) được gọi là Vô học.

Bài 17A: Tam Pháp Ấn

Thích Đồng Thành

A._Giới thiệu:

Trong lịch sử hình thành và truyền bá Chánh pháp, giáo pháp của đức Phật được hoằng truyền qua nhiều quốc gia và thời đại, vì vậy, ít nhiều đã có sự thay đổi. Bên cạnh đó, với những ảnh hưởng của các triết lý và văn hóa của các tôn giáo và dân gian đã làm cho ý nghĩa chân chánh của giáo pháp bị pha trộn và mất đi tính chánh thống của giáo lý đạo Phật.

Để xác định, phân biệt rõ đâu là Chánh pháp, đâu là tà pháp, đạo Phật đã đưa ra một phương pháp để thẩm định, đó chính là Tam Pháp Ấn. Tam Pháp Ấn là những yếu tố dùng để minh định tính chân thực của giáo lý đạo Phật.

B._Nội dung:

I. Xuất xứ và định nghĩa:

1. Xuất xứ:

**** Kinh tạng Pāli:***

- Kinh Vô Ngã Tướng thuộc Tương Ưng Bộ.
- Kinh Vi Dụ Con Rắn (22 Trung Bộ)
- Tiểu kinh Saccaka (35 Trung Bộ)
- Tiểu kinh Giáo giới La Hầu La (147 Trung Bộ)

+ ***Nội dung***: Năm uẩn là vô thường, cái gì vô thường là khổ, cái gì đã vô thường và khổ thì cái ấy không phải là tôi, không phải là của tôi, không phải là tự ngã của tôi, tức là vô ngã.

Kinh Pháp Cú: 277, 278. 279

Sabbe sankhārā aniccāti yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā. -- 277
277. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy các hành vô thường;
Thế là chán đau thương,
Đây chính đường thanh tịnh.
Sabbe sankhārā dukkhāti yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā. -- 278
278. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy các hành khổ đau;
Thế là chán khổ đau,
Đây chính đường thanh tịnh.
Sabbe dhammā anattāti yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā. -- 279
279. Nhờ trí tuệ quán chiếu,
Thấy pháp vô ngã rồi;
Thế là chán khổ thôi,
Đây chính đường thanh tịnh.

Tất cả hành vô thường…,
Tất cả hành đau khổ…,
Tất cả pháp vô ngã
Với tuệ quán thấy vậy
Khổ đau được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh.

**** Đại Chánh Tạng:***

- Kinh Pháp Ấn do Thi Hộ dịch vào đời Tống
- Phật thuyết Thánh pháp ấn kinh
- Kinh Tạp A Hàm
- Đại Trí Độ Luận của ngài Long Thọ.

2. Định nghĩa:

- Pháp là Chánh pháp, là giáo pháp của đức Phật trong 3 tạng Thánh điển; "ấn" là ấn tín hay là khuôn dấu.

- Như vậy, pháp ấn là khuôn dấu hay là dấu hiệu của Chánh pháp, là tiêu chuẩn để chứng nhân tính đúng đắn và chính thống của giáo lý đạo Phật.

- Tam pháp ấn là 3 đặc điểm nổi bật của giáo lý Phật giáo, 3 khuôn dấu của Chánh pháp,3 tính chất nội tại của vạn pháp, đó là: vô thường, khổ, vô ngã (tiếng Pàli gọi là Tilakkhàna: 3 tướng)

- Những tính chất nội tại này đôi lúc cũng được gọi là pháp tánh (dhamàta), như thị tánh (yathàbhuta), thực tánh (sabhàva).

- Ba tính chất này có khả năng xác định tính chính thống của Phật pháp, nhằm đảm bảo cho mọi suy nghĩ, lời nói, diễn giải, thực hành của mỗi hành giả không vượt ra ngoài mục đích giải thoát của đạo Phật.

- Những giáo lý nào không mang 3 sắc thái này đều không phải là giáo lý đạo Phật.

- Kinh A Hàm có nói đến Tam hoặc Tứ pháp ấn (thêm vào Niết Bàn) cũng chỉ là sự triển khai thêm về Tam pháp ấn này (vì vô ngã là Niết Bàn).

II. Phân tích Tam pháp ấn:

1. Vô thường:

Vô thường là sự biến dịch, thay đổi, không cố định. Vạn vật không đứng yên một chỗ mà luôn luôn biến đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác qua 4 giai đoạn thành, trụ, hoại, không.

2. Khổ:

Chữ Dukkha có nghĩa là sự bức bách đau đớn, khó chịu. Trong kinh Phật thường nói đến Tam khổ, Bát khổ hoặc những nỗi khổ khác như khổ tự nhiên, khổ tâm lý, khổ do nghiệp thức.

3. Vô ngã:

a, Vì sao con người tin vào bản ngã:

- ***Tự vệ***: con người cho rằng mình là thực có, vì muốn tự vệ nên lập ra khái niệm Thượng đế, thần linh để nương tựa, để được che chở, được an toàn như đứa bé nương tựa vào cha mẹ.

- ***Tự tồn***: vì muốn được tồn tại lâu dài, nên con người tư duy về một linh hồn bất tử hay một atman vĩnh cữu.

b, Định nghĩa:

- Chữ Anattà gồm có 2 phần: ana và attà. Ana có nghĩa là không; attà có 2 nghĩa: thứ nhất là chỉ cho sự hiện hữu của chính ta (đại danh từ), thứ hai là chỉ cho cái tôi, cái linh hồn trường cửu, thực thể bất biến.

- Như vậy, chữ Atta có ít nhất là hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là chỉ cho một đại danh từ ngôi thứ nhất như tôi ăn, tôi uống, tôi đi; nghĩa thứ hai là một thực thể vĩnh cửu như linh hồn, tự ngã … Đức Phật phủ nhận tự ngã theo nghĩa thứ hai này.

- Vô ngã nghĩa là không có một bản chất trường tồn, bất biến, không có một chủ thể tuyệt đối, không có một linh hồn bất diệt và không có một đấng sáng tạo vĩnh cửu.

- Vô thường và khổ đau là hai đặc điểm dễ được mọi người chấp nhận, nhưng vô ngã khó được người ta chấp nhận bởi vì ý niệm về ngã được tạo thành từ vô minh và tham ái, từ ước vọng sanh tồn kể từ vô thỉ

c, Vì sao đạo Phật chủ trương vô ngã:

- ***Vì tất cả đều do duyên sinh***: theo đạo Phật, cái được gọi là ta, tôi chỉ là tên gọi để chỉ cho sự nhóm họp của 5 uẩn, chúng vốn vô thường, biến đổi, làm nhân, làm duyên cho nhau. Nếu năm uẩn là cái tôi thì chúng ta có thể điều khiển được chúng. Vô ngã là hệ luận tất yếu của ngũ uẩn và duyên khởi.

- ***Vì để chỉ ra chủ trương về một linh hồn trường cửu, bất biến là sai lầm***. Phật giáo là tôn giáo duy nhất trong lịch sử tôn giáo nhân loại đưa ra chủ trương, học thuyết vô ngã để phủ nhận sự hiện hữu của một cái ngã hay một cái tôi bất biến.

- Theo đạo Phật, nhờ vào các duyên mà thức sinh khởi, vì thế thức được gọi là: ***tùy thuộc điều kiện mà phát sinh***.

d, Bốn nghĩa của vô ngã:

- Vô ngã là không có một vật gì có thể tồn tại độc lập mà phải nhờ nhiều nhân duyên, và vì thế không có một linh hồn trường cửu, một thực thể bất biến.

- Không thể cho các căn, trần, thức là ngã vì chúng luôn sanh diệt và vô ngã. Một khi chúng (nhân) là vô ngã thì con người và nhận thức được tạo thành bởi chúng (quả, pháp) cũng vô ngã.

- Không thể cho rằng ngã là yếu tố trung gian giữa chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức.

- Không thể cho 5 uẩn là ngã, giống như đất là nơi nuôi dưỡng các hạt giống.

e, Tầm quan trọng của thuyết vô ngã:

- Giáo lý vô ngã cho chúng ta biết bộ mặt thật của mọi sự vật hiện tượng.

- Là nguyên lý đánh thức con người ra khỏi những giấc mơ hư tưởng về cái tôi, cái của tôi và cái tự ngã của tôi. Khi tự ngã không còn thì tham ái và chấp thủ sẽ biến mất.

- Giúp chúng ta thấy rõ những nguyên nhân của những căn bệnh ích kỷ, tật đố, tham lam để từ đó chỉ ra lối sống chân chánh và cao thượng.

f, Những nghi vấn về thuyết vô ngã:

Khi tiếp cận với nguyên lý vô ngã, hành giả thường khởi lên những nghi vấn như sau:

+ Nếu nói là vô ngã thì ai đi tái sinh? Ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo? Ai tu tập, ai giải thoát? ai chứng quả, ai nhập Niết Bàn?

(Trả lời)

- Khi năm uẩn tan rã thì có một dòng nghiệp thức đi tái sanh (thức tái sanh, kiết sanh thức).

- Nếu tạo tác bất cứ điều gì qua thân, khẩu, ý trong đời này thì nó sẽ kết thành nghiệp hoặc nghiệp lực (năng lực vô hình), và chính nghiệp lực này sẽ tiếp tục trôi chảy và xuất hiện nơi ngũ uẩn trong đời sau. Nói một cách khác, chính tư tâm sở (cetàna) là "***người tạo nghiệp***", và thọ tâm sở (vedana) là "***người chịu quả***". Theo ngài Phật Âm, không có người tạo nghiệp mà chỉ có sự tạo nghiệp; không có người chịu quả mà chỉ có sự đau khổ. Tất cả chỉ là một dòng chuyển biến của tâm-sinh-vật lý.

- Không có ai tu mà chỉ có một hợp thể 5 uẩn tu. Không có ai giải thoát mà chỉ có sự giải thoát, nghĩa là dòng nghiệp lực chấm dứt và không tiếp tục trôi chảy sang đời sống khác.

- Khi một hành giả tu tập và diệt trừ được cái ta thì chứng được thánh quả.

- Không có ai nhập Niết Bàn bởi vì Niết Bàn không phải là một nơi chốn mà là một trạng thái tâm linh thanh tịnh siêu việt.

III. Nhận định về Tam pháp ấn:

- Tam pháp ấn là những bản chất của thế giới hiện tượng cũng là những đặc điểm nổi bật của Phật giáo.

- Giáo lý này là kết quả của sự quán chiếu sâu sắc về nguyên lý duyên khởi và ngũ uẩn.

- Vô thường là tính thay đổi, còn vô ngã là tính không đồng nhất của vạn hữu.

- Vô thường là nói về mặt thời gian và vô ngã là chỉ cho không gian.

- Hai pháp ấn đầu thuộc về Khổ đế, còn vô ngã thuộc về Diệt đế. Trong Bát Chánh Đạo, Tam pháp ấn thuộc về Chánh kiến.

- Trình bày về Tam pháp ấn, đức Phật không những chỉ ra thực tướng của thế giới hiện tượng mà còn đưa ra phương pháp quán chiếu về những đặc tính này trong thân ngũ uẩn để xả bỏ tham dục thành tựu trí tuệ giải thoát.

IV. Tu tập Tam pháp ấn:

1. Quan niệm về vô thường và khổ trong thế gian:

- Người đời cũng cảm nhận được sự vô thường và khổ, nhưng ở mức độ tầm thường thô thiển và phải trải qua một thời gian mới nhận ra.

- Họ không biết và không tin vào vô ngã vì:

(1) chưa biết rõ về danh và sắc;

(2) bị rơi vào tà kiến chấp ngã và chấp năm uẩn.

2. Ba yếu tố ngăn che:

- Sở dĩ con người không nhận ra 3 đặc tính khổ - vô thường – vô ngã là vì có 3 sự ngăn che như sau:

+ Sự sanh diệt liên tục ngăn che trạng thái vô thường.

+ Các oai nghi ngăn che trạng thái khổ.

+ Ngã tưởng đồng nhất ngăn che trạng thái vô ngã.

3. Thứ lớp tu tập:

* Theo kinh Tương Ưng, đức Phật dạy có 4 pháp cần thiết để tu tập thánh đạo:

- Gần gũi thiện tri thức trong Phật giáo.

- Lắng nghe chánh pháp của bậc hiền trí.

- Như lý tác ý (Yoniso manasikāra) (buộc niệm tư duy).

-Tu tập thiền quán để chứng đắc pháp siêu thế.

* Hành giả tu tập thiền quá để thành tựu 16 loại trí tuệ:

- Hai loại trí tuệ đầu biết rõ trạng thái của danh và sắc.

- Hai loại trí tuệ kế tiếp biết rõ trạng thái chung của danh và sắc, đoạn trừ 3 vọng tưởng thường, lạc, ngã, trực nhận lý vô ngã của danh sắc.

- Tiếp tục tu tập để thành tựu các cấp độ trí tuệ kế tiếp để đưa đến sự giác ngộ tối hậu.

V. Ứng dụng Tam pháp ấn:

- Giáo lý Tam pháp ấn giúp hành giả nhận biết được bản chất của con người và thế giới để từ bỏ những chấp thủ mê muội về một đấng quyền năng siêu nhiên hay một linh hồn trường cửu.

- Muốn được an lạc giải thoát, hành giả phải đối diện với sự thật về vô thường và khổ đau của cuộc đời để không còn đắm nhiễm trong hạnh phúc giả tạo của ngũ dục và an trú vào niềm hạnh phúc chân thật của tuệ quán.

- Với tuệ giác vô ngã, hành giả sẽ không còn vướng vào những mê muội, sợ hãi của ngã chấp, xua tan bóng tối thần quyền, sống một cuộc đời tự tại siêu thoát.

- Nhận thức được Tam pháp ấn, hành giả sẽ trân quý thời gian, nỗ lực chuyển hóa, thăng hoa, từ bỏ đời sống ích kỷ kiêu ngạo, thiết lập đời sống vị tha bao dung hòa hợp, phụng sự cho nhân loại một cách trọn vẹn nhất.

C._Kết Luận:

Giáo lý Tam pháp ấn đã mang lại luồng sinh khí mới cho xã hội Ấn Độ và thế giới nhân sinh, giải tỏa những bế tắc, những khủng hoảng về mặt xã hội, tư tưởng, đạo đức và tôn giáo, đêm đến cho con người cái nhìn mới về nhân sinh quan, phát huy tiềm năng sẵn có để cải tạo xã hộ ngày một văn minh và tốt đẹp hơn.

Giáo lý này là cơ sở để xây dựng một mẫu người sống vị tha, vì hạnh phúc cho số đông trên tinh thần bình đẳng và nhân đạo.

Bài 17B: Ba dấu ấn của chánh pháp (Tam pháp ấn)

Nguyên Tuấn

A- Dẫn nhập

Tam pháp ấn là giáo lý mang tính pháp định trong hệ thống giáo lý của Phật giáo. Trong kinh Tương Ưng III:

Đức Phật đã có lần hỏi các thầy Tỳ kheo:

"Này các thầy, cái gì được thấy, được nghe, được nghĩ đến, được biết, được tìm cầu, được ý tư duy, cái ấy là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nếu không chấp thủ cái ấy, thì có thể khởi lên suy nghĩ: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?

- Thưa không, bạch Thế Tôn" (vô ngã).

Như vậy, vô thường, khổ và vô ngã là ba dấu ấn xác định, chứng nhận tính chính thống của giáo lý đạo Phật. Mọi giáo lý của đạo Phật đều phải mang ba dấu ấn đó. Chính vì tính chất quan trọng này mà Tam pháp ấn luôn được nhắc đến trong hầu hết kinh điển, từ kinh tạng Nam truyền đến Bắc truyền và cả trong các bộ luận quan trọng như luận Đại Trí Độ của Bồ tát Long Thọ.

B- Nội dung

I. Định nghĩa:

Ấn là chiếc ấn hay khuôn dấu. Pháp có nghĩa là chánh pháp hay toàn bộ hệ thống tư tưởng trong lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong ba tạng thánh điển. Pháp ấn có nghĩa là khuôn dấu của chánh pháp.

Tam pháp ấn là ba khuôn dấu của chánh pháp gồm vô thường, khổ và vô ngã. Ba khuôn dấu hay tính chất này xác định tính chính thống và đích thực của giáo lý đạo Phật nhằm đảm bảo mọi suy tư, ngôn thuyết, diễn giải, thực hành của người Phật tử không vượt ra ngoài mục tiêu giải thoát mà Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết. Mọi giáo lý không có ba khuôn ấn trên đều không phải của đạo Phật.

Trong kinh tạng A Hàm, đôi khi Đức Phật cũng dạy về Tứ pháp ấn là vô thường, khổ, vô ngã và Niết bàn (kinh Tăng Nhất A Hàm - phẩm Tăng thượng thứ 23). Tuy nhiên, đấy chỉ là sự triển khai của Tam pháp ấn. Bởi lẽ, Niết bàn chỉ là tên gọi khác của vô ngã như Hòa thượng Thích Thiện Siêu đã khẳng định: "Niết bàn là một cái gì tuyệt đối không dung ngã... Hữu ngã là luân hồi mà vô ngã là Niết bàn" (*Vô ngã là Niết bàn,* tr.65).

Tứ pháp ấn đôi khi cũng được phát biểu là vô thường, khổ, vô ngã và không (kinh Tăng Nhất A Hàm - phẩm Thất tà tụ thứ 2). Cũng như trên, "không" vẫn chỉ là một cách nhìn khác về các điều kiện duyên khởi của mọi sự, mọi vật. Một hữu thể được gọi là vô ngã hoặc không vì bản chất của nó là do điều kiện nhân duyên tạo thành. Do vậy, có thể xem vô thường, khổ và vô ngã là một định thức chuẩn mực, tổng quát của Tam pháp ấn.

II. Nội dung Tam pháp ấn:

1)- Pháp ấn thứ nhất: Vô thường (Anitya)

Pháp ấn đầu tiên hay khuôn ấn đầu tiên là vô thường. Vô thường, tiếng Phạn là Anitya, hàm nghĩa sự biến đổi, thay đổi, không cố định. Mọi giáo lý, học thuyết nào không mang dấu ấn này thì không phải là Phật pháp.

- Theo đạo Phật, tất cả mọi hiện tượng, sự vật trên thế gian do các tập hợp duyên sanh đều mang tính vô thường. Nói cách khác, vô thường nghĩa là sự vật không mang tính đồng nhất bất biến. Hòn núi là một tập hợp duyên sanh, thân thể con người là một tập hợp duyên sanh, lá cây rụng bên đường là một tập hợp duyên sanh, cho đến hạt bụi nhỏ cũng là tập hợp do duyên mà hiện hữu. Do vậy, hòn núi, thân thể con người, lá cây, hòn sỏi, hạt bụi... đều luôn biến đổi, không bao giờ có tính đồng nhất và phải chịu sự tác động của vô thường. Mọi sự, mọi vật trong thế giới hiện tượng từ các vật thể vĩ mô đến các thế giới vật chất hạt cực nhỏ vi mô như nguyên tử, hạt proton, hạt neutron... luôn biến chuyển, thay đổi liên tục không ngừng nghỉ. Tuy nhiên, không chỉ trong thế giới vật chất mà ngay cả trong thế giới tâm thức, vô thường vẫn luôn có mặt.

- Trong đạo Phật, con người là sự cấu hợp của hai thành phần Danh và Sắc, hay phần tinh thần - các trạng thái tâm lý và phần vật chất - thân thể sinh-vật lý, và hai thành phần này luôn ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi như một dòng suối chảy mãi không ngừng trong đời sống con người. "Nó giống như giọt sương buổi sáng tan đi khi mặt trời vừa moc; nó giống như bọt nước, như một dòng thác cuốn trôi đi tất cả những gì nó gặp và trôi chảy mãi không ngừng; nó giống như một con vật tại lò sát sanh, lúc nào cũng đương đầu với cái chết" (Tăng Chi Bộ kinh III, tr.70). Mọi hoạt động, vận hành tâm lý: cảm giác, tri giác, tình cảm, tư duy... của con người luôn tồn tại trong khoảng thời gian cực ngắn mà đạo Phật gọi là sát na (1).

Trong khoa tâm lý học, các biến chuyển trạng thái tâm lý theo thời gian được chia làm hai loại là thường biến tâm lý và đột biến tâm lý.

- Thường biến tâm lý là sự thay đổi các trạng thái tâm lý theo những phản xạ chức năng của ý thức và tập quán nghiệp. Ví dụ như vui thì cười nhưng sau đó buồn thì khóc lóc, ưu sầu. Thành đạt thì vui mừng, thất bại thì đau khổ, buồn rầu...

- Đột biến tâm lý là sự biến đổi tâm trạng đột ngột trong khoảng thời gian rất ngắn. Tần số dao động tâm diễn ra rất nhanh. Ví dụ như trạng thái

tâm dao động, tán loạn trong khi gặp các sự cố nguy hiểm: nhà cháy, người thân qua đời.... Thường biến hay đột biến tâm lý đều phản ánh tính vô thường trong phương diện tinh thần của đời sống con người.

Thế nhưng hiện tượng vô thường không tất yếu đưa đến khổ - pháp ấn thứ hai. Trong đoạn kinh ở phần dẫn nhập, nếu chỉ hiểu đơn giản rằng hễ vô thường là khổ, thì khi đó giáo lý vô thường không còn là một khuôn dấu của chánh pháp nữa. Trong thực tế, nếu không có vô thường thì sẽ không thể có sự sống và không thể có sự phát triển. Nếu hạt thóc giống thường tại thì nó không bao giờ trở thành cây lúa cho ra những hạt gạo trắng được, nếu sự vật không vô thường thì lịch sử tiến hóa của nhân loại sẽ không thể có và nền văn minh nhân loại sẽ chỉ luôn tồn đọng ở thời kỳ đồ đá cũ. Và nếu không có sự tác động của vô thường thì chúng ta sẽ không bao giờ có hy vọng đoạn tận các tập khí tham ái phiền não đang tiềm ẩn sâu kín trong nội tâm chúng ta. Do vậy, giáo lý vô thường đem lại niềm tin cho mọi nỗ lực sáng tạo và phát triển của con người. Vô thường là đặc chất đích thực của sự sống.

2)- Pháp ấn thứ hai: Khổ (Dukkha)

Khổ trong tiếng Pàli Dukkha có nghĩa là sự bức bách, khó chịu, sự nóng bức... Theo Hán tự, "Khổ" có nghĩa là đắng - hàm ý sự đau khổ trong thế giới hữu tình chứa đựng nhiều vị đắng chát, chua cay, đem lại cảm giác bất an. Đức Phật đã diễn tả sự khổ đau của con người như một sự bùng cháy, đổ vỡ của toàn thể thế giới: "Toàn thể thế giới bốc cháy, toàn thể vũ trụ đắm chìm trong khói lửa, toàn thể vũ trụ làm mồi cho lửa, toàn thể vũ trụ run lập cập" (kinh Tương Ưng Bộ, tr.133).

Khổ là một sự thật mang tính phổ biến và hiện diện với nhiều hình thái đa dạng. Ôn Như hầu Nguyễn Gia Thiều đã diễn bày nỗi khổ trần gian như một định chế đeo mang trọn một kiếp người:

Trắng răng đến thuở bạc đầu
Tử, sanh, kinh, cụ làm đau mấy lần
-- (Cung oán ngâm khúc, câu 59-60)

Trong đạo Phật, khổ đau trong đời sống con người có đôi khi được trình bày qua 8 hiện tượng là: 1- Sanh là khổ. 2- Già là khổ. 3- Bệnh là khổ. 4- Chết là khổ. 5- Buộc lòng phải sống chung với người mình không ưa thích là khổ. 6- Phải xa lìa những người thân yêu là khổ. 7- Mong muốn mà không được là khổ. 8- Chính thân ngũ uẩn là khổ. Cách nhìn này được Đức Phật dạy trong bài pháp cực kỳ quan trọng, kinh Chuyển pháp luân (Dhammacakkappavattana sutta), cho năm vị đệ tử đầu tiên tại vườn Lộc Uyển. Trong các kinh về sau, khổ được phân biệt thành ba loại là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Cách nhìn này đơn giản hơn và có thể giúp ta tìm căn nguyên của khổ.

- Khổ khổ (Dukkha dukkhata) có nghĩa là một cảm thọ khó chịu (khổ thọ). Ví dụ như cảm giác đau đớn vì một chiếc răng hư là một khổ thọ, trời

lạnh mà không có áo ấm thân thể run cập là một khổ thọ, chứng kiến sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu là một khổ thọ, bị người khác chọc giận làm thương tổn đến danh dự, tức đến đỏ mặt tía tai là một khổ thọ... Nói chung, những cảm giác bất an trong thân thể vật lý và các trạng thái tâm-sinh lý đều là khổ thọ, loại khổ thứ nhất.

- Hoại khổ (Vinarupamam dukkhata) có nghĩa là những thứ vốn không khổ nhưng khi tiêu hoại thì sẽ tạo ra khổ. Ví dụ: khi còn trẻ, thân thể chúng ta rất khỏe mạnh, nhưng khi tuổi già đến, thân ta sẽ suy nhược, lá gan của ta hiện giờ không bệnh nhưng theo thời gian nó sẽ yếu, sẽ bệnh, sẽ mất khả năng làm tiêu chất cholesterol. Nụ cười và khuôn mặt rạng rỡ ngày hôm nay có thể sẽ biến mất để nhường chỗ cho những giọt nước mắt ưu sầu ở ngày mai. Hễ có sinh thành là có hoại diệt. Ý tưởng này dễ đưa tới những cách nhìn bi quan. Do vậy, những thứ bây giờ tốt cách mấy cũng mang sẵn mầm khổ trong ấy.

Nói cách khác, sự biến đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác, sự biến hoại trong cơ chế tâm-sinh-vật lý của con người đem lại sự bất an, bứt rứt, không an tịnh trong tư duy và tình cảm là hoại khổ.

- Hành khổ (Samskhara dukkhata): Hành là các hiện tượng kết tập các điều kiện nhân duyên mà thành. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, có hai câu mà Đức Phật luôn nhấn mạnh "chư hành vô thường, thị sanh diệt pháp", có nghĩa là những thứ gì do nhân duyên tạo thành, sinh ra đều là vô thường, đều thuộc về thế giới tương đối, thế giới của sanh và diệt, của luân hồi sanh tử. Thân thể, thế giới bên ngoài thân ngũ uẩn, hoàn cảnh sống, các trạng thái tâm lý của con người như đã nói đều là nhân duyên sanh nên phải chịu sự tác động của vô thường. Vô thường, thay đổi thì thế nào cũng đưa đến khổ. Cho nên trong các hành, các hiện tượng đều chứa sẵn hạt giống của khổ hay gọi là hành khổ.

Cả hai cách trình bày về khổ mang tính phân loại trên đều mang tính phổ quát. Thật ra, bất cứ khi nào phiền não xuất hiện thì khi đó khổ đau có mặt; và chỉ khi nào dòng tâm thức chúng ta không còn bị quấy nhiễu bởi bóng hình của phiền não thì khi đó là an lạc. Trong các bộ luận của Phật giáo có đề cập đến nhiều loại phiền não. Chẳng hạn trong 5 vị - 75 pháp của luận Câu Xá (Abhidharma Kosa) do ngài Thế Thân viết vào đầu thế kỷ thứ V TL, có 6 đại phiền não và 10 tiểu phiền não; Duy thức học, môn tâm thức học của Phật giáo thời phát triển, đã triển khai thành 6 loại phiền não chính và 20 loại tiểu tùy phiền não. Hẳn nhiên, đó cũng chỉ là những con số mang tính chất tượng trưng. Có rất nhiều loại phiền não và tùy thuộc vào tần số xuất hiện của chúng mà mức độ thống khổ sẽ khác nhau.

Do vậy, hiện tượng vô thường không hẳn là nguyên nhân của mọi khổ đau trong cuộc sống. Nguyên nhân của khổ nằm trong nhận thức và thái độ sống tích cực hay tiêu cực của con người. Nhận thức là thấy rõ và đánh giá

về một sự kiện, còn thái độ sống thuộc về hành vi và tâm lý chủ động của con người trước sự kiện đó. Sự vật luôn luôn biến đổi vô thường mà chúng ta cứ tưởng và mong ước chúng sẽ thường còn, tồn tại mãi mãi. "Cái khổ của con lừa, con lạc đà chở nặng, cái khổ của kẻ trôi lăn trong lục đạo chưa gọi là khổ. Ngu si không nhận thức được thực tại, không biết được hướng đi mới thật là đau khổ" (Sa di luật giải, tr.103). Chính nhận thức sai lạc, cho những gì vô thường là thường tại cho nên phát sinh mọi khổ đau. Thế nhưng, vì sao khổ lại là một pháp ấn của chánh pháp?

Trong một lần, tại rừng Ta La song thọ ở Kosambi (Kiều-thướng-di), Đức Thế Tôn đã dạy các thầy Tỳ kheo về lý do Ngài tuyên thuyết Bốn chân lý cao thượng (Tứ diệu đế): "Này các thầy, Như Lai đã dạy các thầy những gì? Như Lai đã dạy các thầy các sự thật về đau khổ, nguyên nhân đau khổ, đoạn diệt đau khổ và con đường đi đến diệt khổ. Tại sao Như Lai dạy các thầy các chân lý đó? Vì chúng thật sự có ích và cần thiết để đi đến một đời sống lý tưởng, vì chúng làm cho các thầy từ bỏ mọi dục lạc, giải thoát khỏi mọi say đắm, chấm dứt mọi khổ đau, đi đến thanh tịnh, giác ngộ, Niết bàn" (Tương Ưng Bộ kinh V, tr.437).

Như vậy, khổ đau chính là phát biểu ngắn gọn của Tứ diệu đế trong giáo lý Tam pháp ấn và cần được xem là một vấn đề thường trực trong thực tại cuộc đời và cả trong ý thức của người Phật tử. Chúng ta chỉ có thể trị được bệnh khi ý thức là chúng ta đang bệnh. Cũng vậy, giải thoát khổ đau chỉ trở thành hiện thực khi người Phật tử biết ý thức và thực nghiệm về khổ đau trong cuộc sống nội tại. Một khi không nhận chân về chân tướng của cuộc đời và nuôi dưỡng ảo tưởng cuộc đời là hạnh phúc, bị buộc ràng trong cuộc sống vật chất dễ dãi, chúng ta rất dễ đánh mất đi mục đích tu tập của mình. Can đảm nhìn thẳng vào khổ đau để giải quyết, đó là nhận thức căn bản. Như hoa sen được nuôi dưỡng bằng đất bùn, lý tưởng giải thoát được nuôi dưỡng bằng nhận thức căn bản ấy. Toàn bộ hệ tư tưởng, đạo học của Phật giáo cũng được bắt nguồn từ nhận thức ấy. Có thể khẳng định không một kinh điển nào trong đạo Phật không đề cập đến khổ và con đường đi ra khỏi khổ đau. Chính vì vậy, khổ đau được xem là một khuôn dấu của chánh pháp.

3)- Pháp ấn thứ ba: Vô ngã (Anatma)

Vô ngã là giáo lý đặc biệt quan trọng trong Phật giáo. Giáo lý này là hệ quả thẩm sát liên tục các nguyên lý duyên khởi - vô thường. Vô thường là tính thay đổi trong khi vô ngã là tính không đồng nhất. Khi một cái gì do nhân duyên mà thay đổi thì nó không còn tính cách đồng nhất, do đó nó vô ngã, hay về bản chất nó không có chủ thể riêng biệt. Ví dụ nói cái bàn là vô thường là bởi vì chúng ta thấy rõ nó đang thay đổi, đang biến hoại dần dần về hình thức; nhưng nói cái bàn là vô ngã thì chúng ta phải nhìn bằng cái nhìn duyên khởi. Trong cái nhìn đó, cái bàn là một tập hợp của các điều kiện nhân duyên, của cây gỗ, của công sức người thợ... Nhiều hệ tư tưởng khác

cũng đã đề cập đến ý niệm vô thường. Chẳng hạn, khi đứng trên bờ sông nhìn xuống dòng nước đang trôi chảy, Đức Khổng Tử đã viết: "Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ?", nghĩa là "Trôi chảy hoài, ngày đêm không thôi, như thế này ư?". Héraclite cũng nhìn tính vô thường qua dòng sông nhưng với góc độ khác: "Bước xuống cùng một dòng sông, thường gặp phải những dòng nước mới. Linh hồn cũng thoát ra từ nơi ẩm ướt" (Theo *Triết học Hy Lạp - La Mã,* Viện KHXH TP HCM, 1994). Cả Nho gia và triết học phương Tây nhìn chung tuy có ý niệm về tính vô thường, nhưng dường như không có ý niệm về tính vô ngã trong vạn sự, vạn vật. Do đó, có thể nói giáo lý vô ngã của Đức Phật là một giáo lý mang tính cách mạng rất vĩ đại. Ngay trong bài pháp thứ hai tại vườn Nai, kinh Vô ngã tướng (Anattalakkhana sutta), Đức Phật đã dạy tính vô ngã trong thân năm uẩn của con người: "Này các thầy, sắc (rùpa: thể chất, thân thể vật lý) này là vô ngã. Này các thầy, nếu trong sắc có ngã như vậy, sắc không phải chịu đau khổ và ta có thể ra lệnh "sắc phải như thế này hay phải như thế kia". Nhưng vì sắc không có ngã (vô ngã), nên sắc này còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp (ra lệnh) "sắc này phải như thế này hay sắc phải như thế kia" (Tương Ưng Bộ kinh III, tr.66).

Các uẩn còn lại: thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (các trạng thái tama lý và thái độ tâm lý), thức (nhận thức) cũng tương tự. Cả năm uẩn tạo thành một ý niệm giả tạo về một "cái ngã" hay một hữu thể chúng sanh đồng nhất, không thay đổi. Từ đó rất dễ dàng sanh ra tâm lý tham đắm, mê say, ôm ấp, bảo thủ và chấp chặt vào những gì thuộc về năm uẩn (ngã sở). Thế nhưng, mọi hữu thể hay ngã thể ấy luôn chuyển biến theo quy trình tương quan duyên khởi. Sự sinh thành và hoại diệt trong hình thể và ngay trong bản chất của năm uẩn là kết quả của các điều kiện nhân duyên và quá trình sanh-già-bệnh-chết, hay hình thành-tồn tại-thay đổi, hoại diệt-tiêu hủy, luôn là chân lý công ước cho mọi con người và mọi loài, mọi vật.

Một lần, tại thành Xá Vệ, Đức Phật cũng dạy các thầy Tỳ kheo về tính vô ngã trong một vật thể nhỏ bé như miếng phân bò: "Này các thầy, cho đến một ngã thể nhỏ như thế này cũng không thường còn, thường hằng, thường trú, không chịu sự biến hoại, vĩnh viễn thường hằng, thường trú. Nếu có một ngã thể nhỏ như thế này, này các thầy, là thường còn, thường hằng... thường trú, thì đời sống phạm hạnh để chơn chánh đoạn tận khổ đau không thể trình bày (Tương Ưng Bộ kinh III, phẩm Hoa, tr.259). Sự thiếu suy tư, cân nhắc trong hành vi đối với thực tại vô ngã của vạn sự, vạn vật thường là nẻo đường dẫn đến các phiền lụy, tham ái - nguyên nhân gần dẫn đến khổ đau. Pháp ấn vô ngã không những xác định tính pháp định của chánh pháp mà còn là đặc tính riêng biệt trong giáo lý đạo Phật. Chính vì tầm quan trọng này, vô ngã được xem là pháp ấn thứ ba trong Tam pháp ấn.

III. Mối liên hệ giữa Tam pháp ấn trong cơ chế tâm lý của người tu tập:

Ưu tư lớn nhất đối với người tu tập là làm sao tìm được sự an tịnh nội tâm trong cuộc sống. Mọi phương pháp hành trì (pháp môn tu tập) trong đạo Phật đều có định hướng đưa người tu tập vượt khỏi bức màn vô minh, tham ái - nguồn gốc của khổ đau. Vô minh và tham ái chính là cội rễ của mọi suy tư, hành vi thiên chấp. Một khi thái độ sống của chúng ta bị nhuốm màu chấp thủ (bảo thủ ý kiến và bị cột chặt trong tư tưởng nào đó), khi đó khổ đau có mặt. Hai ý niệm mà con người thường bị lôi cuốn và bị buộc ràng là "cái tôi" hay tự ngã và các quan điểm, lý thuyết, học thuyết tư tưởng... Trong đạo Phật, sự chấp thủ hai đối tượng này được gọi là *ngã chấp* và *pháp chấp*.

Ngã chấp là chấp chặt vào ý niệm cho rằng mọi sinh thể trong đời đều có một bản chất đồng nhất hay một "linh hồn" tồn tại mãi mãi. Trong khi đó, pháp chấp lại thuộc về sự bảo thủ trong quan niệm, ý kiến và cho rằng chúng luôn luôn đúng trong mọi trường hợp, với mọi con người khác nhau trong các hoàn cảnh khác nhau. Chẳng hạn, trong kinh Brahman sutra của học phái Védanta, một học phái ở Ấn Độ vào thời Đức Phật, con người được xem là thuộc về một cá ngã, và cá ngã ấy do Phạm Thiên (Brahman: tương tự khái niệm Thượng đế của một số tín ngưỡng ngày nay) sanh ra. Từ đó sinh ra ý niệm con người chỉ là một bộ phận của Phạm Thiên, từ vô thỉ đến nay tuy khác hình tướng (nghĩa là mỗi người sanh ra đều có dung mạo, hình dạng khác nhau) nhưng đồng nhất và bị an bài trong hệ thống luân hồi. Do vậy, mục đích duy nhất trong đời sống ấy chỉ là khoảng thời gian đi tìm lối ra khỏi luân hồi để tự giải thoát và trở về hợp nhất với cội gốc cũ của mình là Phạm Thiên.

Các quan điểm và học thuyết ca tụng, cổ xướng cho ý niệm "có một thực thể vô hình thường còn mãi mãi trong mỗi hiện hữu" như vậy dường như hiện diện trong hầu hết các tôn giáo cùng thời Đức Phật và còn ảnh hưởng khá đậm nét trong đời sống tinh thần của nhân loại ngày nay. Do vậy, nền đạo học Phật giáo trên cơ sở Tam pháp ấn mang tính cách mạng như trên thường tạo ra những mối ưu tư như: "Nếu con người luôn biến đổi, vô thường, không có thật ngã thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?", hay "Nếu không có ngã thì cái gì sanh tử luân hồi trong các thú?"... (Theo Thành duy thức luận - HT Thích Thiện Siêu dịch và chú, tr.38 & 39). Trong kinh Năm vị - Tương Ưng Bộ kinh III, Đức Phật đã dạy các thầy Tỳ kheo phương pháp quán niệm về bản chất thật sự của thân năm uẩn trong khi tu tập trên cơ sở Tam pháp ấn như sau:

"Này các thầy, các thầy nghĩ thế nào sắc... thọ... tưởng... hành... thức... là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì là vô thường là khổ hay là lạc?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý không khi quán cái ấy là: cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Do vậy, này các thầy, thân năm uẩn này dù ở quá khứ, hiện tại, vị lai hoặc ở trong thân hay ở ngoài thân, thô hay tế, thắng hay liệt, xa hay gần, cần phải được như thật quán với chánh trí như sau: "Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi".

Lời dạy trên chính là câu đáp trọn vẹn và khái quát nhất cho tất cả mọi nghi vấn phát xuất từ ý thức chấp thủ và bảo vệ tự ngã.

Tuy nhiên, cần hiểu vô thường, khổ và vô ngã theo tinh thần của giáo lý duyên khởi. Trong đạo Phật, một giáo pháp trùm chứa tất cả các giáo pháp khác, và tất cả giáo pháp sống nằm ở trong tâm thức mỗi người. Đó là tinh thần của các câu: "Nhất pháp nhập nhất thiết pháp, nhất thiết pháp nhập nhất pháp" và "Nhất thiết duy tâm tạo" trong kinh Hoa Nghiêm (quyển V, phẩm Thiện Tài đồng tử sở vấn, tr.316 & 478). Do vậy, trong thực tại của thế giới hiện tượng, vô thường cũng chính là vô ngã khi đứng về phương diện thời gian để thẩm định. Và khổ đau thật sự không phải nằm trên bình diện hiện tượng sanh tử, thành hoại của con người và thế giới, mà phụ thuộc rất nhiều vào nhận thức của con người đối với tính vô thường - vô ngã của vạn sự, vạn vật.

C- Kết luận

Nhận thức đúng hay có chánh kiến đối với các hoạt động tâm-sinh-vật lý của bản thân là có cái nhìn thật rõ về ba pháp ấn vô thường - khổ - vô ngã của năm uẩn. Chừng nào mọi suy tư của con người còn bị buộc ràng trong các ý niệm về sự thường trú vĩnh hằng của tự ngã và các pháp chấp sai lầm, khi đó Tam pháp ấn vẫn còn giá trị và hiện hữu giữa cõi đời. Với người Phật tử, Tam pháp ấn chính là ba chiếc chìa khóa để mở cánh cửa đi vào giải thoát, là ba phương pháp quán niệm để chuyển hóa tự thân. Và vô thường, khổ, vô ngã như đã trình bày cũng là các khuôn dấu, nguyên lý y cứ để hiệu chỉnh, tái thẩm định mọi lý thuyết, ngôn luận, pháp môn tu tập trong đạo Phật./.

**** Chú thích:***

(1) Sát na (Skrt: Kohana): một khoảng thời gian cực ngắn. Mỗi niệm tưởng thoáng qua trong tâm thức có 90 sát na.

-ooOoo-

Bài 18A: Ngũ Uẩn

(Pancà Khandha)
Thích Đồng Thành

A._ Giới thiệu:

Ngũ uẩn là một trong những giáo lý căn bản làm nền tảng để hình thành nhân sinh quan, vũ trụ quan và giải thoát quan của Phật giáo. Tìm hiểu và tu tập ngũ uẩn sẽ giúp ta nhận rõ những giá trị nhân bản của đạo Phật và thấu hiểu chân lý của cuộc sống.

B._ Nội dung:

I. Định nghĩa:

1. Nghĩa của chữ Uẩn (Khandha):

Chữ Khandha mang những nghĩa như sau:

- ***Bị gắn dính vào***: như cành cây gắn vào thân cây.
- ***Tích tụ hay nhóm họp*** (của những yếu tố cùng loại với nhau; một khối, một nhóm)

* Ngài Huyền Trang dịch là "uẩn", có nghĩa là chứa nhóm, tích tập theo từng loại, từng nhóm có cùng tính chất với nhau (đặc điểm, tính chất).

* Ngài La Thập dịch là "ấm", nghĩa là ngăn che, chướng ngại, khiến cho con người không thấy được bản chất của các pháp (công năng, tác dụng).

2. Ngũ Uẩn:

a, Định nghĩa trong kinh tạng:

"*Này các Tỳ kheo, thế nào là năm uẩn?*

Này cá Tỳ kheo, phàm có sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; đây gọi là sắc uẩn… thọ, tưởng, hành, thức uẩn… (Kinh Tương Ưng III)

b, Định nghĩa thông thường:

Năm uẩn là năm yếu tố hay năm nhóm vật chất và tinh thần kết hợp lại để tạo thành con người và chúng sanh; hay nói cách khác con người là hợp thể của 5 yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Toàn thể thế gian là tập hợp của năm uẩn này. Thế giới vô tình chỉ có sắc uẩn; thế giới hữu tình có đủ năm uẩn. Năm uẩn bao gồm tất cả các hiện tượng vật lý, tâm lý ở mọi lúc và mọi nơi.

c, Các tên gọi khác của ngũ uẩn:

- ***Gánh nặng*** (Trọng đảm)
- ***Sanh y***: nơi y cứ, nương tựa cho sự sống và sự tái sanh.
- ***Ngũ ấm***: năm phần ngăn che bản chất, thực tánh của các pháp.
- ***Ngũ chúng***: năm nhóm (mỗi nhóm do nhiều yếu tố tập hợp mà thành)
- ***Danh sắc***: vật chất và tinh thần.

3. Ngũ thủ uẩn:

- Định nghĩa trong kinh điển: "*Bất cứ sắc nào, hoặc quá khứ, vị lai, hiện tại ... xa hay gần, có lậu hoặc, được chấp thủ thì gọi là Sắc thủ uẩn…"*

(Tương Ưng III)

- Uẩn là sự tập hợp theo chủng loại, chưa mang nghĩa tốt xấu, hữu lậu hay vô lậu, nên nó có lúc cũng chỉ cho các pháp lành (Giới uẩn, định uẩn, tuệ uẩn)

- Khi uẩn hay năm uẩn trở thành đối tượng của sự chấp thủ thì được gọi là thủ uẩn. Uẩn lúc này bị tác động bởi tham ái và chấp thủ.

II. Hành tướng của Năm Uẩn:

1. Sắc Uẩn (Rūpa khandha)

- Chữ Rùpa (Sắc) được dịch nghĩa là biến ngại. Biến là biến dịch, biến chuyển, vô thường. Ngại là ngăn ngại giữa cái này với cái khác, giữa căn và trần, giữa trần này với trần kia.

- Khi các căn, trần tồn tại thuần túy thì chưa gọi là sắc uẩn, chỉ khi nào căn tiếp xúc với trần, khi ấy mới tạo ra sắc uẩn.

a, Phân loại Sắc uẩn:

* Sắc uẩn gồm có 3 loại sau: tứ đại năng tạo, tứ đại sở tạo và vô biểu sắc:

(1) ***Tứ đại năng tạo***: còn gọi là bốn đại chủng hay bốn đại. Bốn yếu tố này không rời nhau luôn có ở trong nhau và kết hợp với nhau để tạo ra con người và thế giới. Bốn đại bao gồm:

- Đất: có tính chất cứng chắc.
- Nước: có tính ướt và lưu chảy.
- Lửa: có tính nóng và khô.
- Gió: có tính động và lưu chuyển.

(2) ***Tứ đại sở tạo***: là sắc do tứ đại tạo ra, bao gồm 5 căn và 5 trần:

(a) 5 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân (bao gồm cả phù trần căn và tịnh sắc căn)

(b) 5 trần:

(*) Sắc trần: gồm có 3 loại:

+ ***Hiển sắc***: là loại sắc được hiển lộ ra mà mắt có thể thấy được, như màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng v.v

+ ***Hình sắc***:là hình tướng mà ta có thể thấy hay chạm vào được như dài, ngắn, vuông, tròn, cao, thấp v.v

+ ***Biểu sắc***: là sự biểu hiện ra bên ngoài như nắm, buông, co, duỗi, đi, đứng v.v

- ***Cực lược sắc***: là sự giản lược, phân tích cho đến cùng cực vi tế mà mắt thường không thấy được như phân tử, nguyên tử.

- ***Cực huýnh sắc***: là màu sắc cực nhỏ chỉ nhận biết bằng ý thức mà thôi.

- ***Thọ sở dẫn sắc***: sắc do cảm thọ vi tế mà hình thành, ví dụ như vô tác giới thể

- ***Định tự tại sở khởi sắc***: người tu thiền khi nhập định thấy cảnh giới này hay cảnh giới kia. Cảnh ấy là sắc chứ không do tâm tạo.

- ***Biến kế sở chấp sắc***: sắc này do vọng tưởng phân biệt suy diễn ra. Ví dụ như ngọn núi, ngôi nhà, vì sao.

(*) Thanh trần: là tiếng động, âm thanh.

(*) Hương trần: là các loại mùi hương thơm và không thơm.

(*) Vị trần: cảm giác phát sinh do vị như ngọt, chua, cay.

(*) Xúc trần: các cảm giác của thân như đói, lạnh, nóng v.v

(3) ***Vô biểu sắc***: là loại sắc pháp nhưng không thể nghe và thấy được. Đó là 1 động lực tinh thần ngăn chận các việc ác, duy trì và phát triển các việc lành.

b, Nguồn gốc của sắc uẩn:

Sắc có nguồn gốc từ 1 trong 4 yếu tố sau: nghiệp, tâm, thời tiết và thức ăn.

Tương ưng với 4 nguồn gốc này chúng ta có 4 loại sắc như sau:

- ***Sắc do nghiệp sanh***: gồm các loại sắc liên hệ đến mạng sống và các căn như mắt, tai, mũi v.v chúng do nghiệp tạo và do nghiệp nuôi dưỡng.

- Sắc do tâm sanh: sắc được tạo ra do tác động của tâm. Ngoài kiết sanh thức (thức tái sanh), tất cả các tâm khởi lên đều tạo ra sắc.

- ***Sắc do thời tiết sanh***: là loại sắc do năng lượng từ thời tiết tạo ra và nuôi dưỡng. Thời tiết này xuất phát từ hỏa đại.

- ***Sắc do thức ăn sanh***: sắc được tạo ra bởi thức ăn và nước uống do chúng ta tiêu thụ vào.

c, Nhận thức về sắc uẩn:

Sở dĩ người phàm phu cố chấp, vọng tưởng về sắc uẩn rồi sinh ra ngã mạn, tà kiến là do vì rơi vào 3 nhận thức sai lầm về sắc uẩn.

- Sự tương tục, thường hằng: các phần cấu tạo nên sắc uẩn luôn sanh và diệt liên tục. Chúng vừa sanh lên thì bị diệt đi, không có thời gian để dừng nghỉ. Thông thường, thời gian tồn tại của 1 sắc pháp hữu vi là 17 sát-na tâm.

- Sự tập hợp: nhìn thoáng qua, sắc uẩn giống như một hợp thể được kết hợp từ nhiều yếu tố, là nơi mà bản ngã có thể nương gá vào. Nhưng thật ra, sắc uẩn rất mong manh, dễ tan hoại. Khi phân tích, chúng là những yếu tố rời rạc nhau.

- Nhiệm vụ: nhiều người cho rằng, các sắc uẩn nhóm họp và hình thành để thực hiện nhiệm vụ làm nền tảng cho bản ngã y cứ, giống như cây cối nương vào đất mà sanh trưởng; nhưng thực ra, mỗi phần của sắc uẩn đều có đặc tính và biểu hiện riêng, tất cả đều là do nhân duyên.

2. Thọ Uẩn (Vedàna khandha):

a, Định nghĩa:

- Chữ Vedàna có nghĩa là sự lãnh nạp. Các căn lãnh nạp, thọ nhận sự vật bên ngoài đưa vào bên trong tâm thức, thì gọi đó là thọ. Nói một cách khác, tâm thức thọ nhận các đối tượng thông qua sự tiếp xúc giữa căn, trần, thức.

- Cảm thọ còn phát sinh từ tưởng hay hành, như khi một ký ức sống lại làm cho ta khổ hay vui.

- Đặc tính của thọ là khi thân chúng ta thọ nhận một pháp gì thì sẽ cảm nhận được niềm vui nỗi buồn chứ không so sánh, phân biệt gì cả.

- Thọ uẩn tức là thọ tâm sở, nằm trong 5 tâm sở biến hành.

b, Phân loại:

Có nhiều cách để phân loại cảm thọ:

- 2 thọ: lạc và khổ.
- 3 thọ: lạc, khổ và xả.
- 5 thọ: lạc, khổ, xả, hỷ, ưu.
- 6 thọ: cảm thọ phát sanh từ 6 thức.
- 18 thọ: trong mỗi thức đều có 3 cảm thọ lạc, khổ, xả, tạo thành 18.
- 36 thọ: 18 thọ đối với xuất gia và tại gia thành 36:
- 108 thọ: từ 36 thọ tương ứng với 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai.

**** Năm loại thọ:***

- ***Khổ thọ***: những cảm giác bứt rứt khó chịu, gồm có 2 loại:

+ Khổ thọ bình thường (thuần túy) là những cảm giác đau nhức, khó chịu của thân do sự tác động của thiên nhiên và những yếu tố bên ngoài.

+ Khổ thọ chủ quan: là khổ thọ do tác động của tâm lý chủ quan, tiêu cực.

- ***Lạc thọ:*** những cảm giác dễ chịu, vừa lòng, thích thú, khoan khoái, gồm 2 loại:

+ Lạc thọ bình thường: là cảm giác khi căn tiếp xúc với trần tạo nên sự dễ chịu, thích thú.

+ Lạc thọ chủ quan: khi tâm tham tác động vào lạc thọ bình thường làm cho nó thay đổi: khi lạc thọ đang tồn tại thì sợ bị mất, khi bị mất thì sinh tiếc nuối, khi tồn tại quá lâu thì sinh nhàm chán.

- ***Xả thọ:*** là cảm giác trung tính, không khổ không vui. Cảm giác này tồn tại không lâu vì chúng thường làm người ta cảm thấy vô vị và buồn chán. Trạng thái này khác với chữ xả trong tứ vô lượng tâm, trong tứ thiền và cõi vô sắc giới.

- ***Ưu thọ***: là cảm giác buồn bực của tâm khi gặp cảnh bất như ý.

- ***Hỷ thọ***: là trạng thái dễ chịu, hân hoan của tâm khi tiếp xúc với cảnh vừa ý.

c, Chú ý:

- Tùy theo căn cơ và thời điểm mà đức Phật chia cảm thọ ra nhiều loại khác nhau.

- Thọ không thể bào hàm các cảm giác về tâm lý, bởi vì phần lớn các cảm giác tâm lý thuộc về Hành uẩn.

- Thọ là chiếc cầu nối giữa thân và tâm có liên hệ đến cả 2 phương diện vật lý và tâm lý.

- Thọ sẽ đưa đến ái và thủ.

3. Tưởng Uẩn (Sannà khandha):

- Chữ Sannà có nghĩa là tri giác, nhận biết, nhận thức, hồi tưởng.

- Tưởng là sự nhận biết tổng quát về hình tướng, hình ảnh, màu sắc, âm thanh, mùi vị v.v ở hiện tại, thông qua các kinh nghiệm và ký ức.

- Tưởng còn là sự nhớ lại các đối tượng trong quá khứ. Sự nhớ lại này có khi đúng, có khi sai.

- Sự nhận biết của tưởng là biết những gì đã biết; đôi lúc còn tưởng đến những gì chưa biết.

- Ngoài ra, những điềm chiêm bao trong giấc mộng hay những dự định trong tương lai cũng là việc làm của tưởng.

****Phân loại:***

Tưởng được chia làm 6 loại như sau:

- ***Sắc tưởng***: là sự hồi tưởng, nhớ lại đến các cảnh sắc (màu sắc, hình dáng v.v) mà nhãn thức đã từng thấy, từng biết.

- ***Thanh tưởng***: là sự nhớ lại các âm thanh mà trước kia nhĩ thức đã từng nghe, từng biết.

- ***Hương tưởng*** (khí tưởng): là sự nhớ lại các mùi hương, hoặc thơm, hoặc khó chịu mà trước kia tỷ thức đã từng ngửi, từng biết.

- ***Vị tưởng***: là sự nhớ đến hương vị mà trước kia thiệt thức đã từng nếm.

- ***Xúc tưởng***: là sự nhớ lại đến sự xúc chạm mà trước kia thân thức đã từng chạm phải.

- ***Pháp tưởng***: là sự nhớ lại các cảnh pháp (đối tượng của ý thức) mà trước kia ý thức đã từng ghi nhận.

****Chú ý:***

- Nếu tưởng được như lý tác ý dẫn dắt thì sẽ tạo ra tri giác đúng đắn.

- Nếu tưởng bị tác ý sai lầm tác động đến thì tạo nên tri giác ảo tưởng, mê muội.

- Cũng nhờ có tưởng mà những kinh nghiệm sống được trau dồi tốt đẹp hơn.

- Trong sự tu tập thiền chỉ Sàmatha, tưởng giúp hành giả ghi nhận các đề mục thiền chỉ để từ đó có được ấn chứng (hình ảnh tâm linh về đề mục đó).

**** Năm loại nhận thức:***

Theo Phật giáo, tưởng là nhận biết, sự nhận biết này là 1 trong 5 loại sau:

- Tưởng tri: là sự nhận biết bằng tưởng dựa vào ký ức và tên gọi.

- Thức tri: sự nhận biết nhờ vào kiến thức, sự học hỏi và khả năng tư duy phân tích.

- Tuệ tri: sự nhận biết bằng trí tuệ, là cái biết trong sáng, khách quan, không tham đắm, được khởi đầu bằng chánh niệm tỉnh giác.

- Thắng tri: sự nhận biết nhờ vào công phu tu tập thiền định.

- Liễu tri: cái biết bằng tuệ giác viên mãn của bậc Giác ngộ.

4. Hành Uẩn (Sankhāra khandha):

a, Định nghĩa:

Chữ Sankhàra có 3 nghĩa chính:

- ***Tạo tác***: là sự tạo tác các nghiệp đưa đến sự tái sinh trong luân hồi.

- ***Hữu vi***: mang nghĩa là các pháp được kết hợp, được cấu tạo và làm nên.

- ***Hành tâm sở***: chỉ cho tất cả các tâm sở, ngoại trừ thọ và tưởng.

* ***Hành uẩn***: là trạng thái mà ở đó Tư tâm sở (ý chí) chủ động điều hành, tập hợp các tâm sở tương ưng để tạo tác ra nghiệp.

- Hành uẩn cũng nhờ vào sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn làm duyên mà sanh khởi; lại cũng do Tư tâm sở tập hợp các tâm sở khác để tạo tác, nên nó được gọi là "tập hợp tạo tác".

- Hành uẩn là biểu hiện của ý chí qua thân, khẩu, ý.

b, Bàn về Hành uẩn:

**** Về nghĩa thiên lưu và tạo tác:***

- ***Thiên lưu***: là chỉ chung cho tất cả các tâm sở luôn trôi chảy liên tục trong dòng tâm thức.

- ***Tạo tác*** là chỉ cho Tư tâm sở. Tu tâm sở này gồm có 3 giai đoạn:

+ Thẩm lự tư: đắn đo, suy xét.

+ Quyết định tư: sau khi cân nhắc, suy nghĩ thì đi đến quyết định.

+ Phát động tư: sau khi đã quyết định thì biểu lộ thành hành động thông qua các căn.

**** Vai trò của Hành uẩn***: Hành uẩn đóng 2 vai trò như sau:

- ***Hành uẩn đóng vai trò là quả***: là loại hành uẩn được hình thành từ lúc đầu thai, bào gồm tất cả sự vận hành của các hiện tượng vật lý và tâm lý ở trong và ngoài thân, do sự chi phối bởi 4 yếu tố: nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn. Tất cả hành uẩn này đều là vô thường, khổ, vô ngã.

- ***Hành uẩn đóng vai trò là nhân***: loại hành uẩn này là nhân để đưa đến sự vận động của cơ thể, lời nói và các hoạt động của tâm ý.

c, Chú ý:

- Trong 50 tâm sở (theo Thắng Pháp) hoặc 49 tâm sở (theo Duy Thức), ngoại trừ thọ và tưởng, đều được gọi là hành uẩn. Trong hành uẩn này, tư tâm sở đóng vai trò quan trọng nhất bởi lẽ nó là ý chí, là sự quyết đoán, nên nó quyết định để tạo nghiệp thiện hay ác.

- Mối quan hệ giữa hành uẩn và các uẩn khác là mối quan hệ giữa ý chí và tâm lý để tạo nên các hành động thiện ác.

- Hành uẩn có chức năng điều hợp và tạo tác thành nghiệp. Hành uẩn là công đoạn quan trọng nhất trong ngũ uẩn. Sự luân hồi đau khổ hay sự giác ngộ giải thoát cũng đều do nó.

- Thân khẩu ý là biểu hiện của hành uẩn; nhưng khi hành uẩn được biểu hiện qua thân khẩu ý thì người ta thường lầm tưởng rằng đó là linh hồn, là tự ngã là cái ta v.v. Thật ra, hành uẩn không có linh hồn, tự ngã trong đó.

- Tất cả những nỗ lực, ý chí, sáng tạo, sáng kiến v.v đều phát xuất từ hành uẩn. Bản năng sinh tồn và thụ hưởng của chúng sinh cũng phát xuất từ hành uẩn. Nó là động lực chính để tạo nghiệp.

d, Phương pháp chuyển hóa hành uẩn:

- Khi hành uẩn đã biểu hiện ra bên ngoài qua thân, khẩu, ý thì ta nên chuyển hóa bằng Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

- Khi hành uẩn dấy khởi trong tâm thì đối trị bằng Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

- Khi hành uẩn đã lắng dịu, trong trạng thái vi tế thì chuyển hóa bằng trí tuệ Chánh kiến và Chánh tư duy.

5. Thức Uẩn (Vinnàna khandha):

a, Định nghĩa:

- Chữ Vinnàna được kết hợp từ tiếp đầu ngữ Vi có nghĩa là rõ ràng, xuyên thấu; và chữ nana có nghĩa là biết; vì vậy nó có nghĩa là nhận biết rõ ràng (chữ Hán dịch là Liễu biệt vi nghĩa).

- Nếu thức bị thọ, tưởng, hành uẩn (phi như lý tác ý) chi phối thì thức sẽ biến thành thức uẩn.

- Nếu thức không bị các uẩn khác chi phối và được như lý tác ý dắt dẫn thì sẽ biến thành kiến, văn, giác, tri chân chính, tức là Chánh tri kiến.

****Thức uẩn***: là sự nhận thức, nhận biết rõ về thế giới hiện thực, trên các phương diện vật lý, tâm lý và sinh lý. Phạm vi của cái biết này rất rộng, có khi hiển lộ ra bên ngoài, có khi chìm sâu trong tạng thức hay vô thức. Cái biết này gồm có 4 loại như sau:

- Cái biết do căn tiếp xúc với trần: thuộc về 5 giác quan, mang tính hiện lượng, chưa có phân biệt so sánh.

- Cái biết về các tâm lý của tâm sở: vui, buồn, giận, hờn.

- Cái biết có tính thông linh như hiện tượng thần giao cách cảm.

- Cái biết siêu việt thời gian và không gian (khi chứng được ngũ thông): biết về kiếp trước, đọc được suy nghĩ của người khác.

b, Tâm, ý, thức và danh (Citta, manā(mano), vinnàna, nàma):

**** Theo Phật giáo Nguyên Thủy:***

- Thức là sự nhận biết, phân biệt của thức uẩn, nó thường xuất hiện khi 6 căn tiếp xúc với 6 trần.

- Ý chỉ cho sự suy tư, tầm cầu, tính toán v.v của thức uẩn.

- Tâm là khía cạnh sâu kín, tinh tế nhất của thức uẩn. Nó lưu giữ tất cả dấu ấn của quá khứ và những tiềm lực của thiện ác.

- Khi phân tích chúng sanh gồm 2 phần vật chất và tinh thần, thì phần tinh thần được gọi là danh (nàma); còn khi phân tích chúng sanh theo năm uẩn thì phần tâm vương được gọi là thức.

**** Theo Duy Thức học:***

- Tâm là A Lại Da thức.
- Ý là Mạt Na thức.
- Thức là 6 thức đầu.

c, Chức năng của thức:

- Nhận biết: nếu có căn, có trần mà không có thức thì không thể nhận biết được đối tượng.

- Làm chi phần duyên khởi: khi ba yếu tố căn, trần, thức hợp lại, sẽ tạo ra xúc, từ đó có thọ… tạo nên vòng duyên sinh.

- Thức không phải được sanh ra từ căn và trần, mà hai yếu tố này chỉ là duyên.

- Thức có vai trò quan trọng trong tiến trình tái sinh của chúng sanh; nó là yếu tố đầu tiên trong kiếp sống hiện tại và cũng là khởi điểm của kiếp sống tương lai.

III. Một số vấn đề về năm uẩn:

1. Đặc tính của năm uẩn:

a, Tính không thực của năm uẩn: năm uẩn vốn không có thực, không có tự ngã riêng biệt, không có cái gì là tôi hay của tôi, mà đó chỉ là sự tập hợp của 5 hiện tượng, chúng có thể tan rã bất cứ lúc nào.

b, Năm uẩn là một hợp thể do nghiệp tạo nên: sự chấp thủ vào năm uẩn là nguyên nhân đưa đến khổ đau.

c, Các uẩn trong năm uẩn này luôn tương quan mật thiết với nhau: uẩn này làm duyên và nằm trong uẩn kia.

2. Tầm quan trọng của giáo lý năm uẩn:

- Đức Phật dạy về năm uẩn để chỉ ra tính duyên sinh vô thường, vô ngã của năm uẩn, từ đó mỗi người có tri kiến như thật, diệt trừ sự chấp thủ, bám víu sai lầm về bản ngã để từ đó sống hạnh phúc thực sự.

- Sự liễu tri về năm uẩn sẽ đưa đến sự chứng ngộ và giải thoát.

3. Sự thật về con người năm uẩn:

- Con người năm uẩn này đang sanh và diệt trong từng sát-na.

- Phước báo hay tai ương của mỗi người đều do nghiệp báo của nhiều đời tạo ra. Vì không hiểu được điều đó nên con người thường khởi tâm ngã mạn khi thành công hay tuyệt vọng ki thất bại.

- Thân ngũ uẩn khó thành mà dễ hoại rất mong manh. Nhưng nhờ nương vào nó mà hành giả tu tập để thành tựu pháp thân thanh tịnh.

- Những thăng trầm, thị phi, khen chê v.v liên quan đến thân ngũ uẩn chỉ là sự tương tác của nghiệp. Chính thái độ chấp thủ nhiều hay ít đối với thân ngũ uẩn là nguyên nhân đưa đến phiền não khổ đau.

IV. Tu tập về năm uẩn:

* Kinh Vô Ngã Tướng trình bày tiến trình quán chiếu về năm uẩn gồm các giai đoạn sau: năm uẩn là vô thường => khổ => biến hoại => không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi.

*Bằng năng lực thiền định, công phu và quán chiếu, hành giả sẽ thấy rõ:

- Tính không thật của năm uẩn để giảm bớt sự nuông chìu, nô lệ cho cái ta dưới mọi hình thức.

- Tính vô thường của 5 uẩn để không đau khổ trước cảnh biệt ly và cái chết.

- Tính vô ngã của năm uẩn để từ bỏ tâm tham, sống ít muốn biết đủ.

*Pháp quán trên trong kinh Vô Ngã Tướng về sau được phát triển thành pháp quán duyên sinh và không trong Phật giáo Đại Thừa.

C._Kết luận:

Giáo lý năm uẩn cho ta thấy con người là hợp thể của các yếu tố sinh lý, vật lý, tâm lý để từ đó thấy được sự thật về con người và vũ trụ.

Vấn đề ở đây không phải là sự hiện hữu của năm uẩn mà chính là sự chấp trước vào năm uẩn. Khi tham luyến được rũ bỏ, năm uẩn sẽ trở nên thanh tịnh vô lậu, là pháp uẩn. Lúc ấy hành giả sẽ sống bằng trí và nguyện để vượt thoát mọi khổ ách.

Bài 18B : Ngũ uẩn
Thích Viên Giác

A- Dẫn nhập

Theo đạo Phật, những nỗi khổ đau của con người đều xuất phát từ sự thiếu hiểu biết, thiếu trí huệ. Vô minh thường được coi là nỗi bất hạnh lớn nhất của chúng sinh. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, tất cả những nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn đều do ngu si mà sinh khởi. Tất cả những điều ấy không sinh khởi nơi người có trí tuệ, cũng như ngọn lửa bùng cháy từ bụi lau, bụi cỏ làm cháy luôn cả nhà cửa, lầu gác và cung điện. Cũng vậy, ngọn lửa ngu si bùng lên làm cho những nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn có mặt" (Kinh Đa Giới, Trung Bộ kinh III). Đức Phật khuyên dạy mọi người hãy trở thành kẻ hiền trí bằng cách suy tư quán chiếu để nhận chân được bản chất của nhân sinh và vũ trụ, qua đó dập tắt ngọn lửa ngu si, thành tựu trí tuệ và đoạn diệt khổ đau.

- Suy tư quán chiếu về cái gì? Suy tư quán chiếu như thế nào để có trí huệ và đoạn diệt khổ đau? Đó là những gì mà Đức Phật đã thuyết giáo suốt cuộc đời hoằng hóa của Ngài. Đó là điều mà đạo Phật cống hiến cho nhân loại hơn 25 thế kỷ qua.

- Đối tượng mà chúng ta cần suy tư và quán chiếu chính là đời sống của chính ta: con người và thế giới mà chúng ta đang sống. Nhưng con người và thế giới quá bao la, thiên hình vạn trạng, muôn màu muôn vẻ làm sao rõ biết hết được? Đối tượng của tư duy là vô tận, vậy phải tư duy theo hướng nào?... Để giải quyết vấn đề ấy, đạo Phật đã phân tích, hệ thống hóa, khái quát hóa những cái tưởng như phức tạp ấy thành những phạm trù, những lãnh vực có thể nắm bắt được, đó là Uẩn, Xứ, Giới - tức là 5 uẩn, 12 xứ, 18 giới. Sự biết rõ về Uẩn, Xứ, Giới nghĩa là biết rõ về bản chất của thế giới hiện tượng bao gồm con người và thế giới mà con người đang sống.

Trong phạm vi của bài viết này, chúng tôi sẽ trình bày khái quát về 5 uẩn. Đề tài năm uẩn được đề cập đến ở nhiều nơi trong kinh tạng và luận tạng, thuộc truyền thống Nguyên thủy cũng như Đại thừa. Lý thuyết năm uẩn là một cách phân tích, một lối nhìn về con người và thế giới, nhưng đây không phải là cách duy nhất mà chỉ là cách phổ biến nhất mà thôi. Điểm đặc biệt của phân tích năm uẩn là chú trọng về con người và nhấn mạnh phần tâm lý hơn vật lý.

B- Nội dung

I. Định nghĩa:

Năm uẩn, Phạn ngữ là Pãnca-skandha (Sanskrit), Pãnca khandha (Pàli). Pãnca là năm; Khandha là nhóm, là yếu tố là tích tụ, Ngài Huyền Trang dịch

là Ngũ uẩn; Ngài La Thập dịch là Ngũ ấm, ấm nghĩa là ngăn che, chướng ngại (che mất chân tánh) - Năm uẩn được dùng phổ biến hơn.

Năm uẩn là năm yếu tố hay năm nhóm kết hợp lại tạo thành con người; hay nói cách khác, con người là một hợp thể của năm yếu tố, gồm có: Sắc uẩn (Rùpa) là yếu tố sinh lý - vật lý; Thọ uẩn (Vedanā) là yếu tố cảm giác; Tưởng uẩn (Sãnnã) là yếu tố tri giác, là sự nhận biết đối tượng giác quan hay tâm lý; Hành uẩn (Sankhàra) là yếu tố tâm lý hoạt động ngoài Thọ và Tưởng là những tâm lý tạo động lực đi tới tạo nghiệp và kết quả của nghiệp như ước muốn, quyết định... thuộc ý chí còn gọi là Tư; Thức uẩn (Vinãna) là yếu tố nhận thức, phát hiện sự có mặt của đối tượng, gồm có sáu thức. Thức làm nền tảng cho Thọ, Tưởng và Hành, theo Duy thức học thì có tám thức. Thức là Tâm vương (Citta); Thọ, Tưởng, Hành là Tâm sở (Cetasika).

Trong kinh tạng Nikāya và A Hàm thường dùng từ Năm thủ uẩn (Pãnca upàdana khandha), nghĩa là năm uẩn là đối tượng của sự chấp thủ, của tâm tham ái thì gọi là năm thủ uẩn.

II. Nội dung năm uẩn:

1)- Sắc uẩn (Rūpa-khandha):

Là yếu tố vật chất bao gồm vật lý - sinh lý, có bốn yếu tố vật chất căn bản là Địa (chất rắn), Thủy (chất lỏng), Hỏa (nhiệt độ), Phong (chất khí). Các yếu tố do bốn đại tạo ra thuộc về sinh lý như: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; các đối tượng của giác quan như: hình sắc, âm thanh, mùi vị, vật xúc chạm. Tóm lại như Đức Phật dạy: " Này các Tỳ kheo, phàm sắc gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn" (Kinh Đại Kinh Mãn Nguyệt, Trung Bộ kinh III). Như vậy yếu tố vật chất là thân thể hay ngoài thân thể, thuộc vật chất hay năng lượng, thuộc thời gian hay không gian đều bao hàm trong sắc uẩn.

Thân thể là sắc uẩn, vì vậy chúng không phải là một thực thể độc lập mà là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Thân thể muốn tồn tại phải nương vào các yếu tố sắc không phải là thân thể như mặt trời, dòng sông, ruộng lúa, thời tiết, không khí... Quan điểm của Phật giáo về thân thể vật lý dựa trên cơ sở lý duyên sinh, nghĩa là trình bày rõ về mối tương hệ bất khả phân ly giữa yếu tố con người với yếu tố vũ trụ thiên nhiên gồm môi trường, hoàn cảnh... Đó là cái nhìn về con người một cách toàn diện.

Bản chất của sắc uẩn là vô thường, vô ngã và chuyển biến bất tận theo lý duyên sinh, vậy bản chất của chúng là không. Sự chấp thủ, tham ái thân thể (sắc uẩn), hoặc bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Như trong kinh Phật đã dạy, ai cho rằng sắc uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta thì chắc chắn gặt hái đau khổ, thất vọng, sầu muộn, vấp ngã và tai nạn.

Nhờ thấy rõ thân thể qua phân tích sắc uẩn đưa đến trí tuệ sâu sắc làm rơi rụng tâm lý tham ái thân thể, chặt đứt sợi dây trói buộc vào sắc uẩn.

2)- Thọ uẩn (Vedanā-khandha):

Thọ là cảm giác, do sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh ra thọ. Đức Phật dạy có sáu thọ: mắt tiếp xúc với hình sắc mà sinh thọ, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với vật cứng-mềm, ý với đối tượng tâm ý. Cảm giác theo Phật giáo không dừng lại ở mức độ tiếp xúc đơn thuần mà là cảm xúc, một biểu hiện sâu hơn của cảm giác; cảm giác có ba loại: một là cảm giác khổ, hai là cảm giác vui sướng, ba là cảm giác không vui không khổ.

Cảm giác khổ là một loại cảm giác khó chịu khi ta tiếp xúc với một đối tượng không thích ý, nó kèm theo một chuỗi tâm lý khó chịu, bất mãn, tránh xa... Ví dụ khi ta nhìn thấy một con vật dơ bẩn xấu xí, ta nảy sinh cảm giác ghê tởm không muốn nhìn. Cảm giác vui sướng là một loại cảm giác dễ chịu, thoải mái, phấn khởi khi ta tiếp xúc với một đối tượng thích ý, nó tạo cho ta niềm vui, sung sướng xích lại gần... Cảm giác trung tính không khổ không vui, nó không tạo cho ta cảm giác khó chịu hay dễ chịu, nó không tạo ra một lực hút hay lực đẩy nào. Ví dụ khi ta nhìn một dòng sông, không khởi lên khổ hay lạc mà chỉ là cảm giác thông thường.

Đức Phật dạy: "Này các thầy Tỳ kheo, phàm cảm thọ gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn" (sđd). Như vậy, những loại cảm giác về thời gian, không gian, cảm giác sâu sắc bên trong tâm như thiền định chẳng hạn, hay cảm giác bên ngoài qua các giác quan, cảm giác cường độ mạnh hay yếu đều nằm trong thọ uẩn. Phân tích ta sẽ thấy có những cảm giác đến từ thân thể (sắc uẩn) như ăn uống khoái khẩu hay bị thương tích đau đớn; có những cảm giác đến từ tâm lý (tưởng, hành) như thiền định hay tưởng tượng; có những cảm giác đến từ tâm lý và vật lý như thưởng thức một bản nhạc hoặc ngắm một bức tranh, hoặc sự đau khổ do hoàn cảnh bất hạnh... Tất cả những loại cảm thọ ấy tạo thành một dòng sông cảm thọ tâm lý chi phối hệ thống tâm thức, chúng sinh khởi biến hiện thay đổi vô chừng; chúng chuyển biến vô tận, vô thường, vô ngã và hiện hữu có điều kiện. Chấp thủ vào cảm thọ bao giờ cũng sai lầm và gặt hái khổ đau.

3)- Tưởng uẩn (Sãnnã-khandha):

Là nhóm tri giác có khả năng nhận biết đối tượng là cái gì, đây là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại: một là nhận biết đối tượng bên ngoài như mắt thấy sắc nhận biết đó là đóa hoa hồng, tai nghe âm thanh nhận ra bản nhạc tiền chiến...; hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, hồi tưởng ký ức... Như vậy, tưởng uẩn là cái thấy, cái biết của mình về con người, hoặc sự việc hay sự kiện. Tri giác là một trong những tác dụng của thức.

Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, phàm tri giác gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn" (sđd). Như vậy, những tri giác về các đối tượng bên ngoài, bên trong, thuộc thời gian, không gian, đơn giản hay phức tạp đều gồm trong tưởng uẩn. Tri giác là tri giác về cái gì, không thể có một tri giác thuần chủ thể; vì vậy, tưởng bao gồm mọi nhận thức về thế giới vật lý, tâm lý. Tuy nhiên, thế giới vật lý, tâm lý ấy được ký hiệu hóa, khái niệm hóa, nên giữa tri giác và thực tại luôn có một khoảng cách.

Sự có mặt của tri giác là sự có mặt của kinh nghiệm. Tri giác tùy thuộc vào những kinh nghiệm đã qua như khi thấy đóa hoa hồng biết đây là đóa hoa hồng, cái tri giác về đóa hoa hồng đã có sẵn (chủng tử) nên cái kinh nghiệm đã cho biết đó là đóa hoa hồng. Vì vậy tri giác dễ bị đánh lừa bởi kinh nghiệm, do vì thực tại thì luôn sinh động.

Tri giác tồn tại có điều kiện, vì vậy chúng vô thường, trống rỗng; và do duyên sinh nên tri giác đầy hư vọng mà ta thường gọi là vọng tưởng.

4)- Hành uẩn (Sankhāra-khandha):

Hành là từ gọi cho mọi hiện tượng sinh diệt như trong câu kệ "Chư hành vô thường". Hành uẩn ở đây có nghĩa là các hiện tượng tâm lý mang tính chất tạo tác nghiệp, có năng lực đưa đến quả báo của nghiệp, nói cách khác là tạo động lực tái sinh. Hành uẩn là những hiện tượng tâm lý còn được gọi là tâm sở. Duy thức học chia thành 51 tâm sở gồm cả thọ, tưởng, tức là cảm giác và tri giác cũng gọi là hành. Nhưng ở đây không xếp cảm giác và tri giác vào nhóm hành vì chúng (thọ và tưởng) không có khả năng tạo nghiệp và quả của nghiệp.

Hành uẩn cũng có sáu loại do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng, hành còn gọi là Tư. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, thế nào là hành? Có sáu tư thân này: sắc tư, thinh tư, hương tư, vị tư, xúc tư và pháp tư. Đây gọi là hành" (Tương Ưng Bộ kinh III). Tư là động lực quyết định, là ý chí, ý muốn; tâm sở này tạo động lực dẫn dắt tâm ý theo xu hướng thiện, bất thiện. Một số tâm sở có tác động mạnh mẽ để hình thành nghiệp hay hành như: dục, xác định, niềm tin, tinh tấn, tham lam, sân hận, ngu si, kiêu mạn, tà kiến... Hành uẩn bao gồm mọi hiện tượng tâm lý, Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, phàm hành gì thuộc quá khứ, hiện tại hay vị lai, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là hành uẩn" (sđd). Tất cả những hiện tượng tâm lý, sinh lý hiện tại là kết quả của hành trong quá khứ, nghĩa là hành tạo nên một năng lực tiềm ẩn điều khiển thúc đẩy ở trong chiều sâu tâm thức mà trong kinh thường gọi là "phiền não tùy miên", hay trong luận gọi là "câu sanh phiền não". Chúng làm nền tảng và lực đẩy để hình thành một năng lực hành mới, dẫn dắt con người đi tới tương lai.

Hành uẩn tồn tại nhờ các điều kiện do duyên sinh nên chúng vô thường, trống rỗng và biến động bất tận.

5)- Thức uẩn (Vinnãna-khandha):

Thức là có khả năng rõ biết, phản ánh thế giới hiện thực. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thực nhận biết sự có mặt của đối tượng, thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... đó là chức năng của tri giác (tưởng); thức chỉ nhận biết sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó. Thức có sáu loại: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Thức là nền tảng của thọ, tưởng, hành. Thức là Tâm vương; thọ, tưởng, hành là Tâm sở.

Thức uẩn là nền tảng của các hiện tượng tâm lý như biển là nền tảng của các ngọn sóng nhấp nhô, vì vậy thức còn gọi là yếu tố căn bản của tâm lý, thức dung chứa các hiện tượng tâm lý và căn cứ để các hiện tượng tâm lý phát khởi. Duy thức học triển khai lý thuyết tám thức, ngoài sáu thức trên còn phát triển thêm hai thức nữa là Mạt na thức (Manas) và A lại da thức (Alaya), mục đích là khai thác các khía cạnh sâu kín của thức. Mạt na thức là ý căn, là căn cứ của ý thức đồng thời nó cũng có tác dụng nhận thức sự tồn tại của một thực thể, một bản ngã. A lại da thức là khả năng duy trì và bảo tồn những chủng tử, những kinh nghiệm; chúng được tích lũy, lưu trữ ở trong thức (A lại da). Mặt khác, A lại da làm căn bản cho các hoạt động tâm lý trở về sau khi không còn điều kiện hoạt động. Nhờ khả năng bảo tồn của thức (A lại da) mà các hiện tượng tâm lý phát khởi trở lại khi hội đủ các yếu tố.

Mặc dù thức uẩn là nền tảng của tâm lý nhưng nó không tồn tại độc lập, chúng hiện hữu do duyên sinh, cụ thể là do sắc, thọ, tưởng, hành; mối quan hệ giữa chúng với nhau là bất khả phân ly. Đức Phật dạy: "Thức tồn tại nhờ sắc làm điều kiện, làm đối tượng, sắc làm nơi nương tựa... Thức phát triển hưng thịnh nhờ sắc. Thức tồn tại nhờ thọ... nhờ tưởng... nhờ hành... (như trên). Nếu có ai nói tôi sẽ chỉ ra sự đi, sự đến, sự sinh, sự diệt của thức biệt lập với sắc, thọ, tưởng, hành thì người ấy đã nói một điều không thực" (Kinh Tương Ưng III). Như vậy, thức là một hợp thể của bốn uẩn kia, vì vậy đạo Phật không chấp nhận có một thức nào đó độc lập, tự chủ như khái niệm về một linh hồn bất tử chẳng hạn. Thức vô thường lưu chuyển, vô ngã và do duyên sinh.

Tóm lại, con người dưới sự phân tích năm nhóm thì thân thể thuộc một nhóm - nhóm vật lý, sinh lý; tâm lý thì chia thành bốn nhóm: cảm giác, tri giác, động lực hay ý chí và thức. Mỗi nhóm là một tập hợp của các yếu tố, đồng thời mỗi nhóm đều nương tựa vào nhóm kia mà tồn tại, nhóm này có trong nhóm kia và ngược lại. Nói khác, trong sắc có thọ, trong thọ có sắc, chúng nương vào nhau mà có mặt, suy rộng ra đều như vậy. Một cảm giác khổ sở nó bao gồm luôn cả thân thể và tri giác, tâm tư và thức. Năm uẩn là các khía cạnh khác nhau của một thể thống nhất là con người. Thể thống nhất ấy mới nhìn qua tưởng như độc lập, bất biến được điều khiển bởi một

chủ thể, nhưng thật ra chúng chỉ là một hợp thể vô ngã, vô thường và rất tạm bợ. Trong kinh có một thí dụ như cây chuối không có lõi, nó chỉ là một hợp thể của các bẹ chuối. Đó là bản chất của năm uẩn, đó cũng là mục tiêu của sự phân tích năm uẩn: thấy rõ bản chất của con người và vũ trụ mà con người đang sống, nhờ đó mà khai mở tuệ giác, đoạn diệt khổ đau.

III. Tu tập quán chiếu năm uẩn:

Mục đích của phân tích năm uẩn không phải là hình thành một hệ thống triết lý về con người và vũ trụ, mà để nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của con người và thế giới hiện tượng. Như đã nói, những khổ đau của con người là do vô minh, là không thấy rõ bản chất của sự sống. Do vô minh nên chấp ngã, chấp vào cái chủ thể bất biến; do chấp ngã mà có tham ái, sân hận, si mê; do tham, sân, si mà có sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn.

Tu tập quán chiếu sâu sắc năm uẩn thì "minh" sẽ sinh, trí tuệ sẽ sinh, chấp thủ và tham ái sẽ diệt, đó là mục đích chính của tu tập quán chiếu năm uẩn. Tương tự trong Bát Nhã Tâm kinh nói: "Quán Tự Tại hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách", tạm dịch: Bồ tát Quán Tự Tại (tức Quán Thế Âm) thực hành trí tuệ thâm sâu thấy rõ tự tánh của năm uẩn là không, nên vượt thoát mọi khổ ách.

Quán chiếu sâu sắc năm uẩn như sau:

1)- Quán chiếu trên cơ sở các pháp ấn:

Tức là quán năm uẩn là vô thường, là khổ đau, là trống rỗng, là vô ngã. Trang bị cho mình một cái nhìn sáng tỏ, chánh kiến về thân thể, về tình cảm, về nhận thức tư tưởng, về những hoạt động sâu kín của tâm lý, rằng chúng là vô thường, vô ngã; nếu chấp thủ tham ái chúng sẽ đưa đến khổ đau. Đức Phật thường thức tỉnh các đệ tử quán chiếu về năm uẩn một cách đơn giản như Ngài hỏi các Tỳ kheo:

- "Thân thể là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, vô thường.

- Vô thường thì đưa đến khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, khổ.

- Cái mà vô thường và khổ thì có hợp lý không khi cho rằng cái này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi?

- Bạch Thế Tôn... không hợp lý"

(Tương Ưng III).

Với sức quán chiếu thường xuyên như vậy sẽ tạo nên năng lực làm rơi rụng tâm tham ái và chấp thủ.

2)- Quán chiếu năm uẩn do duyên sinh:

Quán chiếu thân thể do bốn đại và bốn đại sở tạo tạo nên, nghĩa là do các yếu tố như thực phẩm, mặt trời, không khí, dòng sông, di truyền, đất đá... thân thể hình thành và tồn tại do vô số nhân duyên. Quán chiếu cảm thọ khổ, vui, không khổ không vui do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối

tượng mà sinh, các cảm giác ấy tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như không gian, thời gian, trình độ văn hóa, thời tiết, điều kiện xã hội... chỉ một cảm giác vui hay buồn chứa đựng cả một bầu trời duyên sinh và duyên diệt. Quán chiếu tri giác do sự tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi vị... mà sinh cái biết về sự vật, hình thành các khái niệm, nhận thức, chúng tùy thuộc vào các yếu tố không gian, thời gian, điều kiện văn hóa, xã hội... Quán chiếu các hoạt động ý chí ước muốn cũng do tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh, nếu các tiếp xúc không có thì không có các hoạt động tâm lý ấy. Quán thức tồn tại do duyên danh sắc tức là do thân thể, do cảm giác, tri giác và tâm hành mà có mặt, chúng không độc lập, tự có... Cuối cùng quán các uẩn đều nương vào nhau, có ở trong nhau, cái này là cái kia. Như vậy thấy một cách sâu sắc và toàn diện về con người và mối quan hệ con người với thiên nhiên và vũ trụ.

C- Kết luận

Lý thuyết năm uẩn phân tích con người là hợp thể của yếu tố sinh lý, vật lý, tâm lý để làm nổi bật tính vô ngã, biến động, bất an và duyên sinh của con người và vũ trụ. Trên cơ sở phân tích quán chiếu năm uẩn sẽ đem đến trí tuệ và giải thoát khổ đau. Đức Phật dạy: "Ai không chấp trước, không tham luyến, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma" (Kinh Tương Ưng III). Như vậy, vấn đề chủ yếu không phải là sự hiện hữu của năm uẩn mà chính là sự có mặt của chấp trước và tham luyến năm uẩn. Con người có thói quen tư duy về ngã, về cái tồn tại, cái chủ động đằng sau cái biến động, nên mọi sự rối loạn từ đó mà sinh. Mặt khác, chúng ta thường bị dính mắc, bị cột chặt vào một cái gì đó như là thân thể hay tình cảm, tư tưởng... nếu cái ấy bị mất mát, bị lấy đi, tâm tư chúng ta sẽ trống rỗng, bị khủng hoảng ngay. Phật dạy: "Người ngu thường nghĩ rằng thân này là chính ta, ta có cái thân này, thân này ở trong tự ngã hoặc có tự ngã ở trong thân... Cái khổ này là chính ta, ta có nỗi khổ này, nỗi khổ này ở trong ta, ta đang ở trong cái khổ...". Do vậy, khi sắc thân, cảm thọ... thay đổi, con người thay đổi theo; sợ hãi, chướng ngại, khát vọng và phiền muộn phát sinh.

Khi tâm chấp trước và tham luyến được rũ bỏ, năm uẩn là thanh tịnh, là vô lậu, là pháp uẩn. Khi ấy sắc thân là thân tự tại, thọ là tâm từ bi, tưởng là trí vô phân biệt, hành là trí thanh tịnh và thức là trí căn bản. Như vậy, đạt được giải thoát hoàn toàn như Bát Nhã Tâm kinh nói: Vượt thoát mọi khổ ách./.

Bài 19A: Duyên Khởi

(Paticca samuppāda)

Thích Đồng Thành

A._Giới thiệu:

Giáo lý duyên khởi cũng được gọi là nhân duyên sinh hay thập nhị nhân duyên, là một trong những giáo lý quan trọng nhất của đạo Phật. Nguyên lý này được chính Bồ Tát Tất Đạt Đa thể nghiệm tại Bồ Đề Đạo Tràng sau khi ngài trở thành một bậc giác ngộ hoàn toàn. Đây là giáo lý rất đặc thù, là điểm xác định sự khác biệt giữa Phật giáo và các tôn giáo khác. Nó là cốt lõi của nhân sinh quan Phật giáo, là giáo lý căn bản của tất cả các truyền thống Phật giáo.

B._Nội dung:

I. Định nghĩa:

1. Duyên khởi là gì?

a, Định nghĩa

Duyên khởi nói cho đủ là nhân duyên khởi; là sự nương tựa vào nhau mà sanh khởi, là sự tùy thuộc phát sinh. Nói cụ thể là: Do cái này có mặt nên cái kia có mặt; Do cái này không có mặt nên cái kia không có mặt; Do cái này sinh nên cái kia sinh; Do cái này diệt nên cái kia diệt.

Nguyên lý này chỉ rõ mọi hiện tượng vật lý và tâm lý tạo nên đời sống đều nằm trong một mối liên hệ với nhau, chúng là nguyên nhân của một yếu tố này và là kết quả của một yếu tố khác, làm thành một vòng tròn với 12 yếu tố.

b, Nghĩa của chữ duyên (P: paticca – S: Pratiya):

Là yếu tố làm điều kiện cho cái khác sanh khởi. Duyên gồm có 4 loại như sau:

+ ***Nhân duyên***: Tất cả các pháp sanh khởi và tồn tại đều do sự tương hệ giữa nhân và duyên.

+ ***Đẳng vô gián duyên*** (***thứ đệ duyên***): các pháp làm nhân, làm duyên cho nhau một cách liên tục, không bị gián đoạn.

+ ***Sở duyên duyên***: Cái này làm duyên, làm đối tượng để cho cái khác vin vào, dựa vào. Bất cứ cái gì hàm chứa cả chủ thể năng phân biệt và đối tượng được phân biệt, thì cái ấy được gọi là sở duyên duyên.

+ ***Tăng thượng duyên***: gồm có thuận duyên và nghịch duyên

- Thuận duyên là duyên thuận chiều, thuận lợi để cho các pháp sanh khởi một cách nhanh chóng từ nhân đến quả.

- Nghịch duyên là duyên đối kháng hoặc làm trở ngại cho sự phát triển của nhân.

Tất cả pháp được sanh khởi, tồn tại hay hủy diệt đều bị chi phối bởi bốn duyên này.

2. Duyên khởi và 12 nhân duyên:

- Nội dung căn bản của nguyên lý duyên khởi được đức Thế Tôn tóm tắt trong kinh "Phật Tự Thuyết" (Tiểu Bộ I): Do cái này có mặt nên cái kia có mặt; …không …không;…sinh…sinh;… diệt … diệt. Bốn câu kệ này là nội dung và ý nghĩa của lý duyên khởi mà đức Phật đã thể nghiệm. Nó như là một định luật, một quy luật chung. Tuy nhiên, khi giảng về giáo lý duyên khởi, tùy theo căn cơ hoàn cảnh, đức Phật có lúc giảng về một duyên, hai duyên… cho đến 12 duyên.

- Cũng từ định luật này mà hình thành các giáo lý khác như 12 nhân duyên, tứ đế, nhân quả nghiệp báo.

- Trong các cách trình bày về giáo lý duyên khởi, cách trình bày về 12 chi phần trong kinh Trung Bộ Ī và kinh Tương Ưng Ī là giản thức đầy đủ và phù hợp nhất với tư duy của con người.

II. Bàn về 12 nhân duyên:

1. Sự vận hành: kinh Tương Ưng Bộ Ī nói về 12 nhân duyên như sau:

"Tùy thuận vô minh, hành phát sanh;
tùy thuận hành, thức phát sanh;
tùy thuận thức, danh sắc phát sanh;
tùy thuận danh sắc, lục nhập phát sanh;
tùy thuận lục nhập, xúc phát sanh;
tùy thuận xúc, thọ phát sanh;
tùy thuận thọ, ái phát sanh;
tùy thuận ái, thủ phát sanh;
tùy thuận thủ, hữu phát sanh;
tùy thuận hữu, sanh phát sanh;
tùy thuận sanh, lão tử, sầu, bi, khổ ưu, não phát sanh, hay toàn bộ khổ uẩn sinh. Đây gọi là duyên khởi".

- *"Do đoạn diệt tham ái vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt; do hành diệt nên thức diệt…; do sinh diệt nên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn diệt. Này các tỳ kheo như vậy gọi là đoạn diệt".*

- Như vậy đức Phật trình bày 12 nhân duyên gồm hai chiều hướng: chiều hướng sanh khởi (lưu chuyển) và chiều hướng đoạn diệt (hoàn diệt).

- Khi 12 nhân duyên được sinh khởi thì 5 uẩn tập khởi, đây là chiều hướng của luân hồi đau khổ. Khi 12 mắc xích này bị phá vỡ thì cấu trúc 5 uẩn cũng tan rã, đây là con đường của an lạc, giải thoát.

2. Các chi phần của giáo lý duyên khởi:

12 chi phần duyên khởi gồm những yếu tố sau:

- ***Vô minh (avijja***): là sự không sáng suốt, không tỉnh thức, không thấy thực tánh của các pháp. Nói cách khác là sự không thấu hiểu tứ diệu đế, duyên sinh, vô ngã, không hiểu khổ là tính chất căn bản của sự sống. Vô

minh có hai loại: căn bản vô minh (sự mê lầm từ quá khứ) và chi mạt vô minh (ái, thủ, hữu).

- ***Hành (sankhara***): gồm 50 tâm sở, đặc biệt là tư tâm sở, là những hành động tạo nghiệp. Hành động này có thể tốt, xấu hay trung tính được thể hiện qua thân, khẩu và ý.

- ***Thức***: là thức tái sanh, nó làm nền tảng cho đời sống mới. Thức này chọn lựa cha mẹ, đi vào bụng mẹ từ sự tác động của hành.

- ***Danh sắc***: là toàn bộ tâm lý và vật lý của bào thai mới, do ngũ uẩn hợp thành.

- ***Lục nhập***: có nơi gọi là lục căn (6 giác quan), lục nhập (6 căn là nơi 6 trần phản ánh vào), hay lục xứ (gồm 6 nội xứ: 6 căn và 6 ngoại xứ: 6 trần).

- ***Xúc***: sự tiếp xúc của 6 căn và 6 trần.

- ***Thọ***: là cảm thọ phát sinh khi các căn tiếp xúc với các trần.

- ***Ái:*** là tham ái, lòng ham muốn đối tượng mình yêu thích nhưng không bao giờ cảm thấy đủ, vì nó xuất phát từ vô minh. Có 3 loại:

+ Dục ái: sự tham ái đối với 6 căn và 6 trần.

+ Hữu ái: tham ái vi tế với 6 căn và 6 trần.

+ Vô sắc ái (phi hữu ái): ái do chán các sắc, vật chất, chỉ sống với khái niệm và tư duy.

- ***Thủ***: là chấp chặt,nắm giữ, bám víu. Thủ có 4 loại:

+ Dục thủ: ham muốn về ngũ trần: sắc, thanh, hương…

+ Kiến thủ: chấp vào quan điểm, chủ trương, lập trường, cái thấy biết … sai lầm của mình. Đó là những tà kiến về nhân quả nghiệp thiện, ác, chấp thường, chấp đoạn.

+ Giới cấm thủ: chấp vào những pháp hành, pháp tu khổ hạnh, giới điều, nghi thức … sai lầm và mê tín.

+ Ngã luận thủ: chấp vào bản ngã thường còn, linh hồn trường cửu.

- ***Hữu (bhava)***: có nghĩa là đang trở thành, là toàn bộ những gì mà ta gọi là tồn tại, sự sống, thế giới. Hữu có 2 loại:

+ Nghiệp hữu (nhân): hành hay tư tâm sở.

+ Sanh hữu (quả) có 3 loại: dục hữu (danh sắc của chúng sanh trong dục giới); sắc hữu (danh sắc của chư thiên trong sắc giới); vô sắc hữu (danh uẩn của chư thiên cõi vô sắc).

- ***Sanh***: sự ra đời, tạo thành, xuất hiện, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự hình thành các uẩn, các xứ… của một hữu tình.

- ***Lão tử***: là già và chết, là kết quả tất yếu của sanh, vì có sanh nên có diệt.

3. Các cách giải thích về 12 nhân duyên:

a, Giải thích tổng quát (Tiểu Bộ Kinh):

-"*Do cái này có mặt nên cái kia có mặt.*

Do cái này không có mặt nên cái kia không có mặt.

Do cái này sanh nên cái kia sanh.

Do cái này diệt nên cái kia diệt."

Giải thích này là cách trình bày khái quát tóm tắt và đơn giản nhất do chính đức Phật dạy.

b, Ba đời hai tầng nhân quả (Tam thế lưỡng trùng nhân quả):

****Xét về 3 đời:***

-Vô minh và hành thuộc về đời quá khứ.

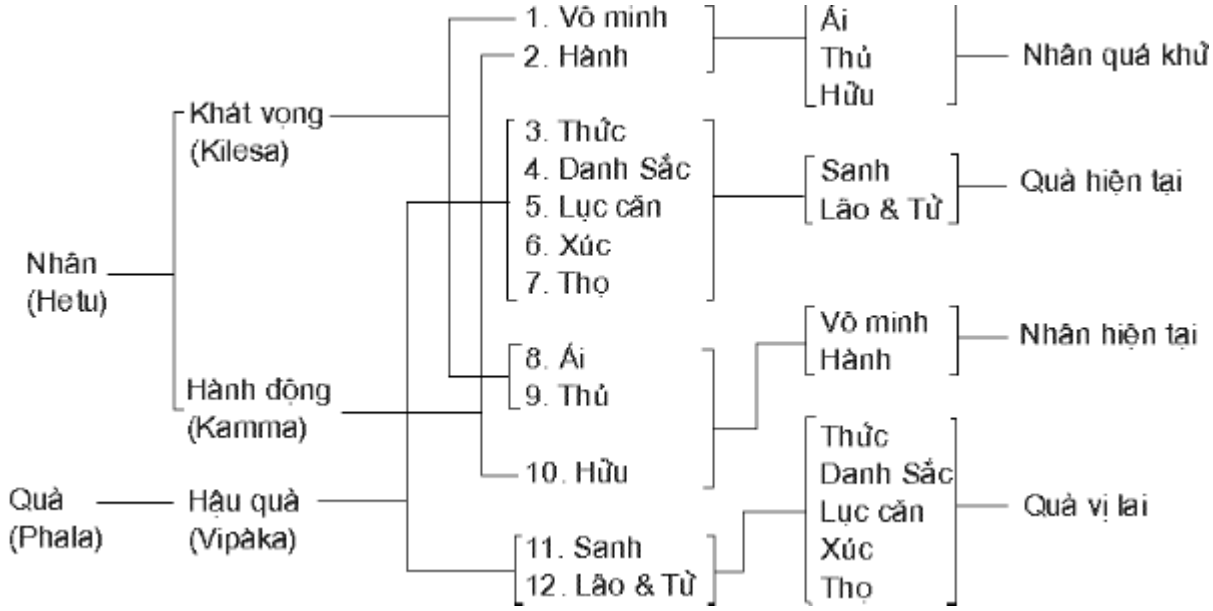
-Từ thức đến hữu thuộc về hiện tại.

-Sanh và lão tử thuộc về vị lai.

****Xét về nhân quả:***

-Tầng nhân quả thứ nhất: vô minh và hành là nhân quá khứ đưa đến quả trong hiện tại là danh sắc, thức, lục nhập, xúc, thọ.

-Tầng nhân quả thứ hai: ái, thủ, hữu là nhân hiện tại để đưa đến quả vị lai là sanh và lão tử.



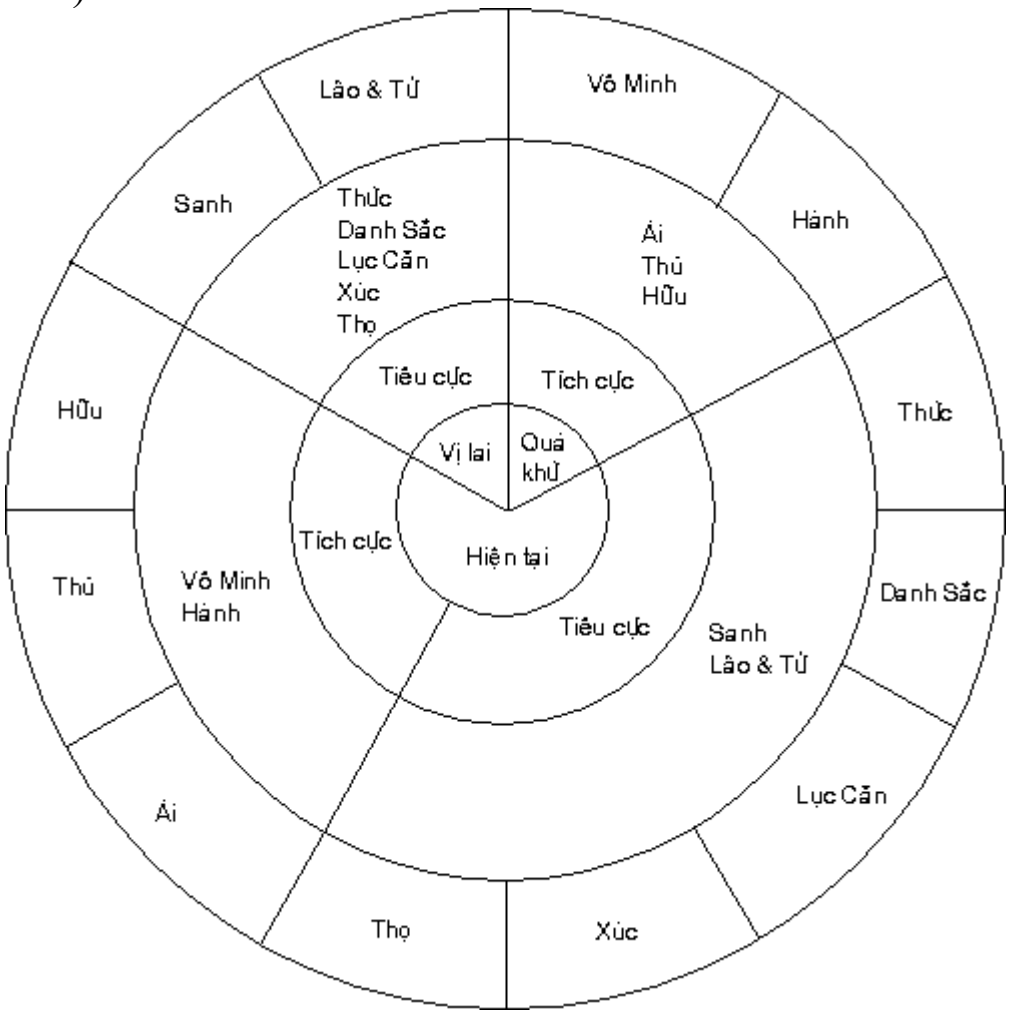
c, Nhân quả đồng thời:

Theo cách giải thích này, ngay trong một sát na đã có sự hiện hữu đầy đủ của 12 chi phần. Khi ý niệm lệch lạc về cái tôi và cái của tôi có mặt, lập tức có mặt chuỗi nhân quả của 12 chi phần.

d, Mạng căn (Sự hiện hữu của một đời sống con người):

- Vô minh và hành trong quá khứ là nhân để đưa đến quả là nghiệp thức (một trong 3 yếu tố để hình thành thai nhi đi đầu thai).
- Danh sắc: giai đoạn tượng thai có mặt.
- Lục nhập: thai nhi hình thành đầy đủ các căn.
- Xúc: trẻ được sinh ra, bú mớm.
- Thọ: trẻ được từ 3 đến 5 tuổi, từ khi thọ thai cho đến độ tuổi này là biểu hiện của nghiệp quá khứ, trẻ chưa tác ý thiện, ác để tạo nghiệp hiện tại.

- Ái, thủ, hữu: khi trẻ biết vui, buồn, ưa, ghét…. Đây mới là giai đoạn mà trẻ tạo nghiệp để đưa đến sự hình thành của một thân mạng mới ở tương lai (sanh, lão tử).



III. Nhận định:

- Nguyên lý duyên khởi là chân lý do đức Phật khám phá. Nó không bị giới hạn trong một không gian và thời gian. Đức Phật dạy "***Pháp duyên khởi chẳng phải do ta làm ra, chẳng phải do người khác làm ra. Dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện ở thế gian, pháp này vẫn tồn tại***" (Tạp A Hàm).

- Nguyên lý duyên khởi là một thực tại tính (tathata) là chân như tính hay còn gọi là Phật tính (Buddhata). Đức Phật do giác ngộ nguyên lý này mà thành Phật: "***Như Lai tự giác ngộ pháp này thành đẳng chánh giác***" (Tạp A Hàm).

- Đối tượng nghe giáo lý duyên khởi là con người, vì họ nặng về tâm luyến ái và chấp thủ, nên Đức Phật luôn nhấn mạnh đến các chi phần này. Khi ái hay bất cứ chi phần nào sanh khởi, lập tức 12 nhân duyên hình thành; khi ái bị đoạn diệt, lập tức 12 nhân duyên tan rã.

- Trong 12 chi phần tuy nói vô minh là đứng đầu nhưng thực ra không có chi phần nào đi đầu cả. Vì rằng, các chi phần làm nhân, làm duyên cho nhau, chúng sanh khởi liên tục trong vòng nhân quả.

- Chúng sanh thuận theo vòng sanh khởi của 12 chi phần nên bị đắm chìm trong luân hồi. 12 chi phần này cứ tiếp tục sanh khởi tạo nên một dòng sanh khởi vô tận.

IV. Tầm quan trọng của giáo lý duyên khởi:

- Theo kinh Đại Duyên (Trường Bộ kinh), đức Phật dạy: "***Do không hiểu lý duyên khởi mà chúng sanh bị rối loạn như tổ kén, như ống chỉ, phải bị khổ đau đọa lạc trong sanh tử***". Những ai nhận thức được nguyên lý này mới có thể đạt được cuộc sống bình an và hạnh phúc".

- Lý duyên khởi giúp ta thấy rõ mối tương quan sanh diệt của vạn hữu trong vũ trụ. Đây là một quy luật của cuộc sống. Theo nguyên lý này, không có một pháp nào có thể tồn tại độc lập, chúng không có tự ngã riêng cũng không có một quyền năng nào sáng tạo ra. Nhận thức được quy luật này, con người mới có thể giải quyết các vấn đề trong xã hội.

- Giáo lý này giúp con người chuyển hóa vô minh, tham ái và chấp thủ, phát triển trí tuệ để có một cái nhìn toàn diện về cuộc đời, để thấy thực tướng của vạn pháp là vô tướng, tất cả chỉ là duyên sinh như huyễn. Nhận thức duyên khởi bằng chánh kiến, chánh tư duy, giúp ta thoát khỏi thế giới nhận thức hữu ngã xa lìa tham ái, chấp thủ. Khi tham ái bị đoạn diệt, thế giới sanh tử cũng không còn.

- Đối với giáo pháp của đạo Phật, đức Phật khẳng định: Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật, thấy Phật là đạt được sự giác ngộ tối thượng (Kinh Tạp A Hàm).

- Đối với giáo pháp nguyên thủy, thuyết duyên khởi là nền tảng để thể nghiệm giáo lý vô ngã và nghiệp cảm duyên khởi.

- Trong Bắc tông, duyên khởi là cơ sở để hình thành học thuyết tánh không, a lại da duyên khởi, chân như duyên khởi và pháp giới duyên khởi.

V. Duyên khởi và các giáo lý khác:

1. Tam pháp ấn:

Các pháp do duyên sinh nên chúng luôn biến đổi vô thường, đã là vô thường thì tất yếu là khổ. Vạn hữu đều do duyên sinh nên chúng không thực có (vô ngã). Duyên sinh và vô ngã luôn là hai phạm trù tương quan mật thiết với nhau.

2. Ngũ uẩn:

Con người cũng là một pháp nên cũng là kết quả hòa hợp của một nhân duyên, sự vận hành 5 uẩn cũng chính là sự vận hành của duyên sinh vì cái này có mặt nên cái kia có mặt nên cái kia có mặt … trong đó:

+ Sắc uẩn: tương đương với sắc trong danh sắc, lục nhập, sanh, lão tử.
+ Thọ uẩn: tương đương với xúc và thọ.
+ Tưởng uẩn: tương đương với ái, thủ, hữu.
+ Hành uẩn:tương đương với vô minh và hành.
+ Thức uẩn: tương đương với thức.

* Như vậy năm uẩn là cách trình bày khác của duyên khởi.

3. Tứ diệu đế:

Giáo lý Tứ đế vốn đã được bao hàm trong duyên khởi. Trong đó:

+ Khổ đế: 12 nhân duyên tập khởi.

+ Tập đế: gồm vô minh, hành, ái, thủ, hữu.

+ Diệt đế: sự đoạn diệt ái, thủ và vô minh.

+ Đạo đế: con đường đoạn diệt ái, thủ, vô minh. Đó là Bát chánh đạo.

4. Nhân quả:

- Sự tập khởi của 12 nhân duyên là nhân để đưa đến quả là khổ uẩn.

- Sự tu tập để đoạn trừ ái, thủ và vô minh, là nhân để đưa đến quả, là sự đoạn diệt của 12 nhân duyên.

- Vì tất cả các pháp do duyên sinh nên nhân quả này đều vô ngã.

VI. Tính thiết thực của lý duyên khởi:

- Con người là sự kết hợp của nhiều yếu tố. Do vậy, để mỗi cá nhân trở nên hoàn hảo, ngươi ấy phải được giáo dục và phát triển toàn diện mọi mặt: trí dục, đức dục, thể dục, mỹ dục, sinh lý, tình cảm …

- Con người là một nhân tố quan trọng và đặc biệt của thế giới. Do vậy, để có một thế giươi hòa bình và hạnh phúc, trước tiên mỗi cá nhân phải tự hoàn thiện nhân cách của chính mình và phải có trách nhiệm đóng góp cho cộng đồng. Việc đóng góp cho cộng đồng cũng chính là đang đóng góp và bảo vệ chính mình.

- Duyên khởi nói lên tính tương đối và tương quan của hiện tượng giới. Nguyên lý này giúp chúng ta có cái nhìn đúng trong việc giáo dục, cải tạo xã hội và vấn đề môi sinh.

VII. Tu tập với 12 nhân duyên:

Việc tu tập với 12 nhân duyên căn bản dựa vào pháp Tứ niệm xứ, Bát chánh đạo, đặc biệt là chánh kiến, chánh tư duy và chánh định.

****Về nhận thức***: tùy theo căn cơ và nhân duyên, hành giả có hai cách nhận thức khác nhau về 12 nhân duyên.

- Nếu nhìn theo chiều dọc từ trên xuống thì chi phần trên làm duyên cho chi phần dưới, chi phần quá khứ làm duyên cho chi phần hiện tại. Vì vô minh thuộc về quá khứ nên hành giả chỉ chủ yếu chuyển hóa nhân và duyên trong hiện tại, đó là ái, thủ, hữu.

- Nếu theo tinh thần tương tức của đạo Phật, mỗi chi phần vừa là nhân là quả, vừa có mặt trong các chi phần còn lại và có ảnh hưởng cả 3 đời quá khứ, hiện tại, vị lai.

**** Từ những nhận thức tâm, mỗi hành giả có sự quán chiếu tu tập theo một trong hai cách sau:***

- Theo lối tiệm tu: hành giả quán chiếu 12 nhân duyên theo hai chiều lưu chuyển và hoàn diệt để buông bỏ lần lần như chặt bỏ các ngọn.

- Theo thiền đốn ngộ: hành giả đoạn trừ căn bản vô minh bằng cách quán chiếu sự liên hệ hỗ tương trùng điệp của tất cả các chi phần, ngộ được lý duyên sinh, chứng trí vô ngã, không còn lầm chấp vào thân và tâm. Đây là lối tu ngay gốc, khi gốc bị diệt thì các ngọn ngành cũng tự tiêu diệt.

C. Kết luận:

12 nhân duyên là một trong những giáo lý quan trọng của đạo Phật. Ngoài ý nghĩa giải thích và chứng minh sự tương quan nhân quả luân hồi, giáo lý này chủ yếu trình bày phương pháp tu tập để giải thoát sanh tử.

Bài 19B: Thập nhị nhân duyên
Thích Tâm Hải

A- Dẫn nhập

Mười hai nhân duyên (Thập nhị nhân duyên) là cách trình bày đặc biệt của giáo lý Duyên khởi (Paticcasamuppada) (1). Giáo lý này do chính Bồ tát Tất Đạt Đa (Siddhartha) thể chứng dưới cội bồ đề sau 49 ngày tư duy thiền định, từ đó Ngài trở thành một bậc giác ngộ hoàn toàn.

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là một giáo lý rất đặc thù, là điểm xác định sự khác biệt giữa Phật giáo với các tôn giáo khác. Nó là cốt lõi của nhân sinh quan Phật giáo, được đề cập nhất quán trong tất cả các kinh điển. Nhận thức rõ về giáo lý Mười hai nhân duyên sẽ giúp người học Phật hiểu cặn kẽ hơn về các vấn đề khác như nghiệp, luân hồi, tái sinh, nhân quả... đồng thời gợi mở một hướng sống tích cực cho mỗi cá nhân trong hiện tại.

B- Nội dung

I- Định nghĩa:

1)- Thế nào là nhân duyên?

Nhân là yếu tố quyết định, điều kiện chính làm sinh khởi, có mặt của một hiện hữu. Duyên là điều kiện hỗ trợ, tác động làm cho nhân sinh khởi. Ví dụ: hạt lúa là nhân của cây lúa; các yếu tố như đất, độ ẩm, ánh sáng mặt trời, người gieo... là duyên để hạt lúa (nhân) nảy mầm phát triển thành cây lúa. Mối quan hệ nhân - duyên thực ra phức tạp và vi tế hơn nhiều, đặc biệt là trong thế giới tâm thức; và, nhân duyên nói cho đủ là nhân - duyên - quả.

"Nhân duyên" trong "Mười hai nhân duyên" hàm ý nghĩa "nhân duyên khởi": sự nương tựa vào nhau mà sinh khởi, sự tùy thuộc phát sinh, nói chính xác là "do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt; do cái này sinh, cái kia sinh; do cái này diệt, cái kia diệt".

2)- Mười hai nhân duyên là gì?

Trong kinh Tương Ưng Bộ I (Samyutta Nikāya), Đức Phật đã thuyết minh về Mười hai nhân duyên (Duyên khởi) như sau: "Do vô minh, có hành sinh; do hành, có thức sinh; do thức, có danh sắc sinh; do danh sắc, có lục nhập sinh; do lục nhập, có xúc sinh; do xúc, có ái sinh; do ái, có thủ sinh; do thủ, có hữu sinh; do hữu, có sinh sinh; do sinh sinh, có lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não sinh, hay toàn bộ khổ uẩn sinh. Đây gọi là Duyên khởi".

"Do đoạn diệt (2) tham ái, vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt; do hành diệt nên thức diệt; do thức diệt nên danh sắc diệt; ...; do sinh diệt nên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là đoạn diệt" (tr.1-2).

Mười hai nhân duyên dược Đức Phật định nghĩa gồm hai chiều hướng: chiều hướng sinh khởi (còn gọi là lưu chuyển: do vô minh, hành sinh...) và chiều hướng đoạn diệt (còn gọi là hoàn diệt: do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt...). Khi Mười hai nhân duyên được thành lập (tập khởi), nghĩa là năm uẩn (3) tập khởi, và đây là chiều hướng của khổ đau, luân hồi. Khi mười hai mắc xích này bị phá vỡ (đoạn diệt) thì cấu trúc năm uẩn cũng tan rã, và đây là con đường của an lạc, giải thoát. Năm uẩn chính là cấu trúc của con người và cuộc đời. Sự hiện hữu của con người tự nó nói lên mười hai nhân duyên đang vận hành theo chiều tập khởi.

Theo cách trình bày trên, vô minh được xem như là căn nguyên, nguồn cội, cốt lõi của mười hai nhân duyên. Tuy nhiên, không nên hiểu nhầm vô minh là nguyên nhân đầu tiên của chuỗi liên kết đó. Bởi Đức Phật dạy, vô minh cũng do nhân duyên sinh, là duyên khởi. Khi có nhân duyên (tích cực) thì vô minh cũng sẽ chuyển hóa thành trí, tuệ; đây là ý nghĩa "vô minh diệt, minh sinh".

Cũng cần lưu ý một chút về số mục (12 chi phần) của dạng thức Duyên khởi này. Định nghĩa được nêu trên, trích từ kinh Trung Bộ Ī, là một cách trình bày tiêu biểu nhất, gồm đầy đủ cả 12 chi phần. Trong một số bản kinh khác, như kinh Đại Duyên (Trường Bộ kinh III), kinh Đại Bổn Duyên (Trường A Hàm I)..., Đức Phật trình bày chỉ gồm 5, 8, 10, 11 và đầy đủ nhất là 12 chi phần. Vấn đề này được các nhà nghiên cứu Phật học có thẩm quyền phân tích rất tỉ mỉ, và tất cả đều thống nhất số mục 12 chi phần được xác định qua nội dung thiền quán của Đức Phật dưới cội bồ đề. Đây là dạng thức chính xác, đầy đủ và phù hợp nhất với tư duy của con người. Sự sai khác về số mục các chi phần chỉ là thể hiện phương pháp giáo hóa linh động của Đức Phật. Ngài tùy thuộc vào trình độ của người nghe mà nói vắn tắt hoặc đầy đủ. Điều này sẽ được làm sáng tỏ ở phần nói về sự vận hành của mười hai nhân duyên.

Đối tượng nghe giáo lý Mười hai nhân duyên là con người, vì nặng về tâm luyến ái và chấp thủ, nên Đức Phật luôn nhấn mạnh đến các chi phần này, đặc biệt là trong chiều hướng, con đường đoạn diệt - giải thoát. Khi ái (hay bất luận là chi phần nào) sinh khởi, lập tức cấu trúc 12 nhân duyên hình thành; và ngược lại; khi chi phần ái hay thủ (hoặc một chi phần bất kỳ) đoạn diệt, lập tức chuỗi mắc xích 12 nhân duyên tan rã. Đây cũng là ý nghĩa, mà trong luận Đại Tỳ Bà Sa ghi rằng, nói Duyên khởi có một chi phần cũng được, hai, ba... cho đến 12 chiphần cũng được.

II- Ý nghĩa của mười hai chi phần nhân duyên:

1)- Vô minh (Avijjà): sự mê mờ, cuồng si của tâm thức; hay nói cách khác là sự không hiểu biết như thật về hiện hữu là duyên sinh, vô thường và không có một tự thể độc lập, bất biến.

2)- Hành (Sankhāra): động lực, ý chí hành động tạo tác (ý hành) của thân, miệng và ý.

3)- Thức (Vinnana): tri giác của con người về thế giới thông qua các cơ quan chức năng như mắt (nhãn thức), tai (nhĩ thức), mũi (tỷ thức), lưỡi (thiệt thức), thân (thân thức) và ý (ý thức).

4)- Danh sắc (Nàma-rūpa): sắc là phần vật lý và sinh lý, danh là phần tâm lý. Với con người, sắc là cơ thể vật chất, các giác quan và chức năng của chúng; danh là các tâm phụ thuộc (tâm sở), như xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.

5)- Lục nhập (Chabbithàna): có nơi gọi là sáu xứ, là sự tương tác giữa sáu căn (= 6 nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và đối tượng của chúng là sáu trần (= 6 ngoại xứ: hình thể, âm thanh, hương vị, mùi vị, xúc chạm và ý tưởng - pháp).

6)- Xúc (Phassa): sự gặp gỡ, tiếp xúc, giao thoa giữa các căn (chủ thể) và trần (đối tượng). Nói rõ hơn, xúc chính là sự tiếp xúc giữa con người và thế giới thông qua 6 cơ quan tri giác. Lưu ý là, khi có thức phát sinh do mắt tiếp xúc với hình thể (sắc trần), thì sự nhận biết đó mới gọi là nhãn thức... Vậy, xúc là sự gặp gỡ, giao thoa giữa căn, trần và thức.

7)- Thọ (Vedanā): sự cảm thọ. Nói khác đi là các phản ứng tâm lý phát sinh khi mắt tiếp xúc với hình thể, tai tiếp xúc với âm thanh... ý tiếp xúc với ý tưởng (pháp).

Cảm thọ có ba loại: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (phi khổ phi lạc). Đây là chất liệu mà con người thường lấy để xây dựng những giá trị gọi tên là hạnh phúc và khổ đau, bất hạnh. Thực ra, chúng là do duyên sinh, luôn thay đổi, không hề có một tự tính cố định.

8)- Ái (Tanhā): gọi đủ là ái dục hay khát ái: sự vướng mắc, yêu thích, tham luyến; gồm có dục ái, sắc ái và vô sắc ái.

9)- Thủ (Upadàna): gọi đủ là chấp thủ: sự kẹt vào, bám víu, đeo chặt của tâm thức vào một đối tượng.

10)- Hữu (Bhava): tiến trình tương duyên để hình thành, gồm dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.

11)- Sinh (Jati): sự ra đời, tạo nên, xuất hiện. Sinh ở đây không phải là sự sinh ra em bé, mà là sự thành tựu các bộ phận cấu thành (năm uẩn), thành tựu các xứ (các cơ quan tri giác và chức năng của chúng).

12)- Lão-tử (Jaramrana): sự suy nhược, tàn lụi, tuổi thọ lớn, tan rã, tiêu mất, tử vong. Với sinh mạng con người, lão tử được biểu hiện dưới các hiện tượng: răng long, tóc bạc, da nhăn, các cơ quan tri giác suy yếu và chết.

III- Sự vận hành của mười hai nhân duyên:

Thông qua ý nghĩa của các chi phần mười hai nhân duyên, đặc biệt là chi phần lục nhập, một lần nữa khẳng định rằng, dạng thức duyên khởi này là giáo lý nói về con người, bởi vì chỉ ở con người mới có đầy đủ 6 cơ quan

tri giác. Do vậy, khi nói về sự vận hành của mười hai nhân duyên cũng chính là nói về sự vận hành của con người.

Vì không nhận biết hiện hữu (con người và thế giới) là do nhân duyên hòa hợp mà sinh khởi, luôn biến dịch và không có một tự thể thường hằng, nên con người ảo tưởng về một tự ngã: đây là cái tôi và đây là cái của tôi (Vô minh). Chính ảo tưởng và sự bất giác này quấy động tâm thức, làm sinh khởi lòng tham ái, chấp thủ... Và đó là động cơ cho các hành động của thân, lời và ý (Hành). Mỗi khi ý niệm về một tự ngã sinh khởi thì Thức có mặt. Sự hiện hữu của Thức tất yếu đòi hỏi sự có mặt của chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức (Danh sắc, Lục nhập). Khi căn, trần và thức gặp gỡ nhau (Lục nhập), thì Xúc sinh khởi. Cảm thọ (Thọ) có mặt ngay khi căn, trần và thức giao thoa nhau; cảm thọ sẽ tuôn chảy như một dòng thác mà không một năng lượng nào có thể ngăn cản được, vì bản chất của cảm thọ là thế. Thọ bao gồm những phản ứng tâm lý trước đối tượng như là buồn, vui, yêu, ghét, trung tính... Cảm thọ dễ chịu sẽ làm phát sinh luyến ái (Ái). Trong Ái đã bao hàm chấp thủ và nó được biểu hiện dưới nhiều hình thức tương ứng với các cảnh giới của tâm thức (Hữu). Hữu tạo ra Sinh, và mỗi khi đã có Sinh, thì tiến trình suy yếu, tan rã, mất đi sẽ vận hành như một hệ quả đương nhiên: nghĩa là lão-tử, sầu, bi, khổ, ưu, não; hay khổ đau có mặt. Đó là sự vận hành của mười hai nhân duyên theo chiều sinh khởi (lưu chuyển) - chiều vận hành này có động lực là vô minh, tham ái và chấp thủ. Nói khác đi, đây là con đường của khổ đau, luân hồi được dẫn dắt và chi phối bởi vô minh.

Trong phần thuyết minh về mười hai nhân duyên, Đức Phật không chỉ nêu lên con đường tập khởi, như đã phân tích ở trên, mà Ngài đã chỉ ra nguyên nhân tập khởi và con đường đoạn tận (hoàn diệt). Mỗi khi đoạn diệt bất kỳ một chi phần nào trong chuỗi 12 mắc xích (nhân duyên), thì lập tức nó tự tan rã. Tuy nhiên, với con người, tham ái và chấp thủ là nặng nề nhất; nên đoạn tận tham ái hoặc chấp thủ thì vòng xích mười hai nhân duyên không còn lý do để hiện hữu. Đó là ý nghĩa của lời Phật dạy: "Ái diệt tức Niết bàn".

Sự vận hành của mười hai nhân duyên không chỉ đơn giản là tiến trình hình thành một sinh mạng (từ ý niệm tối sơ về hiện hữu đến hơi thở cuối cùng), mà sự vận hành của nó (chiều thành lập - lưu chuyển) nói lên căn nguyên có mặt của con người (và cuộc đời); nó không bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Bao giờ tham ái, chấp thủ hoặc vô minh chưa được đoạn tận thì con người vẫn bị chi phối bởi sự vận hành của mười hai nhân duyên - nghĩa là vẫn luẩn quẩn trong luân hồi, khổ đau bất tận - khi mười hai nhân duyên đoạn diệt, đồng nghĩa với toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt.

IV- Một số cách giải thích về mười hai nhân duyên:

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là nguyên lý của mọi hiện hữu. Nó là sự thật nên không bị giới hạn trong không gian và thời gian. Đức Phật

khẳng định rằng: "Duyên sinh là thực tính của mọi hiện hữu, sự thật này không thay đổi dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện". Một hiện hữu dù nhỏ như hạt nhân của nguyên tử đến to lớn như vũ trụ cũng không nằm ngoài nguyên lý này. Với đặc tính đó, giáo lý Mười hai nhân duyên có thể dùng để soi sáng nhiều vấn đề khác trong cuộc đời như luân hồi, nhân quả... tùy thuộc theo góc độ quan sát của người giải thích. Ở đây chỉ giới thiệu 4 cách giải thích phổ biến.

1)- Dạng thức tổng quát:

"Do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt; do cái này sinh, cái kia sinh; do cái này diệt, cái kia diệt" (Tiểu Bộ kinh, tr.291). Dạng thức này là cách trình bày khái quát, tóm tắt và đơn giản nhất do chính Đức Phật nói. Nó được xem như là một nguyên lý cho mọi hiện hữu trong thế giới hiện tượng. Nói chính xác hơn, nếu mười hai nhân duyên là dạng thức duyên khởi riêng về con người, thì dạng thức tổng quát nói về bản chất của thế giới hiện tượng, đặc biệt là thế giới không có tình thức (khí thế giới).

2)- Ba đời hai tầng nhân quả (Tam thế lưỡng trùng nhân quả):

Ba đời là quá khứ, hiện tại và tương lai (vị lai). Theo cách giải thích này, vô minh và hành thuộc về quá khứ; hiện tại gồm có các chi phần (từ thức đến hữu); sinh và lão-tử thuộc về vị lai. Mặt khác, thức, danh, sắc, lục nhập được xem là quả hiện tại của nhân quá khứ là vô minh và hành, đây là tầng nhân quả thứ nhất. Các chi phần thọ, ái, thủ và hữu là nhân hiện tại cho quả vị lai là sinh và lão-tử; đây là lớp nhân quả thứ hai. Sự phối hợp giữa hai lớp nhân quả này với các duyên tạo nên một mối quan hệ có vẻ chặt chẽ, tương tục của dòng chảy thời gian: quá khứ - hiện tại - vị lai. Qua cách giải thích này, ý đồ dùng giáo lý Mười hai nhân duyên để giải thích luân hồi đã thể hiện rõ. Tuy nhiên, cách phân chia như trên sẽ dễ đưa đến một ngộ nhận, như là vô minh và hành chỉ có ở quá khứ, 8 chi phần tiếp theo chỉ có ở hiện tại, sinh và lão tử thì thuộc về tương lai (!). Thực ra, trong hiện tại (và ngay trong mỗi chi phần) đã có mặt vô minh. Khi một chi phần hiện hữu thì lập tức có sự hiện hữu của 11 chi phần còn lại. Nếu một chi phần bất kỳ vắng mặt thì mối liên kết 12 chi phần nhân duyên tự sụp đổ. Như đã phân tích, mười hai nhân duyên là một dòng tương tục, chằng chịt, không hề lệ thuộc vào thời gian (quá khứ, hiện tại hay tương lai). Cách giải thích này vô tình làm thô thiển và đơn giản hóa giáo lý Mười hai nhân duyên - một giáo lý vốn được xem là rất thâm áo và tinh tế.

3)- Nhân quả đồng thời:

Khi nói "Do vô minh, hành sinh...", không nên hiểu là hành do vô minh sinh ra. Giữa vô minh và hành... là mối quan hệ nhân quả tuyến tính, đơn phương; nghĩa là các chi phần trong mười hai nhân duyên hiện hữu tùy thuộc vào yếu tố thời gian (trước - sau). Cách giải thích này nói rằng, ngay

trong một sát na (4) đã có sự hiện hữu đầy đủ của cả 12 chi phần. Khi ý niệm lệch lạc về một cái tôi và cái của tôi (tự ngã) có mặt, lập tức có mặt chuỗi nhân quả tương tục: ý chí tạo tác (hành), tri giác phân biệt và chấp thủ (thức)... đến lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não. Mỗi một chi phần vừa là quả vừa là nhân cho các chi phần khác, chúng nuôi dưỡng lẫn nhau.

4)- Sự hiện hữu của một đời sống con người (mạng căn):

Một trong 3 yếu tố quyết định để hình thành một thai nhi là có sự hiện hữu nghiệp thức đi đầu thai. Nghiệp thức này là kết quả của vô minh và hành trong quá khứ. Giai đoạn tượng thai chính là thời điểm danh sắc có mặt. Lục nhập là giai đoạn thai nhi hình thành đầy đủ các căn. Giai đoạn trẻ bú mớm là giai đoạn của xúc. Trẻ từ 3 - 5 tuổi là lúc thọ hình thành. Từ đây trở về trước, theo lối giải thích này, là biểu hiện của nghiệp quá khứ, trẻ chưa tác ý thiện ác để tạo nên nghiệp hiện tại. Khi trẻ biết vui, buồn, ưa, ghét... là lúc ái, thủ, hữu hình thành và chính đây mới là giai đoạn mà trẻ tạo nghiệp để đưa đến hình thành một thân mạng mới ở tương lai (sinh, lão, tử).

V- Một số hệ luận từ giáo lý Mười hai nhân duyên:

1)- Con người (và cuộc đời) là hiện hữu của cấu trúc mười hai nhân duyên, nên không hề có một tự ngã độc lập và thường hằng. Con người chính là chủ nhân của cuộc đời mình, bởi giáo lý Mười hai nhân duyên cho thấy sự thật: "Không thể tìm ra một đấng sáng tạo, một Brahman, hay một vị nào khác, làm chủ vòng luân chuyển của đời sống; chỉ có những hiện tượng diễn tiến, tùy thuộc vào những điều kiện" (5).

2)- Con người và cuộc đời là vô ngã, không có một tự tính thường hằng (vô thường), nên bên trong mỗi người luôn tiềm ẩn một khả năng giác ngộ, và cuộc đời luôn có cơ hội để xây dựng trở nên tốt đẹp.

3)- Khi một chi phần trong mười hai nhân duyên vận hành, nghĩa là 11 chi phần còn lại cũng vận hành. Điều này nói lên sự dung thông giữa cái "một" và cái "tất cả", vượt ra ngoài khái niệm không gian, thời gian, từ đó có thể khẳng định có sự hiện hữu của các loại thần thông.

C- Kết luận

1)- Mười hai nhân duyên là giáo lý về con người và nói cho đối tượng nghe là con người. Vì con người bị vướng nặng vào vô minh, ái và chấp thủ nên Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến các chi phần này khi hướng dẫn con người tu tập vì mục đích giải thoát, giác ngộ.

2)- Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, không phải là một giáo lý dùng để đối trị chấp ngã hay nhằm giải thích thế giới; mà đây là sự thật và là một pháp tu tập vì giải thoát thiết thực cho con người. Do vậy, giáo lý này là căn bản của chánh kiến (thứ nhất trong Bát chánh đạo). Nói khác đi, chánh kiến là cái nhìn toàn diện, như thật về các pháp là do duyên sinh.

3)- Vô ngã hay giải thoát, Niết bàn không phải là một trạng thái trống trơn, mà là sự trống rỗng ý niệm về một tự ngã thường hằng. Nói cách khác, đó là trạng thái không có mặt vô minh, tham ái và chấp thủ.

4)- Mọi giá trị trong cuộc đời đều mang tính tương đối, bởi cuộc sống là duyên sinh, luôn trôi chảy và không thể nắm bắt.

5)- Hiện hữu hay cuộc sống là hiện hữu của các mối tương quan đa phương giữa con người với con người, giữa con người với môi trường xã hội, môi trường tự nhiên... Khi một cá nhân sống tốt là đang góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp, và ngược lại. Mỗi người phải có trách nhiệm với cộng đồng, bởi xây dựng cộng đồng chính là đang bảo vệ cá nhân mình.

6)- Mười hai nhân duyên, hay giáo lý Duyên khởi nói chung, là một giáo lý vô cùng tinh tế và khó hiểu, bởi con người vốn đã quen với nếp tư duy hữu ngã từ vô thỉ. Muốn có một nhận thức đúng về giáo lý này, đòi hỏi phải có sự quán sát và tư duy thường xuyên về nó. Suy tư và thực tập giáo lý Mười hai nhân duyên (theo chiều đoạn diệt), chắc chắn rằng sẽ từng bước mang đến cho hành giả một cuộc sống độ lượng, vị tha, giải thoát và an lạc trong hiện tại. Bởi như lời Phật dạy: "Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật (Ta)". Thấy Phật là thấy được thực tại tối hậu, vượt ra ngoài mọi ràng buộc của thế giới ngã tính - bị giới hạn bởi vô minh, tham ái và chấp thủ này./.

-oOo-

**** Chú thích:***

(1) Còn gọi là Duyên sinh, Y tha khởi: sự nương tựa vào các yếu tố khác mà sinh khởi, hình thành, hiện hữu; tùy thuộc phát sinh.

(2) Diệt trừ, xả bỏ, chuyển hóa (Pàli: uccheda).

(3) Hình thể (sắc), cảm thọ (thọ), ấn tượng của tri giác (tưởng), ý chí tạo tác (hành) và tri giác hiện hữu (thức).

(4) Khoảng thời gian rất ngắn giữa hai biến cố, nhỏ hơn rất nhiều so với đơn vị thời gian là giây (Pàli: khana).

(5) *Thanh tịnh đạo luận* (Visuddhimagga).

Bài 19C: Mười hai nhân duyên và đời sống đạo

Nhật Chiếu

Phương pháp tu tập trong đạo Phật nói chung có hai phần: một là tu chỉ; hai là tu quán. Tu chỉ là đình chỉ vọng niệm, phiền não, không làm các việc ác, biết vọng không theo, cho đến đình chỉ sanh tử mà đắc Niết bàn. Tu quán là để tâm quán sát trên một đối tượng, dùng trí chiếu phá phiền não vô minh mà thành Bồ đề. Nay nói tu quán Mười hai nhân duyên là dùng trí tuệ quán chiếu để thấy rõ sự sanh khởi, lưu chuyển và hoàn diệt của Mười hai nhân duyên. Trong quá trình quán chiếu, hành giả sẽ nhận thức rõ ràng thực tướng của vạn pháp là duyên sanh vô ngã thì thoát ra vòng sai sử của hoàn cảnh.

Giáo lý duyên khởi giải thích nguồn gốc của vòng sanh tử luân hồi là do vô minh tạo nghiệp mê lầm rồi cảm ra quả báo khổ đau. Để cắt đứt con đường luân hồi, hành giả phải đoạn diệt được một trong Mười hai chi phần nhân duyên. Khi một chi phần đã diệt thì 11 chi còn lại cũng không còn. Cách cắt đứt vòng xích 12 nhân duyên có nhiều phương pháp, như quán lưu chuyển, quán hoàn diệt, quán vô sanh v.v... Khi quán một trong các pháp trên thành công thì trí tuệ khai mở, phá được vô minh phiền não, thoát vòng sanh tử luân hồi.

Khi một vật được soi rọi dưới ánh sáng trí tuệ hay trải qua một cuộc quán sát nghiêm mật thì sự vật ấy sẽ hiện rõ chân tướng của chúng, bấy giờ không còn đánh lừa được tâm trí của mình.

Sau đây chúng ta tìm hiểu về các phương pháp quán chiếu để thấy rõ và phá vỡ vòng xích 12 nhân duyên.

****- Quán lưu chuyển:*** là quán sát, suy xét quá trình sanh khởi; trạng thái luân lưu của 12 nhân duyên. Có 3 cách:

- Quán sự sanh khởi của 12 nhân duyên từ vô thỉ: Tâm tánh của con người vốn tự thanh tịnh, vốn tự quang minh. Nhưng chúng sanh chúng ta từ vô thỉ đã khởi niệm bất giác, khiến vô minh che lấp. Vì một niệm vọng động mà bị sinh diệt lưu chuyển nên chuyển sáng thành tối, chuyển tĩnh thành động, tự tâm vốn linh minh chiếu suốt trở thành tối tăm che lấp, đó là vô minh. Từ đây các vọng động sanh khởi biến diệt là hành. Do hành mà có thức, đồng thời có cả thế giới và chúng sanh, đó là danh sắc. Đã có chúng sanh thì sáu căn là chỗ của sáu trần đi vào, gọi là lục nhập. Căn trần giao tiếp là xúc. Nhân sự tiếp xúc mà phát sanh ra các cảm giác đó là thọ. Do thọ sanh ưa thích là ái. Vì ưa nên tìm cách nắm giữ là thủ. Rồi có hữu, sanh và lão tử.

Đây là Mười hai nhân duyên đã được hình thành từ vô thỉ. Rồi vô minh vọng động cứ tiếp tục khởi diệt, làm cho Mười hai nhân duyên sanh khởi triển chuyển cho đến ngày nay và mãi về sau.

- Quán trạng thái lưu chuyển của Mười hai nhân duyên trong ba đời: Tức là khảo sát trạng thái sanh khởi và lưu chuyển của Mười hai nhân duyên từ quá khứ đến hiện tại và tương lai. Nếu trải vòng xích Mười hai nhân duyên lên ba thời, thì vô minh và hành thuộc nhân quá khứ. Nhân này sanh ra thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ là quả hiện thực. Quả này lại tạo nhân hiện tại là ái, thủ, hữu. Rồi thành ra quả vị lai là sanh và lão tử. Như thế do vô minh mà tạo nghiệp, do tạo nghiệp mà chịu khổ, do chịu khổ lại mê hoặc tạo nghiệp... Cứ luân lưu như thế, từ nhân đến quả, quả lại sanh nhân nối tiếp nhau trong ba đời.

- Quán sự sanh khởi của Mười hai nhân duyên trong một niệm hiện tại: Trong ba cách quán lưu chuyển, pháp này đối với phàm phu chúng ta khó mà thấy sự hiện hữu của Mười hai nhân duyên trong một niệm. Nhưng chúng ta tạm hình dung như sau: Khi nhìn một người mà không thấy sự thay đổi biến diệt trong người ấy là vô minh, rồi khởi ra các vọng niệm phân biệt đẹp xấu, cao, thấp v.v... đó là hành, thức, danh sắc. Các trần cảnh phản ảnh vào sáu căn là lục nhập. Căn tiếp xúc với trần là xúc. Do sự xúc chạm sanh ra cảm giác là thọ. Nhân thọ sanh ra ưa thích là ái. vì ái nên mong muốn chiếm đoạt là thủ. Từ đó tạo nghiệp là hữu, rồi theo nghiệp thọ báo là sanh và lão tử.

- Quán hoàn diệt: Là dùng trí tuệ quán chiếu tiêu diệt vô minh, phá vỡ Mười hai nhân duyên để trở về với bản thân thanh tịnh sáng suốt. Phương pháp tận diệt vô minh này cũng có hai cách

- Diệt căn bản vô minh: Đây là cách quán sát dành cho hàng Bồ tát, hay hành giả trải qua nhiều kiếp tu hành, đến địa vị Đẳng giác. Theo lý duyên khởi do vô minh mà có hành, do hành mà có thức... cho đến lão-tử. Như thế khi vô minh diệt tìh hành diệt, hành diệt thì thức diệt... cho đến lão-tử diệt. Nói cách khác, do mê hoặc mà tạo nghiệp, do tạo nghiệp mà chịu khổ. Vậy muốn hết khổ phải cắt đứt nghiệp, muốn hết nghiệp thì trước tiên phải dứt trừ vô minh.

Bậc Bồ tát thấy rất rõ do vô minh khởi vọng động, từ đó có thế giới và chúng sanh, nên các Ngài dùng trí tuệ Bát nhã phá trừ căn bản vô minh. Khi vô minh diệt, thì bản lai diện mục hiện tiền, bản tâm thanh tịnh sáng suốt hiển lộ, vượt qua sự sai sử của năm uẩn. Đó là trường hợp ngài Quán Tự Tại đi sâu vào trí tuệ Bát nhã, soi thấy năm uẩn đều không mà vượt qua tất cả khổ ách.

- Diệt chi mạt vô minh: Đối với hàng căn cơ thấp kém, không thể trực tiếp phá vô minh gốc rễ, mà chỉ diệt trừ vô minh ngành ngọn, đó là ái, thủ, hữu. Phép quán này có hai cách.

- Quán lý: Đây là cách dùng lý lẽ để hướng dẫn nhận thức của mình. Tất cả các pháp do nhân duyên hòa hợp mà có, chứ không có thật. Vì cái có không thật nên không thể gọi là hữu. Khi đã có cái thấy duyên sinh vô ngã,

tức sự vật không có tự thể, không có chi là ta, là của ta, là tự ngã của ta, thì không tham đắm tìm cầu, tức không thủ. Đã không chấp thủ thì không ái. Như vậy, theo pháp quán này thì quán hữu trước rồi đến thủ và ái. Khi ba cái nhân ái, thủ, hữu bị thiêu hủy dưới trí tuệ quán chiếu thì cái quả sanh, lão-tử cũng không còn.

- Quán sự: Là quán sự tướng đang hiện hành trôi chảy. Khi đối cảnh, lòng ham muốn nổi lên, đó là ái. Đã có lòng tham ái thì tạo nghiệp là chấp thủ, rồi sau đó chịu khổ sanh tử là hữu. Biết như thế thì đối duyên xúc cảnh cố giữ tâm như như bất động, không khởi tham ái. Từ đó không tìm cầu chấp thủ. Và khi không chấp thủ thì không tạo nghiệp sanh tử luân hồi, tức không hữu. Như vậy theo pháp quán này thì quán ái trước rồi đến thủ và hữu. Khi mê hoặc (ái) hết thì nghiệp không sanh (thủ), nghiệp không thì khổ cũng hết (hữu). Mê, nghiệp và khổ hết thì mười hai nhân duyên cũng không còn.

- Quán vô sanh: Hành giả quán sát các pháp thì thấy do sự đối đãi mà sinh ra, kỳ thực chẳng có pháp nào được sanh ra cả. Hơn nữa, dù có được gọi là sanh, cũng chỉ vì so sánh với cái bị diệt mà nói. Như củi diệt thì than sanh, tức cái diệt của sự vật này là cái sanh của một sự vật khác. Như thế, căn cứ vào đâu mà nói có sanh diệt? Thấy được cái huyễn sanh huyễn diệt thì lìa tham ái. Do ly tham, ly thủ mà trí tuệ giải thoát phát sanh. Tuệ sanh, minh sanh thì vô minh diệt. Do đó cắt đứt vòng luân chuyển Mười hai nhân duyên.

Những phép quán nói trên đều đem Mười hai nhân duyên ra phân tích, quán sát, khảo cứu dưới những góc độ khác nhau để thấy được một cách tường tận trạng thái sanh khởi luân chuyển của Mười hai nhân duyên. Thực tướng của nó là duyên sinh vô ngã, là huyễn sinh huyễn diệt, thực chất là không, là vô sanh. Khi đạt đến cái thấy này thì vô minh diệt, minh sanh. Do đó vòng xích Mười hai nhân duyên bị phá vỡ và hành giả giải thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi. Điều này cho thấy tu tập thiền quán là điều không thể thiếu được trên lộ trình giải thoát. Ngoài những phép quán nói trên có khả năng tận diệt vô minh, chúng ta cũng có thể đi đến tiêu đích giải thoát bằng con đường khác. Nhưng dù đi bằng con đường nào, cũng lấy trí tuệ làm ngọn đèn để chiếu phá bóng tối vô minh. Như chúng ta có thể gần gũi với các bậc chân nhân để được nghe diệu pháp và đi đến đoạn tận năm triền cái, đó là thức ăn của vô minh. Khi năm triền cái bị diệt thì vô minh cũng không có nhân duyên để tồn tại. Đó cũng là cách tu tập hợp với căn cơ của chúng ta mà kết quả đem lại là diệt tham, sân, si. Nếu đối chiếu với Mười hai nhân duyên thì đó là ái, thủ, hữu. Khi ái, thủ, hữu diệt thì vòng luân chuyển Mười hai nhân duyên bị cắt đứt và hành giả được giải thoát hoàn toàn./.

Bài 20: Bảy phương pháp đi đến giác ngộ (Thất giác chi)

Thích Thiện Bảo

A- Dẫn nhập

Giáo lý đạo Phật được xem là một nền giáo lý thực nghiệm, nhằm giải quyết những vấn đề về con người, đưa con người thoát khỏi những khổ đau trói buộc do chính con người tạo nên, và nó đã trở nên một phương tiện, hay một phương pháp giúp cho mọi người vượt khỏi những bế tắc trong đời sống mà con người gặp phải, hay nói cách khác, giáo lý đạo Phật là những phương thuốc trị những căn bệnh cho mọi người, chính vì thế mà chúng ta thường nghe: "Chúng sanh đa bệnh, Phật pháp đa phương" (chúng sanh có nhiều bệnh, Phật pháp cũng có nhiều phương thuốc trị cho nhiều căn bệnh khác nhau). Thất giác chi là bảy phương pháp nhằm giúp cho chúng sanh thoát khỏi những vọng niệm mê lầm để đạt sự tỉnh giác trong đời sống.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Thất giác chi (Satta sambojjhanga, Seven Factors of Enlightenment), còn gọi là Thất bồ đề phần, Trung Hoa dịch là Giác đạo (con đường đưa đến giác ngộ), một trong những thắng pháp (paramattha dhamma) của 37 phẩm trợ đạo được Đức Phật đề cập ở phần Đạo đế. Thất giác chi là bảy phương pháp tu tập nhằm giúp cho hành giả đạt được giác ngộ, thành tựu đạo quả giải thoát.

II- Nội dung của Thất giác chi

1)- Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga):

Trạch là sự chọn lựa, pháp là pháp môn, trạch pháp là sự chọn lựa pháp môn tu tập sao cho phù hợp với trình độ căn cơ của chính mình. Nó còn giúp cho mọi người nhận thức một cách sáng suốt để phân biệt, lựa chọn một cách chính xác những phương thức khế hợp với chính mình, vì thế cho nên các vị Tổ sư thường dạy: "Thuốc không có quý-tiện, lành bệnh là thuốc hay, Pháp không có đốn-tiệm (mau, chậm), hợp cơ là pháp diệu". Chọn được hướng để đi đúng với chánh pháp là chúng ta đã thực hiện tinh thần *trạch pháp giác chi*. Trong kinh Sa Di Thập Giới nói: "Cái khổ ở địa ngục, của con lừa, con lạc đà chở nặng chưa phải là khổ, không tìm thấy được hướng đi mới thực sự là khổ". Người muốn có một chánh tư duy (suy tư một cách chân chánh) phải thực hành trạch pháp, vì chính đây là một phương pháp phân tích, suy luận nhận chân các giá trị hiện thực. Đạo Phật xem sự tự giác trong niềm tin phải được qua gạn lọc của trí tuệ được gọi là chánh kiến (sự thấy biết một cách chân chánh), điều này Đức Phật nói: "Tin ta mà không

hiểu ta là phỉ báng ta". Trong kinh Kamala (Tăng Chi I), Đức Phật nói: "Đừng vội tin tưởng một điều gì dù điều đó thường nghe nhắc nhở đến luôn. Đừng tin tưởng điều gì mà điều đó là một tập tục đã qua cả ngàn xưa để lại. Đừng tin tưởng những điều sáo ngữ hay bất cứ một điều gì mà người ta thường nói đến nhiều quá. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì, dù cho điều đó là bút tích của thánh nhân xưa để lại bảo ta phải tin. Đừng tin một điều gì dù điều đó ở dưới mãnh lực của ông thầy hay nhà truyền giáo. Tất cả những sự thật, theo suy nghiệm riêng của mình và sau khi xác nhận rõ ràng, phù hợp với lẽ phải, tạo thành hạnh phúc riêng cho mình và hạnh phúc cho tất cả mọi người thì chính đó là sự thật và ta cố gắng sống theo sự thật ấy". Người xưa cũng thường dạy: "Thà ngàn năm không ngộ, còn hơn một phút sai lầm". Tổ Lâm Tế nói: "Nhất niệm hào ly, thiên địa huyền cách" (Một niệm lìa xa, đất trời xa cách). Nếu chúng ta chọn sai con đường đi không đúng chánh pháp thì muôn kiếp khó tìm lại được. Cho nên trạch pháp giác chi là yếu tố để giúp người học Phật nhận thức một cách sáng suốt tỉnh táo trên con đường chọn lựa pháp môn tu tập.

2)- Niệm giác chi (Sati sambojjhanga):

Niệm là nhớ nghĩ, giác là sự tỉnh giác. Niệm giác chi là luôn luôn nhớ đến sự tỉnh giác. Đây là phương pháp được Đức Phật đề cập nhằm giúp cho con người phát triển tuệ giác, đồng thời có công năng làm cho các vọng niệm không dấy khởi. Như chúng ta biết, tạp niệm là nguyên nhân làm cho con người kinh nghi và thoái hóa, nó là bước trở ngại đáng kể cho tuệ giác phát triển, làm phân tán sức mạnh của tâm thức.

Trái lại, chánh niệm giúp cho chúng ta nhận thức một cách rõ sự vật hiện tượng qua các pháp vô thường, khổ, vô ngã trong đời sống, những đổi thay của những dục niệm, cho chúng ta cái nhìn xét đoán chuyển biến của tâm thức trong từng sát na sanh diệt, thấy rõ các tà niệm, có nhận thức đúng đắn (chánh kiến) và nhờ đó chúng ta nhận thức rõ sự thật của các pháp. Niệm giác chi giúp cho chúng ta luôn tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh khi đối diện với thực tế của đời sống.

3)- Tinh tấn giác chi (Virya sambojjhanga):

Tinh tấn giác chi là nỗ lực chuyên ròng hướng đến tỉnh giác để loại trừ các tư hoặc, thực hành chánh pháp làm cho tuệ giác được phát triển, dù chúng ta có một lý tưởng cao đẹp nhưng thiếu chuyên chú, nỗ lực và bền bỉ (tinh tấn) thì khó thành tựu được chí nguyện. Nhà triết gia Huxley đã nói: "Mục đích tối cao trong đời người là sự hành động, không phải là sự hiểu biết suông". Vì thế cho nên tinh tấn là yếu tố tối quan trọng trong việc thực hiện lý tưởng giải thoát giác ngộ; thiếu sự tinh tấn, nỗ lực của tự thân để tạo thành sức mạnh nội tại thì không thể chiến đấu chống giặc phiền não. Hình ảnh đầy sinh động dưới cội cây bồ đề khi Đức Bổn Sư Thích Ca dùng bát sữa của Sujàta, xong Ngài quăng bát đựng sữa xuống dòng sông Ni Liên

Thuyền và phát đại nguyện: "Dù thân ta có khô, máu ta có cạn, nếu không thành đạo, ta nguyện không rời khỏi chỗ ngồi này".

Qua đó, chúng ta nhận thấy trong tu tập hay đời sống thường nhật của con người, bao giờ sự thành công cũng dành cho những con người siêng năng và chăm chỉ (tinh tấn), thiếu chuyên cần thì dù có thông minh đến đâu cũng khó thành tựu được sự nghiệp. Đức Phật dạy: "Hết ngày này qua tháng khác, hết giờ nọ sang giờ kia, người thợ vàng phải nỗ lực công phu mới lọc được vàng ròng. Con người muốn cho thân tâm trong sạch cũng phải cố gắng rèn luyện như thế" (Pháp Cú).

4)- Hỷ giác chi (Piti sambojjhanga):

Hỷ giác chi là sự vui có tỉnh giác, khi tu tập, chúng ta luôn luôn cảm nhận niềm an lạ trong đời sống hàng ngày, không bị phiền não trói buộc, tùy hỷ với những thiện pháp mà mọi người xung quanh đã đạt được. Vì thế cho nên người tu tập phải biết khởi tâm hoan hỷ trong mọi hoàn cảnh để vượt qua mọi chướng duyên, trở ngại trên bước đường tìm cầu sự an lạc giải thoát. Nếu như trong đời sống không có *sự vui tỉnh giác* thì việc tu tập của hành giả khó mà đạt được cứu cánh của sự giác ngộ. Trong nền giáo lý của đạo Phật, tâm hỷ là yếu tố cơ bản, có công năng chuyển hóa và hóa giải các cấu uế phiền não, nó là nhân tố giúp cho người thực hành pháp cảm nhận phấn khởi trên bước đường tu tập, giúp cho hành giả có một niềm tin mãnh liệt để đi đến thành tựu đạo quả Bồ đề. Mục đích chính của đạo Phật là "chuyển mê khai ngộ, ly khổ đắc lạc" (chuyển sự mê mờ làm cho chúng sanh giác ngộ, lìa khổ được vui).

5)- Khinh an giác chi (Passaddhi sambojjhanga):

Khinh có nghĩa nhẹ nhàng, an là an ổn, khinh an giác chi là trạng thái nhẹ nhàng an lạc tỉnh giác trong đời sống, luôn luôn thư thái do đạt được niềm hỷ lạc thanh tịnh của các pháp thiện. Nó có công năng làm cho các phiền não trói buộc bị tiêu trừ và đối trị những bất thiện tâm sở làm dao động bất an. khi người tu tập đạt được khinh an sẽ cảm nhận một trạng thái nhẹ nhàng, ví như người bị bệnh qua được cơn đau lâu ngày hành hạ cơ thể. Do đó, họ có thể vững bước trên con đường đi tới đích vì đã đạt được sự nhẹ nhàng của tâm.

Trong kinh A Hàm kể một pháp thoại: Có một vị Tỳ kheo đang ngồi tĩnh tọa trong rừng bỗng nhiên tâm hoan hỷ phát sanh thốt lớn lên: "Ôi, hạnh phúc quá. Ôi, hạnh phúc quá...". Những người bạn đồng tu ngồi bên cạnh nghe được liền đem bạch lại với Phật. Đức Phật nhân câu chuyện đó giảng cho mọi người nghe và hỏi vị Tỳ kheo kia nguyên nhân vì sao khi tĩnh tọa lại phát ra những lời như thế?

Vị Tỳ kheo bạch Phật: "Trong lúc ngồi thiền đạt được trạng thái an lạc, cảm nhận thân tâm được nhẹ nhàng, con có thốt ra những lời đó vì trước đây con làm quan trong triều, có đầy đủ cao lương mỹ vị, kẻ hầu người hạ nhưng

không ngày nào con cảm thấy yên tâm, luôn luôn lo sợ bị người khác chiếm lấy quyền lực, địa vị của mình, đối với nhà vua thì sợ bị khiển trách do kẻ sàm tấu tâu lên. Trái lại từ khi con vào đây sống với đời sống phạm hạnh, con thấy không bị những bất an sợ hãi lo lắng như ở triều đình, nên khi ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây, con cảm nhận có một niềm an lạc khinh an (nhẹ nhàng) hạnh phúc tràn ngập trong lòng nên con thốt lên những lời như thế".

6)- Định giác chi (Samadhi sambojjhanga):

Định là samadhi, là giữ tâm an trụ vào một điểm, một đối tượng, không cho tâm phan duyên phóng đi nơi khác. Định giác chi là tâm luôn luôn an định tỉnh giác, không bị chi phối bởi phiền não vọng tưởng và các duyên bên ngoài tác động vào tâm thức. Chúng ta biết giáo lý đạo Phật là giáo lý nội quan, cho nên việc thực hành chánh định không thể thiếu trong đời sống của người con Phật. Mục tiêu của đạo Phật là giúp con người quay lại tìm về chính mình, nhận chân giá trị của mọi giá trị không có giá trị nào bằng giá trị nơi từng con người, vì chính hạnh phúc hay khổ đau đều do con người tạo nên. Cho nên Đức Phật từng nói: con người là tối thượng. Việc tu tập để tâm định không có nghĩa là để biết người khác, tìm tòi "soi căn, soi kiếp của người khác", hay để có thần thông, phép lạ trị bệnh chữa tà, sai khiến quỷ thần, những điều đó trái với tinh thần đạo Phật. Trái lại, định của Phật dạy là để chữa căn bệnh vọng tưởng chạy theo cảnh duyên bên ngoài, không nhận chân được giá trị của nguồn hạnh phúc của chính mình, đây thực sự là điểm khác biệt của đạo Phật với các tôn giáo khác.

7)- Xả giác chi (Upekkhà sambojjhanga):

Xả là upekkhà, do hai từ gốc upa là đúng đắn, chân chánh, vô tư, và ikkha trông thấy, nhận thức, suy luận. Vậy, upekkhà là trông thấy đúng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn. Kinh Jãtaka nói: "Trong hạnh phúc, trong phiền não, lúc thăng, lúc trầm, ta phải giữ tâm như đất. Cũng như thế, trên đất, ta có thể vất bất cứ vật gì, dầu chua, ngọt, sạch, dơ, đất vẫn thản nhiên, một mực trơ trơ. Đất không giận cũng không thương". Dùng tuệ quán đối trị với chấp thủ của tâm, không để cho bóng dáng của vọng tưởng lưu lại nơi tâm thức, luôn luôn để tâm đạt được sự an tịnh, đó là chúng ta thực hành tâm xả. Không một đối tượng nào có thể làm cho người có tâm xả bị lay chuyển. Thuận và nghịch cảnh không làm cho người có tâm xả cảm thấy bất an trước những thuận nghịch của ngoại duyên. Bát phong không làm cho người thực hành pháp xả bị cuốn theo. Người thực hành tâm xả không chấp thủ vào các pháp mình đã tu, đã đạt được. Kinh Kim Cang Sớ nói: "Người tu tập phải như thuyền qua sông, khi thuyền đã cập bến, nếu ta không bỏ để lên bờ thì đừng hòng đi đến đâu và biết được gì".

III- Một số ý niệm khi thực hành pháp giác chi

1)- Khi thực hành trạch pháp giúp cho người con Phật nhận thức một cách độc lập, tự do, tự chủ, có tỉnh giác, không bị những tín điều, giáo điều, những xu hướng ỷ lại vào những quyền năng thần lực gia hộ, phù trì, làm đức tin bị mù quáng, thủ tiêu hết mọi ý chí suy tư tự chủ cá nhân của con người.

2)- Con người luôn luôn bị những tà niệm, tạp niệm chi phối không giữ được chánh niệm, phân tán sức mạnh nội tại, làm tiêu tan ý chí với những hoài nghi tìm cầu viển vông không thiết thực. Thực hành niệm giác chi là chúng ta đã điều chỉnh tâm sinh lý về mặt tự thân.

3)- Thực hành pháp tinh tấn giác chi là chúng ta loại trừ tính biếng nhác, do dự và bất nhất trong đời sống khi gặp nhiều chướng duyên trắc trở. Có thể nói tinh tấn là yếu tố phát triển đức tính kiên trì giúp cho con người thành công trên bước đường lập nghiệp.

4)- Những lo âu phiền muộn là nguyên nhân gặm nhấm thiêu đốt con người trở nên héo tàn theo thời gian, cho nên người ta thường nói: "Nụ cười hơn mười thang thuốc bổ". Thật vậy, ứng dụng hỷ giác chi là chúng ta có nụ cười trong tỉnh thức. Ngài Dhammanda nói: "Bí quyết của một đời sống hạnh phúc và thành công là cố gắng làm những điều đáng làm trong hiện tại, không lo âu tương lai, không phiền muộn về quá khứ".

5)- Mọi sự chấp trước bất an, sợ sệt đều là những nguyên nhân làm cho thân tâm chúng ta nặng nề không thoải mái trong đời sống, bực dọc trong sinh hoạt. Thực hành khinh an giác chi là chúng ta có một thân tâm nhẹ nhàng, trút bỏ gánh nặng của lo âu, sợ hãi. Thảnh thơi tự tại ung dung trong công việc là chúng ta đã thể hiện người con Phật hưởng được pháp vị của Phật.

6)- Oán thù, chiến tranh, tranh chấp quyền lợi hơn thua, phải quấy làm khổ mình, khổ người. Mọi sự đổ vỡ hạnh phúc, bạn bè thân thuộc, trong gia đình đều bắt nguồn từ nguyên nhân không làm chủ được tâm. Hành pháp định giác chi là người con Phật học pháp làm chủ mình, phát triển sức mạnh tinh thần, không bị những tác duyên bên ngoài sai khiến.

7)- Những đố kỵ, ganh ghét, bỏn xẻn đều bắt nguồn từ chỗ thiếu tâm xả mà ra, cho nên phiền não khổ đau cũng từ nơi đất này phát sinh trổ quả. Thực hành xả giác chi là chúng ta đã mở rộng lòng từ, buông xả, tiêu trừ hết mọi tâm lý nhỏ hẹp, ích kỷ, đập tan tường thành cá nhân chủ nghĩa. Vì thế cho nên muốn cho đời sống của mình và người có hạnh phúc an vui, phải thực hành xả giác chi: chỉ có lòng thương yêu chân thật đặt trên tư tưởng bình đẳng mới đem lại ý nghĩa cho cuộc sống.

C- Kết luận

Qua những yếu tố trên, cho chúng ta một nhận thức: chỉ có con đường thực hành bảy phương pháp đưa đến giác ngộ (Thất giác chi) mới đem lại đời sống an vui hạnh phúc, thoát khỏi khổ đau mà Đức Phật đã tuyên bố:

"Nước của bốn biển chỉ có một vị duy nhất, đó là vị mặn của muối; giáo pháp của Như Lai cũng thế, chỉ có một vị, đó là vị giải thoát"./.

Bài 21: Bốn đề mục quán niệm
(Tứ niệm xứ)
Thích Phước Lượng

A- Dẫn nhập

Sau khi thành đạo, Đức Thế Tôn đã vận dụng phương tiện để dẫn dắt chúng sanh đến với con đường giác ngộ theo từng cấp độ tùy thuận. Bốn đề mục quán niệm là một trong những phương pháp tu tập được Thế Tôn thuyết giảng đầu tiên.

Giáo lý Đức Phật thuyết giảng tuy bao la từ nhân sinh đến vũ trụ, nhưng tựu trung vẫn xoay quanh vấn đề con người. Lấy con người làm đối tượng quán chiếu để thấy được vũ trụ vạn hữu, pháp môn Bốn đề mục quán niệm giúp chúng ta nhận diện được sự thật của tự thân, tha nhân và xã hội. Đó cũng chính là ý nghĩa cao cả mà Đức Phật nhắm đến khi muốn giác ngộ chúng sanh.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Giáo lý Phật giáo khẳng định rằng: Muốn thấu triệt một sự vật hiện tượng nào, nhất thiết phải dùng phương pháp quán niệm. Không có quán niệm thì không thể đánh giá được sự vật chân thật, khách quan được. Quán là dùng trí tuệ để tư duy, soi rọi và phân tích đối tượng, để thấu triệt được bản chất sự vật. Niệm được hiểu một cách đơn giản là nhớ nghĩ đến đối tượng để thực hiện một quá trình quán sát, tư duy. Ở giai đoạn sơ khởi thì niệm là tiền đề cho quán. Nếu không có niệm thì quán không thể xảy ra. Niệm còn có nghĩa là ký ức lưu giữ đối tượng sau khi quán. Nếu đối tượng cho ta một kết quả tích cực, lợi ích cho việc tu tập dẫn đến giác ngộ, thì ta dùng niệm để nhớ nghĩ mà hành trì. Trong giáo lý Tứ diệu đế, Bốn đề mục quán niệm được Thế Tôn tuyên giảng ở phần Đạo đế. Trước hết, đây là một pháp môn tu tập quân bình về chỉ và quán. Gồm có:

1. Quán niệm về thân
2. Quán niệm về thọ
3. Quán niệm về tâm
4. Quán niệm về pháp.

Theo dõi về sự có mặt của thân, các cảm thọ, tâm thức và các pháp, đây gọi là thiền chỉ. Đi sâu vào quán tánh sanh diệt để thấy được bản chất của chúng, đây gọi là thiền quán.

II- Nội dung Bốn đề mục quán niệm

1. Quán niệm về thân:

Quán niệm về thân có nghĩa là thực hành thiền định về thân. Thực hành phép quán niệm này để ý thức được về sự bình yên, thanh thản trong cuộc

sống hiện tại, để thực hành nếp sống oai nghi và để thấy được mặt trái của thân này.

a/ Quán thân thông qua hơi thở

Đây là hình thức quán sổ tức (đếm hơi thở). Tuy nhiên, quán thân thông qua hơi thở không chỉ có đếm hơi thở mà còn phải theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra dài ngắn như thế nào và biết rõ như vậy. Nói cách khác, lúc ấy ta đang ý thức và nhận biết chính mình. Hơi thở đối với sự sống con người là tối quan trọng. Con người có thể nhịn ăn, nhịn uống trong một thời gian dài, nhưng mạng sống sẽ kết thúc nếu thiếu thở trong vài phút đồng hồ. Trong kinh Tứ thập nhị chương, Đức Phật hỏi các vị Sa môn: Mạng người sống được bao lâu? Vị thứ nhất trả lời trong vài ngày. Vị thứ hai trả lời trong một bữa ăn. Phật bảo hai vị ấy chưa hiểu đạo. Vị thứ ba trả lời mạng sống trong chừng hơi thở. Phật khen vị ấy là người hiểu đạo. Chúng ta thở suốt ngày suốt đêm, nhưng ít khi chúng ta nắm bắt được hơi thở của mình. Chúng ta quá bận bịu lo cho cái ăn cái mặc mà quên đi tính diệu dụng của hơi thở. Chúng ta chưa quan tâm hơi thở cho buồng phổi và trái tim của chúng ta. Khi lo lắng, cáu giận làm cho tim đập nhanh, phổi khó hấp thu không khí, thì chính lúc này việc nắm bắt hơi thở là hết sức quan trọng, giúp ta lấy lại trạng thái bình tĩnh của tâm và điều hòa của thân. Khi hơi thở và thân thể được điều hòa thì trạng thái an tịnh của thân sẽ sanh khởi.

Thật ra, việc hít vào thở ra sâu cạn chưa phải là điều quan trọng. Điều quan trọng hơn cả là ta có ý thức được trong khi thở. Phật dạy khi hít vào thở ra ta phải ý thức theo dõi hơi thở ấy. Hơi thở ra dài, ngắn thì phải biết là dài, ngắn thật sáng suốt và tỉnh táo. Ngày nay trong cuộc sống văn minh hiện đại, con người hoạt động như con thoi trong khung cửi. Con người có thể thực tập phép quán niệm hơi thở để đem lại sức khỏe cũng như năng suất công việc. Ở mức độ cao hơn, nó giúp hoàn thiện và phát triển trí lực.

b/ Quán thân thông qua các cử chỉ hoạt động

Đây là hình thức quán thân thông qua đi, đứng, ngồi, nằm, các hoạt động khác của thân, nhằm kiểm soát hoạt động của thân bằng chánh niệm. Có nghĩa là dùng chánh kiến để duy trì và phát huy chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Thật ra, ý nghĩa của việc quán niệm là nhằm tập trung tư tưởng để sanh khởi ý thức. Đức Phật khuyến cáo người Phật tử phải ý thức trong từng hành động dù nhỏ nhặt nhất. Cũng như ý thức về hơi thở, khi đi ta biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng... Biết như vậy để cảm nhận hành động được trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Sống như vậy là sống trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức và trong an lạc. Ý thức về bước đi của mình để thấy rằng ta đang đi giữa đất trời mây nước, với cỏ cây hoa lá chim muông... Mỗi bước đi của ta đang hòa với cảnh vật, không gian và thời gian, hòa với cả vũ trụ bao la, và vũ trụ bao la đang có mặt trong mỗi bước đi của mình. Ý

thức rằng lời nói ta đang nói có mặt của tham lam, sân hận hay không. Bởi vì ngôn từ mà ta nói ra đều hàm chứa những tâm tư, suy nghĩ của mình. Trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta không có đủ bản lĩnh để ý thức và kiểm nghiệm về mình. Cuối cùng ta chỉ có ý thức về sự nông nổi, và cuộc sống bị đánh mất trong giây phút hiện tại.

Thường thì trong cuộc sống, chúng ta bị chi phối bởi quá khứ và tương lai. Do vậy, ta không thưởng thức được hạnh phúc hiện tại. Hãy nhìn một người đang ngồi trong giảng đường nghe pháp, nhưng tâm người ấy đang nghĩ đến số tiền cho vay chưa lấy lại được và đang tìm cách lấy lại trong một ngày gần đây. Thử hỏi người ấy có cảm nhận trọn vẹn nguồn pháp lạc hay đang vun đắp cho một mối lo toan sầu não? Do vậy, ý nghĩa thật sự của việc tỉnh thức đối với hoạt động của thân là sống với hành động hiện tại. Khi ta ý thức, tỉnh táo trước một hành động thì có hai khả năng xảy ra: hoặc ta đang đắm mình trong hành động, sống với hành động mà không nghĩ gì khác ngoài chánh niệm, giác tỉnh, không thấy mình trong hành động thì ngay đó đã là một kết quả tốt đẹp rồi. Hoặc là ta tự ý thức đến cái "tôi" trong hành động, tức tư duy hữu ngã gắn liền với hành động. Như vậy, ý thức về hành động của thân để nhiệt tâm tinh cần thì đó là ý nghĩa đích thực của chánh niệm tỉnh giác. Còn khi ý thức ta đang hành động gắn liền với cái "tôi" thì đó là bước đầu quay về với sự tự chủ trong dòng vận hành của tự thân.

Như vậy, quán thân thông qua các hành động nhằm giúp ta kiểm soát hoạt động của thân bằng chánh niệm, để thực tập oai nghi chánh hạnh, đưa ta trở về sống với hiện tại; xa lìa lối sống tìm cầu hạnh phúc bằng tưởng tượng, bằng mong cầu và bằng hồi tưởng.

c/ Quán thân bất tịnh thông qua các bộ phận sai biệt cấu thành

Bình thường ta ít khi để ý đến thân thể của mình một cách chi tiết. Ta chỉ quan tâm nó về những nhu cầu như ăn uống, ngủ nghỉ... làm thế nào cho có sức khỏe, cho thân hình cân đối đẹp đẽ. Ta tự hào và trân quí thân ta, vì dưới con mắt mọi người ta có được một thân thể đẹp đẽ, nhan sắc... Ta nâng niu, nuôi dưỡng và bảo vệ nó tối đa. Ngược lại ta thật khổ đau và hổ thẹn khi ta có một khuyết tật nào đó trên thân như mắt lé, mũi tẹt... ta cảm thấy khổ tâm khi đối diện với mọi người.

Thế nhưng dù đẹp hay xấu, thân này vẫn là bất tịnh, là duyên sinh, vô thường, vô ngã. Trong quan điểm truyền thống của Phật giáo, thân con người là do tứ đại hợp thành, tức bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa, hay còn gọi là bốn giới: địa giới là chất rắn (xương, thịt), thủy giới là chất lỏng (máu, mủ...), hỏa giới là sức nóng (nhiệt độ), phong giới là sức động (hơi thở).

Trong kinh Niệm xứ (Trung Bộ I), Đức Phật đã dạy phương pháp quán sát thân tứ đại như sau: quán từ lòng bàn chân lên đến đỉnh tóc được bọc bởi lớp da và chứa đầy những thứ sai biệt bất tịnh. Không những thế, thân này bất tịnh ngay khi còn nằm trong bụng mẹ, hấp thụ huyết khí mà sống. Sự bất

tịnh và tính giả hợp của thân này càng được biểu lộ rõ hơn, mạnh mẽ hơn khi ta quán một thi thể quăng ngoài nghĩa địa. Bước thứ nhất là quán thi thể trương phồng lên, thối rữa ra. Bước thứ hai quán thi thể ấy bị các loài chim và côn trùng ăn thịt. Bước thứ ba quán thi thể ấy chỉ còn lại bộ xương kết dính với nhau nhờ vào các sợi gân. Bước thứ tư là quán thi thể ấy chỉ còn lại các đốt xương trắng rời rạc, theo thời gian tan hoại thành bột trắng. Trong khi quán niệm như vậy, người Phật tử biết rõ rằng: "Thân này tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh ấy". Đấy là lời khẳng định chắc thật của Thế Tôn. Thân này chịu sự chi phối của sanh, già, bệnh, chết. Thời gian trôi qua thì mạng sống cũng giảm dần. Một thân thể mà ta yêu chuộng ngày nào giờ đây chỉ còn lại đống tro tàn nguội lạnh. Xấu - đẹp, giàu - nghèo, sang - hèn... đều như thế cả.

Tuy nhiên, quán thân là bất tịnh, là vô thường không có nghĩa là ta bi quan về nó, bỏ rơi hay hủy diệt nó. Đức Phật không cho phép người Phật tử bi quan về bất cứ một điều gì trong cuộc sống. Nếu chúng ta thấy được mặt trái của thân mà bi quan, tức chúng ta tự hủy hoại thân mình. Đó là đi ngược lại lý tưởng cao đẹp của Thế Tôn.

Bởi lẽ, mục đích của quán thân bất tịnh là nhằm đưa con người vượt khỏi những vướng mắc, quị lụy đau khổ chấp trước vào thân này. Quán như vậy nhằm để đối trị lòng ham muốn sắc dục.

Tóm lại, quán thân có thể được hiểu trên hai mặt: quán phần thô và quán phần tế. Phần thô là quán các hoạt động bên ngoài của thân như đi, đứng, ngồi, nằm... Phần tế là quán thân này do tứ đại hợp thành, được kết cấu với nhau qua các thứ bất tịnh.

2. Quán niệm về thọ:

a/ Thọ là gì?

Thọ là nói tắt của cảm thọ. Khi nhận lấy một vật gì, hay chấp nhận một điều gì thì gọi là thọ. Thọ gồm có thân thọ và tâm thọ. Hai mặt này tương tác với nhau. Có thể thân thọ mà tâm không thọ, hoặc thân và tâm đồng cảm thọ. Từ ý này, ta có nội dung của thọ gồm có ba trạng thái: lạc thọ là tâm lý hưng khởi sung sướng, thích thú trước đối tượng. Khổ thọ là trạng thái tâm lý khổ não, buồn chán... Bất khổ bất lạc thọ là tâm lý trung dung, không thiên lệch về phía lạc cũng như về phía khổ. Ta có thể hiểu rằng: lạc thọ và khổ thọ là tâm lý chủ quan, bất khổ bất lạc thọ là tâm lý khách quan.

Cảm thọ là cơ sở không thể thiếu được trong việc hình thành tâm thức của con người. Do vậy, quán niệm về cảm thọ chính là khảo sát tâm lý con người.

b/ Nội dung của quán niệm về thọ

Để cảm thọ có mặt, điều tất yếu phải hội đủ ba yếu tố: nội căn, ngoại trần và xúc. Kinh Tương Ưng III, Đức Phật dạy rõ: "Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh... thọ do ý xúc sanh. Do xúc sanh khởi nên thọ sanh

khởi, do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt". Sáu xúc xứ là những ấn tượng về tình cảm liên hệ mật thiết với tất cả nhận thức của sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý khi đối diện với sáu cảnh trần tương ứng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cơ sở của những cảm thọ khổ, vui, trung tính là gì? Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, do duyên tiếp xúc với lạc nên lạc thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với khổ nên khổ thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với bất khổ bất lạc nên bất khổ bất lạc thọ khởi" (theo kinh Trung Bộ III, số 140). Và làm thế nào để nhận diện được thọ? Đó là phải có mặt của ý thức. Khi căn và trần duyên nhau, nếu không có ý thức về nó thì sẽ không có cảm tưởng về lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Khi ta nhìn vào một bông hoa thì có hai khả năng xảy ra: hoặc có sự đánh giá xấu đẹp, hoặc không có một sự đánh giá nào. Nếu ý thức được bông hoa đẹp, có hương thơm... thì cảm giác lạc thọ sẽ sanh khởi. Nếu bông hoa có những điểm dị ứng với ta thì ta cảm thấy khó chịu, khi đó cảm giác khổ thọ sanh khởi. Còn khi nhìn bông hoa ta vẫn cảm nhận được sắc đẹp, hương thơm hoặc những dị ứng khó chịu, nhưng ta không bận tâm về nó, không thích thú cũng không buồn chán. Đó là trạng thái tâm lý không khổ không vui sanh khởi. Đức Phật khẳng định: "Khi thức được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, được khổ, được bất lạc bất khổ" (sđd).

Chúng ta thọ những gì và tại sao nói thọ là khổ? Cả ba trạng thái lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ có thể thuộc về vật chất, có thể không thuộc về vật chất; thuộc về nội thọ hay thuộc về ngoại thọ. Ta thọ nhận cái thân này là của ta, là ta. Muốn thân này tồn tại và đẹp đẽ, ta thọ nhận thực phẩm và y phục, những nhu cầu trang bị cho cuộc sống; và luôn có khuynh hướng muốn thọ nhiều hơn để chứng tỏ "cái ta" với cuộc đời. Thọ càng nhiều chúng ta càng thấy hạnh phúc, nhưng thực ra sự đau khổ luôn có mặt cùng niềm hạnh phúc.

Con người luôn lo sợ cái thân này chết sớm không thọ hưởng được của cải vật chất đã tạo ra. Đồng thời họ luôn lo sợ của cải bị đánh cắp và thật khổ đau khi điều ấy xảy ra. Khi sa cơ lỡ vận trở nên trắng tay con người lại càng đau khổ, cuộc đời đối với họ bây giờ là một bờ vực thẳm. Đó là nỗi khổ của những lạc thọ thuộc vật chất. Cảm thọ tiền tài, danh vọng địa vị, tiếng khen, lời chê, lòng tham, sân hận, lòng yêu thương của người... là những cảm thọ không thuộc vật chất. Khi sáu căn duyên sáu trần sinh ra cảm thọ thì đây thuộc về ngoại thọ.

Cảm thọ về các trạng thái thiền lạc gọi là nội thọ. Chung qui dù cảm thọ thuộc vật chất hay không vật chất đều do tâm bị ràng buộc trong ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thùy (tức các ham muốn về tiền bạc - của cải, sắc đẹp, danh vọng - địa vị, ăn ngon, ngủ kỹ). Tuy nhiên, cảm thọ đưa đến khổ đau hay an lạc tùy thuộc rất nhiều vào mức độ giác ngộ của chúng ta. Đối với người Phật tử có tu tập, có trí tuệ quán chiếu thì luôn làm chủ được tâm

mình trước những cảm thọ. Biết cảm giác ấy là vô thường và sẽ dễ bị trói buộc bởi cảm giác ấy, người Phật tử không nhận cảm thọ ấy bằng dục vọng. Sống trong lạc thọ nhưng không hệ lụy, sống trong khổ thọ nhưng không khổ đau cùng cực vì có quán sát và liễu tri được bản chất của chúng.

3. Quán niệm về tâm:

a/ Tâm là gì?

Khi bàn về tâm là bàn đến một vấn đề phức tạp bởi vì khó mà định nghĩa tâm như thế nào. Ta không thể nói tâm là... như nói đến một sự vật cụ thể. Vì lẽ, nói đến con người là nói đến hoạt động của thân và tâm. Hoạt động của thân thuộc phần thô, hoạt động của tâm thuộc phần tế. Tuy thế, ta vẫn nắm bắt và nhận diện được nó. Ta vẫn thường nghe nói đến tâm qua các khái niệm: tâm thiện, tâm ác, tâm ích kỷ, tâm tham, tâm sân... Tất cả đều là những biểu hiện của tâm trong đời sống. Trong cùng một thời điểm không thể có hai niệm đồng tồn tại. Tâm thiện đang hoạt động thì vắng mặt tâm ác, tâm tham hoạt động thì vắng mặt tâm bố thí (tâm từ)...

b/ Nội dung của quán niệm về tâm

Quán tâm tức là ta đang dùng tâm để quán tâm, ngay trong bản thân của tâm mà không phải quán sát một đối tượng nào khác ngoài tâm. Tức là ta đang ý thức về tâm mình để thấy được sự có mặt và hoạt động của nó. Như đã đề cập, con người năm uẩn được chia làm hai phần thân và tâm. Thân thuộc về sắc, và tâm chính là thọ, tưởng, hành, thức. Thân và tâm có một sự liên hệ mật thiết với nhau. Thân là cơ sở hoạt động của tâm và tâm mượn thân để biểu hiện. Tâm là vô hình nhưng nó có những đặc tính của thân. Nó có thể xúc chạm được (giao cảm), nó cũng có cảm giác đau khổ và an tịnh.

Vì vậy mà con người luôn tồn tại một căn bệnh trầm kha khó chữa: tâm bệnh. Thân bệnh là do năm căn bất hòa (thiếu ăn, thiếu uống, thiếu thuốc men...). Tâm bệnh thì có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là do tham, sân, si: những vi trùng gây bệnh. Tham về của cải vật chất, địa vị, tình cảm... Tham không được thì sân hận, khổ đau sầu não mà sinh ra bệnh. Và thân bệnh có thể đưa đến tâm bệnh và ngược lại. Có khi thân bệnh nhưng tâm không bệnh, và có khi tâm bệnh đưa đến thân bệnh.

Tâm chúng ta không cố định tại một chỗ nào cả, mà nó thường xuyên biến chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác, tùy theo điều kiện khách quan hay chủ quan của chủ thể và đối tượng. Trong Phật giáo, tâm thường được ví như con vượn leo cây, chuyền từ cành này sang cành khác suốt ngày. Niệm trước như vậy niệm sau đã khác, sanh diệt liên tục như dòng thác đổ. Hôm nay yêu thương người hết mực, ngày mai lại ghét bỏ. Tâm là do nhân duyên sanh diệt. Do vậy, tâm không phải là một thực thể tồn tại độc lập. Trên cơ sở đó, tâm không có cái ngã của nó. Tâm sanh là do sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bản thân của các yếu tố này cũng do duyên sinh, vô thường, vô ngã.

Cho nên tâm cũng vô thường - vô ngã. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, chấp tâm thức là thường còn, còn sai lầm và tệ hại hơn là chấp thân xác là thường còn. Vì thân xác người còn có thể tồn tại vài chục năm cho tới một trăm năm, còn tâm thức của người thì sanh diệt đổi thay trong từng giây phút" (Tạp A Hàm, T.II). Thật nguy hiểm khi chấp rằng tâm là thường còn, là bất biến. Nếu chấp như vậy thì cuộc đời này quả là một xã hội bất bình đẳng và mãi mãi rối loạn, băng hoại. Vì nhân tâm con người không thể thay đổi được. Vai trò của giáo dục, đạo đức sẽ không có giá trị. Người tham vẫn cứ tham, người sân vẫn cứ sân. Không có quá trình tu tập đi đến giác ngộ giải thoát. Chúng ta biết rằng nghiệp là do tâm tạo, mà đã chấp tâm là thường thì làm sao chuyển đổi được nghiệp. Như vậy, trầm luân vẫn cứ trầm luân, không thể khai phóng trí tuệ để đi vào giác ngộ.

4. Quán niệm về pháp:

a/ Pháp là gì?

Chữ "pháp" không có nghĩa giới hạn ở những sự vật cụ thể thuộc về thế giới vật chất không tri giác. Theo giáo lý đạo Phật, chữ pháp được hiểu với ý nghĩa rộng rãi, bao hàm cả vũ trụ và nhân sinh, vật chất và tinh thần, tâm lý và vật lý. Pháp được chia làm hai nhóm: sắc pháp và tâm pháp. Sắc pháp có hình chất gây trở ngại và không có tri giác; như cái bàn, cái cây, ly nước... Tâm pháp là pháp không có hình tướng, không thể nhìn thấy được, nhưng có tri giác. Ở đây , con người hội đủ hai pháp ấy. Đó chính là con người ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc pháp là sắc trong 5 uẩn (thân thể vật lý). Tâm pháp là thọ, tưởng, hành, thức; là thế giới tâm thức nội tại mà tác dụng của nó là suy lường, tư lự... để biểu hiện các trạng thái tâm lý buồn, vui... Ví dụ sự dao động của tâm khi hoạt động của năm Triền cái và năm Thiền chi (1), hay hoạt động của Thất giác chi (2).

b/ Nội dung của quán niệm về pháp

Con người là đối tượng để thực hành quán niệm pháp. Vì nó hợp đủ sắc pháp và tâm pháp. Người Phật tử quán chiếu thân ngũ uẩn để ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ thì hợp thể ngũ uẩn này không có được. Từ thực tính này ta càng thấy rõ về ý nghĩa vô ngã của các pháp.

Trong các kinh - luận của Phật giáo Phát triển, vô ngã bao gồm pháp vô ngã và nhân vô ngã, hay sắc pháp vô ngã và tâm pháp vô ngã. Ở đây sắc pháp được chỉ chung cho thân người và các pháp ngoại giới. Sắc pháp và tâm pháp đều nương vào nhân duyên mà thành nên chúng là hư vọng. Kinh Lăng Nghiêm dạy: "Nhân duyên hòa hợp hư vọng hữu sanh, nhân duyên ly tán hư vọng hữu diệt". Khi nhìn vào cốc nước chanh, nó không có tự ngã của nó. Vì nó không phải là một thực thể độc lập, mà nó chỉ có mặt trong mối tương quan duyên khởi: nào là nước, nào là đường, là chanh... Tâm của ta cũng vậy, nó tùy thuộc vào nội căn ngoại cảnh, vào xúc, thọ, tưởng, hành,

thức. Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều duyên sinh vô ngã thì còn một cái ngã nào để tồn tại mà chấp trước.

Cần nói thêm rằng, thân và tâm chỉ tồn tại trong một thời gian nào đó rồi theo qui luật sinh - thành - hoại - diệt mà mất đi. Thân không thể tồn tại ngoài tâm, tâm không thể tồn tại ngoài thân. Cũng như sắc không thể tồn tại ngoài thọ, tưởng, hành, thức. Do vậy, Phật giáo không chấp nhận một linh hồn trường cửu sau khi sắc thân hủy diệt. Sở dĩ có một tư tưởng về một linh hồn trường cửu và xem đó là ngã, là do khẳng định tính tự tồn của con người theo thời gian vô tận. Ý tưởng về một linh hồn, ngã như vậy - theo Phật giáo là thật sai lầm và trống rỗng. Đó chỉ là một khái niệm vọng tưởng của tâm thức sai lạc không thể có mặt trong thực tại.

III- Ý nghĩa nhất quán và lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm

Khi chọn Bốn đề mục quán niệm để tu tập, chính là tu tập tự thân. Bởi vì giải thoát sanh tử luân hồi cho con người là mục tiêu chính mà Đức Phật nhắm vào cuộc đời này. Hiểu được chính mình thì hiểu được tha nhân và vạn hữu. Thấy được nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã trong con người thì thấy được các pháp khác cũng như thế.

Tính vô thường nơi con người là ấn tượng mạnh mẽ nhất làm ta thức tỉnh. Một con vật hay một cây xanh chết không đủ sức mạnh cho ta giác tỉnh bằng chính bản thân con người. Trong quá trình quán niệm các đề mục ấy, ta thấy chúng có chung một đặc điểm về mặt bản thể - đó là tính nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã. Đó cũng là đặc tính chung cho tất cả các pháp hữu vi(3). Thật ra, nói quán thân bất tịnh, quán tâm vô thường chỉ là một cách nói để làm nổi bật lên đặc điểm biểu hiện rõ nét nhất của chúng mà thôi. Ví dụ thân bất tịnh thì rất dễ nhận diện. Thân bất tịnh là chính nó bất tịnh. Còn tâm bất tịnh thì vi tế hơn.

Do vậy, pháp quán niệm này trước hết là đưa thân và tâm trở về sống với giây phút hiện tại. Xua đuổi quên lãng và phân tán để duy trì chánh niệm và duy trì sự sống. Bốn đề mục quán niệm là giáo lý thực tiễn được rút ra từ những thể nghiệm thiết thân trong đời sống. Đó cũng là yếu lý trong giáo lý đạo Phật: không tách rời cuộc sống, mà liên hệ mật thiết với đời sống. Khi quán niệm về thân là quán niệm về phương diện vật lý, tức là thấy được sự tổng hợp các yếu tố vật chất cụ thể tạo nên thân người và thấy được sự bất tịnh của thân khi còn sống cũng như khi chết nhằm đối trị lòng ham muốn sắc dục. Quán niệm về cảm thọ và tâm thức là quán niệm trên phương diện tâm lý, tức là thấy được sự sanh khởi và sự biến chuyển vô thường của tâm, nhằm để hiểu biết tâm và làm tâm thanh tịnh. Quán niệm về pháp để thấy tính vô ngã mà xa rời chấp trước. Bát Nhã Tâm kinh dạy: "Khi Bồ tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì Ngài vượt qua tất cả mọi khổ đau ách nạn". Khi sự thăng trầm và

tính cách vô thường của vạn hữu không chi phối đời sống tâm linh nội tại thì ta vượt qua được khổ đau như Bồ tát Quán Âm vậy.

Đức Phật đã khẳng định lợi ích của việc tu tập Bốn niệm xứ này: "Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn" (Kinh Niệm xứ, Trung Bộ I).

C. Kết luận

Đối với cuộc sống thực tại, nếu Bốn đề mục quán niệm được tu tập thì con người sẽ phần nào vượt qua được những chướng ngại liên hệ đến thân và tâm. Tập khí thế gian khiến con người khó có thể vượt qua những căn bệnh tâm sinh lý được xem như là bản năng tiềm ẩn. Con người luôn có chiều hướng sống trong dục vọng, khát ái. Khi bản năng không được giáo dục thì khổ đau vẫn còn chồng chất. Hướng giáo dục của Bốn đề mục quán niệm lấy tự tâm và tự thân làm cơ sở. Dù được giáo dục qua Bốn đề mục quán niệm, thấy rõ bản chất con người và sự vật là như vậy, thấy được sự tác hại khi đắm trước, thấy được lợi ích khi xuất ly, nhưng thông thường chúng ta chưa có đủ bản lĩnh để tự chủ và giới hạn mình trước sức mạnh của lòng ham muốn. Đó là do chúng ta chỉ mới hiểu vấn đề mà chưa thực sự hành trì. Cần chú ý rằng, người học Phật khác với người tu Phật. Học Phật chỉ để làm giàu kiến thức Phật học, thỏa mãn nhu cầu tìm hiểu, là người chỉ mới đứng ngoài ngõ mà chưa vào trong nhà. Người học Phật lại vừa tu Phật mới chính là người thực sự sống và hành trì theo chánh pháp. Chính những người này mới có được hạnh phúc lâu dài, thành tựu đạo hạnh và có khả năng chứng ngộ. Cái hiểu chưa phải là vốn sống thực sự của người cầu đạo. Hành trì mới là vốn sống, là cốt lõi của người Phật tử trên bước đường tìm về giải thoát./.

**** Chú thích:***

(1) Năm triền cái: là năm sự ngăn che trí tuệ, là chướng ngại cho việc tu tập thiền định gồm: tham dục, sân hận, hôn trầm - thụy miên, trạo cử, nghi.

Năm thiền chi: có bản chất ngược lại với năm triền cái. Chúng là những yếu tố nhiếp phục năm triền cái để đưa tâm vào định. Gồm: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

(2) Thất giác chi (còn gọi là Thất Bồ đề phần): là bảy phương tiện đưa đến giác ngộ, gồm: trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, xả.

(3) Pháp hữu vi: các pháp sinh ra do nhân duyên tạo tác, đối lại với pháp vô vi là không do nhân duyên tạo tác, đó là chân như, Phật tánh.

Bài 22: Năm Căn, Năm Lực
Thích Viên Giác

Con đường tu tập của đạo Phật để đạt được mục đích giải thoát tối hậu bao gồm trong 37 phẩm trợ đạo, còn gọi là 37 yếu tố giác ngộ (Bodhi pàksika-Dharma), đó là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn như ý túc, Năm căn, Năm lực, Bảy giác chi và Tám chánh đạo. Đây là những nguyên tắc căn bản của mọi đường lối tu tập cho cả Nguyên thủy và Đại thừa Phật giáo. Có lần Đức Phật nhấn mạnh rằng "...Về sau giáo đoàn có sự sai khác về nếp sống, sinh hoạt, về quy chế tổ chức nhưng không thể có sự sai khác về đường lối tu tập, về 37 phẩm trợ đạo" (Trung Bộ kinh III, kinh Làng Soma). Mỗi pháp đều có lãnh vực riêng và lộ trình tâm riêng, nhưng đồng thời nó mang tính thống nhất và đan quyện vào nhau, bổ sung cho nhau.

Trong phạm vi đề tài, chúng tôi sẽ trình bày phần Năm căn và Năm lực, là một phần của con đường tu tập nhưng rất quan trọng, có thể nói Năm căn, Năm lực là những yếu tố giác ngộ căn bản làm nền cho 37 phẩm trợ đạo.

I- Định nghĩa

a/- Năm căn (Panca-Indriya): Căn nghĩa là rễ, là nguồn gốc, là cơ sở xuất phát. Năm căn là năm cơ sở tâm lý thiện, từ đó mọi thiện pháp sinh khởi, nói cách khác, chúng là 5 đức tính căn bản cho thiện tính, giải thoát tính, gồm có:

1. Tín căn (Saddhà): niềm tin đối với Tam bảo, Tứ đế
2. Tấn căn (Viriya): nỗ lực tu tập thiện pháp
3. Niệm căn (Sati): nhớ nghĩ chánh pháp
4. Định căn (Samàdhi): trụ tâm vào một cảnh
5. Tuệ căn (Panna): hiểu rõ chân lý.

Tóm lại, Năm căn là năm cơ sở sinh khởi của tất cả các thiện pháp.

b/- Năm lực (Panca-Bala):

Lực là năng lực, là sức mạnh, là năm sức mạnh tinh thần, năm khả năng do thực hành 5 căn đưa tới, làm cho hành giả giác ngộ. Nói cách khác, 5 lực là kết quả thực hành 5 căn, như do tín căn mà có tín lực. Gồm có 5 lực:

1. Tín lực: là tâm loại bỏ được hoài nghi và những niềm tin sai lầm.
2. Tấn lực: là năng lực tu tập diệt trừ bất thiện pháp gồm trong Bốn chánh cần.
3. Niệm lực: là sức mạnh do tu tập hành Bốn niệm xứ.
4. Định lực: là sức mạnh do tu tập thiền định loại bỏ mọi tham ái.
5. Tuệ lực: là sức mạnh nhờ tuệ tri về Bốn chân lý, đoạn tận vô minh.

Mối quan hệ giữa Căn và Lực là mối quan hệ nhân quả hỗ tương: tu tập căn thì phát huy sức mạnh của lực, sức mạnh của lực sẽ làm cho căn càng vững chắc. Ví dụ: khi phát khởi đức tin đối với Tam bảo, đức tin ấy có tác

dụng đưa mình vào con đường thiện, khi vào con đường thiện thì đức tin đối với Tam bảo càng sâu.

II- Nội dung của Năm căn và Năm lực

1)- Tín căn và Tín lực (Saddhà):

Là niềm tin, là sự tin tưởng hay một lý tưởng để hướng đến. Ở đây là niềm tin vào bậc Đạo Sư (Đức Phật) và giáo pháp của Ngài, là bước đầu xây dựng lộ trình tâm hướng thượng và hướng thiện. Niềm tin của người Phật tử là biểu hiện của sự thấy biết sâu sắc của chánh kiến.

Con người ai cũng có một niềm tin, một lý tưởng tựa cho tinh thần và hành động, ai cũng có một mục tiêu để hướng đến. Một người nếu không có một niềm tin nào trong đời sống của mình, người đó sẽ mất phương hướng, sẽ sống vội và sống ích kỷ, sẽ bị sa đọa và gặt hái khổ đau. Có người tin vào tài sản tiền bạc, lấy tài sản làm nơi trú ẩn, nương tựa, họ an tâm khi tài sản tăng trưởng. Có người tin vào tình yêu, cho đó là lẽ sống của đời họ, nếu không có tình yêu, cuộc đời sẽ mất hết ý nghĩa v.v... Nhưng sớm muộn gì, những người ấy sẽ nhận ra rằng những đối tượng của niềm tin thế tục có nguy cơ đưa đến bất an, bất hạnh và khổ đau. Kinh nghiệm về khổ đau thường trực trong cuộc đời làm cho con người thức tỉnh, họ bắt đầu hướng tâm tìm kiếm những đối tượng cao siêu nào đó để tin tưởng, để làm mục tiêu và lý tưởng của đời mình.

Người Phật tử khởi lên niềm tin đối với Đức Phật, hay nói một cách đầy đủ: Phật, Pháp và Tăng, lấy Tam bảo làm nơi nương tựa, làm mục tiêu và lý tưởng của đời mình. Như vậy, tín căn bắt đầu phát triển. Đức Phật dạy về tín căn như sau: "Này các Tỳ kheo, vị Thánh đệ tử có lòng tin, đặt lòng tin vào sự giác ngộ của Như Lai rằng:"Đây là Như Lai, ng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn". Này các Tỳ kheo, đây được gọi là tín căn" (Tương Ưng V, 308). Chữ "căn" trong đạo Phật có ý nghĩa là gốc rễ ở tâm thức, như nói: "Thiện căn ở tại lòng ta" (Nguyễn Du). Lòng tin của người Phật tử xuất phát từ một cuộc chuyển hóa nội tâm, một sự hiểu biết khởi lên từ kinh nghiệm thực tiễn: cuộc đời đầy đau khổ. Thấy khổ và mong muốn thoát khổ là cơ sở của niềm tin trong đạo Phật; như vậy, niềm tin của đạo Phật luôn bao hàm lý trí chứ không thuần túy đức tin, thuần túy theo quan điểm thần học. Đức Phật thường dạy: "Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta".

Tin tưởng vào Đức Phật, giáo pháp và chúng Tăng có nghĩa là tin tưởng vào điều thiện, hướng về con đường giải thoát. Khi niềm tin đối với Tam bảo được xác lập thì con người sẽ từ bỏ các hành vi bất thiện, làm giảm nhẹ áp lực của tham lam, sân hận và si mê. Ở trong tâm thức mình sẽ hình thành sức mạnh hướng về điều thiện, thích thú với điều thiện và nỗ lực thực hành điều thiện, đó gọi là tín lực.

Tu tập phát triển sức mạnh của niềm tin sẽ đưa đến khả năng từ bỏ một cách dứt khoát đối với điều ác, coi nhẹ các dục lạc thế tục bao gồm tình cảm, tài sản, danh vọng..., sức mạnh ấy sẽ đưa đến đoạn trừ tham, sân, si, ích kỷ... Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, tu tập tín lực liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt sẽ hướng đến từ bỏ..., hướng đến Niết bàn" (Tương Ưng V). Mặt khác, khi phát triển năng lực, niềm tin bạn sẽ không còn nghi ngờ hay do dự đối với thiện pháp và pháp môn, như bạn có niềm tin vững chắc với Tam bảo thì bạn sẽ nhận thức rõ rằng điều thiện là đáng làm, rằng tu tập thiền định là tốt đẹp cho tâm thức, là cách đoạn trừ phiền não... bạn không nghi ngờ gì về điều ấy, cuộc đời bạn có một đường lối rõ ràng.

Người Phật tử có niềm tin đối với Tam bảo mà cuộc sống vẫn đầy rẫy những tranh chấp, tham đắm, hận thù, thì người ấy chưa thật sự có niềm tin đúng đắn, do đó không phát huy được sức mạnh của niềm tin.

Tóm lại, tín căn và tín lực là cơ sở và năng lực của niềm tin đưa đến từ bỏ điều ác, thực hành điều thiện, là lối thoát cho mọi bất hạnh và khổ đau, bất an. Đó cũng là thái độ coi trọng chân lý, đặt mục tiêu và lý tưởng mình nơi chân lý.

2)- Tấn căn và tấn lực (Viriya):

Chính là nội dung của Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo, Tứ chánh cần trong 37 phẩm trợ đạo và Tinh tấn trong Thất giác chi. Tấn căn là sự nỗ lực đúng đắn để đoạn trừ điều ác, phát triển điều thiện. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, dựa vào Tứ chánh cần để thu nhận tinh tấn gì? Đây gọi là Tấn căn" (Tương Ưng V).

Khi đã có được niềm tin đối với Tam bảo một cách vững chắc, năng lực của niềm tin sẽ đẩy bạn đi tới, nghĩa là khởi lên tâm ước muốn hành động, muốn dấn thân để vươn tới cái tối thiện. Do đó, sự nỗ lực tinh cần, nhiệt tâm khởi lên, đó là tấn căn. Tấn căn như là hệ quả tất yếu của niềm tin, nếu tấn căn không xuất hiện tức là đức tin của bạn chưa đúng mức.

Bất cứ một công việc gì hay ước nguyện gì nếu không có sự nỗ lực tinh cần thì không thể thành đạt gì. Vì vậy, tinh tấn là một đức tính căn bản luôn luôn có mặt trên lộ trình tu tập từ bước đầu tiên cho đến mục tiêu cuối cùng. Một người có nhiệt tâm siêng năng làm việc hay thực hành các hình thức tu tập như tụng kinh, làm việc thiện, dầu vậy vẫn không được coi là tinh tấn. Bởi lẽ có thể có những động cơ vì danh, vì lợi đằng sau các hoạt động siêng năng ấy, có thể đưa đến phá hoại các thiện pháp.

Tiêu chuẩn của tinh tấn được trình bày qua Tứ chánh cần, 4 lãnh vực nỗ lực chân chánh:

a/- Nỗ lực tinh cần không cho sinh khởi các điều ác chưa sinh.

b/- Nỗ lực tinh cần đoạn trừ các điều ác đã sinh.

c/- Nỗ lực tinh cần làm phát khởi các thiện pháp chưa sinh.

d/- Nỗ lực tinh cần làm tăng trưởng những điều thiện đã sinh.

Bốn lãnh vực tinh cần có thể được hiểu như sau:

a/- Tinh cần chế ngự sáu giác quan đừng để sáu giác quan bị chi phối và lôi cuốn theo các đối tượng tham dục, làm cho các phiền não chưa sinh sẽ sinh.

b/- Tinh cần đoạn trừ những tư duy bất thiện gồm có lòng tham dục, sân hận và hãm hại. Đó chính là động cơ của mọi lỗi lầm, tội ác.

c/- Tinh cần tu tập các phương pháp mà Đức Phật đã dạy như Thất giác chi, Bát chánh đạo, qua đó làm phát khởi các thiện tâm, các công đức.

d/- Tinh cần hộ trì, tu tập giữ gìn các thiện pháp đã có mặt đừng để thối thất, nhờ đó mà phát triển đạo lực và tuệ giác (kinh Tăng Chi).

Các công đức, thiện tâm được hiển lộ dần dần chi phối toàn bộ dòng tâm thức, những tâm lý ô nhiễm không có điều kiện tồn tại, tâm thức được năng lực tinh tấn bảo vệ như người chiến sĩ khoác chiếc áo giáp, đây là tác dụng của tinh tấn là tấn lực.

Người có tấn lực không dễ sa ngã vào dòng đời vì tấn lực có năng lực đưa bạn thiên về Niết bàn, hướng về Niết bàn, xuôi về Niết bàn.

Tóm lại, niềm tin tạo nên ước muốn hướng thiện và hành thiện và tinh tấn là thực hiện một cách tích cực các thiện pháp. Không có tinh tấn thì sẽ dang dở công phu như kinh Di Giáo dạy: "Nếu người hành đạo mà hay biếng nhác phế bỏ thì cũng như kéo lửa chưa nóng mà ngừng, dầu thiết tha có lửa, lửa cũng không có được". Sức mạnh của tinh tấn sẽ nhanh chóng đưa hành giả đến mục đích giải thoát như kinh Pháp Cú, Phật dạy:

"Tinh cần giữa phóng dật
Tỉnh thức giữa quần mê
Người trí như ngựa phi
Bỏ sau những ngựa què" -- (PC 29)

3)- Niệm căn và niệm lực (Sati):

Niệm căn là khả năng chánh niệm tỉnh giác, là dụng tâm an trú vào các đối tượng cần an trú để đình chỉ sự đi hoang của tâm lý, đồng thời phát triển tuệ giác nhờ an trú tâm nên các đối tượng ấy, nghĩa là an trú tâm vào 4 lãnh vực thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm lý, ta quen gọi là Tứ niệm xứ hay Tứ niệm trụ. Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, cần phải quán niệm căn trong Bốn niệm xứ" (Tương Ưng V).

Năng lực chánh niệm sẽ làm nền cho định lực và tuệ giác phát triển, năng lực ấy đều có sẵn trong tự thân của mỗi người. Thông thường ta phóng tâm chạy theo ngoại cảnh qua các giác quan, bị ngoại cảnh chi phối dẫn dắt làm phân tán năng lực tâm thức. Chánh niệm là không phóng tâm theo ngoại cảnh nữa mà quay về nội quán, làm chủ các hoạt động của thân tâm, nghĩa là biết rõ và chú ý về các hoạt động của thân thể, của các cảm giác vui buồn, các tư duy và các đối tượng tư duy. Nhờ Chánh niệm, ta thấy rõ các hoạt động của thân thể và tâm lý nên ta có thể chuyển hóa chúng từ thác loạn

thành ổn định, từ ô nhiễm thành thanh tịnh, từ khổ đau thành hạnh phúc. Con đường Chánh niệm được coi là con đường duy nhất phải đi qua để đạt được mục đích giải thoát. Đức Phật dạy: "Đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới Chánh đạo và chứng nhập Niết bàn, đó là con đường an trú Bốn niệm xứ" (kinh Niệm Xứ - Trung Bộ kinh).

Niệm lực là tác dụng của chánh niệm, nhờ chánh niệm mà phiền não được tiêu diệt và thiện pháp được an trú vững chắc. Tác dụng của chánh niệm có thể phân tích như sau:

a/- Nhờ chánh niệm mà các tâm lý tham dục, sân hận và tà kiến dừng lại, sự kích thích các tâm lý bất thiện không sinh, các phiền não lo lắng, sợ hãi không có cơ hội phát triển và xâm nhập, như Phật dạy:

"Như ngôi nhà khéo lợp
Mưa không xâm nhập vào
Cũng vậy, tâm khéo tu
Tham dục không xâm nhập" -- (PC 14)

b/- Nhờ chánh niệm mà giữ gìn và an trú các thiện pháp, các công đức như bố thí, trì giới, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, các công đức này được bảo vệ và phát triển. Nếu mất chánh niệm thì các công đức cũng mất.

c/- Nhờ chánh niệm mà tâm hồn được vững chãi, an ổn, thanh thản. Có thể làm việc, sinh hoạt, tham dự mọi hoạt động xã hội mà không bị ô nhiễm hay phiền não tác động chi phối, như Phật dạy trong kinh Di Giáo: "Nếu chánh niệm có sức lực vững mạnh thì dầu vào trong đám giặc ngũ dục cũng không bị chúng sát hại như tướng sĩ lâm trận mà mặc áo giáp lát đồng thì không còn sợ hãi gì nữa". Sống gần gũi với ngũ dục mà không bị chúng làm hại, đó là đặc tính và tác dụng độc đáo của chánh niệm.

Tóm lại, khi ta trở về an trú tâm, tỉnh giác trên các đối tượng như thân thể khi đi, đứng, nằm, ngồi... an trú tâm vào hơi thở vào ra, ta bắt đầu lấy lại quyền tự chủ, tâm lý đi hoang trở nên thuần thục. Phát triển năng lực chánh niệm sâu hơn, ta làm chủ các cảm giác sung sướng hay khổ đau, tâm tư có hay không có tham lam, giận hờn, hãm hại, an trú tâm trên các pháp môn tu tập quán chiếu như vô thường, vô ngã, duyên sinh... Nhờ đó, các hoạt động tán loạn và vô ích của tâm sẽ đình chỉ, tâm sẽ ổn định và hướng về một hướng: thanh tịnh Niết bàn.

4)- Định căn và Định lực (Samàdhi):

Định căn là khả năng tập trung của tâm vào một đối tượng, thường thì tâm ta theo đuổi các đối tượng liên tiếp không ngừng nghỉ, những đối tượng thường được tâm ta bám víu theo đuổi là sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm dịu và những ảnh tượng tư duy. Nói về định căn, Phật dạy: "Thế nào là định căn? Vị Thánh đệ tử sau khi từ bỏ các pháp sở duyên, được định, được nhất tâm" (Tương Ưng V). Hoặc nói theo kinh Di Giáo:

"Các thầy Tỳ kheo, tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định". Các pháp sở duyên là các đối tượng mà tâm nhận thức, khi bị các đối tượng dẫn dắt chi phối, tâm ở vào trạng thái tán loạn. Tập trung tâm lại là gom tâm về một mối, nghĩa là trên một đối tượng cho đến khi tâm chủ thể và đối tượng là một thì tâm ở trong trạng thái thiền định. Khi ta tập trung vào một đối tượng chuyên nhất mà sự chuyên nhất ấy làm lòng tham, sân, hại tăng trưởng thì gọi là tà định. Nếu sự chuyên nhất ấy đưa đến thanh tịnh, viễn ly tham, sân... thì gọi là chánh định.

Tập trung tâm vào một đối tượng là ý nghĩa của chữ Samàdhi, tịnh hay chỉ. Tập trung tâm vào một đề mục quán chiếu là ý nghĩa của chữ Dhyàna, Thiền hay Thiền quán. Thiền định chân chính là bao gồm cả hai ý nghĩa ấy.

Định lực là năng lực của thiền định, thiền định tạo ra năng lực đoạn trừ các thế lực tâm lý bất thiện, các thế lực ấy sâu có cạn có, tùy theo tác dụng mạnh hay yếu mà thiền định có thể đưa tâm an tĩnh đến mức độ nào. Đức Phật thường đề cập đến thiền định qua 4 cấp độ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Khi tâm có định thì có tác dụng đoạn trừ 5 yếu tố trói buộc và gây bất ổn tâm lý, đó là:

a/- Tham dục: những ước muốn bất thiện, là các đối tượng thích ý làm tâm dao động.

b/- Sân hận: những sự bất mãn không thích đối với các đối tượng không vừa ý, làm tâm dao động.

c/- Hôn trầm thụy miên: trạng thái buồn ngủ, thụ động trầm uất u trệ làm tâm không tỉnh giác.

d/- Trạo hối: trạng thái tâm chao đảo, chập chờn làm tâm dao động không yên.

e/- Hoài nghi: trạng thái tâm lý do dự không quyết định làm têm không vào định được.

Năm trạng thái tâm lý tích cực dần dần đi sâu vào nhất tâm được thành tựu, đó là: tầm, là trạng thái tâm ý và đối tượng hướng vào nhau; tứ, là trạng thái tâm ý và đối tượng gắn chặt với nhau, tuy hai mà một; hỷ, là trạng thái tâm lý hoan hỷ do định mà có; lạc, là trạng thái vượt qua hỷ, một sự thỏa mãn thân tâm; nhất tâm, là trạng thái không còn dao động, đây là ý nghĩa của định.

Tóm lại, định có được là nhờ niệm lực, như khu vườn được làm sạch cỏ, cây trái được trồng chỉ cần siêng năng chăm bón là đơm hoa kết trái. Thiền định chủ yếu là đừng để các đối tượng tham dục khuấy động, đừng để dòng tư duy tuôn chảy bất tận, phải làm cho tâm dục đình chỉ và xả ly sự rối loạn của tư duy. Như vậy, những tạp niệm, những tâm lý bất an, thụ động, bám víu đều được xả ly và tâm định an trú.

5)- Tuệ căn và Tuệ lực (Panna):

Trí tuệ là khả năng thấy biết một cách sâu sắc về bản chất của con người và thế giới, biết rõ các nguyên lý chánh tà, thiện ác; thấy rõ tính vô thường, vô ngã duyên sinh một cách trực tiếp. Chánh kiến, chánh tư duy là những biểu hiện của trí tuệ. Trí tuệ là nền tảng của mọi đức tính, Đức Phật dạy: "Với vị Thánh đệ tử có trí tuệ, này các Tỳ kheo, tất nhiên tín được an trú, tinh tấn được an trú, niệm được an trú, định được an trú" (Tương Ưng V). Như vậy, trí tuệ vừa là nguyên nhân vừa là kết quả của các thành quả tu tập. Trong mọi lãnh vực, mọi pháp môn, trí tuệ luôn luôn dẫn đầu, do đó trí tuệ được người Phật tử coi là sự nghiệp của đời mình (Duy tuệ thị nghiệp).

Trong kinh Căn Bản Pháp Môn (Trung Bộ I), Đức Phật dạy có có 3 cấp độ nhận thức:

a/- Cấp độ một gọi là tưởng tri; là nhận thức thông thường qua kinh nghiệm các giác quan, nhận thức bị hạn chế bởi sự hạn chế của giác quan, chúng mang tính nhị nguyên phân biệt chủ thể và đối tượng, còn gọi là nhận thức hữu ngã.

b/- Cấp độ hai gọi là thắng tri (Abhinnattha), là nhận thức trực tiếp qua thiền định, thấy rõ tâm lý và vật lý là một chuỗi duyên sinh vô ngã, ở đây chủ thể và đối tượng tan biến trong cái thấy sáng tỏ.

c/- Cấp độ ba gọi là liễu tri (Parinnattha), là trên cơ sở thắng tri nhận thức viên mãn nhổ tận gốc rễ của sự tham ái và chấp thủ. Chủ thể và đối tượng là một, giải thoát mọi ràng buộc của ba cõi.

Trí tuệ chính là khả năng thắng tri và liễu tri, có thể nói gọn trí tuệ là nhận thức không ô nhiễm, đoạn tận mọi tham ái.

Sức mạnh của trí tuệ gọi là tuệ lực, một người có trí tuệ là có sức mạnh:

a/- Đoạn trừ phiền não, bất thiện pháp mà căn bản là sự tham đắm si mê đối với năm dục lạc.

b/- Đoạn trừ sự chấp thủ, mê đắm đối với các quan điểm, luận thuyết, tư duy, tư tưởng..., biết rõ đấy là mê cung đưa đến rối loạn và khổ đau.

c/- Đoạn trừ sự chấp ngã, sự bám víu vào cái ta và cái của ta, đồng thời xuất hiện tâm từ, bi, hỷ, xả.

d/- Đoạn trừ vô minh vi tế , thành tựu giải thoát và giải thoát tri kiến, đủ phương tiện độ sanh.

Tóm lại, "trí tuệ chân thực là chiếc thuyền chắc nhất vượt biển sinh, lão, bệnh, tử; là ngọn đèn sáng nhất đối với hắc ám vô minh; là thần dược cho mọi kẻ bệnh tật; là búa sắc chặt cây phiền não" (kinh Di Giáo). Như vậy, tuệ được coi là tối thượng của sự giải thoát.

III- Kết luận

Năm căn, Năm lực là những đức tính căn bản cho mọi thiện pháp và mọi đường lối giải thoát sinh tử. Lộ trình tâm được trình bày qua Năm căn, Năm lực là lộ trình giải thoát, một pháp môn tu tập tuần tự từ thấp đến cao. Khi bạn có niềm tin vào điều thiện, có chỗ để hướng tâm trí của mình, bạn

sẽ có niềm vui, lòng nhiệt thành và nỗ lực thực hiện lý tưởng của mình. Khi nỗ lực nhiệt tâm đã phát khởi, tâm ý của bạn sẽ an trú vào những đối tượng và mục đích cần thiết, bạn không còn hoang mang do dự theo kiểu "tiền lộ mang mang vị tri hà vãng" (Cảnh sách văn) - nghĩa là đường trước mịt mờ chẳng biết đi về đâu. Tâm trí của bạn chỉ hướng về một điểm, soi sáng vào một điểm, dần dần sự thật hiển lộ dưới tuệ giác của bạn. Đến đây, mọi ưu phiền, đau khổ, tham dục, hận sầu đều rơi rụng. Bạn có một đời sống thanh thản và tịnh lạc.

Năm căn, Năm lực là một pháp môn có thể thực tập riêng và đưa đến kết quả giải thoát, đồng thời pháp môn này vẫn có thể tu tập một cách dung thông với tất cả các phẩm trợ đạo mà không có chướng ngại gì, tất cả đều quy về một hướng: hướng về Niết bàn./.

Bài 23: Các vấn đề Phật học- Giáo lý Duyên Khởi

(Paticca samuppada - Dependent Origination)
TT. Thích Chơn Thiện

Giáo lý Duyên khởi là căn bản của hệ thống triết học Phật giáo. Nhận thức đúng giáo lý Duyên khởi sẽ giúp cho các học viên, hành giả thấy rõ sự thật của con người, cuộc đời và giá trị hạnh phúc. Do vị trí nền tảng trong toàn bộ giáo lý Phật giáo nên các học viên cần nghiên cứu và suy tư về nội dung bài giảng này một cách kỹ lưỡng.

Sau đây, Ban Hướng dẫn Chương trình PHHT trân trọng giới thiệu đề cương bài giảng về giáo lý Duyên khởi của Thượng tọa tiến sĩ Thích Chơn Thiện. Nội dung này nguyên là đề cương bài giảng của Thượng tọa tại các Học viện PGVN. Ngoài nội dung được giới thiệu ở đây, học viên cần tham khảo thêm phần triển khai giáo lý này trong các tác phẩm Phật học khái luận, lý thuyết nhân tính hiển lộ qua kinh tạng Pàli, cùng tác giả.

Ban hướng đân chương trình PHHT

-ooOoo-

I. Tổng quát:

Duyên khởi là giáo lý mà từ đó Thế Tôn giác ngộ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni và chư Thế Tôn quá khứ đều giác ngộ Vô thượng giác từ giáo lý Duyên khởi (vì Duyên khởi là thực tính, thực tướng của tất cả pháp).

- Kinh 28, Trung Bộ kinh I (Tượng Tích Dụ Đại kinh).
- Tương Ưng III, tr.144 (bản dịch của Hòa thượng Minh Châu, ĐTKVN);
- Tiểu Bộ kinh I, tr.48 (bản dịch của Hòa thượng Minh Châu, ĐTKVN);

Ghi lại lời Thế Tôn dạy rằng: ***"Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Ta (Phật)".***

Từ đấy, thấy Duyên khởi triệt để quả là một cái thấy của một vị Phật. Thấy Duyên khởi là thấy sự thật Vô ngã của các pháp (hữu vi và vô vi), đây là cái thấy độc đáo nhất trong lịch sử tôn giáo và triết học xưa nay. Chính Vô ngã là nét đặc thù của giáo lý Phật giáo, khác biệt hẳn với mọi triết thuyết, tín ngưỡng của thế gian: Giữa khi 62 học thuyết của Ấn Độ đương thời và giữa khi nhân loại đang chấp thủ ngã và ngã sở (Ta, của ta) để chìm sâu vào sinh tử thì Đức Phật nói lên tiếng nói Vô ngã (không phải ta, không phải của ta).

Tóm lược sự kiện giác ngộ vào đêm cuối cùng sau 7 tuần lễ (có tài liệu ghi 4 tuần lễ) thiền quán dưới cội bồ đề của Thế Tôn...

Kết luận:

* Vào cuối canh 1: Thấy nhân quả ở tự thân (thấy rõ nhân quả qua Túc mệnh).

* Vào cuối canh 2: Thấy nhân quả ở chúng sanh (Minh và Thiên nhãn minh).

* Vào cuối canh 3: Thấy rõ nhân quả và sự thật của Tứ đế (đắc Lậu tận minh).

* Vào cuối canh 5: Chứng ngộ Vô thượng Bồ đề sau khi thiền quán xuôi ngược chiều Duyên khởi.

Chứng ngộ Duyên khởi, Nhân quả và Tứ đế cùng lúc cuối canh 3 (đó là toàn bộ nội dung chứng ngộ Vô thượng Bồ đề của Thế Tôn). Từ ba giáo lý căn bản đó, Phật giáo ra đời. Và cũng từ đó, sau đó 18 bộ phái Phật giáo ra đời. Đấy là Phật giáo!

II. Định nghĩa Duyên Khởi:

Duyên khởi là gì? Thế Tôn định nghĩa:

- "Do vô minh, có hành sinh; do hành, có thức sinh; do thức, có danh sắc sinh; do danh sắc, có lục nhập sinh; do lục nhập, có xúc sinh; do xúc, có thọ sinh; do thọ, có ái sinh; do ái, có thủ sinh; do thủ, có hữu sinh; do hữu, có sinh sinh; do sinh, có lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não sinh, hay toàn bộ Khổ uẩn sinh. Đây gọi là Duyên khởi". (Tương Ưng Bộ kinh II, tr.1-2).

- "Do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt; do hành diệt nên thức diệt;..., sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Này các Tỳ kheo, như vậy là đoạn diệt" (Ibid, tr.1-2).

Khi 12 nhân duyên sinh khởi thì đồng nghĩa với khổ uẩn khởi.

Khi 12 nhân duyên đoạn diệt thì đồng nghĩa với khổ uẩn diệt.

Tất cả đó gọi là Duyên khởi.

- "Pháp Duyên khởi ấy, dù Như Lai xuất hiện hay không xuất hiện, an trú là giới tánh ấy, pháp quyết định ấy, y duyên tánh ấy. Như Lai hoàn toàn chứng ngộ, chứng đạt, Như Lai tuyên thuyết, tuyên bố, khai triển, khai thị, minh hiển, minh thị. Ngài dạy: "Duyên vô minh, này các Tỳ kheo, có các hành,... Như vậy, này các Tỳ kheo, ở đây là như tánh, bất hư vọng tánh, bất dị như tánh, y duyên tánh ấy. Này các Tỳ kheo, đây gọi là Duyên khởi", (Ibid, tr.31).

[Ghi chú: Do duyên nên các pháp khởi lên, tồn tại nên gọi là pháp trú tánh ấy (Dhammatthitatà). Các duyên ra lệnh hay an trú các pháp, do vậy được gọi là Pháp quyết định tánh ấy. Các duyên của sanh, già, bệnh, chết... là các duyên đặc biệt gọi là y duyên tánh ấy].

* Thế nào là pháp do duyên mà sinh (Duyên sinh pháp)?

"Gọi là duyên sinh pháp là các pháp được tác thành, hữu vi, biến hoại, tan rã, đoạn diệt, vô thường" (Ibid, tr.31).

* Trong kinh Phật Tự Thuyết (Udàna; Tiểu Bộ kinh), Duyên khởi được tóm tắt như sau:

- Do cái này có mặt nên cái kia có mặt.
- Do cái này không có mặt, nên cái kia không có mặt.
- Do cái này sinh, nên cái kia sinh.
- Do cái này diệt, nên cái kia diệt.

III. Nội dung của 12 chi phần Duyên Khởi

- Vô minh (Avijjà): "Không hiểu rõ Tứ đế gọi là Vô minh" (Tương Ưng Ī, tr.4). Có thể phát biểu cách khác rằng, không hiểu rõ Duyên khởi, Vô ngã là Vô minh.

- Hành (Sànikharà): "Gồm có thân hành, khẩu hành và ý hành" (Ibid, tr.4).

- Thức (Vinänäànà): "Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức" (Ibid, tr.4).

- Danh sắc (Nàma-rùpa): "Danh gồm xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư (có nơi trình bày Danh sắc gồm có Thọ, Tưởng, Hành và Thức uẩn). Sắc là tứ đại và các pháp do tứ đại sanh" (Ibid, tr.4).

- Lục nhập (Chabbithàna: sáu xứ): "Gồm có 6 nội xứ (nhãn căn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý căn) và 6 ngoại xứ (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp)" (Ibid, tr.4).

- Xúc (Phassa): "Có 6 xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc" (Ibid, tr.4).

- Thọ (Vedàna): "Có 6 thọ: thọ do nhãn xúc sanh..., và thọ do ý xúc sanh" (Ibid, tr.4).

- Ái (Tanhā): "Sắc ái, thanh, hương, vị, xúc và pháp ái; hay dục ái, sắc ái, và vô sắc ái" (Ibid, tr.4).

- Thủ (Upàdàna): "Có 4 thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ" (Ibid, tr.3).

- Hữu (Bhava): "Dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu" (Ibid, tr.3).

- Sinh (Jàti): "Cái gì thuộc loài chúng sinh bị sinh, xuất sinh, giáng sinh, đản sinh, xuất hiện các uẩn, thành tựu các xứ thì gọi là sinh". (Ibid, tr.3).

- Lão tử (Jarà-marana): "Cái gì thuộc các loài chúng sinh bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ lớn, các căn chín muồi thì gọi là già. Cái gì thuộc các loài chúng sinh bị từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, các uẩn tàn lụn, thân thể vứt bỏ, tử vong thì gọi là chết" (Ibid, tr.3).

IV. Các hệ luận từ Duyên Khởi:

1. Hệ luận 1: Các pháp do duyên mà sinh nên thật sự chúng là không có tự ngã.

Nói khác đi, cái gọi là tự ngã thì rồng không. Đây là ý nghĩa "Nhất thiết pháp vô ngã".

2. Hệ luận 2: Các pháp hữu vi do duyên mà sinh nên biến dịch không ngừng.

Đây là ý nghĩa: Các pháp hữu vi là Vô thường (các hành = vô thường).

3. Hệ luận 3: Các pháp hữu vi do 12 nhân duyên mà sinh (trong đó có ái, thủ) nên khổ đau (do vô thường mà khổ đau).

4. Hệ luận 4: Cái gì vô thường, cái ấy là vô ngã. Cái gì vô thường, cái ấy là khổ đau. Cái gì khổ đau, cái ấy là vô ngã.

5. Hệ luận 5: Do vì vô ngã là sự thật của các pháp, mà sự thật là Niết bàn, nên vô ngã là Niết bàn và là pháp tánh, Phật tánh (hữu vi và vô vi đều vô ngã).

6. Hệ luận 6: Giác ngộ sự thật toàn triệt là chứng đắc Niết bàn, nên chứng đắc Niết bàn là chứng đắc thực tại Vô ngã hay thể nhập Pháp tánh.

7. Hệ luận 7: Do vì sự thực rốt ráo là Vô ngã nên chứng đắc Niết bàn hay chứng đắc thực tại vô ngã là không chứng đắc (do chủ thể và đối tượng của chứng đắc đều là vô ngã). Có thể nói rằng đắc cái vô đắc là thật đắc, là thực sự thể nhập Pháp tánh.

8. Hệ luận 8: "Vô đắc" hay đắc "Vô đắc" thì ở ngoài phạm trù tương hệ giữa chủ thể và đối tượng; do vậy ở ngoài trí của thế gian: Đây gọi là trí xuất thế gian (xuất thế gian trí).

9. Hệ luận 9: Nếu Duyên khởi hay Vô ngã không phải là sự thật, thì sự kiện "Vô đắc" hay "Đắc vô đắc" không có mặt, do vậy "Giải thoát" và "Tri kiến giải thoát" không được thành lập. Nhưng vì sự thật có giải thoát nên Duyên khởi hay Vô ngã quyết định là sự thật.

10. Hệ luận 10: Vì sự thật là Vô ngã hay Duyên khởi nên nó không thể được gọi là thường, đoạn, khứ, lai, nhất, dị, sanh là diệt (Đây là ý nghĩa của Bát Bất Trung đạo).

11. Hệ luận 11: Từ sự thật của 12 chi phần Duyên khởi, vận hành của một chi là sự vận hành của 11 chi còn lại (hay là vận hành của toàn thể 12 chi). Các pháp hiện hữu, do vậy, tất cả đều là vận hành của 12 chi Duyên khởi. Điều này có nghĩa là một là tất cả hay tất cả là một, hoặc tất cả là tất cả; và đây chính là kia, kia chính là đây; quá khứ, hiện tại, vị lai là một và do vậy có các loại thần thông tự tại.

***12. Hệ luận 12*:** Vì tất cả các tông phái Phật giáo đều chủ trương Duyên khởi, Vô ngã là sự thật duy nhất và tối hậu, nên Câu Xá tông, Thành Thật tông, Trung Quán luận (hay Tam Luận tông) Duy Thức tông và Hoa Nghiêm tông đều cơ bản là "Nhất thừa" hay "Đại thừa". (Nếu cho rằng Câu Xá và Thành Thật tông là Tiểu thừa; còn Duy Thức tông là bán Đại thừa, v.v... thì là lầm lẫn!).

13. Hệ luận 13: Có thể nói rằng Phật giáo là Duy Duyên khởi hay Duy Vô ngã (tương tự Vô duy: nonism), Duy thức là Duy Duyên khởi (hay Duy

hành, Duy danh sắc, Duy xúc, v.v...); Bát Nhã, Hoa Nghiêm, ..., là Duy Duyên khởi, Vô ngã.

***14. Hệ luận 14*:** Vì hết thảy các pháp là Vô ngã, nên khi diễn đạt sự chứng ngộ toàn triệt thực tại của Thế Tôn, các luận sư có thể phát biểu không có Niết bàn (không thể thành lập khái niệm về Niết bàn: nhất thiết vô Niết bàn). Do không có khái niệm Niết bàn nên không có khái niệm về "Phật Niết bàn", không có "Niết bàn Phật" [Bởi vì chủ thể chứng đắc Niết bàn là Vô ngã và đối tượng chứng đắc ấy (là Niết bàn) là Vô ngã]. Đây là điểm giáo lý truyền thống.

15. Hệ luận 15: Vì Duyên khởi là sự thật tối hậu của thực tại (Vô ngã cũng thế), nên Duyên khởi là nền tảng của tất cả giáo lý, bộ phái, tôn giáo, triết thuyết nào nói về sự thật. Đây là điểm thống nhất giáo lý các bộ phái. Sự khác biệt giữa các bộ phái chỉ là sự khác biệt về thể thức, phương thức trình bày, và khác biệt về pháp môn hành trì đi đến giải thoát cho tự thân và cho số đông quần chúng, mà không phải là sự khác biệt về bản chất.

16. Hệ luận 16: (về bảo vệ môi sinh): Vì không gian là Vô ngã (kia là đây, đây là kia), nên môi sinh là các cá nhân, các cá nhân là môi sinh. Không thể tách ly cá nhân và môi sinh, tập thể xã hội.

17. Hệ luận 17: (về xây dựng nền văn hóa mới): Nền văn hóa thế gian là nền văn hóa do sự vận hành của Hữu ngã (hay của Vô minh) chỉ dẫn đến khổ đau và những tác nhân gây ra khổ đau như bạo động, chiến tranh. Một nền văn hóa dẫn đến hòa bình, an lạc, hạnh phúc, do vậy phải là nền văn hóa Vô ngã.

18. Hệ luận 18: Một hệ thống giáo dục thường xây dựng các mẫu người giáo dục, các lý thuyết về nhân tính như là các lý thuyết về sự hiện diện một tự ngã (Self-ego), do vậy bất ổn, chỉ dẫn đến các lúng túng. Chính Duyên khởi, Vô ngã hay Ngũ uẩn là mẫu giáo dục hay mẫu nhân tính dẫn đến an lạc, giải thoát cần được xây dựng.

19. Hệ luận 19: (phủ nhận nguyên nhân đầu tiên): Vì sự thật là Vô ngã nên không có nguyên nhân đầu tiên (bởi nguyên nhân đầu tiên được dựng lên bởi ý niệm hữu ngã). Vì sự thật là sự thật chính nó nên nó không thể do bị sinh.

20. Hệ luận 20: [Phủ nhận các câu hỏi về nguồn gốc hay bản chất của sự vật - cái bản chất được hiểu như là noumène (nomeno)]. Phủ nhận Siêu hình học phương Tây.

***21. Hệ luận 21*:** (Kinh Kim Cương): Phủ nhận các chủ trương cho rằng có cái ngã tuyệt đối như là sự thật tối hậu (bởi sự thật tối hậu là Duyên sinh, Vô ngã).

22. Hệ luận 22: (Hoa Nghiêm, Pháp Hoa): Vì thực tại là Duyên khởi, trùng trùng Duyên khởi, nên giáo lý Duyên khởi là Hiện tượng luận

(Phenomenology) của Phật giáo (là toàn thể tính Duyên sinh; thoát ly nhị kiến, nhị biên hay nhị nguyên).

23. Hệ luận 23: (về Tứ đức Niết bàn mà một số học giả Phật giáo đề cập: Thường, Lạc, Ngã, Tịnh): Vì thực tại là Trung đạo hay Vô ngã, nên Thường là sự thật thoát ngoài ý nghĩa của thường và đoạn; Lạc là ý nghĩa thoát ngoài lạc và khổ của Thọ uẩn; Ngã là thật ngã Vô ngã; Tịnh có nghĩa là dập tắt hết Khổ, hết Lậu hoặc, hết Ái, Thủ.

24. Hệ luận 24: (ba nguyên lý căn bản của tư duy của Aristotle): Vì thực tại là Vô ngã, nên tư duy nhị nguyên đầy ngã tính thì khác với thực tại, nó là những gì của vọng niệm sinh diệt.

25. Hệ luận 25: Do nhất thiết pháp là Duyên khởi nên hữu tình, vô tình đều là Duyên khởi, do thế mà có lời nguyện: "Tình dữ vô tình (≈ tam hữu), giai cọng thành Phật đạo).

V. Các câu hỏi về Duyên khởi:

Câu hỏi 1:

Khi Thế Tôn giảng về Duyên khởi, Tôn giả Moliya Phagguna hỏi: "Bạch Thế Tôn, ai cảm xúc? Ai thọ? Ai khát ái? Ai chấp thủ? (Tương Ưng Bộ kinh II, tr. 15-16).

Đức Phật dạy: "Như Lai chỉ dạy xúc, thọ, ái, thủ..., chớ không dạy người nào xúc, thọ, ái, thủ..., nên câu hỏi của Tôn giả không phù hợp với định lý Duyên khởi. Câu hỏi phù hợp là: "Do duyên gì, xúc sinh? Thọ sinh? v.v..." (Tương Ưng Ī, tr.16).

Câu hỏi 2:

Ngoại đạo lõa thể Kassapa (Tương Ưng Ī, tr.22) và ngoại đạo du sĩ Timbakura (Tương Ưng Ī, tr.26) đặt câu hỏi với Thế Tôn rằng: "Có phải khổ do mình làm ra hay do người khác làm ra? Hay do mình và người khác làm ra? Hoặc khổ do tự nhiên sinh?".

Đức Phật dạy nghĩa Trung đạo rằng: "Khổ do duyên sinh" (khổ do xúc sinh).

Tương Ưng Ī (tr.20) ghi, một hôm Đức Phật cắt nghĩa với Tôn giả Kaccayana rằng: Ai không chấp thủ, vị ấy không nghĩ đây là tự ngã của tôi, thì khi khổ sinh thì xem là sinh, khi khổ diệt thì xem là khổ diệt, mà không xem có tôi khổ, hay tôi hết khổ.

Câu hỏi 3:

Nếu là Vô ngã thì ai tu? Ai chứng đắc? Ai luân hồi?

Các câu hỏi này tương tự như câu hỏi của Moliya Phagguna bạch hỏi Thế Tôn. Câu trả lời đã có: Câu hỏi không phù hợp với sự thật Duyên khởi! (Vô minh chính là nội dung thấy có cái "Ai", cái ngã hiện hữu. Giải thoát là giải thoát khỏi tham ái, chấp thủ ngã ấy).

Câu hỏi 4:

Kimura Taiken, trong "Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận" (bản dịch: Thích Quảng Độ, Tu thư Vạn Hạnh, 1969) cho rằng Duyên khởi cũng không ngoài tâm mà có, gốc của nó là cái Tâm. Đây cũng là một ngộ nhận rất lớn và rất tế nhị! Thực ra Tâm (hay Thọ, Tưởng, Hành và Thức) là do "Duyên khởi" sinh. Tu tâm là tu để đoạn trừ tham ái tâm, chấp thủ tâm để thể nhập được thực tại Vô ngã. Thế đấy!

VI. Vận hành của Duyên Khởi:

Có nhiều sự trình bày về sự vận hành của Duyên khởi bằng cách chia 12 chi phần nhân duyên ra làm 3 nhóm của Quá khứ (Vô minh và Hành), Hiện tại (8 chi kế tiếp) và Tương lai (hai chi sau cùng) như Câu Xá và A Tỳ Đàm và nhiều nơi khác. Đây chỉ là một ngộ nhận! Hãy đi vào sự vận hành của 12 nhân duyên thì ý nghĩa trên sẽ hiển lộ.

Từ định nghĩa 12 chi phần nhân duyên ở phần trước (III), ta thấy rõ Vô minh là suối nguồn của sinh tử và khổ đau. Chính nó cũng không có như một thực thể, mà là do duyên mà sinh. Nó không phải là nguyên nhân đầu tiên.

Không biết rằng Vô minh là do duyên (hay 11 chi phần còn lại) mà sinh là Vô minh. Đấy là hiện tượng Vô minh chồng chất. Do đó, con người chấp thủ rằng: Có tự ngã. Do tà kiến và tà tưởng này, con người đi tìm kiếm sự thật hay nguyên nhân đầu tiên của thế giới, và khởi lên lòng tham ái, sân hận, si mê vốn là động cơ của các hành (của hành động của thân, lời và ý).

Khi tư duy Hữu ngã vận hành, thì thức có mặt và vận hành. Sự vận hành của thức đòi hỏi sự có mặt của chủ thể và đối tượng nhận thức (Lục nhập, Danh sắc) hay thế giới bên ngoài (Tam hữu); sự gặp gỡ của chủ thể và đối tượng nhận thức là Xúc; bấy giờ Cảm thọ tức thì có mặt. Như thế các chi phần Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Hữu cùng có mặt trong mọi quá trình vận hành của tâm lý. Cảm thọ bao gồm phản ứng tâm lý (Tham và Si hay Sân và Si); Ái ấy bao hàm chấp thủ. Chúng là vô cùng và biểu hiện dưới vô vàn hình thức bất tận. Điều này hẳn là một lần nữa đòi hỏi sự hiện diện của Tam hữu (Tibhava).

Nói tóm, một khi tư duy Hữu ngã vận hành thì toàn thể 12 chi phần Duyên khởi vận hành. Các chi phần Duyên khởi và các pháp bị tác thành đều vận hành theo Vô ngã. Vô thường và Khổ đau. Con người là một pháp hữu vi (Sànkharà) là sự vận hành của 12 chi phần nhân duyên dẫn đến Khổ đau nếu tư duy bị chế ngự bởi chấp thủ tự ngã, hay nếu bị tư duy Hữu ngã chế ngự. Nếu giác tỉnh Vô ngã và tư duy vận hành trong thế giới Vô ngã thì sự vận hành tâm lý sẽ dẫn đến sự đoạn diệt Khổ đau. Bấy giờ, thế giới (hay Tam giới) vẫn còn nguyên ở đó, nhưng lại hiện diện trong vận hành Vô ngã của tâm lý. Bấy giờ giấc mơ dài của sự an lạc và hạnh phúc trở thành hiện thực; giấc mơ đẹp của văn hóa, giáo dục trở thành hiện thực.

Chỉ cần sự có mặt của hai chi phần Chánh kiến và Chánh tư duy của Bát Thánh đạo là đủ để mở ra một hướng vận hành của văn hóa và giáo dục, mở ra một vận hội mới cho trái đất đi ra các khủng hoảng của xã hội và môi sinh.

Tại đây, giáo lý Duyên khởi không phải xuất hiện như một giáo lý Phật giáo, mà là một triết lý, lý thuyết của một nền giáo dục hiện đại của thế kỷ XXI vậy.

VII. Duyên Khởi và các giáo lý khác:

Vì Duyên khởi là sự thật mở ra đạo Phật, nên Duyên khởi là suối nguồn của các giáo lý Phật giáo, từ đó có sự ra đời của Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng. Nay thử đi vào từng giáo lý cụ thể.

1. Duyên khởi và Tứ Thánh đế:

Từ định nghĩa Duyên khởi (Ī), Khổ đế hay Khổ uẩn là kết quả của sự vận hành của 12 chi phần nhân duyên khởi đầu là Vô minh. Diệt đế là khổ diệt, kết quả của sự vận hành của Duyên khởi khởi hành từ sự giác tỉnh Vô ngã (hay Vô minh diệt); do Vô minh diệt, mà hành diệt..., khổ diệt. Tập đế là Ái (dục ái, hữu ái và vô hữu ái), hay 12 chi phần Duyên khởi, bởi vì sự vận hành của Ái là sự vận hành của 12 chi phần Duyên khởi ấy. Đạo đế là 37 phẩm trợ đạo, hay Bát Thánh đạo, khởi đầu là sự vận hành của Chánh kiến và Chánh tư duy (hay là sự vận hành của Vô minh diệt); do Vô minh diệt mà dẫn đến Diệt đế (hay sầu, bi, khổ, ưu, não diệt).

Duyên khởi tập khởi thì Khổ uẩn tập khởi: Đây là ý nghĩa và nội dung của Khổ, Tập đế. Duyên khởi vận hành theo chiều đoạn diệt thì khổ uẩn diệt: Đây là ý nghĩa và nội dung của Đạo, Diệt đế.

Khi Đức Phật, ở dưới cội bồ đề vào đêm cuối cùng thành đạo, thấy rõ lý Duyên khởi thì cùng lúc thấy rõ Tứ đế. Nói rằng bài pháp Sơ Chuyển Pháp Luân là Tứ đế cũng hệt như nói rằng bài pháp đầu tiên là Duyên khởi. Vận chuyển bánh xe pháp là ý nghĩa vận chuyển Duyên khởi và Tứ đế vậy.

2. Duyên khởi và Ngũ uẩn:

Ngũ uẩn là Sắc uẩn, Thọ, Tưởng, Hành và Thức uẩn. Vận hành của năm uẩn đúng là vận hành của Danh sắc; vận hành của 4 uẩn còn lại là vận hành của Danh trong Danh sắc. Vận hành của Danh sắc đúng là vận hành của Duyên khởi.

Vận hành của Thọ uẩn là vận hành của chi phần Thọ (chi thứ 7) của 12 chi nhân duyên, và là vận hành Duyên khởi.

Vận hành của Hành uẩn là vận hành của Hành (chi thứ 2) của 12 chi nhân duyên, và là vận hành của Duyên khởi.

Vận hành của Thức uẩn là vận hành của Thức (chi thứ 3) trong 12 chi nhân duyên, và là vận hành của Duyên khởi.

Năm uẩn không thể hiện hữu tách rời nhau nên vận hành của Ngũ thủ uẩn đích thị là vận hành của Duyên khởi.

Như thế giáo lý Duyên khởi, Tứ đế và Ngũ thủ uẩn thực chất chỉ là một.

3. Duyên khởi và Nhân quả:

Duyên khởi được trình bày theo vận hành nhân quả: Vô minh là nhân, hành là quả; hành là nhân, thức là quả v.v... sinh là nhân, lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não là quả.

Khi nói vận hành của Vô minh chính là vận hành của Duyên khởi, điều này có nghĩa là Vô minh có mặt trong 11 chi phần còn lại; và 11 chi phần còn lại có mặt trong Vô minh. Nói khác đi, Vô minh chính là Hành, là Thức, ..., là sầu, bi, khổ, ưu, não. Nếu theo quy luật nhân quả phải đồng loại thì quả thực Vô minh và đau khổ quả là đồng loại khổ. Tương tự, đối với các chi còn lại.

Đức Phật, ở dưới cội bồ đề vào thời điểm giác ngộ, đã thấy rõ con đường nhân quả của tự thân và nhân quả của mọi loài chúng sinh ngay sau khi đắc Tam minh vào cuối canh 3, lúc mà Ngài giác ngộ hoàn toàn định lý Duyên khởi. Điều này nói lên sự thật Duyên khởi bao trùm Tứ đế và Nhân quả. Nói khác đi, bốn giáo lý Duyên khởi, Nhân quả, Ngũ uẩn và Tứ đế thực chất chỉ là một.

Rốt cùng mà nói, toàn bộ giáo lý Phật giáo chỉ là sự triển khai của Duyên khởi, chỉ là sự triển khai của sự tập khởi và đoạn diệt của toàn bộ Khổ uẩn, như chính Đức Thế Tôn đã nhiều lần xác nhận: "Ta chỉ nói khổ và con đường diệt khổ".

4. Duyên khởi và 3 (hay 4) Pháp ấn:

Như đã được đề cập ở phần hệ luận Duyên khởi, 3 pháp ấn (hay 4 pháp ấn) chỉ là hệ luận từ Duyên khởi. Quả thực, Duyên khởi quyết định tánh của tất cả hiện hữu nên ấn định các tính chất đặc biệt của hữu vi là Vô ngã, Vô thường và Khổ đau. Nhìn pháp hữu vi từ Duyên khởi (Nikāya rất hiếm bàn đến pháp vô vi, nếu đề cập thì chỉ đề cập dưới hình thức gián tiếp và phủ định) thì thấy rõ 3 tính chất ấy. Thực ra 3 tính chất chỉ là một: Vô ngã = Khổ đau; Vô thường = Khổ đau, hay hữu vi là Khổ đau, tam giới là Khổ đau, hoặc là cuộc đời là Khổ đau.

[Ghi chú: Vô ngã (ở Nikāya) ≈ Vô ngã và Không ở giáo lý Phát triển Đại thừa].

5. Duyên khởi và Duy thức:

a/ Trong "Bát Thức Quy Củ" do Pháp sư Huyền Tráng sáng tác, Pháp sư cắt nghĩa từ Duy thức như sau: "Duy thức nghĩa là chỉ có Thức, không có sự vật nào ngoài thức mà có được. Do tất cả sự vật đều phải nhờ cái duyên của Thức mới thành sự vật nên gọi là Duy thức Duyên khởi; do tất cả sự vật đều phải nhờ cái duyên của Thức mới có tướng, có danh nên gọi là Duy thức biến hiện. Lại bản tính của Thức là pháp giới tính, pháp giới tính Duyên khởi ra tất cả sự vật thì cùng là Thức tính Duyên khởi ra tất cả sự vật.

Xét như vậy thì biết do lấy một tâm niệm làm trung tâm chi phối các vật trong pháp giới nên gọi là Duy thức. Ngược lại, nếu lấy một hạt bụi hay một quả núi làm trung tâm chi phối các sự vật trong pháp giới tính thì cũng có thể gọi là Duy Hạt Bụi hay Duy Quả Núi". (Bản dịch của cư sĩ Lê Đình Thám, Tu thư Phật học Vạn Hạnh sưu tập, 1982, tr.2)

Thức ở đây, dù hiểu chức năng có phần sai khác với 6 thức được trình bày ở Nikāya, cũng chỉ là chi phần thức (chi thứ 3) của 12 chi phần nhân duyên. Nó cũng là Hữu vi, Vô ngã, Vô thường và dẫn đến Khổ đau (trừ Bạch tịnh thức). Nói khác đi, Duy thức nếu được nhìn dưới ánh sáng Duyên khởi thì sẽ sáng tỏ và dễ nhận hơn nhiều.

b/ Bài tụng 17 của "Tam thập tụng" viết:

"Thị chư Thức chuyển biến
Phân biệt, sở phân biệt,
Do thử, bỉ giai vô
Cố nhất thế Duy thức"

(Các thức ấy chuyển biến
Thành chủ thể và đối tượng phân biệt
Vì chủ thể và đối tượng đều không (vô ngã)
Nên nói hết thảy là Duy thức).

Nói Duy thức là nói nghĩa Duyên sinh, Vô ngã ấy.

c/ Bài tụng 28 viết:

"Nhược thời ư sở duyên
Trí đô vô sở đắc
Nhĩ thời trú Duy thức
Ly nhị thủ tướng cố".

[Nếu không có cái để làm duyên
Bấy giờ trú vào Duy thức
Trí đều không sở đắc
Do vì rời chấp thủ năng, sở
(Chủ thể và đối tượng)].

Ở đây, thực tánh Duy thức là Vô ngã tánh hay Duyên sinh tánh vậy.

6. Duyên khởi và Pháp Hoa:

a/ Mở đầu kinh Pháp Hoa ghi Thế Tôn nhập "Vô lượng nghĩa xứ định" rồi xuất "Vô lượng nghĩa xứ định" mới tuyên thuyết Pháp Hoa. Hình ảnh biểu tượng ấy chỉ vô lượng nghĩa là thoát ly ý nghĩa. Thoát ly ý nghĩa là thoát ly niệm, là rời tất cả tướng. Nói khác đi, thật tướng trong định ấy là Vô ngã tướng. Tuyên thuyết Pháp Hoa là chỉ rõ con đường thể nhập Phật tri kiến, cái tri kiến thể nhập Vô ngã tướng. Đây là sự thật Duyên khởi.

b/ Phẩm Phương tiện (phẩm hai) chép:

"Chư Phật lưỡng túc tôn
Tri pháp thường vô tánh

Phật chủng từng Duyên khởi
Thị cố thuyết nhất thừa".
[Chư Phật đầy đủ Trí và Hạnh
Biết pháp luôn vẫn vô tánh
Quả Phật do từ Duyên mà khởi
(hay từ Duyên khởi)
Cho nên bảo là Nhất thừa].

Qua đó, giác ngộ quả vị Phật là giác ngộ Duyên khởi, Vô ngã tánh ấy, quả Phật cũng từ duyên sinh ấy mà khởi (nếu Vô minh tận diệt, ái diệt, thủ diệt, thức tận diệt thì viên thành Phật quả).

c/ Trong 3 điều kiện để thành một pháp sư tuyên thuyết Pháp Hoa (Nhập Như Lai thất, trước Như Lai y, tọa Như Lai tòa), thì ngồi tòa Như Lai là ngồi vào chỗ "Nhất thiết pháp không": Không ở đây là Vô ngã tính hay Vô tự tánh (không có ngã tính). Thế là, Pháp Hoa cũng là kinh phát triển đang phát triển giáo lý Duyên khởi.

7. Duyên khởi và Kim Cương (Bát Nhã):

a/ Tâm kinh Bát Nhã ghi:

"Thấy năm uẩn là không thì liền thoát ly khổ ách"

(Chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách).

Ngũ uẩn đây là con người và pháp giới. Thấy con người và pháp giới là Vô ngã hay không tự tính thì liền rời xa tham ái, chấp thủ và đoạn tận khổ đau. Đấy là thấy rõ thật nghĩa của Duyên khởi thật nghĩa của các pháp hữu vi do duyên mà sinh. nội dung tinh yếu của Bát nhã Tâm kinh nói trên cũng là điểm tinh yếu rút rà từ Duyên khởi.

b/ Kinh Kim Cương thì tập chú vào công phu đoạn trừ 8 ngã tưởng: Ngã tưởng, Nhân tưởng, Chúng sanh tưởng, Thọ giả tưởng, Pháp tưởng, Phi pháp tưởng, Tưởng và Phi tưởng. Đoạn trừ 8 ngã tưởng là đoạn trừ chấp thủ các ngã tưởng. Đấy là sự vận hành khổ diệt của Duyên khởi.

Chặng giữa kinh, vị Bồ tát được gọi là Đại Bồ tát, theo Kim Cương, là vị thể nhập được Vô ngã pháp (thực ra thì chỉ cần thông đạt mà thôi). Đây là vị nhuần nhuyễn pháp hữu vi theo Duyên khởi vậy.

Cuối bản kinh Kim Cương dạy:

"Nhất thiết hữu vi pháp
Như mộng, huyễn, bào ảnh
Như lộ, diệc như điển
Ưng tác như thị quán".

(Hãy khởi lên cái nhìn các pháp do duyên sinh là như mộng, không thật, như bọt nước, như sương, như ánh chớp).

Đấy là cách để thông đạt sự, lý kinh Kim Cương. Thấy như thế, an trú vào cái thấy như thế thì tâm hành giả sẽ rời khỏi tham ái, chấp thủ mà đắc thực tại Vô ngã.

Kim Cương hay Bát Nhã cũng là nội dung triển khai, phát triển giáo lý Duyên khởi là cơ bản.

8. Duyên khởi và Trung luận: - Trung quán luận (hay Tam luận tông).

Có 3 bản văn chính của Trung quán luận là:

a/ Trung quán luận (Mandhyamika) của Long Thọ, Pháp sư Cưu Ma La Thập dịch ra Hoa ngữ. Trung quán luận bài bác các tà kiến của Bà La Môn, Tiểu thừa, và một số sai lầm của Đại thừa.

b/ Thập nhị môn luận (Dvàdasa-dvàra) của Long Thọ, bản Phạn đã thất lạc, chỉ còn dịch bản Hoa văn, Thập nhị môn luận là bàn về Duyên khởi và hiệu chính các sai lầm của các nhà Đại thừa.

c/ Bách luận (Sata Sastra) của Đề Bà (Aryadeva: Thánh Thiên), đệ tử của Long Thọ. Bản luận này nhằm bác các tà kiến của Bà La Môn giáo.

Bản dịch gọn bằng Hoa ngữ về Bát bất Trung đạo là như sau:

Ngài La Thập dịch:

"Bất sanh diệc bất diệt
Bất thường diệc bất đoạn
Bất nhất diệc bất nhị
Bất lai diệc bất xuất
Năng thuyết nhị nhân duyên
Thiện diệt chư hý luận
Ngã khể thủ lễ Phật
Chư thuyết Trung đệ nhất".

Tạm dịch:

(Không sanh cũng không diệt
Không thường cũng không đoạn
Không đồng nhất cũng không khác biệt
Không đến cũng không đi
Ngài dạy đó là nhân duyên
Khéo dập tắt các hý luận
Con nay đảnh lễ Phật
Bậc đệ nhất trong các bậc đạo sư).

Bản tiếng Anh như sau:

The perfect Buddha
The foremost of all teachers.
He has proclaimed
The principle of (Universal) relativity
is like Blissfull (Nirvàna)
Quiescence of plurality
There is nothing disappears, nor anything appears.
Nothing has an end, nor is there anything eternal.

Nothing is identical (with itself)
Nor is there anything differentiated
Nothing moves
Neither hither nor thither.

Tạm dịch:

(Đấng toàn giác
Bậc đạo sư vô thượng
Ngài đã tuyên thuyết
Nguyên lý tương đối của vũ trụ (≈ Duyên khởi)
Như Niết bàn,
Tịch lặng mất tính sai biệt.
Không có gì biến mất
Cũng chẳng có gì xuất hiện.
Không có gì đoạn
Cũng chẳng có gì thường.
Không có gì đồng nhất với chính nó
Cũng chẳng có gì dị biệt.
Không có gì di chuyển
Đến chỗ này hay chỗ kia).

Hán ngữ tóm tắt 8 phủ định trên thành:

Không sanh, không diệt (No production, no extinction).
Không đoạn, không thường (No annihilation, no permanence).
Không nhất, không dị (No unity, no diversity)
Không lai, không khứ (No coming, no departure).

Thực thì, có một bài kệ khác về Trung đạo do ngài Long Thọ sáng tác như sau: (theo Takakusu)

Anh văn:

"What is produced by causes
That, I say, is identical with void
It is also identical with merename
It is again the purport of the Middle Path".

Hán văn:

"Nhân duyên sở sanh pháp
Ngã thuyết tức thị không
Diệc danh thị giả danh
Diệc danh trung đạo nghĩa".

Việt văn:

(Cái gì do nhân duyên mà sanh
Tôi nói cái ấy đồng nhất với Không (hay không tự tính)
Cái ấy cũng đồng với cái tên ròng (chỉ là tên gọi)
Đó là nghĩa trung đạo).

Như thế, tinh yếu của Trung luận hay Trung quán luận, hoặc Trung đạo thực chất là Duyên khởi: Cái gì do duyên mà sanh thì cái ấy rồng không tự ngã (vô tự tính); nó chỉ là cái tên gọi mà khởi chớ không có hiện hữu như một thực thể (tự ngã); cái ấy nghĩa là Trung đạo (Duyên khởi ≈ Trung đạo).

Thế nên Trung luận mới thành lập Bát bất: Bát bất là phủ nhận 8 phạm trù Hữu ngã biểu trưng. Phủ nhận 8 phạm trù ngã tính ấy là phủ nhận tất cả ngã tính: tất cả ngã tính (ngã tướng) ấy chỉ ròng là tên gọi mà không thực, bởi sự thật là Trung đạo (hay duyên sinh tính).

Đây chỉ là nghĩa triển khai của Duyên khởi: Chỉ có nhân duyên sinh diệt mà không có các ngã thể sinh diệt: đó là nghĩa Trung đạo, hệt như ý Đức Phật dạy như đã được trình bày ở các phần các câu hỏi về Duyên khởi.

Chỉ có Duyên khởi của Phật giáo mới bài bác các tà thuyết về ngã của Bà La Môn (hay 62 học thuyết ở Ấn).

9. Duyên khởi và Lăng Già:

Lăng Già thì đề cập rất nhiều vấn đề tâm thức và thế giới. Sau bài kệ tán Lăng Già đầu kinh đã gợi ý đến các điểm giáo lý Lăng Già nhắm đến:

Bài 1:

Thế gian ly sanh diệt
Do như hư không hoa
Trí bất đắc hữu vô
Nhi hưng đại bi tâm

(Thế gian rời sanh diệt
Cũng như hoa đốm giữa hư không
Trí chẳng đắc hữu, vô
Mà hưng khởi tâm đại bi).

Bài 2:

Nhất thiết pháp như huyễn
Viễn ly ư tâm thức
Trí bất đắc hữu vô
Nhi hưng đại bi tâm.

(Các pháp như ảo huyễn
Xa rời với tâm thức
Trí chẳng đắc hữu, vô
Mà hưng khởi tâm đại bi).

Bài 3:

Viễn ly ư đoạn, thường
Thế gian hằng như mộng
Trí bất đắc hữu, vô
Nhi hưng đại bi tâm.

(Rời khỏi đoạn và thường
Thế gian thường như mộng

Trí chẳng đắc hữu, vô
Mà hưng khởi tâm đại bi).

Bài 4:

Tri nhân, pháp Vô ngã
Phiền não cập nhĩ diệm
Thường thanh tịnh vô tướng
Nhi hưng đại bi tâm.

(Biết người, Pháp đều Vô ngã
Phiền não cùng sở tri chướng
Vẫn thường bặt các tướng-ngã tướng
Mà hưng khởi tâm đại bi).

Bài 5:

Nhất thiết vô Niết bàn
Vô hữu Niết bàn Phật
Viễn ly giác, sở giác
Nhược hữu, nhược vô hữu
Thị nhị tất câu ly.

(Thảy thảy không có Niết bàn
Không có Phật Niết bàn
Xa rời chủ thể biết, đối tượng biết (chứng)
Dù hữu, dù vô hữu
Đều xa rời hai thứ ấy).

Bài 6:

Mâu ni tịch tịnh quán
Thị tắc viễn ly sanh
Thị danh vi bất thủ
Kim thế, hậu thế tịnh.

(Quán tịch tịnh tất cả tướng
Làm sinh khởi tâm viễn ly
Quán ấy gọi là không chấp thủ
Đời này, đời sau tịnh).

Các bài kệ nói trên tóm tắt các nét về sự thật của các pháp, và nói đến hướng vào giải thoát (sự thật là rời khỏi phiền não để vào giải thoát mà không nỗ lực để nói lên sự thật là gì).

Các nét giáo lý chính là: Các pháp tánh là Duyên khởi tánh nên chúng rời khỏi cá cặp nhị nguyên của đoạn, thường, hữu, vô, sinh, diệt; chủ thể giác và đối tượng giác, rời khỏi tất cả ngã tướng. Do giác tỉnh như vậy mà tâm ly tham, ly thủ đi vào giải thoát, đi vào thực tại Duyên sinh.

* Trong chương "Kiến lập Niết bàn" của Lăng Già, vì thế, dạy: "Ta nói vọng tưởng thức diệt là Niết bàn". Do Vô minh, Hành (chấp thủ, tham ái)

mà Thức sinh, theo Duyên khởi. Khi thức diệt - vọng tưởng thức - thì Hành diệt, Vô minh diệt. Hành diệt, Vô minh diệt là nghĩa Niết bàn vậy.

Cách trình bày thực tướng và ngõ vào giải thoát của Lăng Già, dù nỗi bật sắc thái rất triết học, cũng chỉ là hình thức triển khai giáo lý Duyên khởi.

10. Duyên khởi và Hoa Nghiêm:

- Giáo lý trùng trùng Duyên khởi của Hoa Nghiêm và Thập Huyền Môn luận của kinh này đều chỉ là những hệ luận, triển khai của giáo lý Duyên khởi từ kinh tạng Nikāya và Agama.

- Về "Đại Lâu Các Trang Nghiêm Tạng" (Vairochara - Vyùha Alankara - Garbha) mà Đức Phật Di Lặc hóa hiện, Thiện Tài đồng tử phát biểu:

"Đại lâu các này là trú xứ của những ai đã hiểu ý nghĩa của Không, Vô tướng và Vô nguyện (Vô dục), của những ai đã hiểu rằng hết thảy các pháp là vô phân biệt, rằng pháp giới vốn là vô sai biệt, rằng chúng sanh giới vốn là bất khả đắc, rằng hết thảy các pháp vốn là vô sinh. Đây là trú xứ, nơi thường thích ở đối với những ai biết rằng hết thảy các pháp đều không tự tánh, những ai không phân biệt pháp theo bất cứ loại tướng nào... (Suzuki, Thiền luận, cuốn hạ, Tuệ Sỹ dịch, tr.173).

Đấy là những gì đang nói về Duyên khởi, đang nói về các pháp được nhìn từ Duyên khởi.

VIII. Duyên Khởi và các lý thuyết về Nhân tính: (Xem luận án Phd., cùng tác giả)

Các lý thuyết gia về "Nhân tính" (Personality) nỗ lực để phát hiện con người như thật là gì để áp dụng vào kỹ thuật và nội dung giảng dạy của nhà trường thế kỷ XX và XXI. Tất cả lý thuyết nhân tính vì vậy đều rất thiết thực và hữu ích. Duy chỉ do giới hạn của lý tính (Rationality) và của tư duy Hữu ngã mà các lý thuyết ấy bị hạn chế về mặt giá trị.

Thực sự, giáo lý Duyên khởi đã trình bày rất sống động con người ấy là Danh sắc, là Duyên khởi (12 chi nhân duyên) hay là Ngũ thủ uẩn. Con người ấy rất là thực tại, như là những gì nó đang là. Qua đó, Duyên khởi có thể soi sáng mặt giới hạn của các lý thuyết Hữu ngã trên, và giới thiệu một "Nhân tính" như thật. Chỉ khi thấu rõ con người thật sự là gì thì học đường mới có một hướng phát triển ổn định. Đây là vấn đề có vẻ giản dị nhưng thật vô cùng quan yếu: Học đường cần có hướng đi rất là nhân bản, thống thiết tình Người, tính Người và phát triển một xã hội rất là Người và rất hòa điệu.

1. Duyên khởi và vấn đề môi sinh:

Hướng giáo dục và văn hóa nhiều thế kỷ qua của nền khoa học, kỹ nghệ hiện đại của nhân loại đang đưa nhân loại đến giới vức báo động của sự kiện môi sinh ô nhiễm trầm trọng. Hướng văn hóa giáo dục đó đang đi sâu vào các khủng hoảng về đạo đức, xã hội và môi sinh, và đang cần có giải đáp giải quyết khủng hoảng. Chẳng hạn, đang cần một hướng phát triển văn hóa, giáo dục có cơ sở vừa khoa học vừa triết lý (triết lý tôn giáo) thuyết phục

được đại đa số quần chúng hưởng ứng tích cực bảo vệ môi sinh thoát khỏi mọi hình thức ô nhiễm.

Duyên khởi thực sự có thể giới thiệu một triết lý như thế.

2. Duyên khởi và các vấn đề văn hóa giáo dục:

Như được trình bày ở trên, Duyên khởi quyết định "cái nhìn" đúng như thật về con người, thế giới, tương hệ giữa con người và xã hội, thiên nhiên, và gồm cả con đường sống dẫn đến khổ đau hay hạnh phúc nên giữ một vai trò rất chủ yếu trong công cuộc xây dựng một nền văn hóa giáo dục vì an lạc, hạnh phúc lâu dài cho con người và tập thể.

a/ Nhân sinh quan và Vũ trụ quan:

Khảo sát nguồn gốc, hay bản chất của nhân sinh và vũ trụ là công việc chính của lãnh vực siêu hình học. Nó giữ một vị tí quan trọng trong triết học. Vấn đề môi sinh và vũ trụ đã được khảo sát từ buỗi bình minh của tư tưởng Hy Lạp, Ấn Độ và Trung Hoa. Đấy là sự tìm hiểu bản chất của vạn hữu liên quan đến vấn đề "Thường" và "Đoạn", "Ngã" và "Vô ngã", "Thực tại" và "Hư vô", "Sáng tạo chủ" và "Sáng tạo vật" v.v...

Đức Phật Gotama, đấng đã tự mình chứng đạt chân lý tối hậu, xem các vấn đề siêu hình là trống rỗng. Ngài thường ngồi im lặng không trả lời các câu hỏi siêu hình như thế, bởi vì theo Ngài, các vấn đề siêu hình không thiết thực liên hệ đến mục tiêu giải thoát sau cùng mà một số tu sĩ Phật giáo nhắm đến. Thái độ tâm lý thực nghiệm này của Ngài đã được đề cập trong nhiều kinh thuộc kinh tạng Pàli. Tuy thế, trên đường tìm hiểu con người và vũ trụ, thì con người đang cùng vũ trụ hiện hữu trong hiện tại và tại đây. Làm sao con người có thể biết được sự thật của vũ trụ khi con người không thể biết được sự thật của chính mình? Thế nên, điều thực tiễn cho con người là quay trở về chính mình để biết mình là ai, đang ở đâu để có thể loại trừ hết thảy các thứ ngăn che mình khỏi sự thật của vạn hữu. Muốn làm thế, con người phải đi theo phương pháp thực tiễn của hiện tượng luận (và của Phật giáo) và phương pháp chứng nghiệm tâm lý của Đức Phật.

Về vật chất, Đức Phật tuyên bố do tứ đại hình thành như nhiều nhà tư tưởng Ấn trước Ngài đã tuyên bố: Đó là yếu tố đất, nước, gió, lửa. Các yếu tố này là vận động và Vô thường, nên vạn hữu do chúng làm nên cũng Vô thường. Câu hỏi về nguồn gốc của tứ đại đối với sự thật Duyên khởi thì trở nên vô nghĩa và không được chấp nhận.

Theo Duyên khởi, thế giới hiện tượng là do duyên mà sanh, là Vô ngã và rỗng không; con người chỉ là tập hợp của năm thủ uẩn, là Vô uẩn và rỗng không; con người và thế giới thì trường tồn, bất khả phân ly. Tại đây vũ trụ hiện ra như là một phần cơ thể con người cần được bảo vệ.

Một lần, theo kinh Pàtigamya (Tiểu Bộ), Đức Phật Thích Ca nói đến thế giới vô vi (Asankhàra) là thế giới hiện hữu ngoài các phạm trù "Đi, đến", "Sanh, diệt" v.v... và tuyên bố đây là thế giới của đoạn tận Khổ đau, đoạn

tận Chấp thủ. Điều này nói lên rằng thế giới mà con người đang thấy và biết là thế giới của chấp thủ.

Đức Phật dạy: "Bất cứ khi nào một người chứng đắc Giải thoát, thanh tịnh, người ấy thấy rằng thế giới là thanh tịnh". (Discourse on Pàtika, Long Discourses, tr.382).

Từ đây, vấn đề giáo dục của Đức Phật là dạy con người tu tập đoạn tận lậu hoặc để thấy rõ mình, thế giới và hạnh phúc cùng lúc, mà không phải là vấn đề đi tìm nguồn gốc của con người hay vũ trụ...

b/ Con người và tập thể, văn hóa, truyền thống:

Từ sự thật Duyên khởi, cá nhân con người hay Danh sắc (Nàma-rùpa) thì cọng sinh, cọng tồn với Tam hữu (Tibhava) nghĩa là với tha nhân, xã hội và thiên nhiên, bao gồm cả văn hóa và truyền thống...

IX. Duyên Khởi và Thiền Định (Samatha& Vipassana):

- Điểm khác biệt giữa thiền định Phật giáo và thiền định Bà La Môn giáo (hay thiền định ngoại đạo) là: Thiền định Phật giáo thì có cả hai Samtha (Chỉ) và Vipassana (Quán), trong khi thiền định Bà La Môn giáo chỉ có Samatha (Chỉ). Nét đặc thù của thiền định Phật giáo là Vipassana. (Vi+Passana = thấy rõ sự vật như sự vật đang là).

- Thấy sự vật như sự vật đang là cái nhìn của Vipassana. Chỉ khi nào hành giả kiểm soát hết thảy mọi phản ứng tâm lý của người can thiệp vào đối tượng nhìn thì sự vật sẽ xuất hiện như chính nó. Bấy giờ là lúc hành giả đã chế ngự được tham, sân, si, ngũ cái và các tâm lý loạn động khác. Khi sự can thiệp của tâm lý hoàn toàn được dập tắt, là khi các lậu hoặc của tâm đã bị loại trừ, thì sự vật (trong thân cũng như ngoài thân) sẽ tự phơi bày thực tướng Duyên sanh của chúng - Bởi tất cả hiện tượng đều do duyên mà sinh, đều là Duyên sinh. Đây trọn vẹn là cái nhìn trí tuệ của thiền định, là cái nhìn Duyên khởi thấy rõ thực tại Duyên khởi.

- Hành giả sẽ khởi đầu nhìn sự vật kèm theo với sự phân tích nhân duyên; rồi tiến đến nhìn đơn thuần (pure attention); rồi đến nhìn đi ra khỏi Năm triền cái và đi vào Tứ sắc định; rồi tiếp đến nhìn đi ra khỏi Mười kiết sử. Đây là công phu giải thoát rất trí tuệ qua cái nhìn và cái nhìn Duyên khởi. (cái nhìn từ Tứ sắc định có thể làm thêm mạnh hoạt động của Chánh tư duy, nghĩa là bao gồm Chánh kiến và Chánh tư duy...).

X. Duyên Khởi và sự áp dụng Duyên Khởi và các lĩnh vực Xã Hội:

Bởi Duyên khởi là sự thật tối hậu và là sự thật của tất cả hiện hữu nên mọi hình thức sinh hoạt cá nhân và cộng đồng đều được soi sáng dưới ánh sáng Duyên khởi.

1. Về cá nhân:

* Nhận thức quan trọng nhất cho cá nhân để tu tập giải thoát là ghi nhớ mãi công thức sau đây, và thực hành công thức này đối với 5 thủ uẩn, hay đối với mọi hiện hữu:

Cái này không phải là tôi, không phải là của tôi và không phải là tự ngã của tôi. (N'esoham, N'eso mama, Na m'eso attà' ti).

* Cá nhân ý thức rằng mình cùng gia đình, xã hội và thiên nhiên là cọng sinh, cọảng tồn để có thái độ sống theo lẽ đạo. (Nho giáo nói: Thuận thiên giả dĩ tồn; Nghịch thiên giả dĩ vong)

* Sống là thể hiện lẽ sống, lý tưởng sống, mà không phải đi tìm sự thật từ các câu hỏi và các câu trả lời.

* Tâm lý, vật lý và sinh lý là một tập hợp thể có ảnh hưởng qua lại mật thiết với nhau. Không thể xem nhẹ một hiện hữu nào trong 3 hiện hữu đó. Chúng cùng cọng sinh và cọng tồn.

* Con đường sống dẫn đến tối tăm và đau khổ cho mình và người là nuôi dưỡng và phát triển dục vọng. Ngược lại, là con đường sống đi vào hạnh phúc trong hiện tại và trong tương lai.

2. Về xã hội:

Thế giới là một ngôi nhà chung: Rối loạn, khổ đau ở chỗ này cũng là rối loạn khổ đau ở chỗ kia. Tất cả đang hiện hữu trong một tương quan mật thiết với nhau. Từ nhận thức này, thế giới nếu đi vào hòa hợp, hợp tác xây dựng hòa bình, an lạc sẽ là quyết định tốt nhất, khôn ngoan nhất (Một viên sỏi được ném vào biển, thì tất cả biển đều động).

Trong một quốc gia, các sinh hoạt quốc phòng, an ninh, kinh tế, xã hội, văn hóa và giáo dục đều có mối tương quan mật thiết và dây chuyền. Cần thực hiện sự phát triển quân bình, mất quân bình là rối loạn.

Cá nhân và tập thể cùng cọng sinh và cọng tồn. Thiên về một hiện hữu nào trong hai hiện hữu đều là thiên lệch, lệch hướng sống, dễ đi vào rối loạn, hay ít nhất sẽ làm ngưng trệ sự phát triển xã hội.

Cá nhân và các cá nhân khác cũng thế, có ảnh hưởng hỗ tương. Cần thể hiện sự công bằng xã hội.

Cá nhân và môi sinh cùng cọng sinh, cọng tồn. Vì thế, cần bảo vệ môi sinh khỏi ô nhiễm như là đang bảo vệ sức khỏe và hạnh phúc của cá nhân.

Về vật chất và tinh thần, tim và óc cũng thế, chúng là cọảng sinh và cọng tồn. Xem nhẹ phía nào cũng đi vào rối loạn cả.

Về vấn đề hưng thịnh bền bỉ của một xứ sở cũng cần thể hiện theo nguyên lý vận hành của các pháp. Miễn cưỡng sẽ đi vào rối loạn v.v...

XI. Kết luận:

Từ những gì được trình bày khái lược về giáo lý Duyên khởi, chúng ta (người đọc) có thể đi đến một số điểm nhận định về giáo lý ấy, nói riêng, và Phật giáo nói chung, rằng:

1. Giáo lý Duyên khởi là nền tảng của các giáo lý Phật giáo thuộc các bộ phái.

2. Giáo lý Duyên khởi là linh hồn của thiền quán Phật giáo (thiền định).

3. Giáo lý Duyên khởi là căn bản của nhận thức luận, giá trị luận và bản thể của Phật giáo. Nó cũng là nền tảng của luận lý học Phật giáo.

4. Giáo lý Duyên khởi không phải để hiểu như là triết lý, mà là để thực hiện giải thoát. Các bước đi giải thoát sau cùng sẽ giúp hành giả thấy rõ sự thật của bản thân, xã hội, thế giới và hạnh phúc.

5. Giáo lý Duyên khởi vì là sự thật của vạn hữu nên nó là ánh sáng chỉ đường cho các tư duy có giá trị xây dựng hòa bình, an lạc, hạnh phúc cho các cá nhân và cộng đồng.

6. Ngoài giá trị giải thoát, Duyên khởi còn là một lý thuyết về nhân tính làm cơ sở cho tâm lý học, tâm lý giáo dục và triết lý giáo dục mở ra một hướng văn hóa, giáo dục mới.

7. Giáo lý Duyên khởi là cơ sở thống nhất giáo lý các bộ phái.

8. Giáo lý Duyên khởi có thể là ánh sáng chỉ hướng phát triển tốt cho các ngành xã hội, khoa học và tổ chức xã hội.

9. Giáo lý Duyên khởi là nội dung của Hiện tượng luận Phật giáo (Buddhist Phenomenology).

10. Sau hết (hẳn nhiên là có thể triển khai thêm nhiều điểm nữa). Duyên khởi hay Phật giáo ngoài ý nghĩa tôn giáo còn có ý nghĩa triết học, và đặc biệt là ý nghĩa Phật giáo được hiểu như là một con đường giáo dục thiết thực, nhân bản và trí tuệ.

11. Con đường nghiên cứu Phật học ngày nay phát triển rất mạnh trên thế giới, được nghiên cứu như là một khoa học Phật học, vì vậy đòi hỏi sinh viên và các nhà nghiên cứu có cái nhìn mới mẻ về nhiều mặt lịch sử, văn bản, ngôn ngữ, tư tưởng và tông chỉ để Phật giáo các bộ phái và Phật giáo tự thân được hiểu đúng nghĩa của nó.

12. Các quan điểm phân biệt về Tiểu thừa, Đại thừa, Bán Đại thừa, về Hữu tông, Không tông, Pháp tướng, Pháp tánh, v.v... cần được hệ thống lại và soát xét lại thế nào để phù hợp với ý nghĩa tôn giáo của một đấng Giáo chủ duy nhất, của một sự thật tối hậu duy nhất, và cùng với một nguồn Kinh, Luật được kết tập gần hệt nhau ở kỳ đại hội kết tập lần thứ nhất và lần thứ hai.

Tinh thần của Phật học là phê phán dựa vào kinh nghiệm thực nghiệm của cá nhân. Tinh thần căn bản của đại học cũng là tinh thần phê phán. Vì thế, người học cần tiếp thu giáo lý với tinh thần phê phán ấy để vấn đề giáo nghĩa ngày một thêm sáng tỏ và nhất quán.

Duyên khởi sẽ là giáo lý, là chỗ dựa cho tinh thần phê phán ấy vậy.

**** Tài liệu tham khảo (giới hạn)***

1. Tương Ưng Bộ kinh II, III, ĐTKVN;

2. Trung Bộ kinh I, ĐTKVN, (kinh số 28);

3. Trường Bộ kinh II, ĐTKVN, (kinh Đại Bỗn);

4. Trường Bộ kinh II, ĐTKVN, (kinh Đại Duyên);

5. Trường A Hàm I, kinh Điển Tôn, ĐTKVN;
6. Kinh Trường A Hàm I, Sơ Đại Bản Duyên, ĐTKVN;
7. Tiểu Bộ kinh I, ĐTKVN;
8. Phật học khái luận, Thích Chơn Thiện, 1997, Viện NCPHVN;
9. Kinh Hoa Nghiêm;
10. Kinh Lăng Già;
11. Kinh Kim Cương;
12. Kinh Pháp Hoa;
13. Duy thức Tam thập tụng;
14. Tam Luận tông - Trung Quán luận (Madhyamika);
15. Bát Nhã Tâm kinh.

Bài 24: Thuyết Nghiệp
Minh Chi

Dàn bài và những ý chính

1)- Định nghĩa nghiệp là gì?

- Nghiệp là mọi hành động có dụng tâm.
- Thân thọ nghiệp và tâm thọ nghiệp.

2)- Nghiệp của người sắp chết

- Vai trò của hộ niệm.

3)- Tầm quan trọng lớn lao của thuyết nghiệp đối với cá nhân và xã hội

Mỗi cá nhân đều tin rằng mình là chủ nhân cuộc sống của mình, mỗi cá nhân đều thấy mình có trách nhiệm đầy đủ về mọi hành vi của mình, lời nói và ý nghĩ hàng ngày, hàng giờ, phút của mình. Mọi người đều tin sống thiện là sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, và cả sau này. Và sống ác là sống đau khổ và bất hạnh, ngay trong hiện tại và cả về sau nữa. Do đó mà không ai bảo ai, mọi người đều lo làm điều thiện, sống thiện, không những không làm hại ai, mà còn sẵn sàng giúp người. Giúp người là giúp mình, hại người là hại mình. Đó là bài học thiết thực và đơn giản của thuyết nghiệp. Với thuyết nghiệp được phổ biến và áp dụng rộng rãi, đạo đức xã hội sẽ có bước cải thiện đáng kể, tệ mê tín dị đoan giảm bớt, số tiền trước đây dành cho các chuyện cúng sao, giải oan, giải nghiệp, giải hạn sẽ được đem bố thí cho kẻ nghèo đói, đem giúp cho quỹ xóa đói giảm nghèo. Thuyết nghiệp của đạo Phật tạo ra một xã hội, trong đó, người người làm thiện, nói thiện và nghĩ thiện. Các tệ nạn xã hội sẽ dần dần bị loại trừ. Mọi người sẽ được sống yên ổn và hạnh phúc.

1)- Định nghĩa về Nghiệp

Sách Phật định nghĩa nghiệp là hành động có dụng tâm. Đạo Phật có một quan niệm rộng về hành động. Hành động ở nơi thân, thường được gọi là việc làm, và một việc làm có dụng tâm được gọi là *thân nghiệp*. Nhân ngày Tết, chúng ta tổ chức phóng sanh, với lòng thương yêu loài vật, thì đó là một thân nghiệp lành. Lời nói có dụng tâm thì gọi là *khẩu nghiệp*. Người bình thường hay nói: "Lời nói rồi bay mất". Câu ấy không đúng. Mọi lời nói ác, khi có đủ nhân duyên và đúng thời gian đều sẽ đem lại quả báo xấu cho người nói. Lời nói thiện lành cũng có tác dụng như vậy, theo hướng thiện lành. Thí dụ, tôi không có tiền. Nhưng gặp người nghèo đói, bất hạnh, tôi có lời an ủi, thông cảm. Lời an ủi đó, bắt nguồn từ tình thương chân thật là một nghiệp miệng lành, tương lai sẽ đem lại cho tôi quả báo lành. Có dụng tâm thiện hay ác là *ý nghiệp*, mặc dù ý nghĩ đó chưa thành lời nói hay hành động. Một người tuy cả ngày ngồi nhà, nhưng đầu óc anh ta luôn bày mưu tính kế làm giàu bằng những thủ đoạn như buôn gian, bán lận, đút lót cán bộ v.v... thì những mưu gian, kế độc của anh ta, tuy chưa đem ra thi hành, nhưng

cũng đều là những ý nghiệp xấu, tương lai sẽ mang lại quả báo xấu cho anh ta.

Tuy nhiên, mọi hành động, dù là thân làm, miệng nói, hay ý suy nghĩ, không phải là nghiệp tất cả, mà chỉ có những hành động *có dụng tâm hay dụng ý mới gọi là nghiệp*.

Những điều nói trên đây đưa tới hai kết luận quan trọng: *thứ nhất*, chúng ta hàng giờ, hàng phút có thể tạo nghiệp mà không biết, bởi vì, chỉ trừ khi chúng ta ngủ, còn thì chúng ta thường xuyên hoạt động, nói năng và suy nghĩ; và mỗi ý nghĩ, lời nói và việc làm , cử chỉ, hành động của chúng ta đều có thể tạo nghiệp, làm thay đổi cuộc sống của chúng ta hiện nay và mai sau. Kết luận quan trọng thứ hai là một nghiệp thiện hay ác, lành hay dữ, nặng hay nhẹ, đều do ở chỗ *dụng tâm*.

Dụng tâm thiện đưa tới quả báo thiện, dụng tâm ác đưa tới quả báo đau khổ. Cũng như người trồng dưa thì sẽ có cây dưa và quả dưa để ăn. Không thể trồng dưa mà lại mọc ra cây đậu. Tất nhiên, trồng dưa vẫn có thể không có dưa ăn, nếu không biết trồng. Hơn nữa, dù cho có biết trồng thì cũng phải có thời gian nhất định, cây dưa mới mọc và lớn lên và cho quả. Tạo nghiệp ác hay nghiệp thiện cũng như vậy, nghĩa là phải có đủ nhân duyên và thời gian thích hợp thì mới có quả báo thiện hay ác. Có người tuy hiện nay tạo ra nhiều nghiệp ác, nhưng vẫn sống sung sướng trong hoàn cảnh giàu sang, là vì người ấy trong một kiếp trước đã tạo ra nhiều nghiệp thiện, đến đời này vừa đúng thời gian lại có điều kiện thích hợp cho nên được quả báo lành, được hưởng giàu sang phú quý. Còn những nghiệp ác anh ta tạo ra trong đời sống hiện tại, thì chưa đến thời gian chín muồi, lại chưa có nhân duyên thích hợp, cho nên quả báo ác chưa đến (chứ không phải không đến!).

Hơn nữa, chúng ta cần phân biệt *thân thọ nghiệp*, tức là nghiệp mà thân cảm thọ, với *tâm thọ nghiệp*, là nghiệp mà tâm cảm thọ. Một người đã làm điều ác, thì tâm thọ nghiệp bao giờ cũng khổ, anh ta ray rứt không yên. Hay là, trong khi làm điều ác, anh ta có thể thản nhiên, nhưng sau đó, nhất là về đêm, anh ta sẽ hối hận, bức xúc, không ngủ được.

Ngược lại, có người hiện nay có nếp sống rất thiện lành, nhưng đời sống lại nghèo khổ, cơ cực, lại thường gặp nhiều rủi ro, bất hạnh. Đó là do những nghiệp ác mà người ấy làm trong một đời sống trước, đến đời này đã chín muồi, lại gặp nhân duyên đầy đủ, cho nên quả báo đau khổ hiện tiền, không thể tránh được. Nhưng vì anh ta có duyên lành được nghe giảng Phật pháp, hiểu được thuyết nghiệp, cho nên quyết tâm bỏ mọi điều ác, làm mọi điều lành. Người đó tuy sống nghèo khổ, có thể gặp phải nhiều điều bất hạnh ở đời này, do nghiệp ác đã làm trong đời trước nay đã chín muồi, nhưng do hiện tại anh thường xuyên làm điều thiện, cho nên trong tâm vẫn được an vui... Nói tóm lại, nếu đứng về *tâm thọ nghiệp* thì có thể nói là quả báo xảy

ra tức thời, như bóng theo hình, hay là như bánh xe lăn theo chân con bò, đúng như trong kinh Pháp Cú, bài kệ I và Ī viết:

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý ô nhiễm
Nói lên hay hành động
Khổ não bước theo sau
Như xe chân vật kéo"
"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ, ý tạo
Nếu với ý thanh tịnh
Nói lên hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình".
-- (Kinh Pháp Cú, bản dịch Th. Minh Châu, tr. 11 và 12)

Hai bài kệ trên còn cho thấy vai trò làm chủ của ý, tức là của dụng tâm đối với thân nghiệp và khẩu nghiệp, tức là nghiệp nơi thân (thân nghiệp) và nghiệp nơi lời nói (khẩu nghiệp). Cũng do vậy mà đạo Phật luôn luôn nhấn mạnh trong thuyết nghiệp là dụng tâm, chế ngự tâm, làm sao cho tâm mình luôn luôn nghĩ thiện, nghĩ lành, tâm luôn luôn được thanh tịnh, trong sáng thì tự khắc mọi nghiệp nơi thân và lời nói cũng sẽ tự khắc trong sáng và thanh tịnh, đời này và đời sau sẽ được an lạc, hạnh phúc.

Không có hành động nhỏ, tầm thường; chỉ có dụng tâm nhỏ, tầm thường

Khi thuyết nghiệp của đạo Phật nhấn mạnh ý nghĩa quyết định của dụng tâm, nó còn cảnh tỉnh chúng ta không nên xem thường những hành động nhỏ nhặt. Vì những hành động nhỏ nhặt và bình thường đó có thể đem lại những hậu quả rất lớn, tích cực hay tiêu cực, thiện hay ác. "Một đốm lửa có thể đốt cháy cả cánh đồng", câu nói này trong dân gian rất đáng suy ngẫm, nếu chúng ta muốn tiến bộ tâm linh và đến gần đích giác ngộ và giải thoát tối hậu.

Thế gian là vô thường, biến đổi trong từng giây phút. Ai có chú ý quan sát đều có thể cảm nhận tánh vô thường đó. Yếu tố quyết định sự thay đổi chính là hành vi của từng cá nhân con người và cộng đồng loài người. Và, nội dung chính của hành vi là cái dụng tâm của chúng ta. Đạo Phật cho rằng không có kẻ thù nào hại mình hơn là cái tâm nghĩ bậy làm hại mình. Cũng không có người nào giúp ích được mình hơn là cái tâm của mình nghĩ thiện, nghĩ lành. Vì vậy mà kinh Phật khuyên phải luôn chánh niệm tỉnh giác. Hai bài kệ 42 và 43 của kinh Pháp Cú viết như sau:

"Kẻ thù hại kẻ thù
Oan gia hại oan gia

Không bằng tâm hướng tà
Gây ác cho tự thân"
"Điều mẹ cha, bà con
Không có thể làm được
Tâm hướng chánh làm được
Làm được còn tốt hơn"
-- (Kinh Pháp Cú, bản dịch Th. Minh Châu, tr. 32-33)

Trong đạo Phật, Bồ Tát tiêu biểu cho những người phát tâm rộng lớn, thường được gọi là *vô lượng tâm*. Sách Phật thường nói tới Bốn tâm vô lượng là *từ, bi, hỷ, xả*. Kinh Từ Bi định nghĩa lòng từ vô lượng như là lòng thương của người mẹ đối với đứa con một của mình. Lòng bi vô lượng là lòng thông cảm sâu sắc với nỗi khổ của tất cả mọi loài. Lòng hỷ vô lượng là lòng sẵn sàng chia sẻ niềm vui với tất cả mọi loài. Và cuối cùng, lòng xả vô lượng là tâm của vị Bồ Tát rộng lớn như hư không, như biển cả không còn bợn chút vị kỷ, không còn vướng mắc dù là một chút hệ lụy thế tục, cho nên vị Bồ Tát có thể dũng mãnh hy sinh để cứu độ tất cả chúng sanh ra khỏi biển khổ.

Vì có dụng tâm lớn như vậy, cho nên việc làm của vị Bồ Tát thật khó mà đánh giá được theo bậc thang giá trị bình thường. Công đức của họ là vô lượng vô biên. Vì họ làm bất cứ công việc gì, nhỏ cũng như lớn, với Bốn tâm vô lượng như vậy, cho nên công đức của họ cũng là vô lượng.

Chúng ta có thể có một khái niệm về tâm vô lượng của Bồ Tát, qua bốn lời nguyện:

"Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành"

Một truyền thống rất đẹp và cũng rất có ích về mặt giáo dục nhân cách của Tăng chúng Phật giáo trong các chùa, tu viện là làm bất cứ việc gì cũng đề cao ý nghĩa biểu trưng của việc đó đối với sự nghiệp độ thoát chúng sanh, tẩy sạch mọi phiền nào, thành tựu đạo giải thoát và giác ngộ vô thượng, cả những việc hàng ngày như quét sân, bửa củi, phóng uế v.v..., họ cũng nghĩ tới sự nghiệp độ sanh, nhiệm vụ giữ gìn tâm mình luôn luôn trong sạch, thanh tịnh v.v...

Thực ra, sự phân biệt giữa tâm thọ nghiệp và thân thọ nghiệp rất là tương đối. Khi chúng ta nhìn một người ở nhà lầu, đi ô-tô, có một địa vị xã hội cao thì chúng ta nói người ấy có một thân thọ nghiệp sung sướng, để phân biệt với một loại cảm thọ khác mà cũng người ấy đang chịu đựng. thí dụ, anh ta có một người vợ ngoại tình, không chung thủy, có một đứa con trai lêu lổng, không chịu học hành, một đứa con gái mất nết, bị bệnh AIDS v.v..., và chúng ta nói, anh ta đang có một tâm thọ nghiệp khổ sở, vì những

chuyện gia đình bất hạnh. Chúng ta hãy đi sâu thêm một bước nữa và hỏi: Với một tâm trạng đau khổ như vậy, con người này có cảm thấy sung sướng được ở nhà lầu, đi ô-tô và có địa vị xã hội cao hay không? Chắc chắn là không. Chỉ nhìn bộ mặt thiểu não của ông ngồi trên ô-tô thì biết ngay.

Trên thực tế, tâm dao động hay ức chế thì sẽ không có cảm thọ gì hết. Đúng như Khổng Tử nói: *"Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị"* (Tâm mà không hiện hữu, thì nhìn mà không thấy, nghe mà không biết, ăn mà không biết mùi vị).

Nói tâm không hiện hữu cũng như nói "tâm nghĩ đâu đâu".

Chúng ta một lần nữa, trở về với một chân lý của đạo Phật: Ở trong con người tâm là cái quyết định, cái làm chủ. Hãy tu tập tâm để cho tâm bao giờ cũng trong sáng, thuần thiện, không nhỏ nhen vị kỷ, mà có tình thương rộng rãi đối với mọi người, mọi loài. Tự khắc, mọi nghiệp chúng ta tạo ra đều thiện lành, và chúng ta sẽ có một đời này và đời sau hạnh phúc.

2)- Nghiệp của người sắp chết: một vấn đề phức tạp

Trên đây đã trình bày thuyết nghiệp của Phật giáo trên những nét đại cương. Một thuyết dễ được chấp nhận, vì nó công bằng, và đề cao trách nhiệm của con người đối với cuộc sống, của bản thân cũng như đối với cuộc sống xã hội. Cuộc sống đó hạnh phúc hay bất hạnh không phải là do thần thánh xếp đặt, mà là do tự bản thân chúng ta. Cuộc sống xã hội cũng vậy, nó do nỗ lực tập thể của cộng đồng người trong xã hội đó quyết định, chứ không phải do thần thánh nào an bài.

Tuy nhiên, trong thuyết nghiệp cũng có một vài vấn đề phức tạp, cần làm sáng tỏ. Thí dụ, vấn đề nghiệp của người khi lâm chung.

Theo thuyết nghiệp của đạo Phật, tâm trạng của người sắp chết có ảnh hưởng rất lớn đến hướng tái sanh của người đó ở kiếp sau. Nếu đó là tâm trạng thiện lành, vui vẻ, tỉnh táo thì có thể đoan chắc người đó sẽ được tái sanh vào các cõi lành, cõi sung sướng, tức là cõi người và cõi trời. Trái lại, nếu người đó bị hôn mê, vật vã, la hét như là cảnh khổ đang hiện tiền, thì có thể đoan chắc người đó sẽ tái sanh vào các cõi khổ, như địa ngục, quỷ đói và súc sanh. Cuộc sống của chúng ta như thế nào, thì chúng ta sẽ có một cái chết và một đời sống kiếp sau tương xứng với cuộc sống đó. Người sống với lòng tốt, có đạo đức, với tâm hồn luôn trong sáng và bình thản, thì sẽ được hưởng một cái chết tỉnh táo, nhẹ nhàng, như lá rụng mùa Thu, và một đời sống kiếp sau an lạc, sung sướng. Đó là một quy luật hết sức công bằng và hợp lý.

Vì vậy, cái được gọi là nghiệp gần chết (sách Hán gọi là *cận tử nghiệp*) thực ra là kết quả hợp thành của tất cả các nghiệp mà con người đó đã tạo ra trong cả một đời. Đây không phải là một vấn đề lý thuyết, mà là một vấn đề rất thực tiễn. Mọi người sắp chết đều nhớ lại, thấy lại mọi nghiệp thiện hay ác mà mình đã tạo ra trong suốt cuộc đời, kể cả những ảnh hưởng tiêu cực

hay tích cực, mà những nghiệp đó đã gây ra cho những người khác. Nếu đa số những nghiệp đó là thiện, thì tâm trạng của người sắp chết sẽ an vui. Anh ta sẽ chết một cách thanh thản, đời sống kiếp sau của anh ta sẽ được sung sướng. Trái lại, nếu sống nghiệp ác nhiều hơn sống nghiệp thiện, nhất là có những nghiệp ác lớn, nặng nề thì anh ta sẽ cảm thấy đau khổ, hối hận, ray rứt trong tâm. Anh ta có một cái chết bức xúc, vật vã, đời sống kiếp sau của anh ta sẽ bất hạnh. Thậm chí, anh ta có thể bị mất thân phận làm người, sẽ phải đọa xuống những cõi sống cực khổ hơn cõi người rất nhiều.

Tác dụng của việc tổ chức hộ niệm cho người sắp chết

Có người tin rằng nếu mời chư Tăng tụng kinh hộ niệm cho người sắp chết, thì sẽ giúp cho người chết tái sanh vào cõi lành. Niềm tin đó có đúng hay không?

Hộ niệm là tụng niệm để gia hộ hay hỗ trợ. Vai trò quyết định vẫn là nghiệp của người đương sự, người sắp chết. Nếu nghiệp của người sắp chết nặng như tảng đá, thì dù có đông đảo chư Tăng hộ niệm, người đó cũng không thể tránh phải đọa vào các cõi ác, cũng như tảng đá nặng không thể nổi lên được, mà phải chìm. Trái lại, một người sống thiện, nghĩ thiện, nói và làm đều thiện lành, thì dù có bao nhiêu kẻ thù lập đàn cầu đảo cho anh ta phải xuống địa ngục, anh ta cũng vẫn được sanh vào cõi lành, cũng như một chiếc ghe chứa đầy bơ sữa, dù ai muốn nhận chìm cũng không được.

Nói tóm lại, chúng ta phải chuẩn bị cái chết của chúng ta, ngay khi chúng ta còn sống khỏe mạnh, còn đầy đủ tinh thần tỉnh táo. Chúng ta chuẩn bị bằng cách ngày ngày tạo ra các nghiệp lành nơi ý nghĩ, lời nói và việc làm, bằng cách tu tập tâm, khiến cho tâm bao giờ cũng trong sáng, thuần thiện. Sống như vậy thì chết sẽ thanh thản, an vui, đời sống kiếp sau sẽ hạnh phúc, sung sướng, không còn phải lo âu sợ hãi gì nữa.

3)- Kết luận: Tầm quan trọng lớn lao của thuyết nghiệp đối với cá nhân và xã hội

Thuyết nghiệp, nếu được giảng giải rõ, phân tích kỹ và phổ biến rộng rãi thì sẽ có tác dụng to lớn cải thiện cuộc sống đạo đức của cá nhân và xã hội.

Mỗi cá nhân đều có ý thức đầy đủ trách nhiệm của mình đối với mỗi hành vi, lời nói và ý nghĩ của mình. Mỗi cá nhân đều lo lắng làm sao cho mỗi hành động của mình, mỗi lời nói và ý nghĩ của mình đều thiện lành, có ích đối với bản thân, đối với người khác và đối với toàn xã hội. Mỗi cá nhân đều có nhận thức sâu sắc gây thiệt hại cho người, cho xã hội tức là gây thiệt hại cho bản thân mình trước, và giúp đỡ người tức là giúp đỡ mình. Nhờ có nhận thức đúng đắn về thuyết nghiệp, cho nên mọi người đều sống lạc quan, không còn lo âu sợ hãi, cũng không cần mất tiền và mất thời giờ đi xem tướng, xem bói, không nhờ thầy cúng sao hay là xem nhà, xem đất v.v... Chính phủ không cần hô hào bài trừ mê tín dị đoan, mà mọi biểu hiện mê tín

dị đoan sẽ dần dần bị loại trừ ra khỏi xã hội, nếu thuyết nghiệp được phổ biến rộng rãi.

Nhờ sống đạo đức và hay giúp đỡ mọi người, cho nên tâm của người Phật tử hiểu thấu thuyết nghiệp bao giờ cũng yên vui, thanh thản. Niềm vui sâu lắng đó hơn hẳn những niềm vui giả tạo do những trò giải trí không lành mạnh đem lại, như cờ bạc, ma túy, rượu chè nhậu nhẹt, quan hệ tình dục bừa bãi v.v... Do đó, nếu tất cả mọi người trong xã hội đều sống như thế, thì các tệ nạn xã hội sẽ dần dần bị loại trừ.

Sống khỏe mạnh, không bệnh tật là điều ai cũng muốn, nhưng không phải ai cũng được khỏe mạnh, sống lâu. Có những người trông bề ngoài khỏe mạnh, nhưng lại chết sớm. Lại có người tuy gầy yếu mà không mang bệnh tật gì, lại sống rất thọ. Thuyết nghiệp dạy rằng, lý do sâu xa khiến cho người ta sống mạnh khỏe, không bệnh tật và sống thọ là do người ấy, trong một kiếp trước, biết tôn trọng sự sống của người khác và của muôn loài, không gây thiệt hại cho sự sống của người khác và muôn loài.

Sống ở đời, ai cũng muốn được giàu có, dư dật. Có người làm ăn vất vả suốt ngày vẫn không đủ ăn, trái lại có người không làm việc gì nhiều, nhưng lại không thiếu thốn một thứ gì. Thuyết nghiệp dạy rằng người bây giờ nghèo, là do ở đời sống trước, anh ta keo kiệt, không biết bố thí giúp đỡ người khác. Còn người sống ngày nay giàu có, dư dật là vì ở đời sống trước, anh ta có tấm lòng tốt thương người, lúc nào cũng sẵn sàng giúp đỡ người khác về tiền của và cơm ăn, áo mặc. Trong một xã hội mà ai ai cũng hiểu rõ thuyết nghiệp, họ luôn luôn sẵn sàng giúp đỡ người khác.

Sống ở đời không ai muốn mình làm người xấu xí, mà đều muốn làm người có dung sắc đẹp đẽ, nhất là chị em phụ nữ. Muốn có sắc đẹp và trẻ lâu, chị em thường đi mỹ viện và tập thể dục thẩm mỹ. Thế nhưng, điều khó khăn là có người sinh ra là đã rất đẹp rồi, chỉ cần sửa sang thêm là có thể thành một tuyệt sắc giai nhân. Trái lại, có người sinh ra đã có một thân hình mất cân đối, mặt bủng da chì, và khuôn mặt xấu xí, răng vẩu, mắt xếch. Thuyết nghiệp dạy rằng muốn có dung sắc đẹp, thì đừng có giận dữ, phải biết nhẫn nhục, và sống hiền lành, có từ tâm.

Ở đời, ai cũng muốn có nhiều bạn bè tốt để giúp đỡ mình, đều muốn được có nhiều người tin mình, quý trọng mình. Và cũng có những người được như vậy thật. Họ đi đâu, làm gì cũng được nhiều người mến chuộng; nói gì, làm gì cũng được nhiều người tin theo. Trái lại, cũng không ít người sống cô đơn, không bạn bè, làm gì cũng không được người khác giúp đỡ, nói gì cũng không ai tin theo. Đó là do một người từ đời trước cũng như đời này, biết sống trung thực, không dối trá, sống đoàn kết với mọi người, không bao giờ gây chia rẽ. Còn người kia thì trái lại, trong đời sống trước và cả đời này cũng vậy, sống không trung thực, hay nói dối, lại hay gây chia rẽ v.v...

Như chúng ta thấy, nếu thuyết nghiệp của đạo Phật được giảng giải rõ ràng và phổ biến rộng rãi trong xã hội, thì xã hội này sẽ tốt đẹp biết bao! Từng mỗi con người sẽ có cuộc sống tốt đẹp biết bao!

Phụ lục: ***Mười nghiệp ác và mười nghiệp thiện***

Đạo Phật phân biệt có ba nghiệp ác về thân là: 1- Sát sanh; 2- Lấy của không cho; 3- Tà dâm hay là quan hệ tình dục không chính đáng.

Ba nghiệp trên, nếu không làm, mà trái lại biết tôn trọng sự sống của muôn loài, hay bố thí và giúp đỡ người khác, sống cuộc sống tình cảm chân chính, trong sáng, không xâm phạm hạnh phúc gia đình người khác; nếu sống được như vậy tức là đã có ba nghiệp thiện về thân.

Sách Phật phân biệt có bốn nghiệp ác về lời nói, tức là:

1- Nói dối; 2- Nói lời ác; 3- Nói lời chia rẽ; 4- Nói lời vô nghĩa, nói không đúng thời, đúng chỗ.

Bốn điều ác trên mà không làm, trái lại đã không nói dối mà nói lời chân thật, đã không nói ác mà nói lời dịu hiền, đã không nói chia rẽ mà nói lời đoàn kết, đã không nói lời vô nghĩa mà nói toàn những lời có giá trị, đúng thời và đúng chỗ, thì đó là bốn nghiệp thiện về lời nói.

Cuối cùng, đạo Phật phân biệt có ba nghiệp ác về ý nghĩ là: 1- Tham lam; 2- Sân giận; 3- Tà kiến.

Nếu ngược lại, đã không tham lại hay bố thí và giúp đỡ người khác, đã không giận dữ lại còn biết lấy ơn báo oán, đã không có và tuyên truyền những tà kiến, như không tin có luật nhân quả, không tin là có các bậc Thánh đã giác ngộ và giải thoát v.v..., đã không có tà kiến lại còn thường xuyên giảng giải, tuyên truyền về luật nhân quả - nghiệp báo, khuyến khích mọi người bỏ ác, làm thiện, đó là mười thiện nghiệp./.

Bài 25: Bốn Đại, Sáu Đại, Mười hai Xứ, và Mười tám Giới

(Tứ đại, Lục đại, Thập nhị xứ và Thập bát giới)
Thích Tâm Thiện

A- Dẫn nhập

Các vấn đề liên quan đến con người và sự hình thành con người, theo quan điểm của Phật giáo, thường được bàn đến gồm: bốn Đại, sáu Đại, mười hai Xứ và mười tám Giới. Trong quá trình tu tập, các vấn đề trên được Đức Phật phân tích cụ thể, nhằm xây dựng cho người tu tập một cái nhìn chính xác về bản chất của thân năm Uẩn và thế giới sự vật hiện tượng chung quanh con người. Do đó, phân tích về các Uẩn (Skandha), Xứ (Ayatana) và Giới (Dhàtu) chính là phân tích về sự hiện hữu của con người và thế giới. Đấy cũng chính là thế giới quan, nhân sinh quan Phật giáo. Mục đích của sự phân tích nội quán này là *cái nhìn* giúp người học đạo thấy rõ sự thật vô ngã của các pháp.

B- Nội dung

I- Định nghĩa: Bốn Đại, sáu Đại, mười hai Xứ và mười tám Giới

1)- Bốn Đại: Bốn Đại (Caturmahādhàtu) là bốn yếu tố cơ bản hình thành nên thể chất (thân vật lý) của con người, bao gồm: chất khoáng (Pathavi - đất), chất lỏng (€po - nước), nhiệt độ (Tejo - sức nóng) và hơi khí (Vàyo - gió). Chúng ta thường gọi một cách hình tượng về thân tứ đại là đất, nước, gió, lửa.

2)- Sáu Đại: Sáu Đại là sáu yếu tố cơ bản hình thành nên con người toàn diện với ba thành tố đặc thù là: thể chất vật lý (gồm bốn Đại) cộng với ý thức (thuộc tâm lý) và không gian.

3)- Mười hai Xứ: Mười hai Xứ là cơ sở giao tiếp giữa con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm sáu nội xứ (thuộc về tự thân) và sáu ngoại xứ (thuộc về ngoại cảnh). Sáu nội xứ là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức. Sáu ngoại xứ là: hình thể, âm thanh, hương khí, mùi vị, sự tiếp xúc và các sự vật hiện tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

4)- Mười tám Giới: Mười tám Giới là cơ sở giao tiếp toàn diện của con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm: sáu nội xứ, sáu ngoại xứ và sáu tình thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức).

II- Phân tích bốn Đại qua thể chất vật lý của con người

Như được trình bày ở phần định nghĩa, bốn Đại là nói tóm tắt về cơ thể con người. Bốn Đại này do nhân duyên hợp thành, chúng không có gì là bền chắc. Con người từ khi sinh ra được nuôi dưỡng bởi các loại thức ăn (thực tố) và dưỡng khí, và tiếp tục sinh trưởng theo thời gian. Trong suốt quá trình

sống của một đời người, thân thể vật lý này không ngừng thay đổi qua các chu kỳ sinh thành, tồn tại, biến đổi và phân hủy (chết). Cái mà chúng ta gọi là sự chết (sự ngưng hoạt động và phân hủy hay thọ mạng chấm dứt), thực chất chỉ là sự tan rã của bốn Đại).

Cơ thể của con người hình thành là do sự hội tụ của bốn Đại. Trong bốn Đại, nếu tiếp tục phân tích, chúng ta sẽ có thêm bốn nhóm vật chất như sau:

1. Yếu tố đất: gồm có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mỡ, não, ghèn.

2. Yếu tố nước: gồm có: mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

3. Yếu tố gió: gồm có: hơi thở (sự hô hấp) và khí.

4. Yếu tố lửa: gồm có: nhiệt độ hay sức nóng do sự vận hành của cơ thể phát ra.

Theo kinh Đại Bát Niết Bàn, cơ thể con người gồm có 36 thứ bất tịnh và được chia thành ba nhóm:

1. Nhóm một: gồm có 12 thứ ngoài thân: tóc, lông, móng, răng, ghèn, nước mắt, nước mũi, nước miếng, phân, nước tiểu và mồ hôi.

2. Nhóm hai: gồm có 12 thứ trong thân: da, da non, máu, thịt, gân, mạch, xương, tủy, lớp mỡ da, mỡ óc, màng bọc gân, thịt.

3. Nhóm ba: gồm có 12 thứ nằm sâu trong thân: gan, mật, ruột, dạ dày, lá lách, thận, tim, phổi, bàng quang, mề phân, đàm đỏ và đàm trắng.

Mục đích của sự phân tích cụ thể như trên là nhằm giúp chúng ta nhìn thấy rõ ràng, chính xác về thân tướng bất tịnh của con người để hướng tâm đến trạng thái xả ly, không chấp thủ (1).

III- Sáu Đại và con người toàn diện

Như đã trình bày, sáu Đại gồm có bốn Đại (như trên) cộng với không gian và ý thức. Do đó, con người (theo sáu Đại) là con người hoàn chỉnh, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Riêng về phần tâm lý hay tâm thức nói chung, đã được nói đến trong năm Uẩn. Theo đó, tâm thức của con người bao gồm các phần chính là: cảm thọ, niệm tưởng, tư duy và ý thức (thọ, tưởng, hành, thức), nói chung là cấu trúc và sự vận hành của tâm lý.

Do đó, sáu Đại thực ra chỉ là cách nói tóm tắt của năm Uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Vì lẽ, đối với con người, cơ cấu tâm lý chỉ có thể vận hành khi nó dựa vào sinh thân, tức là thân thể vật lý. Nếu chỉ có tâm thức hiện hữu mà không có thân hiện hữu, hoặc ngược lại, chỉ có thân hiện hữu mà không có tâm thức hiện hữu, thì không thể gọi là con người.

Tương tự như thế đối với khái niệm tâm thức. Ở đây, nên hiểu rằng, tâm không đơn giản chỉ là tâm, mà trong tâm luôn luôn hàm chứa hoạt động của các cảm thọ, các ảnh tượng của tri giác, các hình thức tư duy và các hoạt động của tâm thức nói chung.

Nên nhớ rằng, mọi khái niệm phân biệt trong tâm thức của chúng ta như: tài sản, nhà cửa, sông suối, núi đồi v.v... cho đến các khái niệm như: tư duy, ý thức, tình cảm, lý trí, tưởng tượng v.v..., tất cả đều là biểu hiện của tâm. Và đây là lý do tại sao Đức Phật dạy "Nhất thiết duy tâm" (tất cả đều là sự tạo tác của tâm).

Như thế, sáu Đại và năm Uẩn dù khác nhau trên mặt ngôn ngữ, nhưng chúng giống nhau về mặt ý nghĩa. Tuy nhiên sẽ rất giới hạn nếu chúng ta dừng lại ở đây. Do đó những gì cần được khảo sát tiếp theo, chính là mười hai Xứ và mười tám Giới.

IV- Mười hai Xứ và mười tám Giới

Để hiểu rõ cơ cấu của tâm thức, cũng như sự vận hành của nó, chúng ta cần thiết tìm hiểu về 12 Xứ và 18 Giới.

Mười hai Xứ, như đã trình bày, là cơ sở giao tiếp cơ bản để hình thành những nhận thức, phân biệt của con người. Đó là sự giao thoa, tương tác giữa sáu nội Xứ (hay còn gọi là sáu căn - Ajjhattika-àyatana) với sáu ngoại Xứ (còn gọi là sáu trần - Bàhyu-àyatana). Căn là thân thể, mạng căn, tức là thể chất vật lý của con người. Trần là trần cảnh, hay còn gọi là thế giới sự vật hiện tượng. Sáu căn thuộc về chủ thể, sáu trần thuộc về đối tượng. Do chủ thể giao tiếp với đối tượng mà hình thành nên những nhận thức, phân biệt, như sông, suối, núi, đồi, đàn ông, đàn bà, con chim, hòn đá, giọt sương...

Chúng ta có sáu căn và sáu trần. Sáu căn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- Sắc: gồm có màu sắc, hình thể, vật thể, hiện tượng, sự vật. Sắc còn được chia thành hai phần đó là: biểu sắc (hình tượng, sự vật...), vô biểu sắc (năng lượng vô hình..., năng lượng tâm thức [mental energy] cũng được xem là một loại sắc).
- Thanh: gồm tiếng nói, tiếng động, âm thanh, âm nhạc...
- Hương: hương khí, hương thơm...
- Vị: mùi vị như chua, chát, cay, ngọt, mặn, đắng, the, lờ lợ...
- Xúc: sự giao thoa giữa căn và trần, giữa vật này với vật khác...
- Pháp: tất cả thế giới sự vật hiện tượng tâm lý và vật lý nói chung..

Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì liền phát sinh những nhận thức, phân biệt. Do đó, có sáu loại phân biệt của thức (sự nhận biết) gồm: sự thấy biết của mắt, sự nghe biết của tai, sự ngửi biết của mũi, sự nếm biết của lưỡi, sự tri giác của toàn thân và sự hiểu biết của ý thức.

Như thế, từ sáu căn tiếp xúc với sáu trần để hình thành sáu thức (Vijnàna) và cộng chung lại là mười tám Giới. Đây là tiến trình nhận thức luận về thế giới quan và nhân sinh quan Phật giáo (2).

V- Mối quan hệ giữa 12 Nhân duyên, 5 Uẩn, 4 Đại và 6 Đại, 12 Xứ và 18 Giới

Trong giáo lý về 12 Nhân duyên có đề cập đến chi phần Lục nhập, và trong giáo lý 5 Uẩn có đề cập đến hai chi phần: vật lý (sắc) và tâm lý (thọ, tưởng, hành, thức); trong 4 Đại và 6 Đại cũng đề cập đến hai chi phần: vật lý và tâm lý; đặc biệt trong 12 Xứ và 18 Giới lại nhấn mạnh đến sự giao thoa, tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Sự giao thoa và tiếp xúc này chính là chi phần Xúc (Phassa) - đứng hàng thứ sáu trong giáo lý 12 Nhân duyên. Như thế, chúng ta có một bảng tương đương như sau:

(Lục nhập = 5 Uẩn + Xúc) # 6 Đại + (4 Đại) = 12 Xứ + (18 Giới)

5 Uẩn = Xúc + 12 Xứ # (18 Giới = Xúc + 6 Đại)

Từ những chi tiết này cho thấy rằng, cái thế giới sự vật hiện tượng với muôn ngàn khác biệt mà chúng ta nhận biết thì không gì khác / ngoài sự phân biệt của tri giác. Và yếu tố hình thành nên tri giác của con người chính là sự tiếp xúc giữa các căn thân và trần cảnh, hay nói khác hơn là giữa chủ thể nhận thức (ví dụ - con mắt) và đối tượng được nhận thức (ví dụ - đám mây).

Mặc dù trên nền trời xanh bao la không giới tuyến chỉ có một đám mây, nhưng đứng ở góc độ này thì đám mây trông giống cô gái; đứng ở góc độ khác thì đám mây trông giống con cọp v.v..., cứ như thế mà đám mây được xuất hiện với nhiều hình thức khác nhau, tùy theo điểm nhìn và chủ thể nhìn. Nên lưu ý rằng, trước mắt chúng ta chỉ có một đối tượng, nhưng do mỗi người có một duyên phận khác nhau và trình độ nhận thức khác nhau, và do đó, đối tượng bị nhìn cũng được tri nhận và đánh giá khác nhau. Đấy chính là thế giới sai biệt đa thù của nhận thức. Và sự sai biệt đó hoàn toàn tùy thuộc vào yếu tố Xúc (tiếp xúc) ở mỗi con người khác nhau.

Có một điều tối quan trọng cần lưu ý rằng, để có một nhận thức, bao giờ cũng phải có một chủ thể nhận thức và một đối tượng được nhận thức xuất hiện trong tương quan. Và như thế, suy cho cùng, cái mà chúng ta gọi là thế giới quan, hay nhân sinh quan, hay vũ trụ quan đó, thực ra không gì khác hơn là sự sinh khởi ý niệm của Thức trong tiến trình giao tiếp giữa căn và trần. Và điều này, trong kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: "Cái đa tính của đối tượng sinh khởi từ sự nối kết giữa tập khí và phân biệt; nó sinh ra từ tâm, nhưng người ta lại thấy nó hiện hữu bên ngoài; cái đa tính ấy [ta gọi] ([1]) là Duy tâm".

"(Và) thế giới bên ngoài là không có, nên cái đa tính của các đối tượng là cái được thấy từ Tâm; thân thể, tài sản, nhà cửa..., những thứ ấy ta gọi là Duy tâm ([2])".

---

[1] Để trong ngoặc [ ] là phụ chú của tác giả

[2] Lăng Già Đại thừa kinh, bản dịch của Thích Chơn Thiện và Trần Tuấn Mẫn, Nxb TP Hồ Chí Minh, 1998, tr.305.

Từ những trưng dẫn trên, chúng ta biết rằng, tri giác của con người rất giới hạn, và mọi sự đo lường phân biệt, nhận thức của con người đối với thế giới cũng rất giới hạn. Giới hạn ở chỗ sự hiểu biết của chúng ta là do cái thấy từ một tâm thức còn vô minh, thấy bằng tri giác phân biệt của tự ngã chứ không phải là thấy từ một tâm thức toàn tri (giác ngộ). Do đó, cái mà chúng ta cho là thường thì bản chất của nó là vô thường, như dòng sông không ngừng trôi chảy. Bản chất của ý thức phân biệt và vô minh là như thế. Nó luôn luôn biến động, vô thường.

Con người khổ đau chỉ vì lầm chấp vào ý thức phân biệt của mình, cho rằng cái này là tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi, rồi cố gượng sống và bám víu vào những suy nghĩ như thế nên chìm đắm trong sinh tử trầm luân, vậy thôi.

C- Kết luận

Nói tóm lại, giáo lý về các Đại, Uẩn, Xứ, Giới là những phần giáo lý rất cơ bản và quan trọng, giúp chúng ta có một cái nhìn chính xác về cuộc sống vô thường, khổ và vô ngã. Bao lâu con người chưa biết Uẩn, Xứ, Giới là gì, thì vẫn không thể biết được thế nào là con đường thoát ly sinh tử. Các Uẩn, Xứ, Giới là đề mục của pháp hiện quán - thiền định, do vậy, con đường tu tập bao giờ cũng được khởi đầu từ các Uẩn, Xứ, Giới; đấy chính là tu tập Chánh tri kiến./.

**** Sách tham khảo:***

Đề nghị học viên tìm đọc cuốn *Tâm lý học Phật giáo* của tác giả Thích Tâm Thiện, do Nxb TP Hồ Chí Minh ấn hành, 1998.

Phần đọc: Phần Ī, chương I; phần III, chương Ī và phần IV, chương I & II.

**** Chú thích:***

(1) Học viên xem thêm các kinh có đề cập đến bốn Đại và sáu Đại như: kinh Phân biệt sáu giới (M.140) = kinh Phân biệt lục giới (Trung A Hàm 42+7 - kinh Đại Câu Hy La).

(2) Xem *Tìm hiểu nhân sinh quan Phật giáo*, Thích Tâm Thiện, Nxb TP Hồ Chí Minh, 1998.

Phần 2: Phật Pháp Ứng Dụng

Quyển 1: Kinh Từ Bi

Ni sư Ayya Khema

Diệu Liên-LTL chuyển ngữ

Người hằng mong thanh tịnh:
Nên thể hiện pháp lành,
Có khả năng, chất phác,
Hiền hòa, không kiêu mạn.

Sống dễ dàng, tri túc,
Thanh đạm không rộn ràng,
Lục căn luôn trong sáng,
Trí tuệ càng hiển minh

Chuyên cần, không quyến niệm,
Không làm điều ác nhỏ,
Mà bậc trí hiền chê,
Nguyện thái bình an lạc,
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc

Chúng sinh dù yếu mạnh,
Lớn nhỏ hoặc trung bình,
Thấp cao không đồng đẳng,
Hết thảy chúng hữu tình,
Lòng từ không phân biệt,
Hữu hình hoặc vô hình.
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết.
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc.

Đừng lừa đảo lẫn nhau,
Chớ bất mãn điều gì,
Đừng mong ai đau khổ,
Vì tâm niệm sân si,
Hoặc vì nuôi oán tưởng.

Hãy mở rộng tình thương,
Hy sinh như từ mẫu,
Suốt đời lo che chở,
Đứa con một của mình,
Hãy phát tâm vô lượng,
Đến tất cả sinh linh.

Từ Bi gieo cùng khắp,
Cả thế gian khổ ải,
Trên dưới và quanh mình,
Không hẹp hòi oan trái,
Không hờn giận căm thù.

Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
Bao giờ còn thức tỉnh,
Giữ niệm từ bi nầy,
Thân tâm thường thanh tịnh,
Phạm hạnh chính là đây.

Ai xả ly kiến thủ,
Có giới hạnh nghiêm trì,
Đạt Chánh trí viên mãn,
Không ái nhiễm dục trần,
Thoát ly đường sinh tử.

[Lời Đức Phật dạy trong Kinh Từ Bi - Kinh Tập, Tiểu Bộ]

Nếu chúng ta đứng quá gần một tấm kính, ta sẽ không thể thấy gì. Mà xa quá thì cũng thế. Chúng ta cần đứng một khoảng cách vừa phải thì mới có thể nhìn thấy rõ.

Kinh Từ Bi quá quen thuộc đối với đa số chúng ta. Chúng ta hiểu nghĩa kinh khuyên nhủ ta nên thương yêu tất cả mọi người. Điều đó rất đúng. Nhất là đối với những người gây khó khăn cho ta, những người không theo ý ta, không như ta mong đợi. Vậy ta hãy bước gần lại với Kinh Từ Bi nếu ta đang đứng quá xa, và hãy lùi lại vài bước nếu ta chỉ biết thuộc kinh, để hiểu thật sự những lời kinh nói gì, có ý nghĩa gì.

Kinh bắt đầu với: *Người hằng mong thanh tịnh, nên thể hiện pháp lành...* Đó là một lời nói khá thú vị vì nó diễn tả tính hoàn thiện như một kỹ năng, và kỹ năng có thể được rèn luyện, học tập. Tất cả chúng ta đều có những kỹ năng do rèn luyện mà có được. Nói năng là một kỹ năng. Đi đứng cũng thế. Chúng ta đã luyện tập những kỹ năng nầy khi còn bé, và sau bao

nhiêu năm, giờ chúng ta đã trở nên quá thuần thục. Việc hành thiền cũng là một kỹ năng có thể được học tập, rèn luyện, và trong thực tế, thiền đang được người ta học tập, rèn luyện. Lái xe, giặt ủi cũng là kỹ năng. Chúng ta học tập các kỹ năng nầy trong các công việc hằng ngày ở nhà.

Thiện tánh được rèn luyện qua giáo dục, môi trường, nhưng nó sẽ chẳng thể hoàn toàn nếu như chúng ta không cố gắng thực hành. Nó không phải tự nhiên mà có. Tất cả chúng sanh đều có căn tánh thiện, nếu không, chúng ta đã không có mặt ở nơi nầy. Do nghiệp lành mà ta có mặt nơi đây, nhưng chúng ta cũng mang đầy các nghiệp chướng. Đức Phật trong bài kinh này đã hướng dẫn đầy đủ các cách để viên mãn thiện căn trong ta. Đó là một phẩm kinh ngắn, mở đầu với những lời giáo huấn cơ bản trong cuộc sống đời thường, dẫn đến hoàn toàn giải thoát giác ngộ. Đây là bài thuyết pháp có nhiều cấp độ. Các bài Pháp của đức Phật thường là như thế; ai cũng có thể lắng nghe, dầu là những người sơ cơ hay đã huân tập lâu ngày, đều có thể tìm thấy sự lợi ích. Tất cả chúng sanh, những ai có thể nghe và lãnh hội được, có thể áp dụng bài kinh để đi từ cuộc sống thế tục dần tiến lên cõi thanh cao.

Đức Phật nói lời thuyết pháp của Ngài tựa như biển cả. Lúc đầu khi ta còn ở gần bờ, thì biển cạn. Có thể chỉ làm ướt chân ta. Khi ta tiến sâu hơn ra xa, biển trở nên sâu hơn, sâu hơn nữa để dần trùm phủ ta trong lòng biển. Giáo lý của Đức Phật cũng thế. Chúng ta bắt đầu bằng cách nhúng chân, thăm dò nước biển ấm lạnh. Như khi ta thử hành thiền nửa ngày, rồi dăm ba ngày, cho đến khi cuối cùng, ta có đủ can đảm để dự khóa tu thiền mười ngày và có thể hành thiền suốt thời gian ấy. Chúng ta học Phật pháp cũng thế, từng chút từng chút, cho đến khi cả cuộc sống của ta đều là sống trong Pháp.

Và rõ ràng sự bình an không phải do ai ban tặng cho ta. Chính ta phải tìm lấy. Không thể có bình an chỉ vì ta mong mỏi hay ước muốn điều đó. Mà chúng ta phải nỗ lực tìm kiếm. Không thể đạt được điều gì, nếu không có sự nỗ lực.

Tiếp theo, Đức Phật cho biết ta cần có những đức tính gì để có thể viên mãn thiện tánh, đạt đến giải thoát. Có hai điều căn bản quan trọng nhất trong bài pháp nầy, đó là cách ta giao tiếp với người. Trước hết ta phải tự sửa đổi chính bản thân. Không ích lợi gì khi chúng ta chỉ nói, hay nghĩ: "Từ bi, từ bi, từ bi..." nhưng không làm gì để tự thanh lọc bản thân.

Đức Phật bảo rằng cần có mười lăm đức tính để tự hoàn thiện, để có thể sinh lòng từ bi đối với mọi người quanh ta hay rộng hơn cho đến tất cả nhân loại trên thế giới. Những đức tính nầy được kể ra.

1) Trước hết, ta cần có khả năng, không phải phụ thuộc vào người khác, chỉ dựa vào chính bản thân. Tự lực sẽ khiến ta có lòng tự tin; lòng tự tin lại khiến ta cảm thấy tự tại. Khi chính ta cảm thấy tự tại, ta mới có thể

mở lòng thương yêu người khác. Ngược lại khi ta còn phải phụ thuộc vào kẻ khác, còn phải nhờ vào sự giúp đỡ, hỗ trợ, nhờ vào lòng tốt của người khác để có thể sinh tồn hay hoàn thành các công việc hằng ngày, thì chúng ta luôn lo sợ rằng họ sẽ bỏ rơi ta. Sự sợ hãi, âu lo không thể mang đến cho tâm sự bình an. Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, nhưng lòng sợ hãi bị bỏ rơi hay không có khả năng để tự chăm sóc là một vấn đề hoàn toàn khác. Sự sợ hãi quá đáng có thể khiến ta phải tuân phục theo bất cứ điều kiện nào để nắm giữ cái ta đang có, do thiếu lòng tự tin. Như thế làm sao có thể tự tại?

2) Cần sự chất phác... Người chất phác không chỉ nói lời chân thật, là điều căn bản, mà cũng không tìm cách lợi dụng người hay tạo điều kiện để thủ lợi cho cá nhân. Chất phác là hoàn toàn chân thật, chỉ nói những điều dựa vào sự hiểu biết của mình, chứ không phải để làm vừa lòng người khác. Chất phác có nghĩa là chúng ta coi trọng sự thật. Giáo lý đức Phật đặt trọng tâm ở "bốn chân lý cao diệu". Nếu chúng ta tự biết mình có tánh chất phác, trong sạch, ta sẽ không bao giờ xa rời các cảm xúc, hiểu biết của mình. Chúng ta biết mình chân thật với chính mình. Nếu không như thế, ta sẽ không bao giờ có được tâm bình an.

3) Kế tiếp ta phải thẳng thắng... có nghĩa là trung thực, không quanh co, không tô vẽ, không dua nịnh. Người như thế cần có tâm chân thật. Không có tâm chân thật thì khó có thể là người trung thực. Đó là một khả năng, cần được trao dồi bằng chánh niệm trong thiền định. Với người thẳng thắng, ta thấy dễ giao tiếp. Vì ta biết rằng họ chỉ nói những điều họ thật sự nghĩ. Chúng ta không phải thắc mắc, "Không biết họ có thực sự nghĩ vậy không? Không biết nói thế, họ có ý gì?" Trái lại, ta có thể tin tưởng họ. Với những người đáng tin cậy, ta sẽ có được sự liên hệ tốt đẹp. Nếu tất cả mọi người đều có thể tin cậy lẫn nhau, thì liên hệ giữa con người sẽ dễ dàng, bớt phức tạp biết bao nhiêu.

4) Không kiêu ngạo... Một thành ngữ tiếng Anh có nói "Kiêu ngạo đứng trước Thất bại". Kiêu ngạo là sự tập trung vào cái ngã một cách vô lý, dầu đó là kiêu ngạo về địa vị, sở hữu, sự thành đạt hay dáng vẻ bề ngoài. Tất cả chỉ để tôn vinh cái ngã. Hay hơn thế nữa. Lòng kiêu ngạo khiến ta có cảm giác mình hơn người, khiến ta lạnh lùng với người.

Có câu chuyện về một người Bà la môn ở vào thời đức Phật còn tại thế. Ông ta được đặt biệt hiệu là Cứng Cỗ (Pridestiff) vì không bao giờ chịu đảnh lễ một ai. Dầu cho người đó là các đấng ông ta hằng thờ phụng, hay là các sư phụ của mình. Ông ta cũng không bao giờ đến nghe đức Phật giảng Pháp. Nhưng một ngày, trước sự kinh ngạc của mọi người, ông ta đã xuất hiện. Ông ta lắng nghe đức Phật thuyết pháp, và khi đức Phật chấm dứt bài pháp, ông đến đảnh lễ đức Phật. Cả hội chúng đều phải kêu ồ lên. Tuy nhiên ông ta có giao ước với đức Phật. Ông nói rằng sau khi được nghe bài

thuyết pháp của đức Phật, ông rất muốn được trở thành đệ tử của Ngài, nhưng ông không muốn đánh mất biệt hiệu của mình. Cho nên sau nầy nếu có gặp đức Phật ở nơi công cộng, đức Phật có chấp nhận cho ông chỉ ngã mũ chào, thay vì phải quỳđảnh lể theo đúng phép tắc? Đức Phật đã chấp nhận lời đề nghị đó. Vì thế ông ta đã giữ biệt hiệu 'Cứng Cổ' cho đến ngày cuối đời.

"Cứng nhắc vì Tự Ái" là cách chúng ta thường nói. Sự cứng nhắc cho thấy người đó không có khả năng chấp nhận những tư tưởng mới, những cái nhìn mới. Tự ái là một quan điểm, và bất cứ điều gì mới mẻ đều có thể làm cho cái nền tảng mà lòng kiêu ngạo được đặt trên đó bị lung lay. Rất khó cho người tự ái học hỏi một điều gì mới. Người đó rất thường nói, "Tôi biết rồi" trong lúc thực sự người ấy không biết gì hết.

5) Sống dễ dàng ... khiến người khác dễ giao tiếp, chuyện trò. Không hay giận dữ, nổi nóng vì những điều nhỏ nhặt, thường để ý đến điều người khác nói, có khả nắng lắng nghe. Biết lắng nghe là một nghệ thuật, mà đa số chúng ta chưa phát triển được. Sống dễ dàng, dễ giao tiếp khiến phát sinh những mối quan hệ tốt với người. Người khác cảm thấy được cảm thông, được lắng nghe, không bị chỉ trích, được giúp đở.

Tuy nhiên, "dễ giao tiếp" không có nghĩa là hay nói chuyện phiếm, hay nói để mà nói. Mà đó là người đáng để chúng ta trò chuyện, người đầy lòng thương yêu với mọi người. Không có lòng thương yêu, thì khó thể khiến người muốn đến gần ta, vì ta đang mãi lo nghĩ về bản thân hơn là nghĩ về ai khác.

Trước khi nói đến thương yêu tha nhân, ta cần phải hội đủ những tính chất trên. Bài kinh đã không nhắc đến lòng từ bi, tình thương cho đến khi tất cả những điều kiện khác đã được nói rõ.

Đức Phật đã dùng một ẩn dụ để nói về những loại người khác nhau. Đức Phật đã so sánh những người lắng nghe Ngài với bốn loại nồi khác nhau. Loại thứ nhất bị lủng ở đáy. Khi người ta chế nước vào, nước lập tức chảy thoát ra. Những gì vừa nghe thấu tai nầy đã ra tai kia. Loại thứ hai có vết rạn. Khi đổ nước vào, nước cũng dần dần thấm ra ngoài. Loại người nầy khi rời khỏi chỗ ngồi, ra đến cửa là đã quên ngay. Loại thứ ba là loại đã đầy đến tận miệng. Đây là những người luôn nói "Tôi biết, tôi hiểu rồi". Những người nầy hoặc là không lắng nghe, hoặc những điều họ nghe thấy chẳng có ảnh hưởng gì. Ta có thể chế thêm bất cứ gì, nhưng họ đã đầy những quan điểm riêng, những hiểu biết riêng của họ. Cuối cùng là loại nồi không thủng đáy, không có vết nứt, hoàn toàn trống rỗng. Ta có thể chế nước sạch, nước trong vào, nó sẽ giữ nước mãi sạch trong như thế để cho mọi người cùng uống.

6) Điều kiện kế tiếp là hiền hòa... Hiền hòa đối nghịch với sấn sổ, lấn lướt. Người độ lượng đã phát triển được tâm đến độ thấy được lỗi mình hơn

là thấy lỗi người. Tự thấy được lỗi mình rất lợi ích cho ta, vì ta có thể tự sửa đổi. Trái lại, thấy lỗi người thì không ích lợi gì. Chỉ khiến ta thấy không ưa người khác. Rồi từ không ưa, dẫn đến không thân thiện, cãi vả, tranh luận, biện thuyết, tất cả đều vô ích. Người độ lượng thì hay tự soi rọi mình với tâm đầy chánh niệm.

7) Thanh đạm ... Người thanh đạm, tự tại là người thanh thản. Do đó ta cần phải biết bằng lòng với hoàn cảnh, môi trường sống, tiền bạc, vẻ bề ngoài, hay sự hiểu biết của ta. Không có nghĩa là ta trở nên dể dải. Tự tại và dể dải không phải là một thứ.

Sự dể dải khiến ta nói: "Tôi đã làm tất cả khả năng rồi. Tôi yên ổn rồi. Không phàn nàn gì hết". Trái lại, sự tự tại là "Những gì xảy ra cũng là điều kiện giúp tôi tiến bộ". Sự tự tại rất cần cho hoà bình. Vì sự phật lòng, trái ý khiến tâm cũng như thế giới trở nên đảo lộn. Khi không vừa lòng, ta dễ làm những việc kỳ cục nhất để thay đổi những gì ta nghĩ là nguyên nhân. Chúng ta tranh cãi, cố thay đổi những người sống quanh ta, thế giới ta đang sống, tranh cãi về các món ăn, về quan niệm, đôi khi cả tôn giáo. Tại sao tất cả những việc nầy lại xảy ra? Vì ta không tự tại, không vừa lòng. Tất cả các hành động trên đều không mang đến sự tự tại. Chỉ có một cách khiến ta được tự tại vừa lòng là hãy tự sửa đổi mình. Là điều không thể thực hiện được khi không có tự tại. Mà chỉ có thể được thực hiện với lòng kiên nhẫn, cố gắng và một ít trí tuệ. Không có trí tuệ sẽ không có gì xảy ra cả.

8) Tri túc ... Tri túc có nghĩa là chúng ta không có nhiều tham cầu cá nhân; không phải vì chúng ta đè nén chúng, mà là vì ta nhận thấy chúng không đem đến cho ta hạnh phúc. Chúng ta không chạy đuổi theo đủ kiểu áo quần mới, đủ kiểu bàn ghế, ăn uống hay những thứ vật chất khàc. Nhờ thế ta được tự tại vì ta biết bằng lòng với những gì mình đang có. Chúng ta hiểu rằng dầu ta có mua sắm, sở hữu bất cứ thứ gì, rồi chúng cũng trở thành cũ, rách, để rồi cuối cùng ta cũng phải vứt bỏ chúng đi, mà ta lại phải khổ sở chạy đuổi theo chúng, khiến ta không được tự tại. Dĩ nhiên, ta cần có những thứ cơ bản cho cuộc sống của ta được thõa mái, nhưng ta không cần những thứ ấy trong đủ kiểu dáng, màu sắc, kích cở khác nhau mới có thể sống thoải mái.

Ham muốn thì khổ đau vì nó chứng tỏ là người ta còn thấy thiếu thốn. Nếu chúng ta là người tri túc, biết đủ, ta sẽ buông bỏ được lòng ham muốn vì ta muốn xả bỏ phiền não, khổ đau. Nếu ta có được điều mình ước muốn, có thể ta sẽ thấy vui sướng trong chốc lát; nhưng nếu ta không đạt được ý nguyện, thì ta cảm thấy khổ đau, rồi sau đó ta lại khởi lòng ham muốn trở lại. Một vòng luẩn quẩn trong khổ đau, chẳng bao giờ dẫn ta đến được thanh tịnh. Trước khi hiểu được thế nào là lòng từ bi, tình thương yêu chân thật, ta cần phải buông bớt tham cầu, để cái ngã của ta không còn chiếm lĩnh mọi suy tư của ta.

9) Không rộn ràng, không bị nhấn chìm trong lo toan... Nếu chúng ta không có thời gian để quay vào bên trong, tự vấn lòng, chúng ta sẽ khó thay đổi được gì. Nếu ta hết tham gia họp hành, lại viếng thăm hàng xóm, bà con, nếu chúng ta tự tạo ra sự bận rộn, lăng xăng quanh mình, không tự để ta có được giây phút nào tự suy gẫm, thiền quán, thì ta sẽ không có được sự bình an. Chúng ta cần có thì giờ để tạo ra một môi trường lành mạnh, bình an quanh ta cũng như trong ta.

10) Biết cần kiệm cũng là một trong muôn cách... Cần kiệm là một đức tính. Nó chứng tỏ lòng trân trọng đối với những gì đã được tạo ra bằng sức lao động, công khó nhọc của người khác; ta không vứt bỏ đi sản phẩm của họ khi chúng bắt đầu hao mòn. Cần kiệm cũng có nghĩa là biết bằng lòng với những cái ít ỏi, không đòi hỏi những cái tốt nhất cho mình. Vì lúc nào cũng có cái tốt hơn cái ta đang có. Một chiếc TV lớn hơn, một tủ lạnh rộng hơn, một cái nhà đẹp hơn, một cái xe tốt hơn, không kể đến bao nhiêu thứ có thể khác. Không có chỗ dừng cho các ham muốn. Nếu cuộc đời ta chỉ để chạy đuổi theo những ham muốn đó thì thật là phí thời gian, phí một kiếp người.

Cần kiệm có nghĩa là biết bằng lòng với cái càng ít càng tốt, chứ không phải cố gắng để có được càng nhiều càng tốt. Chút ít đến đâu để có thể chấp nhận được thì có chừng mực, nhưng lòng ham muốn thì không có giới hạn. Tham cầu có thể dẫn ta lên đến mặt trăng. Còn nói được gì hơn nữa? Ai cần đến mặt trăng chứ? Chúng ta có thể suy nghĩ thêm về điểm nầy, và cố sống cần kiệm, vì nó đem đến cho ta sự bình an.

11) Các căn thanh tịnh... Sự thanh tịnh của các căn là một trong những yếu chỉ của đức Phật. Các căn của ta luôn dẫn ta đi lạc hướng. Nhìn thấy cái gì đẹp, ta liền muốn sở hữu ngay, dầu chỉ là một đóa hoa. Nhìn thấy hoa đẹp, liền khiến ta có những hành động sai quấy như hái hoa, khiến cánh hoa bị hủy hoại, không còn mang lại niềm vui cho ai khác nữa.

Thực tập chánh niệm giúp ta nhận thức được rằng nghe chỉ là nghe, thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là âm thanh. Thấy chỉ là cảnh. Rồi tâm bày vẽ thêm bao điều quanh những cái ta thấy nghe như là: "Cái nầy đẹp quá, tôi muốn có. Cái kia xấu quá, tôi không muốn nhìn, không muốn nghe về nó nữa". Các căn của ta không ngưng tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Chúng ta đâu muốn không được thấy, nghe, ngữi, sờ, nếm. Cuộc sống của ta sẽ khó khăn biết bao nếu thiếu chúng, nhưng chúng cũng mang đến cho ta bao ảo tưởng trong cuộc sống. Chúng giống như các nhà ảo thuật, vì bất cứ lúc nào, khi vừa tiếp xúc với bên ngoài, chúng lập tức khiến tâm ta tạo ra bao tiếng vang dội, phản ứng. Do vậy ta luôn phải canh chừng các cánh cửa giác quan, để cho dù có thấy, có nghe, có ngữi, có xúc chạm, chúng ta cũng không sinh tâm luyến ái hay ghét bỏ. Điều nầy rất khó thực hiện, nhưng là một yếu tố quan trọng giúp ta thoát khỏi được khổ đau.

Vào thời đức Phật còn tại thế, có một vị tu sĩ trưởng lão, tên là Bahia. Là người đã tu nhiều năm, cũng được bao người kính trọng, nên vị tu sĩ nầy nghĩ là mình đã đắc đạo. Ông nghĩ mình đã dứt bỏ được nhiều ham muốn, sân hận trong nhiều năm. Một đêm kia, một vị thần hiện ra nói với ông: "Bahia, ông chưa thật sự đạt được giải thoát giác ngộ. Thật ra, ông còn chưa biết đến con đường đưa đến giác ngộ". Nghe vậy, thầy Bahia rất giận, ông nói: "Gì chứ? Tôi mà không biết con đường giải thoát giác ngộ sao? Vậy thì ai biết? Hãy nói cho tôi biết mau". Vị thần trả lời: "Chính Đức Phật mới là người biết con đường đi đến giác ngộ. Hãy đến tham kiến Ngài".

Thầy Bahia liền hỏi thăm nơi đức Phật ở. Vị thần liền bảo cho ông biết, lập tức, giữa đêm khuya, thầy Bahia ngồi dậy, bắt đầu đi tìm đức Phật. Sáng hôm sau, ông tìm đến ngôi nhà nơiđức Phật đang trú ngụ, nhưng người ta trả lời: "Xin lỗi. Ông không thể gặp đức Phật bây giờ. Ngài đang đi khất thực". Bahia trả lời: "Tôi sẽ đi tìm Ngài". Lại được trả lời: "Không. Xin ôngđừng đi. Đức Phật không trả lời tham vấn khi Ngài đang đi khất thực". Nhưng Bahia nhất quyết làm theo ý mình. Vì ông rất nóng lòng muốn biết con đường đưa đến giác ngộ.

Ông chạy tìm và gặp Đức Phật đang trên đường khất thực. Ông đảnh lễ đức Phật và nói: "Thưa Ngài, tôi muốn được hỏi Ngài một câu". Đức Phật trả lời: "Bahia, ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi và lại được trả lời: "Ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi đến lần thứ ba, Đức Phật nói: "Thôi được rồi, Bahia. Thế ông muốn biết điều gì?" Bahia đáp: "Tôi muốn biết con đường đi đến giác ngộ". Đức Phật trả lời: "Nầy Bahia, khi thấy chỉ thấy. Khi nghe chỉ nghe, khi biết chỉ biết". Thầy Bahia liền tạ ơn đức Phật rồi đi.

Buổi chiều, khi đức Phật cùng đi với các vị đệ tử khác, Ngài nhìn thấy xác Bahia ở bên đường, chết vì một con trâu đâm phải. Đức Phật nói: "Bahia đã chứng đắc giác ngộ trước khi chết". Bahia đã tu hành trong ba mươi năm, và có thể trong nhiều kiếp trước đó nữa, nên đã có thể hiểu ngay những lời dạy của đức Phật. Khi ta thấy cái gì, đó chỉ là cái thấy, nhưng ta lại vẽ thêm bao nhiêu điều về người hay vật ta thấy, do đó sinh ra thương ghét. Với các giác quan khác cũng thế, kể cả cái biết, cái nghĩ suy. Tất cả các căn đều không thể khiến ta tạo ra nghiệp kể cả ý căn, trừ khi chúng ta bắt đầu thấy ưa, thấy thích, thấy ghét, thấy chán. Thầy Bahia đã hiểu được điều đó.

Giờ có lẽ chúng ta cũng đã hiểu, và có thể thực hành như thế. Điều đó có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh. Tiếng ho, tiếng chó sủa, tiếng cửa mở, tiếng chuyển động -đó là những lúc ta có thể thực hành chỉ nghe tiếng động. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp, chỉ tập nhìn mà không nói rằng: "Tôi sẽ trồng loại hoa đó trong vườn", hay, "Cho tôi đi, tôi sẽ đem chưng trong bình hoa". Hãy chỉ nhìn, và nhận biết được các vọng tưởng khởi lên khi tiếp xúc với các căn.

Các vị A-la-hán vì đã thanh tịnh được các căn, đã buông bỏ được mọi ham muốn, nên được tự tại. Đó là sự tự tại với chính mình, khi không có gì được, có gì mất.

Thanh tịnh các căn, không có nghĩa là hủy bỏ các căn hay đè nén chúng. Chỉ có nghĩa là nhận biết được các căn bằng trí tuệ, biết được bản chất chân thật của chúng. Khi chân bị đau, liền biết đó là do xúc chạm. Từ xúc chạm dẫn đến cảm giác, trong trường hợp nầy là một cảm giác khó chịu. Cảm giàc đó dẫn tới ý thức: "Đây là sự đau đớn". Từ ý thức dẫn đến tâm hành, "Tôi khó chịu quá. Tôi phải thoát ra khỏi cảnh nầy". Cũng như với các cảnh, cái nghe, cái thấy khó chịu, ở đây ta cũng muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu. Sự thực tập nầy giúp ta thêm chánh niệm, để chấm dứt các hành động theo thói quen. Khi chúng ta có thể thanh tịnh dần các căn, lòng ham muốn của ta cũng dần giảm bớt, giúp ta có được sự tự tại. Vì lòng ham muốn khiến tâm ta xáo trộn, không được an. Lòng ham muốn càng mãnh liệt, sự bất an càng lớn, nhất làđối với những ước muốn không được toại nguyện. Không có được cái ta muốn có là khổ đau. Thanh tịnh các căn dẫn đến sự bình yên...

12) Trí tuệ... Thật thú vị khi biết trí tuệ là một trong mười lăm điều kiện, vì ta thường nghĩ con người được sanh ra hoặc là có trí tuệ hoặc là không. Nhưng rõ ràng không phải thế. Nếu ta nằm trên giường ba tháng, ta phải học đi trở lại. Nếu ta không sử dụng cái đầu, thì ta phải học lại cách suy tư. Trí tuệ là cái có thể rèn luyện và phải được vun trồng bằng phương pháp luyện tâm trong thiền định. Nếu không tu tập thiền, rất khó định được tâm. Tâm không uốn nắn muốn đi đâu thì đi, từ hạnh phúc đến khổ đau, từ lo âu đến sợ hãi, từ phấn chấn đến trầm cảm, từ ham muốn đến nhàm chán. Tâm được rèn luyện trong thiền quán có thể xử dụng các khả năng bẩm sinh của mình một cách hữu hiệu nhất. Cần phải có trí tuệ mới hiểu được những lời dạy của đức Phật. Tâm sáng suốt là tâm nhanh nhẹn, có thể đổi thay, theo hướng dẫn của ta. Nó sẽ đi đến nơi nào ta muốn và còn có thể phát triển. Nó không cố chấp bám vào những thói quen, lề lối, phong cách cũ mòn. Nó có thể phát triển.

13) Không luyến niệm ... Đức Phật đưa ra một ẩn dụ rất thú vị về nam giới và nữ giới. Ngài nói: "Đàn ông giống như những con quạ bay vênh váo trên cao, tìm kiếm con mồi; phụ nữ thì như giống cây leo, mong tìm một thân cây để tựa nương". Cả hai phái đều phải từ bỏ tính cách của mình. Con quạ là biểu tượng của càn bướng. Ở tu viện của chúng tôi, các chú quạ vẫn tranh phần ăn của mèo. Thật là càn, phải không? Chúng đi thẳng vào hành lang, giựt đồ ăn ngay dưới miệng mèo. Liều càn là biểu hiện của sự quyết đoán. Quyết đoán không giống như tự tin. Tự tin dựa vào sự bằng lòng với chính bản thân, khiến ta cảm thấy tự tại. Không cần phải lấn lướt ai. Không ai thích người càn bướng, chỉ biết có mình, bất chấp đến ai, giống

như chú quạ kia. Trái lại, người tự tin có thể tự đứng trên đôi chân, tin chắc vào khả năng, triển vọng của mình. Không cần phải cho người khác biết về những điều đó. Ngược lại càn bướng không phải là để phát huy lòng tự tin, mà chỉ thổi phồng thêm ngã chấp.

14) Không bị đám đông lôi kéo... Nếu người khác sân hận, ta không để lòng sân đó lôi kéo. Nếu ai đó âu sầu, ta không ủ rũ theo. Nếu người khác có ý chỉ trích ai, ta không hùa theo vì thích nói những chuyện như thế. Chúng ta có thể làm chủ được các cảm xúc của mình.

Khi chúng ta không kềm chế được lòng sợ hãi, ta sẽ bị khiếp đảm. Khi không kềm chế được sân hận, sẽ có giao tranh. Khi ta không làm chủ được các cảm xúc của mình, ta sẽ bị kẻ khác lôi kéo -đàm tiếu, nói xấu, hỗn loạn, khiếp sợ, chiến tranh. Để không bị cảm xúc của đám đông lôi cuốn, chúng ta cần phải cảm nhận được những cảm xúc của riêng mình, và phải trụ nơi đó. Ta phải tự biết khi nào chúng tốt đẹp, khi nào chúng xấu ác.

15) Hãy tránh xa những điều mà bậc hiền trí chê bai... Đó là điều kiện thứ mười lăm, có nghĩa là không phạm ngũ giới:

1. Tôi nguyện không giết hại sinh vật.
2. Tôi nguyện không lấy của người
3. Tôi nguyện không phạm tà dâm
4. Tôi nguyện không nói lời sai trái
5. Tôi nguyện không uống rượu hay dùng các thứ làm mê say...

Bất cứ ai có chút hiểu biết cũng thấy nếu phạm vào bất cứ giới nào cũng đáng chê trách. Giận dữ, sân hận cũng đáng trách. Thật thú vị khi biết rằng người ta muốn bỏ tánh nầy biết bao. Không chỉ vì đó là khuyết điểm, mà vì lòng sân hận khiến ta rất khó chịu. Lòng ham muốn, tham lam tuy không bị chỉ trích bao nhiêu, nhưng cả hai cũng đều cản trở sự phát triển tâm linh của ta như nhau. Cả hai được nêu lên ở đây để chuẩn bị cho lòng từ bi đối với người khác.

Chúng ta không cần đi đâu để hỏi ý kiến của ai. Tất cả chúng ta đều có lương tâm, để tự biết hành động nào đáng chê trách. Nhưng chúng ta thường bào chữa, "Đúng, nhưng tôi phải làm vì...", và chúng ta có cả một bảng liệt kê của bao lý do: "vì cô ấy quá tệ; vì anh ta không để tôi làm thế; vì lúc nào họ cũng nói ..." Chúng ta cần ngưng lại ở nhận thức, "Đây là điều đáng trách". Chỉ cần nhận biết được rằng một y nghĩ, một lời nói hay một hành động nào đó của ta bất thiện là đủ. Cần biết, vì điều đó giúp ta tránh lập đi lập lại hành động đó. Nhưng chúng ta không cần phải tự dằn vặt mình: "Tôi thật là tệ. Tại sao tôi đã nghĩ suy, nói năng, hành động quái gở quá vậy?" Đó không phải là từ bi. Chúng ta cũng cần có từ bi cho chính chúng ta.

Không cần phải bào chữa, cải chính. Lầm lỗi chỉ có nghĩa là khả năng hành động của ta chưa được viên mãn, có nghĩa là ta phải làm vun trồng

thêm khả năng đó. Đây là mười lăm điều kiện tiên quyết để vun trồng tình cảm tình thương người khác. Đức Phật chỉ bắt đầu nói đến lòng từ bi trong đoạn kinh kế tiếp.

Bài kinh tiếp nối như sau: "*Đây là điều ta phải hằng ghi nhớ trong tâm: Nguyện cho tất cả sinh linh tràn đầy muôn hạnh phúc, và nguyện cho tất cả đều được thái bình an lạc...*" . Nếu chúng ta luôn giữ được lời nguyện nầy trong tâm, thì ta sẽ không bao giờ có những tư tưởng chống báng lại ai.

Bài kinh tiếp nối bằng cách liệt kê đủ loại người:

Bất cứ chúng sinh nào ở trên cõi đời
Dầu cho là loại yếu ớt hay mạnh mẽ
Lớn nhỏ hoặc trung bình
Thấp cao không đồng đẳng,
Hữu hình hoặc vô hình,
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết...

Chúng ta cần hướng lòng từ bi đến tất cả chúng sinh, dầu đang sống hay đang tìm đường tái sinh, hoặc là người hay súc sanh, bất kể hình thể, kích cở nào, có tướng hay không tướng, ở bất cứ cõi giới nào, không ngoại trừ chi. Chúng ta chỉ thấy được loài người, loài thú, nhưng điều đó không có nghĩa là không còn có những hiện hữu khác. Không thể vì tầm nhìn của ta hạn hẹp mà cho rằng không còn gì hơn thế nữa. Các chú ong, là một thí dụ, có thể nhìn thấy tia cực tím, nhưng ta thì không. Loài chó có thể nghe những âm thanh rất nhỏ mà ta thì không hề hay biết. Do đó, những gì ta không thấy, không nghe, vẫn có thể hiện hữu.

Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy muôn hạnh phúc ... Chúng ta mong tất cả chúng sinhđều được sống trong hòa bình, hạnh phúc. Chúng ta tập không làm hại đến chúng sinh có nghĩa là ta có lòng nghĩ đến người khác. Mục đích của chúng ta là không làm hại ai. ***Nguyện cho tất cả được sống bình an, hạnh phúc, và nguyện cho tất cả được tự tại trong lòng.*** Nếu chúng ta luôn biết tư duy như thế thì sẽ được bình an, tự tại nơi bản thân, và ở nơi những người ta tiếp xúc.

Câu tiếp theo: ***Nguyện không ai làm hại ai, Đừng lừa đảo lẫn nhau, Chớ bất mãn điều gì, Đừng mong ai đau khổ...*** Hãy nguyện cho chúng sinh không sát hại lẫn nhau. Dầu cho chúng ta không chấp nhận một hành động nào đó, cũng không có nghĩa là ta phải khinh rẻ người thực hiện. Hành động có thể bất thiện, nhưng hãy nhớ có thể người ta hành động như thế vì bị vô minh che phủ. Nếu chúng ta miệt thị người khác, ta sẽ tạo ra ác nghiệp cho mình. người khác đã hành động như thế cũng đã quá đủ.

Như người mẹ hiền hy sinh thân mạng để bảo vệ, che chở cho đứa con duy nhất của mình, chúng ta nên nuôi dưỡng một tình thương như thế đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ... Chúng ta hãy tưởng tượng mình

như mẹ hiền của tất cả chúng sinh -và cũng có thể lắm chứ, trong những kiếp quá khứ- có thể chúng ta sẽ biết phải tiếp xúc với người khác, với tất cả chúng sanh, không trừ một ai, như thế nào. Đây là những lời giáo huấn của đức Phật, và Ngài đã khai thị cho chúng ta như những lời chỉ lối, dẫn đường. Đức Phật đã nói, nếu chúng ta có thể xếp được xương của tất cả những người làm mẹ, làm cha của ta trong hằng hà sa số kiếp, nối tiếp nhau, thì xương đó có thể bao quanh trái đất nầy không biết bao nhiêu lần. Nếu chúng ta đã có nhiều cha, nhiều mẹ như thế, thì chúng ta cũng có thể là cha, là mẹ của bao đứa con. Nếu chúng ta có thể nghĩ một cách rộng rãi bao trùm vũ trụ, thay vì chỉ với một vài đứa con của mình ở nhà, thì ta có thể trãi rộng tình thương đến cho biết bao nhiêu người. Nếu tất cả nhân loại đều là con cái của ta, dĩ nhiên, ta không thể mong mỏi tất cả đều theo ý của ta muốn, chúng phải như thế nầy, hành động như thế kia. Tất cả đều không phải "của tôi". Nếu chúng ta có thể tư duy như thế, thì những cái ta coi là "cái của tôi" hẳn là sẽ giảm bớt. Người mẹ sẽ hy sinh thân mạng để che chở cho đứa con một của mình, đức Phật đã dạy. Chúng ta cần nên đối với mọi người bằng tấm lòng của người mẹ như thế.

Điều đó dường như không thể thực hiện được, nhưng đó là những lời khai thị, giúp ta nhận ra rằng chúng ta rất thiếu tình thương dành cho tha nhân. Điều nầy càng rõ ràng hơn, nếu như ta so sánh tình thương mình dành cho con mình với tình thương dành cho con của người hàng xóm. Nói gì đến tất cả chúng sanh trên thế giới nầy? Nhưng cũng không phải là không thể nào ươm trồng sự quan tâm, chăm sóc, thương yêu, hỗ trợ cho tất cả chúng sanh, nhất là những người đang sống trong những hoàn cảnh ngặt nghèo.

Đức Phật mỗi sáng đều tọa thiền, lúc đó, Ngài thường phóng lưới từ bi ra ngoài. Với thiên nhãn của mình, Ngài sẽ cứu vớt chúng sanh nào có thể cúu vớt được. Sau đó Ngài đến với người ấy và truyền Pháp cho họ. Ngài đã hoằng pháp như thế trong bốn mươi lăm năm, đi trên bao lộ trình để đến với chúng sanh. Đó là lòng từ bi của đấng Giác ngộ. Chúng ta cũng có thể phát triển tình mẫu tử đến với những ai đang khổ đau, cũng như đức Phật đã nhìn thấy họ khi Ngài phóng lưới từ bi.

Từ tâm siêu việt, đến cõi trời, cõi ngạ quỷ hay khắp mọi cõi trong vũ trụ... Tình thương trãi rộng đến tất cả chúng sanh từ tâm rộng lớn, tâm không bị nhiễm ô cấu uế của hồng trần. Đó là tâm tỉnh thức trong thiền định. Tâm bình thường lúc nào cũng bị phiền não ngậm nhấm như chú chuột ngậm nhấm trên thân gỗ mục. Khi tâm đó tràn đầy lòng từ ái và bi mẫn, nó chỉ gắn chặt vào đấy, và buông bỏ những suy nghĩ tầm thường. Tâm đó không còn bị phiền não quấy nhiễu.

Không hẹp hòi, oan trái, Không hờn giận căm thù... Nhưng không có nghĩa là tất cả mọi vấnđề vụn vặt đều đã biến mất. Chúng sẽ không bao giờ biến mất. Nếu bạn thử nhìn lại trong giây lát, bạn có nhớ trong hai mươi

năm qua, có ngày nào mà không có việc khiến bạn phải bận tâm? Tâm không phiền não, không chứa đựng sân hận vì tâm không phiền não tràn đầy hạnh phúc, mà tâm bình an, hạnh phúc không thể có chỗ cho lòng oán thù.

Khi đi, đứng, nằm, ngồi
Bao giờ còn thức tỉnh
Giữ niệm từ bi nầy,
Thân tâm thường thanh tịnh

Dầu ở đâu, đi, đứng, ngồi hay cả khi nằm mà chưa ngủ, ta nên vun trồng lòng từ bi. Chánh niệm về lòng từ bi như một người mẹ đối với tất cả chúng sanh. Tâm hồn ta sẽ bị giới hạn trong tình thương dành cho một, hai hay ba, hay bốn, năm người, trong khi quanh ta có đến hơn bốn tỉ người cần được thương yêu.

Khi là cha, là mẹ, ta sẽ không thấy khó khăn biểu lộ tình cảm mình với người khác, vì ta biết tình cảm của mình đối với con cái ra sao. Cũng như ta vẫn nhớ đến cách cư xử của chính cha mẹ mình. Với những kinh nghiệm cá nhân nầy làm nền tảng, chúng ta có thể cố gắng để trãi rộng tình thương xa hơn nữa.

Phạm hạnh chính là đây... Đời sống thánh thiện ngay trên mặt đất nầy. Điều nầy tạo cho ta cảm giác hoàn toàn tự tại, yên ổn, an toàn cũng như tất cả bao trạng thái tốt đẹp khác nữa. Được thế, giúp tâm ta dễ đi vào thiền định, là một trong mười một điều lợi của tâm từ bi. Đó là một cách sống thánh thiện ngay trong hiện tại. Ta không cần phải chờ đợi đến khi ta đã vào cõi thiên mới được.

Ai xả ly kiến thủ
Có giới hạnh nghiêm trì
Đạt chánh trí viên mãn,
Không ái nhiễm dục trần,
Thoát ly đường sinh tử

Những lời trên dường như diễn tả một vị A-la-hán. *Khi ta sống không còn chấp kiến...* Bất cứ là gì! Chánh kiến duy nhất là Tứ Diệu Đế, đưa ta đến giác ngộ. Ngoài ra, quan điểm chỉ là quan điểm, không dựa trên những kinh nghiệm đích thực.

Nazarudin, một vị thần Sufi vĩ đại, đã từng nói: "Đừng nhọc công tìm kiếm giác ngộ. Chỉ cần biết buông bỏ quan điểm, ý kiến". Buông bỏ quan kiến không có nghĩa là đánh mất sự phân biệt phải trái trong hành động của ta. Nhưng nhiều người trong chúng ta chứa chấp những quan điểm, ý kiến tự trói buộc mình vào ngục tù của tâm. Buộc họ, cũng như người chung quanh phải nói năng, hành động, dáng vẻ như thế nào, và thế giới phải như thế nào...

Có giới hạnh nghiêm trì, đạt chánh trí viên mãn ... Tuệ giác tròn đầy đạt được là nhờ ở nền tảng của các đạo đức vẹn toàn.

Không ái nhiễm dục trần... Mọi ái dục đều được đoạn trừ, không còn ham muốn điều gì, thì không còn khổ não. Đó là cánh cửa mở đến Niết bàn, giải thoát hoàn toàn, xả ly mọi mong cầu.

Không còn phải luân hồi sinh tử... Không tái sinh! Bài kinh nầy dẫn ta đi từ những trạng thái bình thường của khả năng, chất phác, ngay thẳng và khiêm cung, đến giác ngộ chỉ trong vài vần thơ ngắn ngủi. Trước hết, ta phát tâm từ bi thương yêu đến tất cả chúng sanh như thể thương yêu con cái của mình, nhờ đó giúp ta đi vào thiền định, vì từ bi là một trong ba trụ thiền. Khi luôn có tâm chánh niệm, ta có mặt "ngay trong giờ phút nầy và ở tại nơi đây", nên ta không còn chấp kiến về ngã, về nhân, về thế giới bên ngoài ta. Dựa trên nền tảng đạo đức đó, ta sẽ có được tuệ giác và giác ngộ. Một con đường thẳng tắp, không lối ngang, ngã rẽ, không phải luận bàn gì nữa, chỉ cứ thế mà thực hành.

*

Đó là những điểm trọng yếu của bài kinh quen thuộc nầy, lời kinh quen thuộc, nhưng hành động thì khó làm. Đức Phật đã truyền cho chúng ta những lời dạy rõ ràng để thanh tịnh hóa tâm, chỉ cho ta cách xếp đặt cuộc đời mình trong ngoài vẹn toàn. Tất cả đã bày sẵn cho ta nắm bắt, nhưng không ai có thể làm thay cho người khác. Mỗi người phải tự dấn thân.

Xưa kia có một người tìm gặp đức Phật để tham vấn ngài. Ông ta nói rằng đã nghe pháp của Phật nhiều năm nay, trong thời gian đó, ông ta đã được gặp gỡ với nhiều vị tăng ni, đệ tử của đức Phật. Ông ta đã kết thân với một số vị, và thấy rằng có vị đã hoàn toàn thay đổi. Họ đã trở nên từ bi, tử tế, thông thái, kiên trì hơn, nhưng cũng có nhiều người không thấy thay đổi gì cả. Lại có người còn đánh mất tính kiên nhẫn, không còn thương yêu hay tử tế với người khác nữa. Trong khi tất cả các vị tăng ni nầy đều cùng nghe những bài thuyết pháp giống nhau. Ông ta muốn biết tại sao lại như thế?

Đức Phật bèn hỏi người đó: *"Nhà ngươi ở đâu?".*

Người đàn ông trả lời: *"Ở Rajagaha".*

Đức Phật lại hỏi: "*Thỉnh thoảng ngươi có về thăm lại Rajagaha?"*

Người kia trả lời: *"Tôi vẫn thường trở lại nơi đó, vì tôi có công việc làm ăn và gia đình ở đó".*

Đức Phật lại hỏi: "*Ngươi có biết đường về Rajagaha?"*

Người ấy trả lời: "*Tôi biết rõ đến độ có thể đi trong đêm. Tôi không cần phải nhìn nữa, tôi biết đường quá rõ".*

Đức Phật lại nói: *"Nhưng nếu có người muốn đi Rajagaha, ngươi có thể chỉ lại cho họ được không?"*

Người kia trả lời: "*Nếu Ngài thấy ai cần giúp, cứ bảo họ đến tìm tôi, vì tôi có thể chỉ họ rõ ràng. Tôi đã đi trên con đường ấy quá nhiều lần".*

Đức Phật nói: *"Ta tin ngươi. Nhưng nếu ngươi chỉ cho họ đường đi đến Rajagaha, nhưng họ cứ ở mãi trong thành Benares, đó có phải do lỗi của người không?"*

Người kia trả lời: "*Dĩ nhiên là không. Tôi chỉ là người chỉ đường thôi".*

Đức Phật trả lời: *"Ta cũng thế. Ta cũng chỉ là người chỉ đường".*

Tất cả những gì các bạn đã nghe, đã ghi chú hay đã hiểu, chỉ là những mốc cột, bảng tên đường cho bạn biết hướng đi đúng sai. Nhưng nếu chúng ta không bắt đầu khởi hành thì ta sẽ mãi là người lữ hành tại chỗ. Bài kinh về lòng Từ bi cần được thực hành. Không có lời giả dối trong đó, mỗi chữ đều có ý nghĩa, đều rõ ràng.

Đức Phật lại nói: *"Nầy các tỳ kheo, nếu tất cả những lời ta nói không đem lại lợi ích cho các ngươi, ta đã không bảo các người nghe theo. Pháp của ta đều có thể thực hiện được".*

Đức Phật bảo chúng ta có thể phát khởi tâm từ bi như mẹ hiền đến với tất cả chúng sanh. Cũng như chúng ta có thể chứng ngộ, nếu không, đức Phật đã không khuyên tất cả đệ tử của Ngài như thế. Một điều chắc chắn rằng chúng ta có thể chỉ phát thiện tâm, chỉ tràn đầy bi mẫn. Ý nghĩ quan trọng hàng đầu. Cần phải suy tư, khởi ý như thế nào, trong kinh nầy đều đã nói rõ. Chúng ta suy nghĩ như thế nào sẽ khiến ta phải chịu phiền não, âu lo, bất ổn hay sẽ được bình an, hạnh phúc.

Bài kinh được bắt đầu bằng những điều ta cần làm để được bình an. Không phải là những điều ta cần làm cho tha nhân. Mà là những điều ta cần làm cho chính bản thân, đó là động lực thúc đẩy ta phải hành động. Đúng thế, vì chỉ có ta mới có thể tự sửa đổi lấy mình. Tha nhân sẽđược hưởng phúc lợi từ lòng từ bi của ta, chỉ là thứ yếu. Điểm chính yếu ở đây là tâm thanh tịnh của ta, đó mới là mục đích chính. Trước hết, ta cần phát khởi tâm từ bi, sáng suốt. Hai đặc tính nầy đi với nhau, vì tâm tràn đầy tình thương thì không thể có chỗ cho sự hỗn loạn. Tâm không xáo trộn là tâm có thể tư duy, nói năng rõ ràng.

Khi ta đã quyết thanh tịnh hóa tâm, ta có thể tận dụng bài kinh nầy để làm thước đo: "Tôi đang làm gì? Tôi có đang hành động theo lời kinh dạy hay không?" Đó là một trong những cách để biết chắc rằng chúng ta không bị lạc đường. Không cần phải tự trách mình. Chúng ta có thể chuyển đổi tâm mình. Không khó khăn gì. Chúng ta càng tinh tấn hành thiền, việc đó càng dễ thực hiện. Khi đó tâm ta trở nên mạnh mẽ, khiến ta có thể chuyển hóa tâm theo ý mình. Người mà có thể làm chủ mọi tư tưởng của mình, là người đã đạt được tri kiến.

Diệu Liên-LTL chuyển ngữ
(Bình Anson hiệu đính, 10-2005)

-ooOoo-

Quyển 2: Phật Giáo dưới mắt nhà trí thức

Tác Giả: Hòa thượng K.Sri Dhammānanada

Buddhism in the eyes of intellectuals
Dịch Giả: Tỳ Kheo Thích Tâm Quang

Lời Người Dịch

Thời đại của chúng ta hiện nay là một thời đại khoa học, các tôn giáo đều được phê phán dưới lăng kính khoa học. Những nhà trí thức, các khoa học gia, các nhà bác học, các học giả, các nhà văn, các nhà chính trị gia lừng danh trên thế giới không ngớt ca tụng Phật giáo và bày tỏ lòng ngưỡng mộ Đức Phật. đức Phật Thích Ca được tôn kính như bậc Thầy vĩ đại, một Thiện hữu, một vị Gương mẫu Toàn giác. Pháp hay giáo lý của Ngài chứa đựng những nguyên tắc căn bản, bất biến của Công bằng và Chân lý. Giáo lý của Ngài từ trên 2500 năm đem ánh sáng giác ngộ cho nhân loại, giải thoát xiềng xích gông cùm nô lệ, mang an lạc và hạnh phúc cho con người.

Nhận thấy quyển sách này của Đại lão Hòa thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammānanda, một bậc chân tu thạc học, là một công trình sưu tầm công phu và giá trị nên chúng tôi không quản tài hèn đức mọn cố gắng dịch ra Việt ngữ với hy vọng đóng góp một phần nhỏ vào kho tàng văn hóa Phật giáo Việt nam tại hải ngoại.

Chúng tôi xin chân thành cảm tạ chư Tôn đức đã khích lệ, góp nhiều ý kiến bổ ích. Đặc biệt các Đạo hữu, Bác sĩ Đặng Hữu Phước, Viên Minh Phạm Đình Khoát, Minh Hỷ Phan Duyệt, Quảng Lâm Châu Ngọc Tòng, Quảng Hải Ngô Thanh Hùng, Diệu Chơn Lương Thị Mai, Diệu Hỷ Nguyễn Cung Thị Hỷ và Lý Kim Vân đã góp phần công đức trong việc ấn hành dịch phẩm này.

Chúng tôi xin hồi hướng công đức hoằng pháp này lên ngôi Tam Bảo và nguyện cầu hồng ân chư Phật thùy từ gia hộ quý vị cùng bửu quyến thân tâm thường an lạc và hạnh phúc.

Sau cùng chúng tôi kính mong chư Tôn, thiền đức, pháp hữu ân nhân, các bậc thức giả cao minh vui lòng bổ chính cho những sai lầm thiếu sót, để cuốn sách được hoàn chỉnh hơn trong kỳ tái bản.

Hoa kỳ, Mùa Vu Lan 2538-1994
THÍCH TÂM QUANG.

Tiểu sử Đại lão Hòa thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammānanda

Đại Lão Hòa thượng Tiến sĩ K.Sri Dhammānanda, năm nay tuy đã 75 tuổi, Trưởng lão Tăng già Mã Lai Á, vẫn tích cực hoạt động; Ngài phục vụ Phật giáo Mã Lai trên 42 năm trong các chức vụ như một vị lãnh đạo tinh thần, một học giả, một cố vấn và một thiện hữu.

Ngài sanh ngày 18 tháng 3 năm 1919 trong gia đình Ông K.A. Garmage, làng Kirinde, Matara phía nam Sri Lanka (Tích lan). Ngài được đặt tên là Martin và là người con lớn nhất trong gia đình gồm có ba anh em và ba chị em.

Ngài khởi đầu việc học hành theo nền giáo dục thế tục tại một trường của chánh phủ tại Kirinde khi Ngài được 7 tuổi. Tuy còn nhỏ mà Ngài đã phát triển mối quan tâm đặc biệt đến Phật giáo. Ngài đã gia nhập các hoạt động và tổ chức được thiết lập trên các nguyên tắt và đạo đức Phật giáo. Ngài cũng có một người cậu làm Sư trưởng tại ngôi chùa địa phương. Người cậu này đã cùng với bà mẹ tận tâm của Ngài hướng dẫn tinh thần Ngài trong lúc thiếu thời. Do đó ý nghĩ trở thành một tu sĩ đã nhen nhúm trong đầu óc Ngài.

Khi Ngài 12 tuổi, Ngài thọ giới Sa di với Hòa thượng K. Dhammānanda Maha Thera tại ngôi chùa Kirinde và được pháp danh là "Dhammānanda" có nghĩa là ***"Người Chứng Nghiệm Hạnh Phúc Qua Phật Pháp"*** (Pháp Lạc). Sau đó Ngài tiếp tục chương trình tu học 10 năm trước khi thọ đại giới tỳ kheo vào năm 1940.

Sau 10 năm tu học chuyên về giáo lý của đức Phật tại các tu viện Sri Dhammarana Privena, Ratmalama, Vidyăardhana, tại Colombo, Vidyalankara Pirivena tại Peliyagoda, Kelaniya, một đại học Phật giáo rất có uy tín, năm 26 tuổi Ngài tốt nghiệp văn bằng ngôn ngữ học, Triết lý và Kinh điển Pàli.

Năn 1949, Ngài tốt nghiệp cao học triết lý Ấn Độ sau bốn năm học tập tại đại học Ấn Ba La Nại (Bénares). Trong số các giáo sư nổi tiếng tại đại học này có cố Tiến sĩ S Radgakrisnan, vị Tổng thống đầu tiên của Cộng hòa Ấn là giáo sư của Ngài.

Được huấn luyện và giáo dục, thấu triệt giáo lý Phật đà, Ngài trở về Tích Lan đem thực dụng kiến thức uyên thâm của Ngài. Tại Kotawila, Ngài thiết lập viện "Sudharma" huấn luyện giáo dục, an ninh xã hội, và nhu cầu tôn giáo cho quần chúng. Ngài cũng phát hành tam cá nguyệt tạp chí bằng tiếng Tích lan (Singhalese).

Năm 1952, trong số 400 các Tu sĩ trẻ tại Viyalanka Pirivina, Ngài được tuyển chọn đi phục vụ Mã Lai Á vì nơi đây cần một nhà hoằng pháp Giáo lý Phật đà. Vào thập niện 50 và 60. Phật giáo bị coi rẻ bởi giới trí thức người Hoa có học vấn tại Mã Lai vì lẽ những phương pháp thực hành do những người được gọi là Phật tử chỉ đang áp dụng trên cơ bản đều dựa theo các nghi thức cổ truyền và các hình thức lễ lượt khác. Hình như không một ai chú ý đến ý nghĩa đích thực của việc thực hành mà một người phật tử cần phải áp dụng. Bởi vậy, với quảng đại quần chúng có giáo dục tại nơi đây coi Phật giáo không có gì hơn chỉ là một bao bì chứa đựng dị đoan.

Nhờ sự cố gắng hoằng pháp của Ngài, nhiều người Hoa trong nước nhận thức được giáo lý chân thật của đức Phật. Hội Truyền bá Giáo lý Phật đà được thiết lập và Ngài không ngừng ra sức viết các bài vở, xuất bản các loại sách đủ cở về mọi phương diện của Phật giáo đem lợi ích cho người phật tử Mã Lai.

Hội Truyền giáo, là bộ phận hướng đạo được thiết lập, chịu trách nhiệm việc phổ biến tất cả bài vở của Ngài. Kết quả, Ngài nhận được rất nhiều thư của người Hoa trẻ có học thức, rành Anh ngữ trên khắp cả Mã Lai tán dương Ngài vì đây là lần đầu tiên trong đời họ đã hiểu được nghiêm chỉnh giáo lý Phật đà. Rồi Ngài khai sáng tờ báo "Tiếng nói của Phật giáo" cho đến bây giờ vẫn đều đặn xuất bản một năm hai kỳ bởi Hội Truyền Giáo. Ngài là tác giả của những cuốn sách rất phổ thông như "Người Phật tử tin gì?", "Làm thế nào để sống khỏi sợ hãi và lo lắng", "Hạnh phúc lứa đôi", "Nhân loại tiến về đâu" và "Thiền định con đường duy nhất". Tuy không là một nhà thuyết giáo hùng biện nhưng Ngài đã thành công cảm hóa tư tưởng của thanh niên và giáo dục họ với một lối trình bày Giáo pháp của đức Phật một cách rõ ràng, đơn giản và khoa học.

Vào năm 1970 và năm 1975, trong chuyến du hành thuyết giảng về đạo Phật và triết lý Phật giáo trên thế giới, Ngài thuyết giảng tại đại học Lancaster, đại học Hull, đại học Manchester, đại học Oxford tại Anh Quốc, đại học Dharma Realm và Đông phương tại Hoa kỳ.

Do những thành quả của các hoạt động hoằng pháp và giáo dục của Ngài, Ngài được suy tôn "Tăng thống" Giáo hội Siam Maha Nikaya, Maluatta, tại Mã lai năm 1965 và được tặng cấp bằng Tiến sĩ Danh dự của các đại học Dhama Realm, đại học Đông Phương (Hoa kỳ), đại học Nalanda, đại học Ba-lã-nại (Beneres - Ấn Độ) và đại học Pàli của Tích lan. Ngài cũng được ân thưởng tước vị Hoàng gia Johan Setia Mahkota bởi Hoàng đế Mã lai.

Kết quả tốt đẹp của Hòa thượng trong việc phục vụ cho cộng đồng Phật giáo không những chỉ trong phạm vi của Mã lai mà cũng cho tất cả thế giới bởi những ai cảm nhận được sự nhiệt thành không chút vị kỷ vủa Ngài để hoằng dương Phật pháp.

Lý do đó khiến người ta đã ủng hộ và ngưỡng mộ Ngài không riêng từ một cộng đồng mà từ nhiều cộng đồng. Ngài có, như đức Phật mô tả, Bảy đức cao quý của một đại nhân trong kinh Sakha Sutta (Aṇ. 4:31): Ngài là người đáng yêu, được kính trọng, học thức, là một cố vấn, một người nhẫn nại chịu nghe, thâm trầm trong đàm luận và không bao giờ cổ xúy một cách vô căn cứ.

Benny Liow Woon Khin
Kuala Lumpur, Malaysia,
18 tháng 3 năm 1994.

Về việc xuất bản cuốn sách

Đạo Phật là một tôn giáo vĩ đại đã giác ngộ nhân loại từ 25 thế kỷ qua, giải thoát con người khỏi tất cả những xiềng xích nô lệ, các thực hành theo mê tín dị đoan. Đạo Phật là một tôn giáo khoa học, ngày nay tất cả các nhà văn hóa trí thức trên thế giới dù có hay không liên hệ gì đến Phật giáo đều tôn kính đức Phật Cồ Đàm trong khi những nhà khai sáng các tôn giáo khác chỉ được các tín đồ của mình tôn kính mà thôi. Không phải chỉ những người thuộc một số tôn giáo mà ngay cả những người được gọi là tự do tư tưởng cũng rất kính trọng Đấng Giác Ngộ Tối Cao Độc Nhất trên hoàn vũ này. Nhìn từ quan điểm lịch sử, chưa từng có một vị Đạo sư nào mà phát triển tinh thần tự do tôn giáo đến cực điểm cũng như lòng tin thích đáng đối với nhân loại như đức Phật. Trước khi đức Phật giáng thế, tôn giáo chỉ do một số giáo phái trong xã hội độc quyền nắm giữ. Đức Phật là một vị Thầy trong lịch sử không phân biệt, mở cửa tôn giáo cho từng cá nhân cũng như cho tất cả mọi người trong xã hội.

Đức Phật khuyên các đệ tử Ngài trau dồi học hỏi và mở mang sức mạnh tiềm ẩn nơi con người và tự chính nơi mình biểu dương được cách thức sử dụng hữu hiệu nhất sức mạnh ý chí và trí thông minh của mình không cần phải làm tôi mọi cho một chúng sanh nào đó để tìm hạnh phúc trường cửu mà Ngài tuyên bố cho thế giới biết qua kinh nghiệm bản thân Ngài chứ không phải qua các lý thuyết hay qua các tín ngưỡng hay phong tục tập quán. Giáo lý đức Phật là để cho con người ứng dụng thực tiễn mà không cần một nhãn hiệu nào.

Trong việc sưu tập cuốn sách này, tôi đã chọn lọc một số các lời phát biểu của các nhân vật nổi tiếng, triết gia, học giả, sử gia, văn hào, khoa học gia, các hàng giáo phẩm, các nhà cách mạng xã hội và các chính khách danh tiếng trong thế giới tiên tiến, tất cả đều là các nhà trí thức đứng hàng đầu. Trong số này đa số không phải là người Phật giáo mà là những nhà tự do tư tưởng. Theo họ, Phật giáo là một tôn giáo thực tế nhất, hợp lý nhất, triển khai rất khoa học, phục vụ hữu hiệu nhân loại nếu những người theo đạo Phật thực hành nghiêm chỉnh tôn giáo này.

Lý do trên đã cho tôi niềm vui lớn lao trong việc trình bày các đoạn văn trích dẫn từ các sách và báo chí. Dù có một số người cho rằng Đạo Phật đứng đầu trong lãnh vực tôn giáo nhưng việc sưu tập các đoạn văn này, không có ý muốn làm giảm niềm tin nơi các tôn giáo khác và việc xuất bản cuốn sách này cũng không phải để trình bày quan điểm Phật giáo đứng hàng đầu mà trái lại chỉ để phản ảnh tầm nhìn vô tư của một số các nhà trí thức.

Tất cả những lời chú thích về các lời phát biểu trong sách này đều do nơi người sưu tập.

K. Sri Dhammānanda
25.11.1992 - Pị. 2536.

-ooOoo-

Phần I: Đức Phật

Đức Phật Vĩ Đại.

Nếu nói đến trí tuệ và đức hạnh thì tôi không thể nào nghĩ rằng Chúa Christ ở một vị thế cao bằng một số nhân vật khác mà lịch sử đã ghi nhận. Tôi nghĩ rằng tôi phải đặt đức Phật trên Chúa về những phương diện đó.

"Tại sao tôi không theo Thiên Chúa Giáo"- Bertrand Russell

Hiện Thân Của Đức Hạnh

Đức Phật là hiện thân của tất cả các đức hạnh mà Ngài thuyết giảng. Trong thành quả của suốt 45 năm dài hoằng pháp, Ngài đã chuyển tất cả những lời nói của Ngài thành hành động; không nơi nào Ngài buông thả cái yếu đuối của con người hay dục vọng thấp hèn. Luân lý, đạo đức căn bản của đức Phật là toàn hảo nhất mà thế giới chưa bao giờ biết đến.

- Giáo sư Max Miller, Học giả người Đức.

Cây Nhân Loại Thăng Hoa.

Đây hoa nở trên cây nhân loại
Đã bừng nở qua nhiều vạn kỷ
Làm thế giới chan hòa hương thơm trí tuệ
Và mật ngọt tình thương.

- Sir Edwin Arnold , "Ánh Sáng Á Đông"

Đức Phật Gần Gũi Chúng Ta Hơn.

Các bạn thấy rõ Ngài là một nhân vật đơn giản, chân thành, đơn độc, một mình tự lực phấn đấu cho ánh sáng, một nhân vật sống chứ không phải là thần kỳ, tôi cảm thấy có một Người, đó là Ngài. Ngài đã gửi bức thông điệp cho nhân loại hoàn vũ. Có nhiều tư tưởng tuyệt diệu hiện đại của chúng ta rất gần gũi tương đồng với thông điệp của Ngài, tất cả những đau khổ, bất mãn trong cuộc sống, theo Ngài dạy: là do lòng ích kỷ. Lòng ích kỷ có ba dạng: - Một là tham vọng thỏa mãn cảm giác; - Hai là tham vọng muốn bất tử; - Ba là tham vọng thành công và trần tục. Con người trước khi có thể trở nên thanh tịnh, người đó phải ngưng sống theo giác quan hoặc cho riêng chính mình.

Rồi con người đó mới trở thành một bậc đại nhân. Đức Phật, qua nhiều ngôn ngữ khác nhau, năm trăm năm trước Chúa Christ, đã dạy con người đức tính vị tha. Trong một số chiều hướng Ngài rất gần gũi với chúng ta hơn, và đáp ứng được nhu cầu của chúng ta. Đức Phật cũng tỏ ra sáng suốt hơn Chúa Christ trong sự quan tâm phục vụ con người và ít mơ hồ đối với vấn đề trường tồn b?t tử của kiếp nhân sinh.

R- H.G. Wells

Người Cao Quí Nhất Của Nhân Loại

Nếu bạn muốn thấy người cao quí nhất của loài người, bạn hãy nhìn vị Hoàng đế trong y phục một người ăn xin; chính là Ngài đó, siêu phàm thánh tính của Ngài thật vĩ đại giữa con người.

- Abdul Atahiya, một thi nhân Hồi Giáo.

Phương Pháp Của Đức Phật.

Nếu một vấn đề nào đó cần được đề ra, vấn đề đó phải được giải quyết trong hài hòa và dân chủ theo đường lối dạy bảo của đức Phật.

- Tổng thống Nehru

Một Người Mất Trí Và Một Người Bình Thường

Sự khác biệt giữa đức Phật và một người bình thường giống như sự khác biệt giữa một người bình thường và một người mất trí.

- Một Văn Hào.

Tôn Kính Đức Phật.

Không khó khăn gì khi chọn lựa đức Phật là một người được tôn sùng trong số những người vĩ đ?i của nhân loại.

- Giáo sư Saunders , Tổng Thư ký Văn hóa Y.M.C.A India, Burma, Ceylon.

Thông Điệp Của Đức Phật.

Đức Phật vĩ đại hơn tất cả các lý thuyết và tín điều, thông điệp bất diệt của Ngài đã làm rung động nhân loại qua nhiều thời đại. Có lẽ không một thời điểm nào trong lịch sử quá khứ mà thông điệp hòa bình của Ngài lại cần thiết hơn cho nhân loại đang đau khổ và cuồng loạn như hiện nay.

- Tổng thống Nehru

Câu Trả Lời "Không" Của Đức Phật.

Nếu chúng ta hỏi, chẳng hạn, có phải vị trí một hạt nhân điện tử lúc nào cũng giữ nguyên không thay đổi, chúng ta phải trả lời "không"; nếu chúng ta hỏi có phải vị trí của một hạt nhân điện tử thay đổi theo thời gian, chúng ta phải trả lời "không"; nếu chúng ta hỏi có phải hạt nhân đó đang di động, chúng ta phải trả lời "không". Đức Phật cũng đã giải đáp như vậy khi có người hỏi tình trạng bản ngã của con người sau khi chết; nhưng những câu trả lời như trên không phải là những câu trả lời quen thuộc theo truyền thống khoa học ở thế kỷ 17 và 18.

- J.Robert Oppenheimer

Chúng Ta Cảm Kích Bởi Tinh Thần Hợp Lý Của Ngài.

Khi chúng ta đọc những bài thuyết giảng của đức Phật, chúng ta cảm kích bởi tinh thần hợp lý của Ngài. Con đường đạo đức của Ngài ngay trong quan điểm đầu tiên là một quan điểm thuần lý. Ngài cố gắng quét sạch tất cả những màng nhện giăng mắc làm ảnh hưởng đến cái nhìn và định mệnh của nhân loại.

"Đức Phật Cồ Đàm"- Tiến Sĩ S.Radhakrisnan

Tinh Thần Trầm Tĩnh Và Lòng Từ Tâm.

Điều đáng chú ý nhất nơi đức Phật là sự kết hợp gần như độc nhất của một đầu óc khoa học trầm tĩnh và thiện cảm sâu xa của lòng từ tâm. Thế giới ngày nay ngày càng hướng về đức Phật, vì Ngài là người duy nhất tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại.

"Đức Phật Của Chúng Ta"- Moni Bagghee.

Triết Lý Siêu Phàm.

Đức Phật là nhà tiên phong thương yêu nhân loại, và là một triết gia siêu phàm trong nhân phẩm dũng cảm và sáng chói. Ngài có những điều mà chưa ai có thể quên được là Ngài thuyết pháp trong hăng say và nhiệt tình về nguồn kiến thức. Vĩ đại hơn, trí tuệ của Ngài chính là đài gương soi sáng.

"Đức Phật Của Chúng Ta".- Moni Bagghee.

Ngài Không Nói Về Tội Lỗi.

Sự thanh tịnh của tâm linh và lòng thương yêu tất cả sinh vật đã được dạy dỗ bởi đức Phật. Ngài không nói đến tội lỗi mà chỉ nói đến vô minh và điên cuồng có thể chữa khỏi bởi giác ngộ và lòng thiện cảm.

"Đức Phật Cồ Đàm"- Tiến Sĩ Radhakrisna.

Đức Phật Giống Như Một Thầy Thuốc.

Đức Phật giống như một lương y. Một bác sĩ phải biết chẩn đoán các loại bệnh tật, nguyên nhân, thuốc giải độc và phương pháp chữa trị, phải biết áp dụng phương thức cho thích hợp, cho nên đức Phật đã dạy Tứ Diệu Đế (Bốn sự thật) chỉ rõ sự hiện hữu của đau khổ (Khổ đế), nguyên nhân của đau khổ (Tập đế), diệt trừ khổ não để được an lạc (Diệt đế) và con đường đưa đến diệt tận khổ đau (Đạo đế).

- Tiến Sĩ Edward Conze, "Phật giáo".

Đức Phật Của Toàn Thể Nhân Loại.

Đức Phật không phải là của riêng người Phật tử, Ngài là của toàn thể nhân loại. Giáo lý của Ngài thông dụng cho tất cả mọi người. Tất cả các tôn giáo khai sáng sau Ngài, đều đã mượn rất nhiều các tư tưởng hay của Ngài.

- Một học giả Hồi Giáo.

Một Người Cha Khôn Ngoan.

Đức Phật là người cha nhìn thấy đàn con đang vui chơi trong ngọn lửa thế tục nguy hiểm, Ngài dùng mọi phương tiện để cứu các con ra khỏi ngôi nhà lửa và hướng dẫn chúng đến nơi an lạc của Niết bàn.

"Tinh Hoa Của Phật giáo"- Giáo sư Lakshimi Narasu.

Đức Phật Là Một Con Đường.

Tôi càng ngày càng cảm thấy đức Thích Ca Mâu Ni gần gủi nhất trong tính cách và ảnh hưởng của Ngài, Ngài là Đường lối, là Chân lý và là Lẽ sống.

- Giám mục Milman.

Một Vầng Thái Dương Rực Rỡ.

Trong thế giới giông tố và xung đột, hận thù và bạo lực, thông diệp của đức Phật sáng chói như vầng thái dương rực rỡ. Có lẽ không bao giờ thông diệp của Ngài lại thiết yếu hơn như trong thời đại của thế giới bom nguyên tử, khinh khí ngày nay. Hai ngàn năm trăm năm qua đã tăng thêm sanh khí và chân lý của thông diệp này. Chúng ta hãy nhớ lại bức thông diệp bất diệt này và hãy cố gắng thi triển tư tưởng và hành động của chúng ta trong ánh sáng giáo lý của Ngài. Có thể chúng ta phải bình thản đương đầu cả đến với những khủng khiếp của thời đại nguyên tử và góp phần nhỏ trong việc khuyến khích nghĩ đúng (Chánh tư duy) và hành động đúng (Chánh nghiệp).

- Tổng thống Nehru

Con Người Vĩ Đại Chưa Từng Có.

Đây là giáo lý mà chúng ta có thể tin theo. Không nơi nào trong thế giới tôn giáo, sùng bái và tín ngưỡng mà chúng ta có thể tìm một vị giáo chủ chói sáng như thế ! Trong hàng loạt các vì sao, Ngài là vì tinh tú khổng lồ, vĩ đại nhất.

Một số các khoa học gia, triết gia, các nhà văn hóa đã tuyên bố về Ngài "Con Người Vĩ Đại Nhất Chưa Từng Có". Ánh hào quang của vị Thầy vĩ đại này soi sáng cái thế giới đau khổ và tối tăm, giống như ngọn hải đăng hướng dẫn và soi sáng nhân loại.

- Một Văn Hào Âu Châu.

Phần II: Phật Giáo

Giáo Lý Căn Bản Của Đức Phật.

Lịch thiệp, thanh tịnh, từ bi, xuyên qua sự giải thoát khỏi lòng ích kỷ tham dục, đó là giáo lý căn bản của tôn giáo vĩ đại Á đông của đạo Phật.

- E. A. Burtt, "Đức Phật Từ Bi"

Một Cây Cầu Được Xây Toàn Hảo.

Giáo pháp của đức Phật giống như một cây cầu được xây toàn hảo bằng thép linh động, gió và nước không làm hư được, tự nó thích ứng phù hợp trong mọi trạng huống thay đổi, nhưng đồng thời cũng làm vững chắc thêm cầu và mở con đường an lạc vĩnh cữu, đến Niết bàn.

- Phra Khantipalo, "Độ lượng"

Thức Tỉnh Trái Tim Nhân Loại.

Chắc chắn từ miền Đông Phương huyền bí, nơi đất mẹ mầu mỡ của tôn giáo, cho chúng ta sự khám phá trung thực nơi Phật giáo từ khi tôn giáo này cho chúng ta biết nền đạo đức huy hoàng và sự thanh khiết tiềm ẩn sâu xa trong bản tính tự nhiên của con người không cần đến một thần linh nào khác mà bản tính này vốn tiềm ẩn trong tâm của con người và thức tỉnh họ biến thành cuộc sống vinh quang.

- Charles T. Gorham.

Không Có Gì Vượt Qua Được Phật Giáo.

Là Phật tử hay không phải là Phật tử, tôi đã quan sát mọi hệ thống của các tôn giáo trên thế giới, tôi đã khám phá ra không một tôn giáo nào có thể vượt qua được về phương diện vẻ đẹp và sự quán triệt, Bát chánh đạo và Tứ diệu đế của đức Phật. Tôi rất mãn nguyện đem ứng dụng cuộc đời tôi theo con đường đó.

- Giáo sư Rhys Davids .

Phật Giáo Không Dẫn Dắt Chúng Ta Tới Một Thiên Đường Rồ Dại.

Phật giáo rất thực tế, vì Phật giáo lấy quan điểm thực tế đối với cuộc đời và thế giới. Phật giáo không sai lầm lôi kéo chúng ta đến sống trong một thiên đường rồ dại, Phật giáo cũng không đe đọa và hành hạ chúng ta bằng tất cả những loại sợ hãi giả tưởng và các mặc cảm tội lỗi. Phật giáo kêu gọi chúng ta nên chính xác và khách quan nhận những gì thế giới chung quanh chúng ta, và chỉ cho ta con đường đi tới tự do toàn hảo, hòa bình, an lành và hạnh phúc.

- Thượng Tọa Tiến Sĩ W.Rāhula

Sứ Mạng Của Đức Phật.

Sứ mạng của đức Phật quả là độc đáo riêng biệt, vì thế cho nên sứ mạng này đứng biệt lập khác hẳn các tôn giáo khác trên thế giới. Sứ mạng của Ngài là mang lý tưởng của những con chim đang bay trong không trung về gần với trái đất, bởi lẽ thực phẩm để nuôi sống chúng thuộc về trái đất.

" Thông Điệp Sufi"- Hazrat Inayat Khan.

Một Tôn Giáo Vũ Trụ.

Tôn giáo tương lai sẽ là một tôn giáo chung cho cả vũ trụ. Tôn giáo đó vượt ra ngoài ý tưởng một đấng Thiêng Liêng nào đó, các tín điều và lý thuyết. Tôn giáo đó bao trùm cả thiên nhiên và tinh thần, phải căn cứ vào ý niệm đạo giáo phát sanh từ những thực nghiệm của mọi vật, thiên nhiên và tinh thần như một sự thuần nhất đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo đáp ứng được các điều đó.

- Albert Einstein

Phật Giáo Vẫn Giữ Nguyên Không Bị Ảnh Hưởng

Lý thuyết của Phật pháp vẫn đứng vững ngày nay không bị ảnh hưởng bởi tiến trình của thời gian và sự tăng trưởng kiến thức, vẫn giữ nguyên như lúc ban đầu bầy tỏ. Dù cho kiến thức khoa học tăng tiến đến thế nào trên chân trời trí óc của con người, trong phạm vi Giáo pháp (Dhamma) cũng vẫn có chỗ để thừa nhận và đồng hóa các khám phá xa hơn nữa. Về phương diện thu hút của lý thuyết nầy không dựa vào các khái niệm giới hạn của các tư tưởng sơ khai, về phương diện khả năng cũng không bị lệ thuộc vào những phủ định của tư tưởng.

"Phật giáo, Một Tôn Giáo Thế Giới"- Franci Story.

Một Tôn Giáo Hoan Hỷ

Phật giáo hoàn toàn chống hẳn lại sự u sầu, phiền muộn, dằn vật, thái độ buồn bã, tất cả những điều này được coi như làm trở ngại việc hiểu rõ chân lý. Mặt khác, việc đáng lưu ý ở đây rằng, hoan hỷ là một trong "Bảy Yếu Tố Giác Ngộ", những đức tính cần thiết phải được trau dồi để tiến tới Niết bàn.

- Thượng tọa Tiến Sĩ W.Rāhula

Một Thách Thức Với Các Tôn Giáo Khác.

Phật giáo như chúng ta đang thấy, những gì đã được ghi chép sưu tập lại rất là thực tế, không phải là một hệ thống giả thuyết của thời đại sơ khai, về phương diện nầy Phật giáo dám thách thức với các tôn giáo khác.

"Đức Phật và Chúa Christ"- Giám Mục Gore.

Không Có Sự Giả Định Trong Phật Giáo

Điểm vinh quang trong Phật giáo là Phật giáo lấy trí tuệ làm yếu tố cốt lõi của sự cứu rỗi. Trong Phật giáo, đạo đức (Giới) và trí tuệ không thể tách rời nhau. Giới hình thành nền tảng của đời sống cao thượng, tri thức và trí tuệ là những yếu tố kiện toàn nó. Không quán triệt về luật nhơn quả và duyên sinh (Pratyasamutpada), thì không thể gọi là đạo đức chơn chánh, người gọi là đạo đức chơn chánh thì phải có được một nội quán và tri thức cần thiết nầy. Về lãnh vực nầy đạo Phật khác hẳn với các tôn giáo khác. Các tôn giáo thuộc nhất thần giáo khởi đầu với một số lý thuyết giả định và khi những giả định này mâu thuẩn với sự tiến bộ của tri thức loài người, thì gia tăng thêm phiền muộn. Đạo Phật được thiết lập trên một tảng đá vững chắc của các sự thật, chính vì thế không bao giờ xa rời ánh sáng của tri thức.

"Tinh Hoa Phật giáo".- Giáo sư Lakhami Narasu.

Đức Phật Nhìn Xa Hơn Các Nhà Duy Tâm Hiện Đại.

Đức Cồ Đàm bác bỏ hoàn toàn cả đến cái bóng của sự hiện hữu trường cữu bằng một sức mạnh siêu hình hữu ích lớn lao cho những sinh viên triết học và thấy rằng điều đó chỉ thỏa mãn một nữa trong lập luận về duy tâm nổi tiếng của Giám mục Berkeley. Thật là một dấu hiệu đáng kể về các lời đồn đại tế nhị của người Ấn về đức Cồ Đàm đã có cái nhìn sâu xa hơn nhà duy tâm hiện đại vĩ đại nhất. Khuynh hướng về một tư tưởng giác ngộ ngày nay trên khắp thế giới không nghiêng về thần học, nhưng nghiêng về triết học và tâm lý học. Học thuyết nhị nguyên luận đang trở nên nguy hiểm.

Nguyên tắc căn bản của sự tiến hóa và nhất nguyên luận đã được chấp nhận bởi các nhà tư tưởng.

"Tiến Hóa Đạo Đức"- Giáo Sư Huxley ,

Cách Mạng Về Tôn Giáo.

Hai mươi lăm thế kỷ qua, Ấn Độ mục kích một cuộc cách mạng về tri thức và về tôn giáo lên đến cao độ đã lật đổ chủ nghĩa độc thần, các nhà tu ích kỷ và thiết lập một tôn giáo hòa hợp, một hệ thống ánh sáng và tư tưởng được gọi là Giáo pháp (Dhamma), một Triết học Tôn giáo.

- Anagarika Dharmapala,
"Cái Nợ Của Thế Giới Đối Với Đức Phật".

Kế Hoạch Để Sống.

Phật giáo là một phương thức làm sao để đạt được lợi lạc cao nhất từ cuộc sống. Phật giáo là một tôn giáo của trí tuệ mà ở đấy kiến thức và thông minh chiếm ưu thế. Đức Phật không thuyết giảng để thâu nạp tín đồ mà là để soi sáng người nghe.

- Một Văn Hào Tây Phương".

Hãy Đến Và Thấy.

Phật giáo luôn luôn là vấn đề của biết và thấy chứ không phải là để tin suông. Giáo lý của đức Phật được gọi là Ehi- Passiko, mời bạn đến để thấy không phải đến để tin theo.

"Đức Phật Dạy Gì"- Hòa thượng Tọa Tiến sĩ W. Rāhula ,

Tôn Giáo Của Con Người

Phật giáo sẽ trường tồn như mặt trời, mặt trăng và loài người hiện hữu trên mặt đất; do đó, Phật giáo là tôn giáo của con người, của nhân loại cũng như của tất cả.

- Bandaranaike, Cựu Thủ Tướng Sri Lanka.

Người Phật Tử Không Là Nô Lệ Cho Bất Cứ Ai.

Người Phật tử không nô lệ cho sách vở hay bất cứ ai. Người đó cũng không hy sinh tự do tư tưởng của mình để trở thành một đệ tử của đức Phật. Người đó có thể luyện tập ý chí tự do c?a mình và mở mang kiến thức cho đến khi tự mình đạt được Phật quả, vì tất cả mọi người đều có khả năng thành Phật.

"Phật giáo Là Gì"- Hòa thượng Narada Maha Thera,

Sống Theo Nguyên Lý

Phật giáo dạy đời sống không bằng luật lệ mà bằng nguyên lý một đời sống cao đẹp; và chính vì thế Phật giáo là một tôn giáo khoan dung, một hệ thống nhân từ nhất dưới ánh mặt trời.

- Giáo Sĩ Joseph Wain

Phật Giáo Vẫn Tồn Tại.

Phật giáo vẫn tồn tại như hồi nào, cả đến khi nếu phải chứng minh là đức Phật chưa bao giờ đã sống cả.

- Christmas Humphreys, "Phật giáo".

Những Vấn Đề Hiện Đại

Đọc một chút về Phật giáo là đã biết rằng hai ngàn năm trăm trước đây, người Phật giáo đã hiểu rõ xa hơn và đã được thừa nhận về những vấn đề tâm lý hiện đại của chúng ta. Họ đã nghiên cứu những vấn đề này từ lâu và đã tìm thấy câu trả lời.

- Tiến Sĩ Graham Howe

Huấn Luyện Tinh Thần

Chúng ta nghe thấy rất nhiều ngày nay về sức mạnh tinh thần. Phật giáo là một hệ thống huấn luyện tinh thần toàn hảo và hữu hiệu đã được trình bày trước thế giới.

@TGIA PHAI = - Dudley Wright

Thế Hệ Mới

Đức Phật sáng tạo một thế hệ mới, một thế hệ anh hùng đạo đức, một thế hệ cứu độ lao động, một thế hệ Phật.

- Manmatha Nath Sastri

Truyền Giáo Đầu Tiên.

Phật giáo là tôn giáo truyến giáo đầu tiên trong lịch sử nhân loại với một thông điệp quốc tế là cứu độ tất cả nhân loại. Đức Phật, sau khi giác ngộ, gửi 61 đệ tử đi mọi hướng với nhiệm vụ truyền đạt giáo pháp đem hạnh phúc và an lạc cho loài người.

"Phật giáo Và Hòa Bình"- Tiến sĩ Kn. Jayatilleke,

Không Bắt Buộc Theo Đạo

Phật giáo chưa bao giờ ép ai theo dù dưới hình thức nào - hoặc ép buộc ý tưởng và niềm tin đối với người không thích, hoặc bằng bất cứ một sự tâng bốc nào, bằng lừa gạt hay ve vãn, hầu đoạt được thắng lợi để gia nhập vào quan điểm riêng tư của mình. Những nhà truyền giáo của đạo Phật không bao giờ thi đua để dành người quy nạp vào Đạo như nơi chợ búa.

- Tiến sĩ G. P. Malasekara.

Sự Kiện Tối Hậu Của Hiện Thực

Đây, việc cần thiết là lưu ý đến một đặc tính duy nhất của đạo Phật nghĩa là, Phật giáo là một tôn giáo duy nhất, bậc thầy của tôn giáo, mà kết quả là một triết lý thích hợp nói cho chúng ta biết về những sự kiện tối hậu của hiện hữu và hiện thật. Đạo Phật là con đường của sự sống xuất phát từ việc chấp nhận quan điểm của đời sống và xem sự sống là hiện thật. Triết lý của đức Phật không phải là không kể đến tính chất của kiến thức.

"Phật giáo và Hòa Bình"- Tiến Sĩ Kn.Jayatilleke,

Không Cuồng Tín.

Chỉ nói về Phật giáo thôi, ta có thể xác nhận là tôn giáo này thoát khỏi tất cả cuồng tín. Phật giáo nhằm tạo trong mỗi cá nhân một sự chuyển hóa nội tâm bằng cách tự chiến thắng lấy mình. Nhờ đến sức mạnh và tiền bạc hay cả đến sự chinh phục để tác động mọi người vào đạo thì sao? Đức Phật chỉ rõ một con đường giải thoát duy nhất để cho cá nhân tự quyết định nếu muốn theo tôn giáo này.

"Tinh Hoa của Phật giáo"- Giáo Sư Lakshmi Nasaru,

Phật Giáo Và Các Niềm Tin Khác

Phật giáo giống như lòng bàn tay, các tôn giáo khác như các ngón tay.

- The Great Khan Mongka

Phật Giáo Không Phải Là Tôn Giáo Buồn Tẻ.

Một số người cho rằng Phật giáo là một tôn giáo tối tăm buồn tẻ. Không đúng như vậy, tôn giáo này làm các tín đồ hăng hái và vui tươi. Khi chúng ta đọc những chuyện sanh ra đời của các Bồ tát, các đức Phật tương lai, chúng ta hiểu Ngài đã tu tập hạnh Nhẫn nhục Ba la mật. Đức hạnh này giúp chúng ta cảm thấy vui lòng cả đến lúc chúng ta đang gặp nhiều khó khăn trở ngại hay hoan hỷ trong các niềm an lạc khác.

- Thượng Tọa Gnanatiloka, một học giả Phật giáo người Đức.

Phật Giáo Và An Sinh Xã Hội.

Những ai nghĩ rằng Phật giáo chỉ chú trọng đến lý tưởng cao thượng, đạo đức uyên thâm và tư tưởng triết lý, và không lưu ý đến xã hội kinh tế an lạc của con người, là nhầm lẫn. Đức Phật chú trọng đến hạnh phúc của con người. Với Ngài, hạnh phúc không thể có được nếu không có một đời sống trong sạch căn cứ vào những nguyên tắc đạo đức và tinh thần. Nhưng Ngài biết là thực hành một cuộc sống như vậy khó khăn trong những điều kiện vật chất và xã hội không tốt đẹp.

Phật giáo không coi an lạc vật chất là cứu cánh; đó chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh, một cứu cánh cao cả và cao thượng hơn. Nhưng đó cũng là một phương tiện cần thiết, cần thiết trong việc hoàn tất mục tiêu cho hạnh phúc của con người. Cho nên Phật giáo công nhận sự cần thiết của một số điều kiện vật chất tối thiểu để đem lại thành công cho tinh thần - cả đến một vị tu sĩ tham thiền ở một nơi hẻo lánh.

"Đức Phật Dạy gì"- Hòa thượng Tiến sĩ W.Rāhula ,

Tấm Gương Từ Asoka (A Dục Vương)

Quay về Phật giáo, bạn sẽ đọc thấy Asoka (A Dục Vương) không những thuyết giảng đạo đức cao thượng mà đã sử dụng quyền uy của một đế vương trong một phương pháp làm các bậc đế vương hiện đại của các niềm tin khác phải hổ thẹn.

- Geoffrey Mortiner, một nhà văn Tây Phương.

Những Nguyên Tắc Không Thay Đổi.

Không thể cho rằng Phật giáo bị suy yếu, ngay hiện tại, vì Phật giáo bắt nguồn trên những nguyên tắc cố định chưa bao giờ bị sửa đổi.

- Gertrude Garatt

Dhamma (Giáo Pháp) Là Quy Luật.

Tất cả lời dạy của đức Phật có thể được tóm tắt trong một chữ "Dhamma" (Pháp). Quy luật này là chơn thật, không những hiện hữu trong tâm con người mà còn tồn tại trong vũ trụ. Tất cả trong vũ trụ đều là sự hiển lộ của Dhamma. Quy luật của tự nhiên mà các nhà khoa học hiện đại đã khám phá ra đều là biểu hiện của Dhamma. Khi mặt trăng mọc và lặn, đó là vì pháp, cũng do qui luật (Dhamma), vì Dhamma là cái quy luật đang tồn tại trong vũ trụ và tác động mọi chuyện theo nhiều cách khác nhau mà đã được nghiên cứu qua các ngành vật lý, hóa học, động vật học, thực vật học và

thiên văn học. Dhamma hiện hữu trong vũ trụ cũng như Dhamma hiện hữu trong tâm con người. Nếu con người sống đúng với pháp thì sẽ giải thoát khỏi khổ đau và đạt đến Niết bàn.

- Thượng Tọa A. Mahinda

Sự Ngược Đãi

Trong những tôn giáo vĩ đại của lịch sử, tôi thích Phật giáo, nhất là những dạng thức thuở ban đầu, vì tôn giáo này có ít yếu tố ngược đãi nhất.

- Bertrand Russell

Tán Thưởng Phật Giáo

Mặc dù người ta có thể được thu hút từ nguyên thủy bởi sự khoáng đạt của tôn giáo này nhưng người ta chỉ có thể tán dương giá trị thực sự của Phật giáo khi người ta phán xét kết quả tạo ra của tôn giáo này không qua đời sống của chính mình từ ngày này qua ngày khác.

Một học Giả Phật giáo Tây Phương.- Tiến Sĩ Edward Conze,

Kiến Thức Là Chìa Khóa Để Tiến Tới Con Đường Cao Đẹp Hơn.

Không có những thú vui nhục dục, cuộc sống có thể chịu đựng được không? Không tin tưởng vào bất tử, con người có thể có đạo đức không? Không sùng bái một thần linh con người có thể tiến tới điều chánh đáng không? Được, đức Phật trả lời, cứu cánh có thể đạt được bởi kiến thức; một mình kiến thức là chìa khóa để tiến tới con đường cao đẹp hơn, con đường mà trong đời sống đáng theo đuổi; kiến thức đem lại an tĩnh và hòa bình cho đời sống giúp cho con người không xao xuyến đối với những cơn bão tố của thế giới đầy biến động.

- Giáo Sư Karl Pearson

May Mắn Thay Người Phật Tử.

Những tín đồ khiêm tốn của đức Phật may mắn biết là nhường nào, họ đã không thừa hưởng lối ngụy biện của sự không sai lầm ở bất cứ một cuốn sách nào ngay từ lúc bắt đầu.

- Thượng Tọa Giáo Sư Ānanda Kaushalyayana

Phật Giáo Và Nghi Lễ

Phật giáo là một tôn giáo tự giác, ít lễ nghi. Một hành động được thực thi với chính sự suy tư thì tự nó đã điều kiện hóa để không còn là một nghi lễ. Phật giáo nhìn bề ngoài có vẻ nhiều nghi lễ nhưng thực ra không phải như vậy.

"Tâm lý và Triết lý Phật giáo"- Tiến sĩ W.F.Jayasuriya,

Vị Cứu Thế.

Nếu đức Phật được gọi là vị Cứu thế, đó chỉ có nghĩa là Ngài đã khám phá ra và chỉ cho nhân loại biết con đường Giải thoát: Niết bàn. Nhưng chúng ta phải tự mình bước trên con đường này.

"Đức Phật Dạy gì"- Hòa thượng Tiến sĩ W. Rāhula ,

Không Có Áp Lực

Tự mình bắt ép mình tin hay chấp nhận một việc mà không hiểu thấu thì đó là hình thái chính trị chứ không phải hình thái của tâm linh hay trí tuệ.

"Đức Phật Dạy gì"- Hòa thượng Tiến sĩ W. Rāhula ,

Kính Trọng Các Tôn Giáo Khác.

Ta không nên chỉ tôn vinh tôn giáo riêng của mình và chỉ trích các tôn giáo của người khác. Ta nên kính trọng tôn giáo của những người khác vì lý do này hay lý do nọ. Làm như vậy, ta đã giúp đỡ tôn giáo chính mình phát triển và cũng là giúp ích tôn giáo khác. Hành động ngược lại là chính ta đã đào huyệt cho tôn giáo mình và cũng làm hại tôn giáo khác. Bất cứ ai vinh danh tôn giáo mình và chỉ trích tôn giáo khác, tưởng lầm như vậy là sùng bái tôn giáo mình "tán dương tôn giáo mình". Nhưng ngược lại, chính là đã làm tổn thương nghiêm trọng tôn giáo mình. Nên hòa thuận thì tốt hơn: Hãy lắng nghe tất cả, sẵn sàng nghe với thiện chí những học thuyết của các tôn giáo khác.

- Hoàng đế Asoka (A Dục Vương)

Niềm Hãnh Diện Thật Sự

Tôn giáo của sự sống được phán xét không phải chỉ thuần bằng những sự thật được tuyên cáo nhưng cũng chính bằng sự thay đổi mà tôn giáo này đã đem lại cho cuộc sống của tín đồ. Cho đến nay, theo kinh nghiệm, Phật giáo có một kỷ lục về thành tựu mà chúng ta có thể lấy đó là một niềm hãnh diện thật sự.

- D. Valisinha, Tổng Thư Ký, Hội Maha Bodhi,
"Con đường sống của người Phật tử"

Vô Thức

Cũng có thể nói rằng Ấn độ đã khám phá ra vô thức sớm hơn những nhà tâm lý học Tây phương. Theo họ, vô thức gồm có tất cả những cảm tưởng nằm trong cá nhân được di sản từ kiếp trước. Kỹ thuật thiền định Phật giáo chú trọng đến sức mạnh tiềm ẩn, là sự khai phóng đầu tiên của tâm lý phân tích học hiện đại, cũng như của sự huấn luyện tinh thần tự sinh v.v...

- Giáo sư Von Glasenapp, Một học giả Đức.

Phân Tích Hợp Lý

Phật giáo là một tôn giáo vĩ đại duy nhất của thế giới, một cách ý thức và chân thực tôn giáo này dựa trên căn bản một hệ thống phân tích hợp lý những khó khăn của đời sống và cách thức giải quyết khó khăn ấy.

"Đức Phật của Chúng ta"- Moni Bagghee

Kẻ Thù Của Tôn Giáo.

Có rất ít cái mà ta gọi là tín điều trong giáo lý của đức Phật, một quan điểm rộng rãi thật hiếm hoi và cũng không mấy phổ thông trong thời đại chúng ta, Ngài từ chối việc dấu giếm các lời bình phẩm. Đối với Ngài, thiếu độ lượng khoan dung là kẻ thù lớn nhất của tôn giáo.

"Đức Phật Cồ Đàm"- Tiến Sĩ S. Radhakrishnan ,

Óc Môn Phái

Hầu hết các tân tín đồ của các giáo phái khác bị kiểm soát bởi các Trưởng giáo của họ và bị cấm không được đọc các thánh kinh, chủ nghĩa, tạp chí, các loại sách bỏ túi hay học thuyết của tôn giáo khác. Việc này rất hiếm thấy trong Phật giáo.

"Độ lượng"- Phra Khantipalo,

Năm Giới

Năm giới này cho thấy năm hướng chính mà người Phật tử tự mình kiểm soát để tri hành. Đó là: giới thứ nhất răn người phật tử kiềm chế nóng giận; giới thứ hai kiềm chế tham đắm vật chất; giới thứ ba, kiềm chế nhục dục; giới thứ tư, kiềm chế sự khiếp nhược và ác ý (nguyên nhân không chân thật) và giới thứ năm; kiềm chế lòng ham muốn các sự kích thích nhơ bẩn.

"Tín điều của đức Phật"- Edmond Holmes,

Người Đạt Được Thắng Lợi Vĩ Đại

Một trong những nhà học giả đầu tiên khởi công dịch văn chương Pali sang Anh ngữ, là con một giáo sĩ nỗi tiếng. Mục đích của ông ta khi làm công việc này muốn để chứng tỏ Cơ đốc giáo vượt trên Phật giáo. Ông ta đã thất bại trong nhiệm vụ này nhưng lại đạt được một thắng lợi vĩ đại hơn nhiệm vụ ông ta mong muốn: Ông ta trở thành một phật tử. Chúng ta không bao giờ quên được cái cơ duyên đã thúc đẩy ông ta thực hiện ý định đồng thời mang Giáo pháp quý giá (Dhamma) đến cho hàng ngàn độc giả Tây phương. Tên của học giả vĩ đại này là Tiến Sĩ Rhys Davids.

"Blue Print of Happiness "- Thượng tọa AMahinda,

Vận Mệnh Nhân Loại

Trên những giải đất mênh mông của thế giới, vận mệnh nhân loại vẫn còn tồn tại. Rất có thể trong sự tiếp xúc với khoa học Tây phương và cảm hứng bởi tinh thần lịch sử, giáo lý căn bản của Đức Cồ Đàm được phục hưng và thuần khiết, có thể chiếm một vị trí phần lớn trong hướng đi của vận mệnh nhân loại.

- H.G.Well

Hệ Thống Nghị Viện Vay Mượn Từ Phật Giáo

Có thể chắc chắn là khuynh hướng về một chính phủ tự trị biểu lộ bởi những hình thức đa dạng của sự hợp tác nhận được từ sự thúc đẩy của Phật giáo về sự bác bỏ quyền hành của giới chức thầy tu và xa hơn nữa chủ thuyết bình đẳng của Phật giáo minh chứng bằng sự loại bỏ giai cấp đặc quyền. Quả nhiên về các sách Phật giáo, chúng ta phải thừa nhận đường lối trong những vụ điển hình lúc sơ khai về các cơ cấu đại diện tự quản trị được điều động. Có thể là một ngạc nhiên cho nhiều người biết rằng trong các cuộc hội nghị của Phật giáo từ trên 2500 năm qua người ta đã thấy những hoạt động giống như ngày nay chúng ta thực thi tại nghị trường.

Thẩm quyền trong hội nghị được bảo vệ bằng cách bổ nhiệm một giới chức đặc biệt. Viện trưởng đầu tiên trong Hạ nghị viện của chúng ta. Một giới chức thứ hai được bổ nhiệm để kiểm soát khi túc số cần thiết được bảo đảm, theo kiểu Nghị viện Chief Whip trong hệ thống của chúng ta. Một nhân viên phụ trách điều động dưới hình thức biểu quyết sau khi vấn đề được mang ra thảo luận. Trong một vài trường hợp vấn đề chỉ phải làm một lần, và đến ba lần trong các trường hợp khác, thủ tục tại Nghị viện đòi hỏi dự án phải được đọc lần thứ ba trước khi dự án này thành luật. Nếu cuộc thảo luận có những quyết định bằng đa số tuyệt đối trong một cuộc đầu phiếu kín.

- Hầu Tước của Zetland, nguyên phó vương Ấn Độ, "Legacy of India"

-ooOoo-

Phần III: Luân lý

Dân Chủ

Phật giáo hoạt động dân chủ, Phật giáo gìn giữ dân chủ trong tôn giáo, dân chủ trong xã hội và dân chủ trong chính trị.

- Tiến Sĩ Ambedkar

Con Người Đạo Đức Kỳ Tài

Trên quả địa cầu này, Ngài đem ý nghĩa những chân lý giá trị trường cữu và thúc đẩy đạo đức tiến bộ không chỉ cho riêng Ấn độ mà cho cả nhân loại. Đức Phật là một nhà đạo đức vĩ đại kỳ tài chưa từng thấy có trên hoàn vũ.

- Albert Schweizer, một nhà lãnh đạo triết học Tây Phương

Văn Hóa Thế Giới.

Phật giáo đã mang lại sự tiến bộ cho thế giới văn minh và văn hóa chính đáng nhiều hơn bất cứ ảnh hưởng nào khác trong tiến trình nhân loại.

- H.G. Wells

Phần IV: Độ lượng – Hòa bình & Tình thương

Để Đạt Được Hòa Bình

Câu hỏi tự nó nêu lên là thông điệp vĩ đại của đức Phật có thể áp dụng được bao xa trên thế giới ngày nay? Có lẽ có thể áp dụng được, có lẽ cũng không thể áp dụng được; nhưng nếu chúng ta theo đúng những nguyên tắc do đức Phật đề ra, rồi chúng ta sẽ đạt được hòa bình và an lạc cho thế giới.

- Tổng thống Nehru

Trí Tuệ Là Thanh Gươm Còn Vô Minh Là Kẻ Thù

Chưa có một trang lịch sử nào của Phật giáo bị xóa nhạt bởi ánh sáng của ngọn lửa của tòa án dị giáo hay bị bôi đen bởi làn khói dị giáo hay các nơi thị tứ vô tín ngưỡng bốc cháy, hay bị nhuộm đỏ với máu của các nạn nhân vô tội vì hận thù tôn giáo. Phật giáo chỉ dùng một thanh gươm, đó là gươm Trí tuệ và chỉ thừa nhận kẻ thù, đó là Vô minh. Đó là chứng tích của lịch sử không thể chối cãi được.

"2500 Năm của Phật giáo"- Giáo sư Bapat

Không Một Lời Thô Bạo

Không một lời thô bạo nào được thấy thốt ra từ nơi đức Phật trong cơn tức giận, chưa từng có một lời thô bạo được thấy trên môi đức Phật kể cả trong lúc tình cờ.

- Tiến Sĩ S. Radhakrishnan

Tập Luyện Trí Tuệ Và Từ Bi

Dường như người thanh niên bất diệt, hiền lành, ngồi khoanh chân trên hoa sen thanh tịnh với bàn tay phải dơ lên như khuyên nhủ như trả lời: "Nếu con muốn thoát khỏi sự đau khổ và sợ hãi, con hãy luyện tập trí tuệ và từ bi".

- Anatole France

Không Có Ngược Đãi

Với tôi, không có một tài liệu nào trong tất cả lịch sử dài đằng đẳng của Phật giáo qua nhiều thế kỷ mà các tín đồ Phật giáo tuy trong thời gian dài tột bực như vậy mà có một sự ngược đãi nào của người phật tử đối với những người có niềm tin khác.

- Giáo sư Rhys Davids

Phần V: Vị trí của con người trong Phật giáo

Con Người Tạo Luật Cho Thiên Nhiên

Luật trong khoa học là một sản phẩm cần thiết cho nhân loại và không có nghĩa xa con người còn có ý nghĩa nhiều hơn trong lập luận cho thiên nhiên hơn là ngược lại thiên nhiên tạo luật cho con người.

- Giáo Sư Karl Pearson

Con Người Không Phải Là Một Sản Phẩm Làm Sẵn

Con người ngày nay là kết quả của việc lập đi lập lại cả triệu triệu lần tư tưởng và hành động. Con người hình thành và vẫn tiếp tục hình thành như vậy. Cá tính của con người được tiền định bởi sự chọn lựa của chính mình, tư tưởng, hành động do mình chọn lựa bằng thói quen.

- Hòa thượng Piyadassi

Con Người Có Thể Tự Lập

Phật giáo giúp con người có thể tự lập và khích lệ lòng tự tin và nghị lực.

"Phật giáo yếu lược"-Hòa thượng Narada Maha Thera,

Con Người Có Thể Thoát Khỏi Sự Hủy Diệt.

Con người vĩ đại hơn sức mạnh mù quáng của thiên nhiên vì lẽ cả đến khi nghĩ rằng con người bị hủy diệt bởi những sức mạnh ấy, con người vẫn giữ được cao cả hơn bằng sự hiểu biết các sức mạnh ấy. Lại nữa, Phật giáo mang sự thật xa hơn nữa: Phật giáo cho thấy bằng phương thức hiểu biết, con người cũng có thể kiểm soát được mọi trạng huống của mình. Con người có thể ngưng, thoát khỏi bị nghiền nát bởi sức mạnh thiên nhiên và sử dụng những luật của sức mạnh thiên nhiên để tự mình đứng lên chống đỡ.

- Pascal

Phần VI: Linh hồn

Tin Tưởng Vào Linh Hồn Là Nguyên Nhân Của Tất Cả Mọi Phiền Não.

Phật giáo là đạo duy nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại bác bỏ sự hiện hữu của cái gọi là linh hồn, bản ngã, hay Atman. Theo giáo lý của đức Phật, quan niệm bản ngã là một tín ngưỡng ảo tưởng sai lầm không đi đôi với thực tế và tạo ra tư tưởng có hại, cho là "ta" hay "của ta" như tham đắm ích kỷ, dục vọng, luyến ái, thù hận, ác ý, tự kiêu, ngạo mạn, vị kỷ và các tật đố hoen ố khác, nhơ bẩn và rắc rối. Đó là nguồn gốc của các phiền não trên thế giới từ những mâu thuẫn cá nhân đến chiến tranh giữa các nước. Tóm lại, vì quan điểm sai lầm nầy mà tất cả những tội lỗi trên thế giới đã xảy ra.

"Đức Phật dạy gì"- Hòa thượng Tiến sĩ W. Rāhula.

Đời Sống Sau Cái Chết Không Phải Là Huyền Bí.

Sự khác biệt của tử và sanh chỉ là giây phút cuối cùng của tư tưởng: lúc tư tưởng cuối cùng của đời sống này tạo thành điều kiện cho tư tưởng đầu tiên trong cái gọi là đời sống kế tiếp, mà nói cho đúng ra, chỉ là sự tiếp nối một loạt như vậy. Trong chính đời sống của nó, cũng vậy, giây phút tối hậu của tư tưởng tạo điều kiện cho tư tưởng kế tiếp. Cho nên từ quan điểm của người phật tử, câu hỏi về đời sống sau khi chết không phải là một huyền bí to lớn, và người phật tử không bao giờ lo lắng về vấn đề này.

"Đức Phật dạy gì"- Hòa thượng Tiến Sĩ W. Rāhula .

Phần VII: Phật giáo & Khoa học

Phật Giáo Và Khoa Học Hiện Đại.

"Tôi đã thường nói, và tôi sẽ nói mãi, nói nữa Phật giáo và khoa học hiện đại có quan hệ tinh thần khăng khít."

- Sir Edwin Arnold

Phật Giáo Đương Đầu Với Khoa Học.

Nếu có một tôn giáo nào có thể đương đầu với nhu cầu khoa học hiện đại thì tôn giáo đó phải là Phật giáo.

- Albert Einstein

Một Tinh Thần Khoa Học.

Phật giáo, ngược lại, là một hệ thống tư tưởng, một tôn giáo, một tinh thần khoa học, một lối sống hữu lý, thực dụng và bao quát. Trong 2500 năm Phật giáo đã thỏa mãn nhu cầu tinh thần của gần một phần ba nhân loại. Tôn giáo này lôi cuốn Tây phương, nhấn mạnh về lòng tự tin đi đôi với độ lượng về một số quan điểm khác, bao gồm khoa học, tôn giáo, triết học, tâm lý học, đạo đức và mỹ thuật, nhắm vào riêng con người là kẻ sáng tạo ra chính đời nay của mình và cũng chính mình là người phác họa ra số mạng của mình.

- Christmas humpreys

Khoa Học Chấm Dứt Chỗ Phật Giáo Bắt Đầu

Khoa học không thể đưa ra sự đoan quyết. Nhưng Phật giáo có thể đương đầu với sự thách thức của nguyên tử nên kiến thức siêu phàm của Phật giáo bắt đầu là chỗ kết thúc của khoa học. Như vậy đủ rõ ràng cho bất cứ ai nghiên cứu Phật giáo. Vì vậy, qua Thiền định Phật giáo, những phần tử cấu tạo nguyên tử đã được nhìn và cảm thấy, sự phiền muộn, hay bất toại nguyện (hay Dukkha, Khổ) "Hiện ra hay mất đi" (tùy theo nguyên nhân) do chính chúng tạo ra với cái mà chúng ta gọi là "linh hồn" hay "atma" ảo tưởng của Sakkayaditthi nói đến trong giáo lý của đức Phật.

"Khoa học Tối thượng của đức Phật"-Egerton C Baptist.

Nhân Quả Thay Vì Thưởng Phạt

Theo đức Phật, thế giới không phải được cấu tạo như người ta tưởng. Người phật tử tin tưởng hợp lý vào nghiệp (Kamma), nghiệp tự tác động và nói lên nhân và quả thay vì thưởng phạt.

- Một Văn Hào.

Phần VIII: Niết Bàn là gì

Sự Giải Thoát Không Cần Đến Thượng Đế

Lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, đức Phật tuyên bố sự giải thoát, mỗi con người có thể đạt được do chính bản thân mình trong đời sống của mình trên thế giới mà không cần đến sự giúp đỡ của Thượng đế hay thánh thần nào. Ngài nhấn mạnh về giáo lý như lòng tự tin, thanh tịnh, nhã nhặn, giác ngộ, an lạc và lòng thương yêu nhân loại. Ngài cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của kiến thức, vì không có trí tuệ thì siêu linh nội tâm không xâm nhập trong đời sống của Ngài được.

"Phật giáo và Ấn Độ giáo"- Giáo Sư Eliot .

Đức Phật Và Sự Giải Thoát.

Đức Phật không giải thoát con người, nhưng Ngài dạy con người phải tự chính mình giải thoát lấy mình, như chính Ngài đã tự giải thoát lấy Ngài. Con người chấp nhận giáo lý của Ngài là chân lý, không phải giáo lý này đến từ nơi Ngài, nhưng vì lòng xác tín cá nhân, thức tỉnh bởi những lời Ngài dạy, trỗi dậy bởi ánh sáng trí tuệ của chính mình.

Một học giả Đức.- Tiến Sĩ Oldenburg.

Phần IX: Đức tin

Đức Phật Không Đòi Hỏi Phải Tin

Đức Phật không chỉ nhận thức được sự thực tối cao, Ngài cũng có biểu lộ kiến thức cao cả của Ngài, kiến thức cao hơn tất cả kiến thức của các "Thần linh và Người". Kiến thức của Ngài rất rõ ràng và độc lập không liên can gì đến thần thoại và hoang đường. Tuy nhiên, nơi đây lại còn cho thấy một hình thức vững vàng, tự nó biểu lộ được một cách rõ ràng và hiển nhiên để cho con người có thể theo Ngài. Vì lý do đó, đức Phật không đòi hỏi phải tin nhưng hứa hẹn kiến thức.

"Giáo Lý của đức Phật"- George Grimm.

Phần X: Phật giáo và Các tôn giáo khác

Hậu Phật Giáo: Ấn Độ Giáo

Phật giáo gây ảnh hưởng, cải tiến, biến đổi và làm sung mãn lại Ấn độ giáo trong nhiều đường lối và kinh thánh của Ấn độ giáo. Các đường lối của Ấn độ giáo được coi là hậu Phật giáo. Tiền giả thuyết về triết lý Ấn độ trong giáo lý Karma (Nghiệp) và tái sanh vào cùng với hệ thống Tiền Phật giáo đã đạt đến mức phát triển tối đa từ văn hóa Phật giáo và đã được thiết lập trên căn bản triết lý.

- Tiến Sĩ S. N. Dasgupta

Đạo Đức Phổ Quát

Trước khi Phật giáo ra đời, không có một tôn giáo nào của Ấn độ được nói đến là đã có thể thiết lập một hệ thống đạo đức và tôn giáo được phổ biến rộng rãi có giá trị cho tất cả.

- Tiến Sĩ Sn. Dasgupta

Phật Giáo Là Phật Giáo

Phật giáo và Jainism chắc chắn không phải là Ấn độ giáo (Hindu) và cũng không phải là Vedic Dharma (Vệ đà). Đúng vậy, Phật giáo phát sinh tại Ấn độ và là một phần trong toàn bộ đời sống văn hóa và triết học của Ấn. Tín đồ đạo Phật hay Jaina là trăm phần trăm sản phẩm tư tưởng và văn hóa Ấn. Ấn độ giáo (Hindu) dù được tin tưởng cũng không được xem như là

toàn bộ đời sống văn hóa và triết học của Ấn độ. Thật là hoàn toàn nhầm lẫn khi cho rằng văn hóa Ấn là văn hóa Ấn độ giáo (Hindu).

"Khám phá Ấn độ"- Tổng thống Nehru.

Món Nợ Đời Đời Đối Với Đức Phật

Với ý kiến thận trọng của tôi, phần giáo lý chủ yếu của đức Phật hiện nay hình thành một phần của toàn bộ Ấn độ giáo (Hindu). Ngày nay người Ấn độ giáo (Hindu) tại Ấn không thể tìm được dấu vết của đạo mình; và đi sau sự cải tổ to lớn của đức Phật Cồ Đàm đã ảnh hưởng Ấn độ giáo. Bởi sự hy sinh vô biên, bởi sự từ bỏ phi thường (thế tục), bởi sự thanh tịnh không tỳ vết trong cuộc đời của Ngài, Ngài đã để lại một ấn tượng không thể nào quên được cho Ấn độ giáo và Ấn độ giáo nhớ ơn đời đời vị thầy vĩ đại này.

"Maha Bodhi"- Mohandas Gandhi.

Tôn Giáo Có Ưu Thế.

Một hệ thống không biết đến Thượng đế theo lối Tây phương; một hệ thống chối bỏ linh hồn của con người; một hệ thống coi đức tin bất tử là sai lầm; một hệ thống không nhận sự hữu hiệu nào của cầu nguyện và hy sinh, một hệ thống khuyên con người không trông cậy vào đâu cả mà trông vào những cố gắng của chính mình để giải thoát; một hệ thống mà thanh tịnh nguyên thủy của nó không biết gì về lời nguyện, phục tùng và chưa bao giờ tìm sự giúp đỡ của bàn tay thế tục, đã được truyền bá nhanh chóng đáng kể trên thế giới từ thời thượng cổ cho tới bây giờ; một hệ thống dù có pha tạp những dị đoan ép buộc, vẫn là một tín điều ưu việt của phần lớn nhân loại.

- T.H.Huxley

Quan Niệm Phật Giáo Về Tội Lỗi

Quan niệm về tội lỗi của Phật giáo khác hẳn với người Cơ đốc giáo. Với tín đồ Phật giáo, tội lỗi chỉ là vô minh hay ngu si. Một người hung ác là một người ngu si. Kẻ phạm tội không cần đến trừng phạt mà cần được giáo hóa nhiều. Người đó không phải bị coi là "Vi phạm mạng lịnh của Thượng đế" hay như một kẻ phải cầu xin lòng lân mẫn, tha thứ của Thượng đế. Tốt hơn và cần thiết hơn cho người bạn phạm tội kia biết lẽ phải của con người. Người phật tử không tin là người phạm tội có thể thoát được hậu quả bởi tội lỗi gây ra bằng cách van vái cầu nguyện với Thượng Đế.

"Tinh thần không bị giao động"-John Walters.

Thần Linh Cần Sự Giải Thoát.

Lần đầu tiên trong lịch sử loài người, đức Phật khuyến dụ, khẩn cầu và kêu gọi con người không nên làm hại một sanh mạng, không nên dâng lời cầu nguyện, lời ca tụng, hay hy sinh (sanh mạng) cho các Thần linh. Với tất cả tài hùng biện trong lệnh truyền của Ngài, đấng Vô Thượng Sư có lần hùng hồn tuyên bố là Thần linh, nói cho đúng, cũng cần đến sự giải thoát cho mình họ.

- Giáo Sư Rhys Dadis

Phần XI: Thế giới và Vũ trụ

Thế Giới Không Toàn Bích

Đức Phật không giận hờn với thế gian. Ngài nghĩ là thế gian không phải là độc ác, bất trị mà là vô thường và mê muội. Ngài phiền não đôi chút về những người không nghe theo Ngài nhưng Ngài cũng không biểu lộ tinh thần khó chịu.

"Phật giáo và Ấn độ giáo"- Giáo sư Elliot .

Một Trận Chiến Vĩ Đại

Toàn thể vũ trụ là một chiến trường rộng lớn. Chiến trận khắp nơi. Thế giới không có gì ngoài cuộc đấu tranh vô vọng chống lại các vi trùng của các bệnh khủng khiếp, giữa phân tử chống lại phân tử, giữa nguyên tử chống lại nguyên tử, giữa điện tử chống lại điện tử. Tư tưởng cũng là bãi chiến trường. Các hình thức (sắc), âm thanh, vị giác... là kết quả sự phản công và giao chiến. Chính sự hiện hữu của chiến tranh cho thấy có một trạng thái Hòa bình Toàn hảo. Đó gọi là Nibbana (Niết bàn).

"Lý tưởng Bồ Tát"-Hòa thượng Narada Maha Thera,

-ooOoo-

Quyển 3: An bình tĩnh lặng

Bình Anson
NXB Tôn Giáo
TL. 2005 - PL. 2549

- 01- Năm học giới

Viết dựa theo tập sách "Tam Quy, Ngũ Giới" của Bác Phạm Kim Khánh.

Nền tảng của giáo lý Phật Pháp là Giới**.** Trì Giới là nghiêm chỉnh tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương. Phạn ngữ *Sīla*, hay Giới, là tác phong đạo đức và luân lý biểu hiện qua hành động và lời nói. Giới được xem là những quy luật tu học, những hướng dẫn giúp ta thanh lọc tâm ý. Trong Phật giáo, Giới không phải là những điều răn cấm do một đấng thiêng liêng tối cao nào đó đặt ra. Đức Phật không bao giờ ra lệnh, bắt buộc hàng đệ tử phải làm điều này, hay ngăn cấm không cho làm điều kia. Thay vì răn cấm, Đức Phật giảng dạy định luật "nhân quả" và khuyên bảo chúng sinh nên sống hòa hợp với lý "nghiệp báo". Ngài đặt ra những nguyên tắc giúp chúng sinh nương theo đó để trau giồi đạo hạnh và tiến hóa. Người Phật tử không bị ép buộc phải tuân hành những điều "răn cấm", mà trái lại, hoàn toàn có tự do chọn lựa con đường của mình. Ngài dạy rằng chư Phật chỉ là những vị đạo sư đã tìm ra con đường đưa đến giải thoát, đã thành công thực hiện con đường đó, và có lòng từ bi chỉ dẫn cho những ai sẵn sàng bước theo dấu chân của các Ngài.

Trong Bát Chánh Đạo - con đường giải thoát gồm tám yếu tố chân chánh, Giới có liên quan đến những lời không nên nói, những việc không nên làm và những nghề không nên theo đuổi (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng). Còn năm yếu tố kia được xếp vào nhóm Định (Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định) và nhóm Tuệ (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy). Người cư sĩ tại gia hành trì năm giới căn bản là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không dùng chất say. Đức Phật dạy:

"Ai mà có thói sát sinh,
Nói năng gian dối, tánh tình tà dâm,
Say sưa, trộm cắp, hư thân,
Sống đời như thế trầm luân vô vàn.
Xem như ngay cõi nhân gian,
Tự đào bỏ mất thiện căn của mình".
(Pháp Cú, 246-247)

"Tự đào bỏ mất thiện căn của mình" có nghĩa là bám chặt, dính mắc vào kiếp sống sinh tử luân hồi, không bao giờ thoát ra khỏi thế gian đầy đau khổ

này. Đức Phật dạy chúng ta nên cố tránh những hành động tạo nghiệp bất thiện kể trên, để làm cho tâm được trong sạch, phát triển trí tuệ để thoát ra khỏi vòng luân hồi.

*

Người Phật tử thuần thành thường xuyên tụng niệm câu kinh thọ trì năm giới - bằng tiếng Pāli và tiếng Việt - để tự nhắc mình những quy tắc tu tập, và quyết tâm điều hướng cuộc sống vào khuôn khổ của giới hạnh. Năm câu tụng Pāli có cùng chung cụm từ *"veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi"* nghĩa là *"tôi nguyện tuân giữ điều học là tránh không làm ..."*, và được tóm lược như sau:

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samā diyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.

Không sát sinh là không cố ý cắt đứt, ngăn chặn, tiêu diệt, hay làm trở ngại sức tiến triển của luồng sống hay năng lực đời sống, không cho nó liên tục trôi chảy. Không sát sinh cũng hàm ý là không làm tổn thương sự sống của bất luận sinh vật nào, cũng không sai khiến, xúi giục, dụ dỗ người khác làm những điều này. Trong hình thức thô sơ nhất, hành động sát sinh gồm đủ năm yếu tố: có một sinh vật đang sống, có sự hiểu biết rằng con vật ấy đang sống, cố ý cắt đứt sự sống của sinh vật ấy, chú tâm cố gắng làm cho con vật chết, và chính hành động giết hại.

Đức Phật dạy:

"Sợ thay gậy gộc, gươm đao,
Yêu thương mầm sống, khát khao cuộc đời.
Suy lòng mình ra lòng người,
Chớ nên giết hại hoặc xui giết người."
(Pháp Cú, 130)

Khi bình giảng về hạnh Trì Giới Ba-la-mật *(Sīla Parami)* trong quyển "Đức Phật và Phật Pháp", Hòa thượng Nārada viết:

"Mọi người đều quý trọng đời sống của mình. Không ai có quyền cướp sự sống của kẻ khác. Bồ-tát rải tâm Từ đến tất cả chúng sinh, cho đến những con vật bé nhỏ đang bò dưới chân, và không khi nào sát hại hoặc làm tổn thương một sinh vật nào.

"Con người vốn sẵn có một thú tính xúi giục giết hại những chúng sinh khác để ăn thịt mà không chút xót thương. Cũng có khi người ta sát sinh để giải trí, như săn bắn hay đi câu. Dù để nuôi sống thân mạng hay để tìm thú vui, không có lý do nào chánh đáng để giết một sinh linh hoặc làm cách nào khác cho một sinh linh bị giết. Có những phương pháp tàn nhẫn, ghê tởm, cũng có những phương pháp mà người ta gọi là "nhân đạo" để sát sinh. Nhưng làm đau khổ một chúng sinh khác là thiếu lòng từ ái. Giết một con thú đã là hành động bất chánh, nói chi đến giết một người, mặc dù nhiều lý

do đã được viện ra gọi là chánh đáng, có khi gọi là cao quý, để con người tàn sát con người."

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samā diyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

Không trộm cắp, tức không cố ý lấy, hoặc nhờ người khác lấy vật có chủ mà không được cho đến mình. Đức Phật dạy: *"Người ấy cố tránh lấy vật gì không được cho đến mình, những gì - dù ở giữa rừng hoang hay trong xóm làng - thuộc quyền sở hữu của người khác, người ấy không nên lấy với dụng ý đem về làm của riêng."* (Tăng Chi, X. 176)

"Lấy một vật gì không được cho đến mình" ở đây có thể bao gồm nhiều hình thức như: trộm cắp, lén lút lấy của người; công khai lấy của người bằng vũ lực hoặc bằng cách hăm dọa; gian lận, giả dối tráo trở, lường gạt, v.v... Tất cả những hình thức trên đều là trộm cắp. Loại tâm nằm phía sau hành động trộm cắp, tức là tác ý thúc đẩy, đưa mình đến hành động phạm giới thường là tâm tham, nhưng cũng có thể là tâm sân, và trong mọi trường hợp, đều có tâm si.

Người thanh tịnh trì giới lánh xa mọi hình thức trộm cắp, dù là trộm cắp hiển nhiên, lộ liễu, hay trộm cắp vi tế, kín đáo, ẩn núp dưới một hình thức nào khác. Người ấy luôn luôn cố gắng phát triển những đức tính thanh bạch, liêm khiết, chân thật và chánh trực. Chẳng những không lấy của người mà còn cố gắng mở rộng tâm quảng đại bố thí, đem của mình ra hiến tặng cho người khác.

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikhāpadaṁ samādiyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.

Không tà dâm là gìn giữ đời sống gia đình trong sạch, không lang chạ phóng túng. Đức Phật dạy: *"Người giới đức trong sạch cố tránh tà hạnh và cố gắng tự chế. Người ấy không lăng loàn lang chạ với người còn sống dưới sự bảo bọc của cha, mẹ, anh, chị, hay họ hàng, với người đã có chồng hay vợ, với người đã hứa hôn, hoặc với người mà xã hội không cho phép."* (Tăng Chi, X. 176)

Về phương diện luân lý, giới này nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình, không để cho người ngoài xâm phạm vào tình trạng an lạc trong nhà, tạo niềm tín cẩn lẫn nhau, và gia tăng tình nghĩa vợ chồng. Về mặt đạo đức, giới này giúp làm giảm thiểu năng lực tự nhiên có chiều hướng lan rộng của dục vọng và mặt khác, tăng trưởng đức hạnh từ khước và tự chế của lối sống thanh cao.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samā diyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự vọng ngữ.

Không vọng ngữ, tức không nói lời giả dối sai quấy, không tạo khẩu nghiệp bất thiện, luôn luôn có lời nói chân chánh và đồng thời trau giồi khẩu nghiệp thiện.

Thông thường chúng ta có khuynh hướng xem nhẹ khẩu nghiệp, vì hậu quả của lời nói thường không biểu hiện mạnh mẽ tức khắc như thân nghiệp. Nhưng nếu chịu khó bình tâm suy tư, chúng ta nhận thức được rằng lời nói có tầm ảnh hưởng rất quan trọng và khả năng tạo hậu quả vô cùng to tát, trong việc thiện cũng như trong điều bất thiện. Lời nói có thể khơi dậy lòng căm thù, tiêu diệt đời sống, gây chiến tranh, mà cũng có khả năng mở mang trí tuệ, hàn gắn chia rẽ và đem lại thanh bình an lạc.

Từ ngàn xưa, lời nói vẫn được xem như lưỡi dao bén cả hai bề mà người sử dụng cần phải hết sức thận trọng. Ngày nay, với sự tiến bộ của những phương tiện truyền thông, hậu quả của lời nói - tốt cũng như xấu - trổ sinh càng nhanh chóng và sâu xa không thể lường. Nếu con người có thể kiểm soát được cái lưỡi không xương của mình thì nhân loại chẳng những tránh được bao nhiêu phiền phức rối ren đau khổ, mà đời sống trên thế gian này cũng được tốt đẹp, thoải mái dễ chịu, đáng sống.

Có bốn loại khẩu nghiệp bất thiện là nói dối, nói đâm thọc, nói thô lỗ cộc cằn, và nói nhảm nhí. Như vậy, không vọng ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời thô lỗ và không nói lời nhảm nhí vô ích.

a) Không nói dối, mà luôn luôn nói lời chân thật. Đức Phật dạy: *"Ở đây, người trì giới không nói lời giả dối. Người ấy nói lời chân thật, tận tâm sống chân thật, chắc chắn, đáng được tín cẩn, không làm cho người khác hiểu sai sự thật. Giữa buổi họp hay giữa đám đông, trong giới thân bằng quyến thuộc hay ngoài xã hội, hoặc trước triều đình khi được gọi làm nhân chứng cho một việc gì, người ấy sẽ nói "tôi không biết" nếu thật sự không biết; và nếu biết, người ấy nói "tôi biết". Người ấy nói "tôi không thấy gì" nếu thật sự không thấy, và nói "tôi thấy", nếu thật sự thấy. Như vậy người ấy không bao giờ nói lời giả dối vì lợi ích cho mình, vì lợi ích cho một người thân, hoặc vì bất cứ lợi ích nào".* (Tăng Chi, X.176)

b) Không nói đâm thọc, mà luôn luôn nói lời hòa thuận. Đức Phật dạy: *"Người trì giới này không dùng lời lẽ có tính cách đâm thọc. Điều gì nghe ở đây, người ấy không lặp lại nơi khác nhằm tạo chia rẽ. Điều gì nghe ở nơi khác, người ấy không lặp lại ở đây nhằm tạo chia rẽ. Người ấy có tinh thần đoàn kết những ai chia rẽ, và khuyến khích những ai đoàn kết. Không khí thuận hòa là niềm vui của người ấy. Người ấy hoan hỷ thỏa thích và phấn khởi trong sự hòa hợp và, bằng lời nói, cố gắng gieo trồng mầm mống thuận hòa".* (Tăng Chi, X.176)

c) Không nói thô lỗ cộc cằn, mà luôn luôn nói lời thanh tao nhã nhặn. Đức Phật dạy: *"Người trì giới này không nói những lời thô lỗ cộc cằn. Người ấy chỉ thốt ra những lời dịu hiền, thanh nhã, dễ mến, những lời thành thật và lễ độ, thân hữu và làm vui lòng nhiều người."* (Tăng Chi, X.176)

Và:

"Đừng nên mở miệng nói câu,
Cộc cằn, ác độc khiến đau lòng người,
Người ta cũng nói trả thôi,
Những lời độc địa muôn đời khổ thay!
Lời qua tiếng lại đắng cay,
Như bao dao gậy phạt ngay thân mình."
(Pháp Cú, 133)

d) Không nói nhảm nhí, mà chỉ nói những lời hữu ích. Đức Phật dạy: *"Người trì giới này không nói lời nhảm nhí vô ích. Người ấy nói đúng lúc, đúng như sự việc xảy ra, nói những lời hữu ích, nói về Giáo pháp và Giới Luật. Lời nói của người ấy là một kho tàng, thốt ra đúng lúc, hữu lý, hòa nhã, và đầy ý nghĩa."* (Tăng Chi, X.176)

Lời nói nhảm ắt vô ý nghĩa, nông cạn, và không dẫn đến lợi ích nào. Những lời lẽ như thế ấy chỉ khơi động vọng tâm, Đức Phật khuyên nên hạn chế những ngôn từ thuộc loại này. Lời nói phải là cẩn ngôn, phải được chọn lọc, và chỉ nói những lời thích hợp với Giáo pháp. Ngài dạy: *"Này chư Tỳ khưu, khi quý vị tụ họp đông đảo thì chỉ có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về Giáo pháp, hoặc giữ sự im lặng cao thượng."* (Trung Bộ, 26)

Người nghiêm túc trì giới không vọng ngữ là người không nói lời nhảm nhí vô ích. Không phải nói nhiều mà chứng tỏ rằng mình học rộng biết xa. Cũng không phải nói nhiều mà tạo nhiều lợi ích cho mình hoặc cho người khác. Ngài dạy:

"Dù ngàn lời nói với nhau,
Nếu đều vô nghĩa, ích đâu cho đời!
Chẳng bằng chỉ nói một lời,
Đầy đủ nghĩa lý, mọi người mừng thay!
Nghe xong, tâm tịnh lạc ngay."
(Pháp Cú, 100)

5. Surāmerayāmajjapamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi - Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dể duôi uống rượu và các chất say.

"Không dùng chất say" là không uống rượu và không dùng bất luận chất say nào, như ma túy chẳng hạn, có thể làm cho trí não lu mờ, mất sáng suốt. Mặc dù uống chút rượu không đến đỗi là một tệ hại trọng đại, nhưng trong đa số các trường hợp, người uống rượu không biết đến lúc nào phải ngừng, và khi đã quá chén rồi thì mất lý trí, không còn kiểm soát được lời nói và hành động của họ. Từ đó, người say sưa có thể phạm bất cứ giới nào khác mà bình thường họ vẫn cố gắng gìn giữ.

*

Trên đây là năm giới căn bản mà mỗi người Phật tử tự nguyện nghiêm trì. Người giữ gìn trong sạch năm giới này là một phước lành cho những ai

sống quanh người ấy, mà cũng tạo thiện nghiệp cho chính mình. Người ấy sẽ tái sinh vào những cảnh giới nhàn lạc và thọ hưởng quả lành.

Tuy nhiên, đó chưa phải là mục tiêu cứu cánh của người tu Phật, vì vẫn chưa thoát ra khỏi những kiếp sống trong vòng luân hồi, mà chỉ thọ hưởng những phần thưởng thu nhặt trên con đường hành trì đưa đến Niết Bàn. Giới chỉ là phương tiện để thành đạt mục tiêu. Mục tiêu tối hậu là Giải Thoát. Toàn thể giáo huấn mà Đức Thế Tôn truyền dạy đều chỉ nhằm vào mục tiêu Giải Thoát. Trong bài kinh Uposatha, Phật Tự Thuyết V.51, Đức Phật tuyên bố: *"Cũng như các biển lớn chỉ có một vị là vị mặn, Giáo pháp của Ta chỉ có một vị là vị Giải Thoát"*.

Dù là bài kinh dài hay ngắn, dù là những lời dạy cho hàng sơ cơ hay những giáo huấn cao thâm, tất cả đều nhằm vào mục tiêu duy nhất là giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau của kiếp sống vô thường và vô ngã. Tuy nhiên, không thể có sự bỗng nhiên giải thoát, hay giải thoát từng đoàn từng nhóm, mà chỉ có công phu chuyên cần tu tập của từng cá nhân, và do công phu tu tập cá nhân ấy, mỗi người đần dần tiến đến sự giải thoát cho riêng mình. Đức Thế Tôn dạy tiếp:

"Cũng như các biển lớn tuần tự thuận xuôi, tuần tự thuận hướng, tuần tự sâu dần, không có thình lình như một vực thẳm; Giáo pháp và Giới Luật này có các công phu tu tập tuần tự đưa đến các tiến triển tuần tự, các quả dị thục tuần tự, không có sự bỗng nhiên giác ngộ".

Năm giới căn bản là nền tảng của Giáo pháp. Dựa trên căn bản vững chắc đó, người Phật tử thuần thành nỗ lực và kiên trì tuần tự tu tiến.

*

Nghiêm túc trì giới còn có nghĩa là bố thí vô úy - bố thí sự an toàn, tình trạng không lo sợ đến cho người khác. Không ai thích sống chung với những người ăn nói giả dối, thô lỗ cộc cằn, với hạng người sát sinh, trộm cắp, lăng loàn, say sưa hư hỏng. Gần họ, ta không cảm thấy an toàn, phải luôn luôn lo sợ, lúc nào cũng phải đề phòng. Trái lại, ta thích ở gần những người có giới đức, vì những người này không làm cho mình lo âu, sợ sệt. Người giữ giới trong sạch mang đến trạng thái an toàn cho những ai sống quanh mình. Người giữ tròn đủ năm học giới là người *"đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hại cho vô lượng chúng sanh"*, và đó là *"nguồn nước công đức, nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc, làm nhân sanh Thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc."* (Tăng Chi, VIII.39)

Có sách giải thích từ *sīla* - giới là đồng nghĩa với *samadhāna* - hòa điệu, điều hòa, nhịp nhàng hòa hợp. Đây là lối sống hòa điệu với chính mình và với người khác. Người giữ giới là người không bao giờ làm tổn thương sự sống của bất luận chúng sinh nào mà luôn luôn nâng đỡ, giúp cho luồng

sống của mọi chúng sinh trôi chảy dễ dàng. Người ấy không trộm cắp mà luôn luôn mở rộng tâm quảng đại bố thí. Người ấy không lang chạ phóng túng mà luôn luôn có đời sống gia đình trong sạch. Người ấy luôn luôn chân thật, luôn luôn thanh nhã, luôn luôn có lời nói hữu ích và đem lại tinh thần hòa hợp. Người ấy không bao giờ say sưa mà lúc nào cũng bình tỉnh sáng suốt. Người như thế chắc chắn tạo được một cuộc sống hiền hòa trong gia đình, đem lại sự hòa hợp trong giao tiếp giữa người với người trong một xã hội mà quyền lợi cá nhân có nhiều khác biệt, đôi khi còn đối nghịch. Về phương diện tâm lý, người nghiêm trì giới luật tránh cho mình những xung đột tâm trí do tội lỗi gây nên - những nỗi khổ não khi bị lương tâm cắn rứt - và nhờ đó, tâm trí được thăng bằng, an lạc.

Tóm lại, người Phật tử nghiêm trì giới luật qua hai mặt: thụ động và chủ động. Về mặt thụ động, trì giới là không tạo nghiệp ác qua lời nói lẫn hành động, và ngăn chặn các tư tưởng uế trược tội lỗi trong tâm ý. Về mặt chủ động, trì giới là tạo thêm nghiệp thiện, phát triển tâm ý tốt lành, nhằm tạo điều kiện và hoàn cảnh thuận lợi, hỗ trợ ta trên con đường đưa đến giác ngộ giải thoát.

-ooOoo-

- 02- Lời khuyên thực tế

Nhiều người trí thức khi đến với đạo Phật thường dành rất nhiều thì giờ để tìm hiểu, bàn luận suông về các vấn đề trừu tượng, tâm lý, triết lý xa vời, mà quên rằng đạo Phật là một lối sống, một con đường để ta áp dụng tu tập trong đời sống hằng ngày. Tam tạng kinh điển nguyên thủy có ghi rất nhiều lời khuyên quý báu và thực tế của Đức Phật, để hướng dẫn chúng ta có được một lối sống trong sạch, thiện lành, tạo một nền tảng vững chắc, một môi trường thích hợp để phát triển trí tuệ. Các trích dẫn sau đây được dựa vào các bài Phật Pháp Phổ Thông đăng trong ấn bản điện tử của báo Daily News, Sri Lanka trong tháng 4, 2005 (*www.dailynews.lk*).

*

1. Không nên nói lời giả dối

Những lời nói giả dối là một hiện tượng rất thông thường và quen thuộc trong xã hội hiện đại, cho đến nỗi có nhiều người tin rằng không thể nào có được một thế giới hoàn toàn trống vắng các lời giả dối này. Có lẽ chúng ta cũng nên suy ngẫm những lời Đức Phật dạy cho ngài Sa-di La-hầu-la, con trai của Đức Bồ-tát, về đức hạnh không nói dối, về những tai hại của sự nói dối, và nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thường xuyên tư duy về những hành động của mình, như đã ghi lại trong bài kinh "Giáo giới La-hầu-la ở rừng Am-ba-la", Trung Bộ 61, mà chúng tôi xin trích lược dưới đây.

Một thời, Đức Thế Tôn trú ở khu vườn Trúc, thành Vương-xá. Lúc bấy giờ, Sa-di La-hầu-la, bảy tuổi, trú ở khu rừng Am-ba-la kế cạnh. Vào một buổi chiều, Thế Tôn đi đến thăm Sa-di La-hầu-la. Tôn giả La-hầu-la thấy Thế Tôn từ xa đi đến, liền sửa soạn chỗ ngồi và nước rửa chân. Khi Sa-di La-hầu-la bưng chậu nước đến cho Đức Phật rửa chân, Ngài đã dùng ví dụ chậu nước để dạy Sa-di.

Trước hết Ngài chừa lại một ít nước trong chậu, chỉ cho La-hầu-la và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng ít ỏi như vậy."

Đức Phật đổ hắt chút nước đó và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng đáng đổ đi như vậy."

Rồi Ngài lật úp chậu, và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng bị lật úp như vậy."

Cuối cùng, Ngài lật ngửa chậu, chỉ cho La-hầu-la thấy chậu trống rỗng và nói: "Hạnh tu của kẻ cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn cũng trống rỗng như vậy."

Ngài nói tiếp:

"Như con voi của hoàng gia lúc lâm trận, khi nó liều lĩnh thí mạng, không còn biết quý trọng bảo vệ cặp ngà và cái vòi của nó, thì không có gì mà nó không dám làm. Cũng vậy, kẻ nào cố ý nói dối mà không biết hổ thẹn

thì không có điều ác nào mà kẻ ấy không dám làm. Do vậy, Sư cần phải luôn tự nhắc nhở: Tôi sẽ không nói dối, dù chỉ nói để đùa chơi."

Sau đó, Đức Phật dùng ví dụ tấm gương để dạy Sa-di La-hầu-la không những phải biết giữ gìn lời nói, mà còn phải biết giữ gìn các hành động và tư tưởng. Ngài dạy:

"Cũng như tấm gương dùng để phản chiếu, người tu hành cũng phải luôn luôn phản tỉnh trong mọi hành động nơi thân, mọi lời nói nơi miệng, mọi ý nghĩ trong tâm.

"Khi Sư sắp sửa làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì tránh, không làm điều đó. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, thì tiến hành.

"Khi Sư đang làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì ngưng làm điều đó. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, thì tiếp tục.

"Khi Sư đã làm điều gì, phải biết tự phản tỉnh: điều này có hại mình, hại người, hại cả hai? Nếu có, thì Sư cần phải thưa lên, cần phải trình bày trước các vị đạo sư, hay trước các vị đồng phạm hạnh. Sau khi đã tỏ lộ, trình bày, Sư cần phải sám hối và phòng hộ trong tương lai. Nếu điều đó đưa đến lợi lạc cho mình, cho người, cho cả hai, Sư phải an trú trong niềm hoan hỷ, và tiếp tục tu học trong các thiện pháp.

"Cũng vậy cho các lời nói và ý nghĩ. Nếu chúng đưa đến các hậu quả tai hại thì Sư phải biết tránh, không thực hiện. Nếu đã lỡ thực hiện rồi thì phải biết sám hối để chừa bỏ. Nhưng nếu chúng đưa đến kết quả lợi lạc thiện lành thì hãy hoan hỷ tiếp tục thực hiện và tăng trưởng các điều ấy.

"Đó là đường lối phản tỉnh, phương cách huân tập của mọi người tu trong thời quá khứ cũng như trong hiện tại và tương lai, để làm thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý."

Sau khi nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy, tôn giả La-hầu-la rất hoan hỷ, thành tâm ghi nhận lời dạy của Ngài.

*

2. Không nên sân hận, căm thù

Lẽ dĩ nhiên là lòng sân hận căm thù không thể nào đưa đến sự giác ngộ giải thoát. Thêm vào đó, Đức Phật dạy cho chúng ta biết rằng sân hận sẽ làm cho ta thêm đau khổ ngay trong hiện tại và có thể có quả xấu trong tương lai, như đoạn kinh sau đây, trích lược tóm tắt từ Chương Bảy Pháp, Tăng Chi Bộ:

1) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình trở thành xấu xí, không có dung sắc. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù cho người ấy khéo tắm rửa,

khéo chải chuốt, tóc râu khéo sửa soạn, nhưng rồi người ấy cũng trở thành xấu xí, vì bị phẫn nộ chinh phục.

2) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình ngủ một cách khổ sở. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu, nệm bằng da mềm, tấm khảm với lọng che phía trên, ghế dài có đầu gối chân màu đỏ, nhưng rồi người ấy vẫn ngủ một cách khổ sở, vì bị phẫn nộ chinh phục.

3) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình làm ăn, thâu hoạch không có lời. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, tâm trí người ấy trở nên rối ren, dù làm ăn có lời lại nghĩ rằng không lời, làm ăn không lời lại nghĩ rằng có lời, vì thế lúc nào cũng khổ sở lo lắng.

4) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có tài sản. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù người ấy đã thu hoạch nhiều tài sản lúc trước do siêng năng làm ăn, nhưng rồi vì tâm trí không còn sáng suốt, người ấy có thể có những hành động sai lầm đưa đến tù tội, phạt vạ, làm tiêu tán tài sản.

5) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có danh tiếng. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù người ấy đã thu hoạch nhiều danh tiếng lúc trước, nhưng rồi vì tâm trí không còn sáng suốt, người ấy có thể có những hành động sai lầm làm tiêu hoại mọi danh tiếng đã có.

6) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình không có bạn bè. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dù người ấy có những bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, nhưng rồi họ cũng sẽ xa lánh, từ bỏ người ấy, vì người ấy có tính tình nóng nảy, bị phẫn nộ chinh phục.

7) Người có tâm sân hận lúc nào cũng mong muốn kẻ thù địch của mình sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Tuy nhiên người nào có lòng phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, người ấy làm ác hạnh với thân, người ấy nói lời ác hạnh với lời, người đó nghĩ đến điều ác hạnh trong tâm ý, cho nên, khi thân hoại mạng chung, chính người ấy sẽ sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

*

3. Chăm sóc người bệnh

Chung sống trong một tập thể, chúng ta cần phải có lòng từ mẫn và thông cảm để chăm sóc cho nhau, nhất là khi có người bị bệnh. Người bệnh nào cũng cần được chăm sóc, giúp đỡ, cho dù người ấy không được người khác yêu mến khi còn khỏe mạnh. Trong bài giảng sau đây, Đức Phật dạy

chúng ta phải biết chăm sóc những người cần được giúp đỡ, và Ngài tuyên bố: *"Ai sẵn sàng chăm sóc Ta, vị ấy nên chăm sóc những người bệnh"*. Ngoài ra, Ngài cũng dạy thế nào là một bệnh nhân tốt và thế nào là một người chăm sóc tốt. Bài kinh này được hiệu đính, dựa theo bản Việt ngữ của Tỳ-khưu Indacanda Nguyệt Thiên trong bộ Đại Phẩm VIII.166, Luật Tạng.

Vào lúc bấy giờ, có vị Tỳ khưu nọ bị bệnh kiết lỵ. Vị ấy đã bị té vào đống phân và nước tiểu của chính mình. Khi ấy, Đức Thế Tôn cùng với đại đức Ānanda, thị giả của Ngài, đang đi bộ dạo quanh và đi ngang qua trú xá của vị Tỳ khưu ấy. Đức Thế Tôn nhìn thấy vị Tỳ khưu té và đang nằm trên đống phân và nước tiểu của chính mình. Thấy vậy, Ngài đi đến gần vị Tỳ khưu ấy, và hỏi:

- Này Tỳ khưu, thầy bị bệnh gì?

- Bạch Thế Tôn, con bị bệnh kiết lỵ.

- Này Tỳ khưu, thầy không có ai chăm sóc?

- Bạch Thế Tôn, không có.

- Vì sao các vị Tỳ khưu khác lại không chăm sóc thầy?

- Bạch Ngài, con là người đã không có giúp gì cho các vị Tỳ khưu, do đó, các vị Tỳ khưu không chăm sóc con.

Nghe vậy, Đức Thế Tôn bảo đại đức Ānanda rằng:

- Này Ānanda, hãy đi và mang nước lại. Chúng ta sẽ tắm rửa cho vị Tỳ khưu này.

- Bạch Ngài, xin vâng.

Đại đức Ānanda vâng lời Đức Thế Tôn mang nước đến. Ngài xối nước và đại đức Ānanda tắm rửa cho vị Tỳ khưu. Ngài đỡ phần đầu còn đại đức Ānanda nâng lên ở phần chân, và đặt vị Tỳ khưu lên giường. Sau đó, Đức Thế Tôn nhân lý do ấy, nhân sự kiện ấy, cho triệu tập các vị Tỳ khưu, rồi hỏi các vị ấy rằng:

- Này quý thầy, có phải có vị Tỳ khưu trong trú xá kia đang bị bệnh?

- Bạch Thế Tôn, đúng như thế.

- Này các Tỳ khưu, vị ấy bị bệnh gì?

- Bạch Ngài, đại đức ấy bị bệnh kiết lỵ.

- Này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu ấy có người chăm sóc không?

- Bạch Thế Tôn, không có.

- Vì sao các thầy lại không chăm sóc vị ấy?

- Bạch Ngài, vị Tỳ khưu ấy là người đã không có giúp gì cho các vị khác, do đó, các vị Tỳ khưu khác không chăm sóc vị ấy.

- Này các Tỳ khưu, quý thầy không có mẹ, không có cha là những người có thể chăm sóc quý thầy. Này các Tỳ khưu, nếu quý thầy không chăm sóc lẫn nhau thì khi ấy lấy ai sẽ chăm sóc đây? Này các Tỳ khưu, vị nào sẵn sàng chăm sóc Ta, vị ấy nên chăm sóc những người bệnh.

Nếu có thầy tế độ, thầy tế độ nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có thầy dạy học, thầy dạy học nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có đệ tử, người đệ tử nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có học trò, người học trò nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có vị đồng thầy tế độ, vị đồng thầy tế độ nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu có vị đồng thầy dạy học, vị đồng thầy dạy học nên chăm sóc đến hết đời hoặc nên chờ đợi vị ấy được hồi phục.

Nếu không có thầy tế độ, thầy dạy học, đệ tử, học trò, vị đồng thầy tế độ, vị đồng thầy dạy học, hội chúng nên chăm sóc.

Nếu không chăm sóc thì phạm tội Tác ác (*dukkata*).

a) Này các Tỳ khưu, vị bị bệnh là khó chăm sóc khi hội đủ năm điều:

- Là vị không làm việc cần làm để chữa bệnh;
- Là vị không biết sự vừa phải trong việc cần làm để chữa bệnh;
- Là vị không quen dùng dược phẩm;
- Là vị không giải thích cho người chăm sóc mình một cách rõ ràng về triệu chứng bệnh của mình, không nói rõ ràng là bệnh đã tăng thêm, đã giảm bớt, hay vẫn như trước.
- Là loại người không chịu đựng được các cảm thọ khổ, khốc liệt, sắc bén, gay gắt, khó chịu, đe dọa đến mạng sống.

Này các Tỳ khưu, người bệnh hội đủ năm điều này là khó chăm sóc.

b) Này các Tỳ khưu, vị bị bệnh là dễ chăm sóc khi hội đủ năm điều:

- Là vị làm việc cần làm để chữa bệnh;
- Là vị biết sự vừa phải trong việc cần làm để chữa bệnh;
- Là vị quen dùng dược phẩm;
- Là vị giải thích cho người chăm sóc mình một cách rõ ràng về triệu chứng bệnh của mình, nói rõ ràng là bệnh đã tăng thêm, đã giảm bớt, hay vẫn như trước.
- Là loại người chịu đựng được các cảm thọ khổ, khốc liệt, sắc bén, gay gắt, khó chịu, đe dọa đến mạng sống.

Này các Tỳ khưu, người bệnh hội đủ năm điều này là dễ chăm sóc.

c) Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân không thích hợp để chăm sóc người bệnh là vị hội đủ năm điều:

- Là vị không có khả năng để pha chế thuốc men;
- Không biết điều gì cần làm và điều gì không cần làm, không làm điều cần thiết trong việc điều trị bệnh;
- Chăm sóc người bệnh vì mục đích tài vật, không phải vì tâm từ;

- Ghê tởm việc dọn dẹp nước tiểu, phân, nước giải, vật nôn mửa;

- Không có khả năng để chỉ dạy, thức tỉnh, khuyến khích, và tạo niềm phấn khởi cho người bệnh bằng các bài Pháp thoại lúc này lúc khác.

Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân hội đủ năm điều này là không thích hợp để chăm sóc người bệnh.

d) Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân thích hợp để chăm sóc người bệnh là vị hội đủ năm điều:

- Là vị có khả năng biết pha chế thuốc men;

- Biết điều gì cần làm và điều gì không cần làm, chỉ làm điều cần thiết trong việc điều trị bệnh;

- Chăm sóc người bệnh vì tâm từ, không phải vì mục đích tài vật;

- Không ghê tởm việc dọn dẹp nước tiểu, phân, nước giải, vật nôn mửa;

- Có khả năng để chỉ dạy, thức tỉnh, khuyến khích, và tạo niềm phấn khởi cho người bệnh bằng các bài Pháp thoại lúc này lúc khác.

Này các Tỳ khưu, người chăm sóc bệnh nhân hội đủ năm điều này là thích hợp để chăm sóc người bệnh.

-ooOoo-

- 03- Bước đầu hành thiền

Sarah K. Lim
Bình Anson trích dịch

Giới thiệu: Bà Sarah Lim là một Phật tử gốc Singapore, hiện đang sinh sống tại Úc và có nhiều đóng góp tích cực trong các sinh hoạt Phật giáo. Bài này được trích dịch từ một bài pháp thoại của Bà tại thành phố Perth, Tây Úc, vào tháng 9 năm 2002.

*

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuần tự từng bước.

1. Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế, chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bục gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan. Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức

dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thắp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

2. Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Trong tư thế quỳ, tôi chấp tay, và đọc 3 lần câu: *"Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa" (Con thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác)*, rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu:

Araham sammāsambuddho bhagavā
Buddham bhagavantam ābhivādemi (Lạy)
Svākkhāto bhagavatā dhammo
Dhammam namassāmi (Lạy)
Supatipanno bhagavato sāvakasangho
Sangham namāmi (Lạy)
Nghĩa:
Bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn,
Con xin đảnh lễ Đức Thế Tôn Phật.
Chánh Pháp được Ngài giảng dạy rõ ràng,
Con xin đảnh lễ Pháp Bảo nhiệm mầu.
Chư Thánh Tăng hành trì tốt đẹp,
Con xin đảnh lễ Tăng Đoàn cao thượng.
Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư dãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu *"Namo tassa ..."* như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (Ngũ Giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh Từ Bi. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tín thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

3. Hành Thiền

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thăng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng không hoàn toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ - là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiền sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gật.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Thêm vào đó, tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, ta nên mỉm cười, nụ cười hiền hoà như thường thấy ở các hình tượng Đức Phật. Nụ cười mỉm này giúp tâm trí ta được vui tươi, an lạc. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *"Bây giờ, tôi sẽ bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác"*.

Bước đầu của việc hành thiền là theo dõi hơi thở. Thở tự nhiên, điều hòa, bình thường, không cố ý ép thở nhanh hoặc chậm, dài hay ngắn. Chú ý để tâm nơi lỗ mũi, theo dõi hơi thở vào... ra... vào... ra... Chú tâm đến luồng hơi khi nó vừa đến chạm lỗ mũi, và khi luồng hơi khi sắp sửa thoát ra khỏi mũi. Ghi nhận sự chạm xúc, các cảm giác, sự nóng lạnh, tiếng sột soạt trong ống mũi, nếu có.

Hãy chú ý ghi nhận tất cả nhưng không phân tích, bình luận hay giải thích gì cả. Chỉ đơn thuần một sự ghi nhận. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhu nhuyễn, nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc bạn có cảm giác là dường như bạn không còn thở nữa. Thật ra, đó là lúc mà hơi thở đã được an định,

và trở nên rất dễ chịu. Lúc đó, không còn "bạn" là người đang thở, mà chỉ có một hơi thở đang xảy ra, và một sự nhận biết, ghi nhận, theo dõi hơi thở đó.

Công phu hành thiền tiến triển tốt đẹp khi ta có thể giữ tâm gắn chặt vào một đề mục - ở đây là theo dõi hơi thở - trong một thời gian dài. Khi bạn có thể quán sát, ghi nhận từng hơi thở, diễn trình của luồng hơi, từ lúc sinh khởi cho đến khi tàn diệt. Khi nó đi vào cũng như đi ra. Mỗi một hơi thở là một hiện tượng mới lạ, một cảm giác mới lạ. Bạn ghi nhận, theo dõi, rồi buông bỏ khi nó tàn diệt. Rồi tiếp tục ghi nhận hơi thở khác, mới vừa sinh khởi. Tâm bạn giống như người giữ cửa, đón chào và ghi nhận người khách bước vào hay bước ra khỏi nhà, mà không cần tìm hiểu tông tích, mục đích, hay công việc của ông ta. Khách khứa ra vào liên tục. Nếu bạn trò chuyện với một vị khách nào thì bạn không thể ghi nhận kịp thời các vị khách khác.

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Để định thời gian hành thiền, có người thắp một cây nhang và ngồi thiền cho đến khi cây nhang tàn rụi. Tôi không dùng phương cách đó vì mùi trầm hương tỏa ra rất hăng nồng, khiến tôi khó định tâm. Lúc đầu, tôi dùng đồng hồ reo để định thời gian cho buổi thiền. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Thông thường, bạn sẽ thấy thay vì theo dõi hơi thở, tâm bạn không chịu ở yên một nơi mà lại hay đi lang thang đây đó, suy nghĩ vẩn vơ, rồi nhiều lời nói thì thầm, lải nhải xuất hiện trong đầu bạn. Đó là hiện tượng rất tự nhiên, người nào cũng phải trải qua. Bạn chỉ nhẹ nhàng nhận diện chúng, rồi quay về với đề mục hành thiền là luồng hơi thở tại lỗ mũi.

Nếu bạn cảm thấy khó chú tâm tại mũi, bạn có thể áp dụng kỹ thuật niệm. Bạn niệm chữ *"Buddho"* (Bút-Thô), nghĩa là Phật-Đà hay Đức Phật. Bạn đọc thầm trong tâm chữ *"Bút"* khi thở vào, và chữ *"Thô"* khi thở ra. *Bút* ... thở vào, *Thô* ... thở ra. *Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô* ... Đây là một phương cách rất phổ biến của giới thiền sinh Thái Lan mà chính tôi cũng đã thử qua và thấy rất hiệu nghiệm để giúp định tâm. Có người bảo đó là pháp niệm Phật, có người bảo đó là pháp niệm chú. Tên gọi như thế nào cũng được, không hề gì. Điều quan trọng là đã có nhiều người áp dụng pháp đó và có hiệu quả định tâm rất tốt. Khi tâm tương đối được an định rồi, bạn bỏ pháp niệm đó, trở về việc theo dõi hơi thở vào ra tại lỗ mũi, lặng lẽ, đơn thuần.

Có thiền sinh dùng kỹ thuật đếm hơi thở, từ số 1 đến số 10. Thở vào, thở ra, đếm Một. Thở vào, thở ra, đếm Hai. Thở vào, thở ra, đếm Ba, ... cho đến Mười, rồi trở về đếm Một, Hai, Ba, ... Tôi đã thử áp dụng nhưng cảm

thấy phương cách này không thích hợp cho tôi, vì nó có vẻ gượng ép, không tự nhiên.

Bạn không nên cho rằng thật là vô ích, phí thì giờ khi bạn bị phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ hay vô ý ngủ gật. Đây là những trở ngại thông thường mà thiền sinh chúng ta đều phải đối diện và nhận biết. Bạn không nên bi quan, nản chí, hay nóng nảy, buồn giận. Để thành công, chúng ta phải kiên nhẫn và có một thái độ thư thả, dịu dàng để huân tập tâm ý. Các vị thiền sư đều khuyên chúng ta phải biết nhẫn nại và kiên trì, phải cố gắng thực tập đều đặn. Mỗi buổi thiền là một bước đi trên con đường mà chư Phật đã vạch ra, dần dần đưa ta tiến đến mục đích giải thoát tối hậu của mỗi người con Phật.

4. Trải rộng lòng Từ

Tiếp theo phần niệm hơi thở, tôi chuyển sang pháp hành thiền tâm Từ. Có nhiều phương cách khác nhau, bạn cần phải thử nghiệm để chọn một cách thích hợp cho riêng mình.

Vẫn trong tư thế ngồi thư thả, với nụ cười nhẹ nhàng trên môi, với tâm an định, tỉnh thức và xả ly, tôi thầm nguyện trong tâm: *"Xin cho tôi được an lạc"*. Với niềm vui nhẹ nhàng đó, tôi đưa tâm ghi nhận từng nơi trên thân thể, từ đỉnh đầu đến mặt, hai vai, hai tay, ngực, bụng, bắp đùi, rồi bàn chân. Thông thường, khi làm như thế, tôi thấy có một cảm giác ấm áp, an nhẹ bao trùm toàn thân thể.

Với cảm giác an bình như thế, tôi bắt đầu hướng tâm đến những người thân trong nhà, nguyện cho các người ấy được an lạc. Rồi hướng tâm đến những người láng giềng, cùng xóm, rồi những người cộng sự tại sở làm, những người bạn đạo, những vị tu sĩ và bạn bè quen biết, những người đang sống tại thành phố này, tại xứ sở này, trên lục địa này, và dần dần hướng tâm Từ đến toàn thể nhân loại, toàn thể chúng sinh trong cõi Ta-bà. Mỗi lần chuyển đối tượng, tôi dừng lại vài phút, nghĩ đến đối tượng đó với cảm giác nồng ấm, an lạc, và nguyện cho họ cũng được an lạc như thế.

Hành thiền tâm Từ theo phương cách này thường mất khoảng 10, 15 phút.

5. Xả Thiền

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chấp tay, thành kính tạ ơn Đức Bổn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chấp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thong thả đứng lên trong chánh niệm, tỉnh giác.

6. Đi kinh hành

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thì giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Tôi bước vòng quanh nhà theo chiều kim đồng hồ, tương tự như các Phật tử thường đi nhiễu vòng quanh bảo tháp hay vòng quanh chánh điện tại chùa trong các dịp lễ lớn. Hai tay buông thỏng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiền sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác khi bước đi. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.

Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên ... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huân tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một "người" nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mống chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm *"Buddho"* để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm *"Bút"*. Khi bàn chân trái chạm đất, tôi niệm *"Thô"*. *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm *Buddho* và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như

thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

7. Thiền trong đời sống

Chúng ta vẫn có thể áp dụng nguyên tắc quán niệm hơi thở trong sinh hoạt hằng ngày, khi ngồi chờ tại trạm xe buýt hay xe lửa, chờ đợi ở sân bay, chờ đợi người thân khi đi mua sắm, khi là hành khách ngồi trong xe ô tô hay máy bay trong các chuyến du hành đây đó. Thay vì có tâm trạng háo hức, bồn chồn, sốt ruột, hay tìm sự lãng quên bằng cách đọc sách báo thời sự, nghe nhạc, hoặc tìm cách trò chuyện với người chung quanh, chúng ta vẫn có thể khép mắt lại, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở của mình, để tâm được lắng dịu, nghỉ ngơi.

Tôi làm việc tại một văn phòng ở trung tâm thành phố, và nơi đó có vài ngôi nhà thờ cổ kính của Ky-tô giáo. Thỉnh thoảng, vào giờ nghỉ trưa, tôi vào nhà thờ, ngồi yên lặng, khép mắt, và để tâm theo dõi hơi thở khoảng 10, 15 phút. Ngoài kia là những khách bộ hành đi ăn trưa hoặc mua sắm, nhộn nhịp, uyên náo. Trong này là cả một bầu không khí an tĩnh, trang nghiêm; quả thật là một ốc đảo tươi mát để tâm được nghỉ ngơi sau nhiều giờ căng thẳng suy nghĩ trong lúc làm việc. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng tinh thần thiền hành, chú tâm vào mỗi bước chân, khi ta đi bộ đến sở làm hay rảo bước nhịp nhàng, thong thả đến một nơi nào đó.

Ngay cả trong những lúc bực bội, buồn giận, hoặc chán nản về một sự cố, một vấn đề nào đó, tôi thường cố gắng kiểm soát tâm, không cho có phản ứng tức thời, mà chỉ dừng tâm lại, đem tâm theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra, trong vài giây. Tự nhiên, tôi cảm thấy an định hơn, các cảm xúc nặng nề khi nãy giờ đây đã biến mất, và tôi có một cái nhìn, một phản ứng, một thái độ bình tĩnh, từ tốn, xây dựng, hòa ái hơn.

*

Dần dần, tôi thấy rằng tất cả những cố gắng đơn giản và nhỏ nhoi như thế thật ra đã giúp tôi rất nhiều, để đem tâm an định nhanh hơn trong các buổi thiền tập tại nhà và trong các khóa thiền ẩn cư. Tôi cảm thấy bình thản hơn, khi phải trực diện đối phó với nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình chúng tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội. Dĩ nhiên là con đường đưa đến giải thoát tối hậu còn nhiều thử

thách và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn thế nữa, nhưng ít ra, tôi tin rằng tôi đã đi đúng đường, và tôi đang gặt hát được những lợi lạc quý báu cho bản thân và cho những người chung quanh.

-ooOoo-

04- An bình không lay chuyển

Unshakeabke peace
Thiền sư Ajahn Chah
Thiện Nhựt dịch
Bình Anson hiệu đính

*

Biên tập từ một bài pháp thoại của ngài Thiền sư Ajahn Chah giảng cho một vị tỳ khưu học giả đến thăm Ngài, tại chùa Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Rachathani, Thái Lan.

Toàn bộ lý do vì sao phải học tập về Pháp (*Dhamma*), những lời dạy của Đức Phật, là để tầm cầu một con đường vượt qua khổ não, đạt đến an bình và hạnh phúc. Cho dù chúng ta học về các hiện tượng vật lý hay tâm linh, tâm (*citta*) và các tâm sở (*cetasika*), chỉ khi nào chúng ta lấy sự giải thoát khỏi mọi phiền não làm mục đích tối hậu thì chúng ta mới đi đúng con đường. Chúng ta phải thật sự thông hiểu nguyên nhân và điều kiện đưa đến sự hiện hữu của mọi phiền não.

Xin hãy hiểu thật rõ ràng rằng khi tâm được tĩnh lặng, thì đó là tình trạng tự nhiên, bình thường của tâm. Hễ tâm vừa khởi động lên, tức thì nó trở nên bị điều kiện hóa [3]. Khi tâm bị sự vật nào thu hút, thì tâm ấy bị điều kiện hóa. Khi sự hiềm ghét khởi lên, tâm bị điều kiện hóa. Ý muốn di chuyển từ nơi này đến nơi khác, cũng khởi lên do sự điều kiện hóa. Nếu sự hay biết của chúng ta không theo kịp các sự biến chuyển lay động của tâm linh, thì tâm tư sẽ đuổi theo các sự biến chuyển đó và do đó mà bị điều kiện hóa vì chúng. Khi nào tâm chuyển động, vào lúc đó, tâm ấy trở thành một thực tại qui ước.

Cho nên Đức Phật dạy chúng ta phải nên quán chiếu các sự biến chuyển lay động đó của tâm. Mỗi khi tâm di động, nó trở nên bất ổn và vô thường (*anicca*), bất toại nguyện (*dukkha, khổ não*), và không thể lấy đó làm một tự ngã được (*anattā, vô ngã*). Vô thường, khổ, vô ngã là ba đặc tính phổ quát

[3] Bị thay đổi theo ảnh hưởng của các điều kiện, các điều kiện này còn được gọi là chư hành, *sankhāra*.

của tất cả các pháp hữu vi [4]. Đức Phật dạy chúng ta phải quan sát và quán chiếu các biến động của tâm.

Đối với Lý Duyên Sinh (*paticcasamuppāda*), ta cũng nên học tập như thế: vô minh (*avijja*) là nguyên nhân và điều kiện khởi sinh các hành nghiệp [5]; các hành là nhân và duyên khởi sinh các thức (*viññāna*); các thức là nhân và duyên khởi sinh danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*); v.v... như ta đã từng học trong kinh điển. Đức Phật đã tách riêng ra từng mấu chốt trong chuỗi dài mười hai nhân duyên để chúng ta dễ học. Đây là sự mô tả chính xác về thực tại. Nhưng khi tiến trình các sự kiện ấy thật sự diễn ra trong đời sống, các nhà học giả không có đủ khả năng để theo dõi đúng vào lúc chúng xảy ra. Cũng như ta đang từ trên ngọn cây cao bị rơi xuống đất. Chúng ta không biết rõ được khi rơi xuống, chúng ta đã xuyên qua bao nhiêu cành lá. Cùng thế ấy, khi tâm bất thần va chạm vào một đối tượng, nếu có sự thỏa thích trong đó, thì tâm liền bám theo và tạo trạng thái vui vẻ. Tâm ấy chỉ biết đến sự vui vẻ đó mà không thể biết đến chuỗi dài các nhân duyên đưa đến trạng thái vui vẻ ấy. Tiến trình các sự kiện đã xảy ra đúng với những gì được mô tả trong lý thuyết, nhưng đồng thời nó vượt quá giới hạn của lý thuyết đó.

Không có gì cụ thể rõ ràng khi nói: "Đây là vô minh. Đây là những hành nghiệp, và đó là thức,..." Tiến trình nhân duyên không cho các học giả có cơ hội để đọc ra một danh sách các sự kiện khi chúng xảy ra. Mặc dù Đức Phật đã phân tích tỉ mỉ và giải thích rõ ràng các chập tâm, nhưng đối với tôi, tiến trình đó giống với sự kiện từ trên cây bị rơi xuống. Khi chúng ta rớt phịch xuống đất rồi, chúng ta không kịp phỏng tính đã té cao từ bao nhiêu mét nữa. Điều mà chúng ta biết chắc là thân ta đã chạm mặt đất, và đau quá!

Tâm cũng như thế ấy. Khi tâm rơi vào một sự việc nào đó, điều mà chúng ta hay biết được là nỗi đau đớn. Sự thống khổ, đau đớn, ưu sầu, và chán nản đó đã từ đâu mà đến đây? Chúng không đến từ lý thuyết trong sách vở. Không thấy có chỗ nào đã viết rõ các chi tiết của nỗi thống khổ của chúng ta. Sự đau khổ của chúng ta không liên quan chính xác với lý thuyết, nhưng cả hai, sự đau khổ và lý thuyết, lại cùng đi chung một con đường. Sự nghiên cứu qua sách vở không thể theo kịp với thực tại được. Vì lẽ đó, Đức Phật đã dạy cần phải đào luyện sự hiểu biết thật rõ ràng về chính chúng ta. Bất cứ điều gì khởi sinh lên, điều đó đều khởi sinh trong sự hay biết đó. Khi sự hay biết này, đã hay biết được đúng với sự thật, thì tâm và các tâm sở [6] được nhận ra rõ ràng rằng chúng không phải là của ta. Một cách rốt ráo, tất

---

[4] Các sự vật bị điều kiện hóa, tức là bị biến đổi theo ảnh hưởng của các điều kiện hiện có mặt.

[5] Các hành vi cố ý đã tạo nên nghiệp lực.

[6] Các yếu tố của tâm.

cả những hiện tượng đó cần phải được dẹp bỏ qua và vứt đi như rác rưởi. Chúng ta chớ nên bám níu vào và gán cho chúng một ý nghĩa nào cả.

*

1. Lý thuyết và thực tế

Đức Phật dạy về tâm và các tâm sở, nhưng không phải để cho chúng ta bám chặt lấy các ý niệm đó. Ý định duy nhất của Ngài là giúp chúng ta nhận chân ra được chúng (tâm và tâm sở) đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Rồi thì hãy buông bỏ chúng, gạt chúng qua một bên. Hãy hay biết và hiểu rõ chúng khi chúng khởi sinh lên. Tâm này đã bị điều kiện hóa từ lâu. Tâm ấy đã được tập tành và chịu sự điều kiện hóa để quay cuồng và xa rời khỏi tình trạng của sự hay biết thuần tịnh. Khi tâm ấy quay cuồng, nó tạo nên các hiện tượng bị điều kiện hóa, rồi các hiện tượng ấy trở lại ảnh hưởng đến tâm thêm nữa, khiến cho sự biến chuyển cứ tiếp tục mãi. Tiến trình đó khởi sinh lên các điều thiện, điều ác, và các sự vật khác nữa dưới ánh mặt trời này. Đức Phật dạy ta phải nên từ bỏ hết chúng đi. Tuy nhiên, ngay buổi đầu, các bạn còn phải tập làm quen với lý thuyết, rồi mới có thể buông bỏ nó vào một giai đoạn sau. Đó là một tiến trình tự nhiên. Tâm chỉ là như thế đó. Các tâm sở cũng chỉ là như thế đó.

Hãy lấy một thí dụ, về Bát Chánh Đạo chẳng hạn. Khi trí tuệ (*paññā, bát-nhã*) quán sát sự vật một cách đúng đắn với minh quán, Chánh Kiến khởi lên và đưa đến Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, và các chi kế tiếp. Điều này có liên hệ đến các tình trạng tâm lý đã khởi lên từ giác niệm thuần tịnh. Giác niệm đó cũng như một ngọn đèn soi sáng trong đêm tối cho con đường phía trước. Nếu sự hiểu biết đúng đắn, nghĩa là phù hợp với chân lý, nó sẽ tỏa lan và soi chiếu cho mỗi bước đi khác trên đường Bát Chánh.

Bất cứ điều gì mà chúng ta thể nghiệm, điều ấy cũng khởi lên trong phạm vi của sự hiểu biết này. Sự hiểu biết không thể có nếu tâm không hiện hữu. Tất cả là những hiện tượng của tâm. Như Đức Phật có nói, tâm chỉ giản dị là tâm. Tâm không phải là một chúng sinh, không phải là một người, một tự ngã, hoặc là chính bạn. Tâm không phải là chúng ta, cũng không phải là chúng nó. Pháp (*Dhamma*) chỉ giản dị là Pháp. Nó là một tiến trình tự nhiên, vô ngã. Nó không thuộc về chúng ta, hay bất cứ ai khác. Nó không phải là một vật. Bất cứ những gì mà một cá nhân thể nghiệm đều rơi vào trong năm loại căn bản này (*khandas, năm uẩn*): sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Đức Phật dạy chúng ta nên buông bỏ hết chúng.

Pháp hành thiền cũng tựa như một thanh gỗ. Minh quán (*Vipassanā*) ở đầu này của thanh gỗ, còn An chỉ (*Samatha*) thì ở đầu kia. Khi chúng ta cầm thanh gỗ lên, có phải một đầu hay là hai đầu cùng được nâng lên? Dĩ nhiên, khi cầm thanh gỗ lên thì hai đầu đều được cất lên cả. Đầu nào là minh quán, và đầu nào là an chỉ? Chỗ nào là minh quán tận cùng và chỗ nào là an chỉ

bắt đầu? Cả hai đều là tâm cả. Khi tâm trở nên an tịnh, thì sự an định sẽ khởi lên ngay bước đầu từ nơi tịch tĩnh, an chỉ (*samatha*). Chúng ta gom và hợp nhất tâm lại trong những trạng thái an định (*samādhi*). Tuy nhiên, khi sự an bình và ổn cố của *samādhi* phai nhạt dần, khổ sở sẽ khởi lên thay thế. Tại sao vậy? Bởi vì sự an bình do thiền an chỉ đưa đến vẫn còn căn cứ trên sự bám níu. Sự bám níu này có thể là một nguyên nhân gây ra đau khổ. Tịch tĩnh còn chưa phải là bước cuối của con đường. Đức Phật đã nhìn thấy điều đó, do chính kinh nghiệm của Ngài, sự an định của tâm như thế vẫn còn chưa phải là cứu cánh. Các nguyên nhân nằm bên dưới tiến trình của sự hiện hữu (*bhava*) vẫn chưa được đoạn diệt (*nirodha*). Các điều kiện của sự tái sinh vẫn còn đó. Công phu hành trì của Ngài vẫn chưa đạt đến mức toàn hảo. Tại sao? Bởi vì vẫn còn khổ não. Do đó, dựa trên sự an định của tịch tĩnh, Ngài tiếp tục quán chiếu, điều tra, và phân tích bản chất hữu vi của thực tại cho đến khi Ngài đã giải thoát khỏi mọi sự ràng buộc, ngay cả sự ràng buộc vào tịch tĩnh. Tịch tĩnh vẫn còn là một phần của thế giới hữu vi và thực tại ước định. Bám vào loại an định đó là bám vào thực tại ước định, và cho đến khi nào chúng ta còn bám vào đó, chúng ta vẫn còn sa lầy trong hiện hữu và tái sinh. Hân hoan trong sự an định của tịch tĩnh sẽ đưa đến hiện hữu và tái sinh kế tiếp. Một khi tâm bất an và chao động đã lắng dịu xuống rồi, con người thường hay bám níu vào sự yên tịnh tiếp theo đó.

Thế nên Đức Phật mới quan sát các nguyên nhân và điều kiện nằm bên dưới sự hiện hữu và tái sinh. Cho đến khi nào Ngài còn chưa thâm nhập hoàn toàn vào vấn đề và hiểu rõ ràng được Chân Lý, Ngài vẫn tiếp tục thẩm sát càng lúc càng thâm sâu hơn, với một tâm tư an định, chiếu rọi vào tất cả mọi sự vật, an lành hay xáo động, mỗi khi chúng khởi sinh lên. Ngài tiếp tục thẩm sát cho đến khi Ngài thấy thật rõ ràng, minh bạch rằng, muôn pháp khi khởi lên, hiện hữu thì cũng tựa như một hòn sắt nóng đang bị nung đỏ.

Năm uẩn (sắc, thọ tưởng, hành, thức) của chúng sinh là hòn sắt nóng đỏ. Khi một hòn sắt nung nóng đỏ, còn có chỗ nào cho ta cầm mà không bị phỏng tay chăng? Có chỗ nào nơi hòn sắt nóng đỏ đó còn dịu mát chăng? Thử sờ vào bên trên, bên dưới hoặc hai bên hông mà thấy được một chỗ còn nguội lạnh chăng? Không thể được. Hòn sắt nung đỏ đã hoàn toàn nóng cháy. Chúng ta không thể nào bám vào sự an tịnh. Nếu tự đồng hóa với sự an tịnh đó, rồi phỏng đoán rằng cũng có kẻ đang được yên ổn và tịch tĩnh, đó là vô tình củng cố thêm ý nghĩ sai lầm rằng có một linh hồn riêng biệt, một tự ngã độc lập. Ý tưởng về tự ngã chỉ là một phần của thực tại qui ước.

Khi nghĩ rằng, "Tôi bình yên, Tôi xao động, Tôi tốt, Tôi xấu, Tôi sung sướng, Tôi đau buồn", chúng ta càng bị vướng vào hiện hữu và tái sinh. Lại càng thêm khổ sở. Khi hạnh phúc tàn phai, chúng ta đau khổ. Khi sự khổ sở biến mất, chúng ta có hạnh phúc trở lại. Vướng mãi trong vòng lẩn quẩn đó, ta trồi lên thụt xuống triền miên giữa thiên đường và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật nhận thấy điều này trong chính tâm của Ngài. Ngài biết rõ rằng các điều kiện của sự hiện hữu và tái sinh vẫn chưa tận diệt hết. Công việc của Ngài vẫn chưa hoàn tất. Chú tâm vào tính duyên sinh của cuộc đời, Ngài quán chiếu: "Do nguyên nhân này mà có sự sinh; do sự sinh này mà có sự chết, và tất cả các sự biến chuyển này đến và đi." Thế là Đức Phật nắm lấy các chủ đề đó để quán chiếu hầu thông hiểu sự thật về năm uẩn. Tất cả mọi sự vật tâm linh hay vật chất, mọi sự việc được quan niệm hay suy tư đến, đều do duyên sinh, không có một ngoại lệ nào. Một khi Ngài đã hiểu rõ như thế, Ngài dạy chúng ta nên đặt chúng xuống. Một khi Ngài đã hiểu rõ như thế, Ngài dạy chúng ta nên buông bỏ hết chúng. Ngài khuyến khích mọi người nên thông hiểu cho phù hợp với Chân Lý. Nếu không như thế, chúng ta sẽ khổ sở. Chúng ta không đủ khả năng để vứt bỏ các sự vật đó. Tuy nhiên, một khi chúng ta thấy rõ vấn đề này, chúng ta sẽ nhìn nhận rằng các sự vật đó làm mê hoặc chúng ta. Như Đức Phật có nói, "Tâm không có thực chất, nó không phải một vật nào cả."

Tâm không phải sinh ra là thuộc về một ai. Tâm không chết đi như bất cứ ai. Tâm ấy tự do, chiếu sáng rạng ngời, và không vướng mắc vào bất cứ vấn đề nào cả. Lý do các vấn đề khó khăn khởi lên là vì tâm ấy bị che mờ bởi các sự vật bị điều kiện hóa, bị vẩn đục vì quan niệm sai lầm về tự ngã. Bởi thế, Đức Phật dạy ta phải nên quan sát tâm ấy. Ngay tại buổi đầu, đã có gì ở đấy? Thực sự, không có gì cả. Tâm ấy không khởi lên cùng với các pháp hữu vi, và tâm ấy cũng không diệt mất theo các pháp hữu vi đó. Khi gặp một sự việc gì thiện lành, tâm ấy không thay đổi để trở thành thiện lành. Khi gặp một sự việc xấu ác, tâm ấy cũng không trở thành xấu ác. Tâm ấy như thế đó, khi có sự minh quán nhìn rõ ràng vào bản thể của chính mình, có sự thông hiểu rằng đây vốn là một tình trạng vô thực chất.

Trí tuệ minh quán của Đức Phật nhìn thấy muôn pháp đều ***vô thường, bất toại nguyện và vô ngã***. Ngài muốn mọi người chúng ta phải thông hiểu hoàn toàn theo đường lối đó. Do đó, sự "hay biết" đã biết thật phù hợp với Chân Lý. Khi sự "hay biết" đó biết đến niềm an lạc hay nỗi sầu bi, thì nó vẫn giữ được sự thản nhiên, bất động. Tình cảm an lạc là một hình thức của sự sinh ra. Khuynh hướng trở nên buồn bã là một hình thức của sự chết đi. Khi có sự chết, tất sẽ có sự sinh; và những gì sinh ra rồi sẽ chết đi. Khởi sinh rồi tận diệt, cứ mãi vướng vào vòng lẩn quẩn của sự hiện hữu. Một khi tâm tư của hành giả đã đạt đến tình trạng hiểu biết như thế đó, thì không còn sót lại chút nghi ngờ nào về sự trở thành và tái sinh nữa cả. Không còn cần phải hỏi lại ai nữa cả.

Đức Phật thẩm sát đầy đủ hết tất cả các pháp hữu vi và đã buông bỏ được chúng. Năm uẩn cũng được buông bỏ, và sự "hay biết" chỉ đơn thuần là một quan sát viên vô tư. Nếu Ngài thể nghiệm điều chi tích cực, Ngài không vì thế mà trở thành tích cực. Ngài chỉ đơn thuần quan sát và tỉnh giác.

Nếu Ngài thể nghiệm điều chi tiêu cực, Ngài không hề trở thành tiêu cực. Và tại sao lại như vậy? Bởi vì tâm tư Ngài đã giải thoát khỏi các nhân duyên ấy. Ngài đã thấm nhập vào chân lý. Nhân duyên đưa đến tái sinh không còn hiện hữu nữa. Đó là sự "hay biết" chắc chắn và đáng tin cậy. Đó là một tâm tư thật sự hoàn toàn an định. Đó là những gì không hề được sinh ra, không già lão, không bệnh hoạn, và không hề chết đi. Đó cũng không phải là nguyên nhân hoặc hậu quả, cũng không tùy thuộc vào nhân và quả; hoàn toàn độc lập đối với tiến trình duyên sinh. Các nguyên nhân bấy giờ đã chấm dứt, và không còn sót lại một duyên nào nữa. Tâm tư ấy vượt qua sự sinh và sự chết, vượt qua an lạc lẫn ưu bi, cả thiện lẫn ác. Còn có thể nói gì hơn nữa? Nó vượt qua mọi giới hạn của ngôn từ để mô tả nó. Tất cả các điều kiện hỗ trợ đã chấm dứt, và nỗ lực nào để mô tả nó cũng sẽ chỉ đưa đến sự bám thủ. Ngôn từ được dùng bấy giờ chỉ trở thành một tràng lý thuyết của tâm tư mà thôi.

Các mô tả lý thuyết về tâm và cách vận hành của tâm tuy chính xác nhưng Đức Phật lại xem loại hiểu biết đó tương đối vô dụng. Chúng ta dùng trí thức để hiểu biết một điều gì, rồi tin tưởng vào đó, nhưng đấy không có chút ích lợi thực sự nào. Kiến thức đó không đưa đến an định. Sự hiểu biết của Đức Phật đưa đến sự buông bỏ. Kết quả là sự xả ly. Bởi vì chính cái tâm đã dẫn ta nhúng tay vào cả hai, điều phải và điều trái. Nếu khá khôn ngoan, chúng ta sẽ chọn điều phải. Nếu quá khờ khạo, chúng ta sẽ dính dấp đến điều quấy. Tâm ấy là tâm thế gian, và đức Thế tôn đã dùng các sự vật của thế gian này để quan sát chính thế gian đó. Biết được rõ ràng thế gian này đúng như thật nó là như thế, Ngài được tôn xưng là bậc "Thế gian giải", nghĩa là bậc đã hiểu được thế gian này rất rõ ràng và minh bạch.

Trở lại với vấn đề an chỉ (*samatha*) và minh quán (*vipassanā*), điều quan trọng nhất là phải phát triển các trạng thái đó ngay trong chính tâm của chúng ta. Chỉ khi nào chúng ta thật sự phát triển chúng nơi ta thì chúng ta mới hiểu biết rõ thực sự chúng là như thế nào. Chúng ta cố tìm học những gì trong sách vở nói về các yếu tố của tâm, nhưng loại kiến thức trí năng này lại không có ích lợi chi cho việc cắt đứt hẳn các ham muốn vị kỷ, sân hận và si mê. Chúng ta nghiên cứu lý thuyết về tham, sân, si, giản dị chỉ mô tả các đặc tính khác nhau của các lậu hoặc tinh thần đó: "Ham muốn ích kỷ có nghĩa là như thế này; giận hờn mang ý nghĩa như thế kia; si mê được định nghĩa như thế nọ." Khi chỉ hiểu biết chúng qua các đặc tính lý thuyết đó, chúng ta có thể thuyết giảng về chúng, nhưng chỉ trên bình diện này thôi. Chúng ta thông minh và hiểu biết như thế, nhưng khi các lậu hoặc đó thực sự khởi lên trong tâm chúng ta, chúng có hoàn toàn giống hệt như trong lý thuyết không? Thí dụ như, khi chúng ta gặp phải việc gì bất như ý, chúng ta có phản ứng chống lại và trở nên cau có chăng? Chúng ta có bám chặt lấy nó không? Hay là chúng ta buông bỏ, cho qua đi? Nếu sự hiềm ghét nổi lên và

chúng ta thấy được như thế, chúng ta có còn ôm ấp sự hiềm ghét đó mãi chăng? Hoặc là khi chúng ta đã nhận diện rõ ra sự hiềm ghét rồi, chúng ta có lập tức buông bỏ nó không? Nếu tự xét mình khi có điều không vừa ý mà nổi lên sự hiềm ghét và cố giữ sự hiềm ghét đó mãi, tốt hơn là ta nên quay về học tập lại nữa. Bởi vì sự cố chấp đó không phải là thái độ đúng đắn. Sự thực tập vẫn chưa được hoàn hảo. Hễ khi đã hoàn hảo rồi thì sự buông bỏ tự nhiên xảy ra. Các bạn hãy nhìn lại sự việc dưới ánh sáng này.

Chúng ta phải thành thực nhìn sâu vào chính tâm của chúng ta, nếu chúng ta muốn thể nghiệm được các lợi lạc của sự thực tập. Cố gắng mô tả các tình trạng tâm lý, qua các tâm sở khác nhau và các đặc tính của chúng, chưa phải là sự thực tập đầy đủ. Còn nhiều việc khác cần làm hơn thế nữa. Nếu cần học tập các điều ấy, bạn hãy tìm hiểu chúng một cách tuyệt đối, với sự sáng tỏ rõ ràng và sự hiểu biết thâm sâu. Thiếu sự trong sáng của minh quán, làm sao ta hoàn tất được việc học tập? Chúng ta không bao giờ học tập cho xong cả.

Thực tập Chánh Pháp vì thế mà quan trọng vô cùng. Khi tôi thực hành, đó là tôi đang học tập. Tôi không biết gì về các tâm sở, các yếu tố tâm lý của tâm cả. Tôi chỉ quan sát phẩm chất của sự hiểu biết. Nếu một tư tưởng khởi lên, tôi liền tự hỏi tại sao. Nếu một ý hờn giận nổi lên, tôi tự hỏi tại sao. Nếu một ý yêu thương sinh ra, tôi tự hỏi tại sao. Đó là phương cách mà tôi theo. Cho dù có đặt tên các ý đó là tư tưởng, là tâm sở, là yếu tố tâm lý, là gì gì đi nữa, cũng không sao. Chỉ cần đi thật sâu vào điểm đó cho đến khi nào các cảm xúc thương hay ghét đó hoàn toàn biến mất khỏi tâm. Khi tôi có đủ khả năng để chặn dừng sự yêu hay ghét, trong bất cứ trường hợp nào, tôi mới có thể vượt thoát khỏi sự đau khổ. Rồi thì đâu cần việc gì xảy ra thêm; tâm và trí đã được giải thoát và thoải mái. Không có gì còn lưu lại. Tất cả đều dừng đứng lại.

Xin hãy thực tập như thế. Nếu có ai muốn thuyết giảng về lý thuyết, thì đó là việc của họ. Nhưng dù có tranh luận đến bao nhiêu đi nữa, thì sự thực tập cũng chỉ gom lại ở một điểm duy nhất tại đây. Khi sự việc nào khởi lên, thì nó khởi lên ngay tại đây. Dù nhiều hay ít, nó cũng bắt nguồn từ ngay nơi đây. Khi nó chấm dứt, sự chấm dứt cũng xảy ra ngay tại đây. Còn chỗ nào khác nữa sao? Đức Phật gọi điểm tại đây là sự "hiểu biết". Khi sự "hiểu biết" đó biết được sự vật chính xác, phù hợp với Chân Lý, thì chúng ta thông hiểu được ý nghĩa của Tâm. Sự vật luôn luôn lừa gạt không ngừng. Khi ta học tập về chúng, chúng luôn dối gạt ta. Tôi còn phải nói cách nào nữa đây? Mặc dù bạn biết chúng, bạn vẫn bị mê hoặc vì chúng, ngay tại nơi bạn biết đến chúng. Đó là thực trạng. Vấn đế là như thế này: ý định của Đức Phật không phải là muốn ta biết các sự vật được gọi tên gì. Mục đích giáo pháp của Ngài là dạy ta hãy suy ngẫm để tìm ra con đường giúp chúng ta thoát ra khỏi các

ràng buộc của vạn pháp, xuyên qua sự truy tầm các nguyên nhân sâu xa nằm ẩn bên dưới.

*

2. Giới, Định, Tuệ

Tôi thực tập Chánh Pháp mà không biết chi nhiều. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng *Giới* (*Sīla*). Giới là bước đầu tuyệt đẹp của con đường Đạo. Sự an định sâu xa của Định (*Samādhi*) là khoảng giữa tuyệt đẹp. Trí Tuệ (*Paññā, Bát-nhã*), là đoạn cuối tuyệt đẹp. Mặc dù Giới-Định-Tuệ phân ra làm ba phương diện trong việc tu tập, nhưng càng nhìn sâu vào chúng, ta càng thấy cả ba đức tính ấy phối hợp lại với nhau. Để trì giới, bạn phải là người có trí tuệ. Ta thường khuyên mọi người phải theo đúng các tiêu chuẩn đạo đức, trước hết là tuân theo năm điều học, để giới đức được vững chắc. Tuy nhiên, sự hoàn hảo của giới đức cần phải có rất nhiều trí tuệ. Ta phải giữ gìn lời nói, canh chừng các hành động và phân tích các hậu quả của chúng. Tất cả các điều đó là công việc của trí tuệ. Ta phải dựa trên trí tuệ mà đào luyện giới đức.

Theo lý thuyết, giới đi đầu, kế đến định, rồi sau đến tuệ; nhưng khi tôi quán sát, tôi nhận thấy Trí tuệ là viên đá nền móng của mọi phương diện khác của sự thực tập. Để có thể hiểu rõ tận tường các hậu quả của lời chúng ta nói và việc chúng ta làm - nhất là các hậu quả tai hại - ta cần phải nương theo trí tuệ để soi đường và canh phòng, trong việc thẩm sát tiến trình nhân quả. Điều này giúp ta thanh lọc được các hành động và lời nói. Một khi ta đã quen phân biệt được thái độ đạo đức với hành vi bất chánh, ta sẽ thấy được chỗ nào cần phải thực tập. Ta sẽ buông bỏ điều giả dối và đào luyện điều chân chánh. Ta từ bỏ các điều ác và phát triển các điều thiện. Đó là Giới (*Sīla*). Khi ta làm được như thế luôn, tâm trở nên vững chắc và cương quyết. Một cái tâm cương quyết và không lay động, thì không hề lo lắng, hối hận hay mê mờ trong lời nói hay trong động tác. Đó là Định (*Samādhi*).

Tâm đó ổn cố và thuần nhất, trở thành một nguồn năng lực mạnh mẽ thứ hai khi chúng ta thực tập theo Chánh Pháp, giúp ta quán chiếu sâu xa vào hình sắc, âm thanh, v.v. đang được thể nghiệm. Một khi tâm đã an định trong sự tỉnh thức vững chắc, ta có thể bước vào sự suy tầm bền bỉ về thực tại của sắc thân, cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức, với các hình sắc, âm thanh, hương, vị, xúc chạm trên thân cùng các đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục phát sinh, ta cũng liên tục suy tầm chúng với một quyết tâm không để đánh mất sự tỉnh giác. Nhờ đó mà ta mới hiểu biết được các sự kiện đó thật sự như thế nào. Các sự kiện đó khởi lên hiện hữu theo đúng với chân lý thiên nhiên của chính chúng. Khi sự hiểu biết của ta ngày càng thâm sâu, trí tuệ liền khởi sinh. Một khi đã có sự thông hiểu sáng tỏ về sự vật thực sự là như thế nào, đúng theo Chân lý, thì các tri giác cũ của ta bị bứng tận gốc rễ

và, rồi đó, các kiến thức bị ý niệm hóa trước kia nay liền biến dạng để trở thành trí tuệ. Điều đó cho thấy rõ phương thức mà Giới, Định, Tuệ hòa hợp lại với nhau và tác động như là một.

Khi trí tuệ tăng trưởng về dũng lực và vô úy (không sợ hãi) thì định lực khởi lên trở thành vững chắc hơn. Định lực càng kiên cố, giới đức càng ổn định. Giới đức càng hoàn hảo, lại nuôi dưỡng định lực thêm mạnh mẽ, và định lực thêm phần dũng mãnh sẽ đưa đến một trí tuệ trưởng thành. Cả ba phương diện của sự tập luyện cùng ăn khớp với nhau và tác động hỗ tương nhau. Phối hợp lại, cả ba lập thành Bát Chánh Đạo, con đường tu tập của Đức Phật. Một khi Giới, Định, Tuệ đã đạt đến cao điểm, Bát Chánh Đạo có đủ dũng lực quét sạch các lậu hoặc còn đang che mờ sự thanh tịnh của tâm. Khi tham dục, sân hận và si mê phát khởi, Bát Chánh Đạo là thanh bảo kiếm chém chúng ngã xuống ngay tại lộ trình của chúng.

Khuôn khổ để thực hành Chánh Pháp là Tứ Diệu Đế: (1) Khổ (*dukkha*), (2) Tập, nguồn gốc của Khổ (*samudaya*), (3) Diệt, chấm dứt Khổ (*nirodha*), (4) Đạo, con đường Tám Chánh đưa đến sự tận diệt khổ (*magga*). Bát Chánh Đạo gồm có Giới, Định, Tuệ, và đó là khuôn khổ để đào luyện tâm ý. Ý nghĩa thực sự của Giới Định Tuệ không thể tìm thấy nơi danh xưng, mà lại ẩn tàng vào nơi thâm sâu của tâm trí. Ba môn học Giới, Định, Tuệ là như thế đấy; chúng xoay quanh nhau liên tục. Bát Chánh Đạo bao trùm khắp các hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm vào thân, hoặc các đối tượng nào khác khởi lên. Tuy nhiên, nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo còn yếu ớt và rụt rè, thì các lậu hoặc sẽ xâm chiếm tâm trí ta. Nếu Bát Chánh Đạo dũng mãnh và can đảm, nó sẽ chinh phục và tiêu diệt các lậu hoặc. Nếu các lậu hoặc phiền não còn mạnh mẽ và gan lì, trong khi Bát Chánh Đạo yếu ớt và bạc nhược, thì các lậu hoặc đó sẽ ngự trị lên Bát Chánh Đạo. Chúng chế ngự tâm trí ta. Nếu sự hiểu biết không đủ nhanh nhẹn và lanh lợi khi các hình sắc, cảm giác, tri giác và tư tưởng đang khởi lên, thì các đối tượng này sẽ chiếm đoạt và tàn phá chúng ta. Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc cùng đi song song với nhau. Trong khi sự thực tập theo Chánh Pháp được phát triển trong tâm, hai lực lượng này tranh chấp nhau từng bước một trên con đường tu hành. Đó cũng tựa như có hai người đang cãi vã nhau bên trong tâm trí, nhưng đó chỉ là sự kình chống giữa Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc, để dành quyền ngự trị lên tâm. Bát Chánh Đạo nuôi dưỡng và hướng dẫn khả năng quán chiếu của ta. Cho đến khi nào ta vẫn còn đủ khả năng để quán chiếu chính xác, các lậu hoặc sẽ bị thất thế và rút lui dần. Nhưng nếu tâm ta lỏng lẻo, mỗi khi các lậu hoặc chỉnh trang và củng cố lực lượng lại thì Bát Chánh đạo sẽ bị đánh tan, phải nhường chỗ, rút lui. Hai bên đối phương cứ tranh chấp mãi cho đến khi có một kẻ chiến thắng và lúc đó, mọi việc được an bài.

Nếu ta chú tâm vào nỗ lực phát triển theo đường lối Chánh Pháp, lần lần các lậu hoặc sẽ bị quét sạch vĩnh viễn. Một khi đã được đào luyện hoàn toàn

rồi, bốn Chân Lý Cao Thượng sẽ an trú trong tâm ta. Dưới bất cứ hình thức nào mà hoạn khổ có mặt, hoạn khổ đó cũng có một nguyên nhân tạo ra sự hiện hữu của nó. Đó là Chân Lý thứ hai. Và nguyên nhân ấy là gì? Giới lỏng lẻo, Định yếu ớt, Tuệ lờ mờ. Khi Bát Chánh Đạo không bền vững, các lậu hoặc ngự trị lên tâm trí. Khi chúng ngự trị, Chân Lý thứ hai liền khởi lên hoạt động và tạo ra các loại hoạn khổ. Một khi chúng ta bị khổ, các đức tánh có khả năng dập tắt được sự khổ liền biến đi mất. Các điều kiện làm khởi sinh lên Bát Chánh Đạo là Giới, Định và Tuệ. Khi ba môn này đạt đến dũng lực trọn vẹn thì Bát Chánh Đạo tiến lên không bị ngưng trệ, khuất phục được sự bám thủ và đeo níu đã khiến ta phải phiền muộn, lo âu. Khổ không thể khởi phát được, vì Bát Chánh Đạo đang dẹp tan các lậu hoặc. Chính ngay tại điểm này mà sự chấm dứt khổ bắt đầu. Tại sao Bát Chánh Đạo đủ sức mang đến sự chấm dứt khổ? Bởi vì Giới, Định và Tuệ đã đạt đến cao điểm của sự hoàn hảo, và Bát Chánh Đạo đã gia tăng tốc lực đến cực điểm nên không thể nào bị ngăn dừng lại được. Tất cả đều cùng xảy ra ngay tại đây. Tôi muốn nói rằng, những ai đã thực tập đúng như thế, thì các ý kiến lý thuyết về tâm trí không thể hiện khởi lên trong khung cảnh này. Nếu được giải thoát khỏi các ý kiến đó, tâm trí liền trở nên vững chắc và đáng tin cậy nhất. Và kể từ nay, dù tâm trí ấy chọn theo lối nào, chúng ta không còn cần phải thúc dục nó hơn nữa để tiếp tục thẳng tiến mãi.

Bạn hãy nhìn đến lá cây xoài. Lá đó ra sao? Chỉ cần quan sát một chiếc lá, là biết được cả muôn ngàn chiếc lá khác. Chỉ cần nhìn kỹ một chiếc lá thôi. Các lá khác cũng đều giống như thế. Với cây xoài cũng như thế. Ta chỉ cần quan sát một thân cây xoài là biết được các đặc tính của tất cả các cây xoài. Chỉ cần nhìn kỹ một thân cây xoài thôi. Mọi cây xoài khác cũng không có gì sai biệt quan trọng cả. Nếu ta biết được một, ta sẽ biết hết tất cả. Đó là lời Đức Phật đã dạy.

Giới-Định-Tuệ là con đường của Đức Phật. Nhưng con đường đó chưa phải là cốt tủy của Chánh Pháp. Bát Chánh Đạo, tự nó, không phải là cứu cánh, không phải là mục tiêu tối hậu của Đức Thế Tôn. Nhưng nó là con đường đi vào nội tâm. Đó cũng như các bạn đi từ thành phố Bangkok đến tu viện Wat Nong Pah Pong này. Không phải vì đường xá mà bạn đã bỏ công đi tìm. Điều mà bạn muốn là đi đến tu viện, nhưng bạn cần con đường đó để đi đến đây. Con đường bạn vượt qua không phải là tu viện, nó chỉ là phương cách để đi đến đây. Nhưng nếu bạn muốn đến được tu viện, bạn phải đi theo con đường đó. Giới, Định, và Tuệ, cũng như thế. Chúng ta có thể bảo rằng cả ba không phải là cốt tủy của Chánh Pháp, nhưng chúng là con đường đưa ta đến đây. Khi đã thuần thục về Giới, Định, Tuệ rồi, thì kết quả sẽ là tâm tư được an hòa thật thâm sâu. Đó là mức đến nơi. Khi ta đạt đến sự an định đó rồi, ngay cả khi nghe một tiếng động lớn, tâm tư vẫn giữ sự điềm tĩnh. Một khi ta đã đạt được an định đó, thì không còn gì cần phải làm thêm nữa. Đức

Phật dạy phải buông bỏ tất cả. Dầu cho có việc gì xảy ra chăng nữa, cũng không có chi để lo lắng cả. Bấy giờ chúng ta mới thực sự tự mình biết được mọi sự việc. Chúng ta không còn chỉ biết tin suông, theo những gì kẻ khác nói.

Nguyên tắc căn bản của Phật giáo là sự rỗng vắng của tất cả hiện tượng. Nó không tùy thuộc vào sự nhiệm mầu của các loại thần thông, các khả năng dị thường, hoặc bất cứ những gì huyền bí và lạ lùng. Đức Phật không nhấn mạnh đến tầm mức quan trọng của các việc đó. Tuy nhiên, các quyền năng này vẫn có thật, và có thể tập luyện được, nhưng khía cạnh này của Giáo pháp lại có tính cách làm mê hoặc, cho nên, Đức Phật không khuyến khích sự tập luyện đó. Ngài chỉ ngợi khen các bậc thánh nhân đã tự mình giải thoát ra khỏi mọi hoạn khổ, phiền não.

Để thực hiện sự giải thoát mọi khổ não, cần phải tập luyện với các khí cụ cùng vật trang bị để hoàn thành công việc, đó là từ bi, giới hạnh, định lực và trí tuệ. Chúng ta cần phải nhận lấy chúng và theo đó mà tập luyện. Cùng phối hợp lại, chúng lập thành con đường Đạo hướng về nội tâm, và Trí tuệ là bước đầu tiên. Con đường Đạo ấy không thể nào trưởng thành được, nếu tâm trí còn bị các lậu hoặc che phủ kín, nhưng nếu chúng ta cương quyết và dũng mãnh thì con đường Đạo sẽ loại trừ các ô trược đó. Tuy nhiên, nếu các lậu hoặc tỏ ra lì lợm và mạnh mẽ, chúng sẽ phá tan con đường Đạo. Hành trì theo Chánh Pháp giản dị chỉ là sự tranh đấu không ngừng của hai lực lượng đối nghịch đó, cho đến khi nào đạt đến mức cuối cùng của con đường Đạo.

*

3. Các nguy cơ của chấp thủ

Công phu tu tập thường phải chịu nhiều thử thách gian nan. Cần phải có lòng kiên trì, kham nhẫn và chịu đựng mọi thiếu thốn. Ta cần phải tự mình làm lấy, tự mình thể nghiệm lấy, và tự mình thực hiện lấy. Tuy nhiên, các học giả thường hay bị lầm lẫn. Thí dụ như khi ngồi thiền, vừa được chút ít an ổn thì họ liền khởi lên nghĩ rằng: "À! Đây chắc là Sơ thiền rồi!" Tâm trí họ đã hoạt động như thế đó. Và một khi các tư tưởng đó khởi sinh lên, tức thì sự an tịnh mà họ đang thể nghiệm liền bị lay chuyển. Không bao lâu, họ lại bắt đầu tưởng rằng có lẽ họ đã đạt đến Nhị thiền. Các bạn đừng nên suy nghĩ và ước đoán như thế. Không có một bản cáo thị nào thông báo cho ta biết ở giai tầng nào của thiền-na mà ta đang thể nghiệm. Sự thật lại hoàn toàn khác hẳn. Không có gì giống với các bản chỉ đường cho các bạn, "Đây là hướng đi về Wat Nong Pah Pong" cả. Đó không phải là điều mà tôi tìm đọc thấy trong tâm trí. Không có chút gì để thông báo, cáo tri cả.

Mặc dù có nhiều vị học giả uyên thâm đã viết nhiều bản tường trình mô tả Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền, nhưng những gì được viết ra đó hoàn toàn là những tài liệu, chi tiết về bên ngoài. Khi tâm tư đang đi vào

các tình trạng an định thâm sâu, tâm tư ấy không biết đến những gì đã được viết sẵn. Tâm ấy biết, nhưng điều mà tâm ấy biết, không phải cùng một thứ với lý thuyết đã đọc được. Nếu các học giả chụp lấy các lý thuyết và mang chúng vào trong sự thiền quán của họ, ngồi và ngẫm nghĩ: "Hừm! Cái gì đây? Phải là Sơ thiền đó chăng?" Đấy! Sự an định vừa bị lay chuyển rồi, và họ không thể nghiệm được chút gì có giá trị thực sự. Tại sao lại như vậy? Bởi vì đó là ý mong cầu, và khi đã có khát vọng, thì điều gì sẽ xảy ra? Tâm liền rút lui khỏi việc hành thiền. Bởi vậy cho nên tất cả chúng ta cần phải vứt bỏ sự suy nghĩ và ước đoán như thế. Bạn hãy dẹp bỏ chúng trọn vẹn đi. Hãy dùng lấy sắc thân, lời nói và tâm tư làm đề tài khảo sát để tu tập. Hãy quan sát các hoạt động của tâm nhưng đừng mang các sách vở viết về Chánh pháp vào trong đó với bạn. Nếu không, mọi việc sẽ trở nên rối ren, bởi vì không có gì trong sách lại tương ứng đúng với Sự Thật mà muôn sự vật đang là như thế.

Những người học nhiều quá, đầy ắp các kiến thức lý thuyết, thường không thành công trong việc thực tập Chánh Pháp. Họ bị sa lầy ở giai đoạn sưu tầm tài liệu. Sự thật là không thể đo lường được tâm trí bằng các tiêu chuẩn ngoại tại. Nếu tâm trí trở nên an tịnh, chỉ nên để cho nó an tịnh. Các giai tầng thâm sâu của sự an định quả thật là có. Riêng cá nhân tôi, trước kia, tôi không biết chi nhiều về lý thuyết thực hành. Tôi đã là tỳ khưu từ hơn ba năm mà vẫn còn một số lớn các câu hỏi về định lực thực sự ra làm sao. Tôi cứ suy nghĩ mãi về điều đó và cố gắng tìm hiểu trong khi tôi hành thiền, nhưng tâm tôi lại càng bất an và xao lãng hơn lúc trước! Số lượng các sự suy nghĩ thật sự đã gia tăng lên nhiều. Khi tôi không hành thiền, thì tôi lại an tịnh hơn. Trời! Như thế, có khó khăn và bực bội chăng? Nhưng mặc dù gặp nhiều trở ngại, tôi vẫn cứ tiếp tục. Khi tôi không cố làm điều chi đặc biệt hơn, tâm trí tôi lại tương đối thoải mái. Nhưng khi nào tôi quyết tâm làm cho tâm trí tôi qui nhất lại trong định lực (*samādhi*), thì tâm ấy lại vượt ra khỏi vòng kiểm soát. Tôi tự hỏi, "Điều gì đang xảy ra thế? Tại sao lại như vậy?"

Sau này, tôi mới nhận thức ra hành thiền có thể đem ra so sánh với tiến trình hơi thở. Nếu tôi quyết tâm ép cho hơi thở trở nên cạn, sâu, hoặc bình thường, thì rất khó mà làm được như thế. Tuy nhiên, nếu ta đi tản bộ và không để ý đến các luồng hơi thở đang thở ra, thở vào, thì lại rất thoải mái, thư giãn. Tôi chợt nghĩ: "À! Có lẽ đây là đường lối có hiệu quả đấy!" Khi một người đi tới, đi lui bình thường suốt ngày, không cố tâm chú ý gì đến hơi thở, thì hơi thở có làm cho người ấy khổ sở không? Không, anh ta cảm thấy thư thái. Nhưng khi tôi ngồi xuống với lời nguyện quyết tâm làm cho tâm được an tịnh, tức thời sự bám chặt và đeo níu liền len vào. Khi tôi thử điều chỉnh hơi thở cho sâu hoặc cạn, thì việc đó chỉ làm cho tôi thêm căng thẳng. Tại sao vậy? Bởi vì cái ý chí, mà tôi đang dùng đây, bị nhuốm bẩn vì sự bám chặt và đeo níu. Tôi còn chưa hiểu được điều gì đang xảy ra đó. Tất

cả sự cản trở, thất bại và khó nhọc đó đã nổi lên chỉ vì tôi đã đưa lòng mong cầu vào trong việc hành thiền.

*

4. An bình không lay chuyển

Lần nọ, tôi đến ở tại một tu viện trong rừng cách làng xóm chừng nửa dặm. Vào một đêm, dân làng tổ chức một cuộc hội hè rất ồn ào, trong khi tôi đang ngồi tham thiền. Lúc ấy vào độ mười một giờ đêm, và tôi đang có cảm giác lạ thường. Suốt từ trưa đến giờ, tôi có cảm giác lạ như thế. Tâm tôi thật yên tịnh. Hầu như không có tư tưởng nào cả. Tôi cảm thấy thư giãn và thoải mái. Tôi cất bước đi kinh hành cho đến khi tôi thấm mệt và quay vào ngồi xuống trong chòi lá. Khi ngồi xuống, vừa mới xếp chân lại, thì lạ lùng thay, tâm tôi đi vào một trạng thái an định thâm sâu. Sự kiện này tự nó khởi lên như thế. Khi tôi đã ngồi yên, tâm trở nên thực sự an định. Tâm ấy kiên cố như phiến đá. Không phải là tôi không còn nghe tiếng ồn ào của dân làng đang ca, múa nữa - tôi vẫn nghe - nhưng tôi đã có thể ngăn bít các âm thanh đó hoàn toàn.

Lạ lùng! Khi tôi không lưu ý đến tiếng động, bấy giờ hoàn toàn im lặng, tôi không nghe gì cả. Nhưng nếu tôi muốn nghe tiếng, tôi vẫn có thể nghe nó mà không xem nó như một sự quấy động. Tựa hồ như có hai đối tượng trong tâm tôi, đang được đặt kề cận nhau, nhưng không chạm vào nhau. Tôi có thể thấy rằng tâm và đối tượng hay biết của nó, đang rời nhau và khác biệt nhau, giống như cái ống nhổ và cái ấm nước đây. Thế là tôi hiểu ngay: khi tâm đang qui nhất vào định lực, nếu bạn muốn hướng sự chú tâm ra ngoài thì bạn có thể nghe; nhưng nếu bạn để cho tâm an trú trong sự rỗng vắng của nó, thì có sự im lặng hoàn toàn. Khi tiếng động được nghe đến, tôi có thể thấy rằng sự hay biết và tiếng động khác nhau rất rõ ràng. Tôi quán chiếu: "Nếu đây còn chưa phải là đúng hướng, thì còn đường lối nào nữa?" Đấy chính là đường hướng rồi. Cả hai sự việc đó - tiếng động và sự hay biết có tiếng động - hoàn toàn tách rời nhau ra. Tôi tiếp tục suy cứu thêm như thế, cho đến khi sự thông hiểu của tôi càng đi sâu thêm: "À! Đây là điều quan trọng. Khi cảm nhận liên tục của hiện tượng bị cắt đứt, kết quả sẽ là sự an định." Cái ảo giác trước kia về sự liên tục (*santati*) nay trở thành sự an định của tâm (*santi*). Tôi tiếp tục ngồi thiền, nỗ lực đi sâu vào mức thiền. Lúc bấy giờ, tâm chỉ chú mục chiếu rọi vào hành thiền, thờ ơ đối với mọi việc khác. Nếu tôi ngưng hành thiền tại thời điểm này, thì đó chỉ là vì công phu ấy đã hoàn tất. Nếu tôi ngưng nghỉ ngay lúc này, hẳn không phải vì lười biếng, mệt mỏi, hay cảm thấy bực bội. Không phải thế. Tất cả các phiền não đó đều vắng mặt trong tâm tôi. Chỉ có sự quân bình hoàn toàn nơi nội tâm và tâm bình thản - vừa đúng như thế.

Sau rốt, tôi tạm nghỉ, nhưng chỉ có tư thế ngồi là thay đổi. Tâm tôi vẫn chuyên nhất, không xao động và không mệt mỏi. Tôi kéo chiếc gối nằm, định nghỉ ngơi một chút. Tôi vừa nghiêng mình, tâm tôi vẫn giữ yên sự an định như tự nãy giờ. Rồi đó, vừa trước khi đầu tôi chạm vào gối, thì sự hay biết của tâm liền trôi chảy ngược vào bên trong. Tôi không hiểu nó trôi chảy về đâu, nhưng nó cứ trôi chảy càng lúc càng thâm sâu hơn. Cũng tựa như một dòng điện đang chảy về cái nút bấm. Khi nó chạm vào nút bấm, toàn thân tôi nổ bùng, vang lên một tiếng "Ầm!" Lúc ấy, sự hay biết thật hết sức là sáng suốt và tế nhị. Khi giây phút đó trải qua, tâm được thoát ra để đi vào càng sâu hơn. Tâm cứ đi sâu vào, cho đến một điểm không còn có gì nữa cả. Tuyệt đối không có sự việc gì từ thế giới bên ngoài có thể tới nơi đây được. Không có gì có thể đạt tới chỗ ấy được. Sau khi an trú bên trong một thời gian, tâm được buông ra để trôi chảy ngược ra ngoài. Tuy nhiên, khi tôi nói tâm ấy được buông ra, tôi không có ý muốn nói rằng chính tôi đã khiến tâm ấy trôi ngược ra. Tôi chỉ là một quan sát viên, chỉ hay biết và chứng kiến mà thôi. Tâm từ từ trở ra ngoài, càng lúc càng nhiều hơn, cho đến khi nó trở lại "bình thường".

Khi tình trạng ý thức của tôi đã trở lại bình thường, thì một câu hỏi khởi lên: "Cái gì vậy?" Câu trả lời đến ngay: "Các sự việc đó, tự chúng đã xảy đến như thế. Ông không cần phải tìm kiếm một sự giải thích nào." Câu trả lời ấy cũng đủ làm tâm tôi thỏa mãn.

Sau đó một thời gian ngắn, tâm tôi lại bắt đầu trôi chảy vào bên trong. Tôi không có một cố gắng ý thức nào để hướng dẫn tâm tôi cả. Tâm ấy, tự nó, khởi bước lên. Tâm ấy càng lúc càng đi sâu vào bên trong, và lại chạm vào cái nút bấm. Lần này thân thể tôi bị lay động đến tận các bộ phận vi tế nhất. Lại lần nữa, tâm được buông ra để đi sâu, thật sâu, vào bên trong nó. Một sự im lặng hoàn toàn. Lần này lại còn thâm sâu hơn lần trước. Tuyệt đối không có gì ở bên ngoài lọt vào đến đấy được. Tâm trú tại đây một thời gian, lâu chừng nào cũng tùy theo ý nó muốn, rồi sau đó nó trở lùi ra bên ngoài. Vào lúc đó, tâm di chuyển, tự nó, theo tốc độ của chính nó. Tôi không hề ảnh hưởng đến nó, để hướng dẫn nó phải theo bất cứ hướng nào, để trôi vào trong hay hướng ra bên ngoài cả. Tôi chỉ giản dị là người đang quan sát và hay biết mà thôi.

Lại một lần nữa, tâm tôi trở lại tình trạng ý thức bình thường và tôi không hề lấy làm lạ hoặc ức đoán điều gì cả. Tôi càng tiếp tục quán chiếu thì tâm tôi lại một lần nữa đi sâu vào bên trong. Lần này, toàn thể vũ trụ bị chấn động và tan rả ra từng mảnh vụn thật nhỏ. Mặt đất, núi non, đồng ruộng, rừng rú - toàn thể thế giới - tan rã vào nguyên tố không gian. Dân chúng đã biến mất. Tất cả đều mất dạng. Lần thứ ba này, tuyệt đối không có gì còn sót lại cả.

Tâm, đang nghiêng sâu vào bên trong, an trú lại đó, lâu chừng nào tùy ý nó muốn. Tôi không thể nói là tôi đã hiểu rõ ràng làm cách nào mà nó trụ được lại tại đó. Thật là khó mô tả lại những gì đã xảy ra. Không có gì có thể dùng để so sánh được. Mọi thí dụ đều không thích nghi. Lần này, tâm lưu lại bên trong càng lâu hơn những lần trước; và chỉ sau một thời gian dài nó mới ra khỏi tình trạng đó. Khi tôi nói nó ra khỏi, tôi không hề có ý muốn nói rằng tôi đã khiến tâm ra khỏi, hoặc là tôi đã kiểm soát được những gì đang xảy ra. Tâm tự nó đã hành động như thế. Tôi chỉ giản dị là một quan sát viên. Sau cùng, tâm cũng trở lại tình trạng bình thường. Bạn có cách nào để đặt tên cho những gì đã xảy ra trong ba lần đó chăng? Ai biết được! Dùng danh từ nào để gắn một nhãn hiệu lên đó?

*

5. Quyền năng của Định lực

Tất cả những gì mà tôi vừa kể lại, có liên quan đến tâm đang theo đúng con đường tự nhiên của nó. Đó không phải là một sự mô tả lý thuyết về tâm hoặc các trạng thái tâm. Bạn không cần phải mô tả dài dòng. Khi có đủ niềm tin hoặc tự tín, bạn sẽ đi đến đấy, và sẽ thực sự làm được như thế. Đây không phải chuyện đùa, mà là chuyện sống chết. Khi sự tu tập của bạn đã đến giai đoạn tôi vừa nêu ra, thì sau đó toàn thể cả thế giới đều đảo lộn ngược lại hết. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác hẳn trước. Các quan kiến của bạn thay đổi hẳn. Nếu có ai thấy bạn vào lúc đó, họ có thể tưởng là bạn đã mất trí. Nếu kinh nghiệm này xảy ra cho người nào chưa nắm vững sự hiểu biết về chính mình, thì người ấy có thể trở thành điên loạn, vì chưa từng trải qua một tình huống tương tự như thế. Nhìn những người chung quanh, bạn thấy họ có vẻ khác hơn lúc trước. Nhưng bạn không phải là người duy nhất nhận thấy được điều này. Tuyệt đối, mọi sự việc đều thay đổi. Tư tưởng bạn cũng biến thái: bạn nay nghĩ theo một đường này, kẻ khác lại nghĩ theo một nẻo nọ. Họ bảo sự việc theo cách này, còn bạn thì nói theo cách kia. Họ bước xuống bậc thềm này, bạn leo lên nấc thang khác. Bạn không còn giống những người khác. Cách thể nghiệm muôn việc như thế chẳng những không suy giảm mà cứ tiếp tục mãi. Hãy thử một lần xem sao. Nếu mọi việc xảy ra đúng như tôi đã mô tả, thì bạn không cần phải đi tìm kiếm ở đâu cho xa. Bạn chỉ cần quay nhìn vào chính tâm của bạn. Tâm này trung thành, can đảm, dũng mãnh và không hề lay chuyển. Đây là quyền năng của tâm, là nguồn năng lượng và sức mạnh. Tâm có tiềm năng dũng mãnh, đó là quyền năng và sức mạnh của Định (*Samādhi*).

Tại điểm này, tâm đã rút ra được năng lực và sự thanh tịnh từ định lực. Định lực ở mức độ này là định lực ở bậc tối hậu. Tâm đạt đến đỉnh cao nhất của định lực; đó không phải mức định nhất thời (sát-na định). Nếu bạn muốn chuyển sang qua thiền minh quán (*vipassana*) từ nơi điểm này, sự quán

chiếu sẽ không bị gián đoạn và đem lại nhiều minh triết. Hoặc bạn dùng năng lực được tập trung đó vào công việc khác, như thi triển thần thông, thực hiện các kỳ công mầu nhiệm, hay bất cứ việc gì mà bạn muốn. Các tu sĩ khổ hạnh và các ẩn sĩ dùng năng lượng của định lực để tạo ra nước thánh, hay bùa, chú. Các việc đó đều có thể thực hành được ở giai đoạn này, và cũng đem lại chút lợi lạc theo ý nghĩa riêng; nhưng lợi lạc đó cũng giống như ảnh hưởng của rượu: bạn uống vào, rồi bạn sẽ say.

Giai tầng này của định lực là một chỗ dừng nghỉ. Đức Phật cũng ngừng lại và nghỉ ngơi tại đây. Định lực đó là cơ sở căn bản của suy niệm và minh quán.Tuy nhiên, cũng chưa cần thiết phải đạt tới mức định lực thâm sâu này để quan sát các tình trạng ở quanh ta; vậy ta nên tiếp tục quán chiếu miên mật về tiến trình nhân duyên và hậu quả. Để làm công việc đó, ta dùng tâm thanh tịnh và an định để phân tích các hình sắc, âm thanh, hương, vị, cảm xúc thể chất, tư tưởng và các trạng thái tâm - vui, buồn, tiêu cực, tích cực - mà chính ta đang thể nghiệm. Quan sát mọi sự vật. Đó cũng tựa như có kẻ nào đang trèo lên cây xoài, rung mạnh các nhánh cây, còn ta thì đang đứng dưới gốc, chờ trái rụng xuống mà nhặt.Trái nào úng thối thì ta bỏ đi. Chỉ nhặt các trái xoài chín ngon thôi. Cũng không cực nhọc gì, bởi vì ta không cần trèo lên cây, mà chỉ đơn giản đứng dưới đất chờ nhặt trái.

Bạn hiểu được ý nghĩa của thí dụ trên đây không? Mọi sự vật nào được thể nghiệm với một tâm an định sẽ đem lại một sự hiểu biết sâu rộng. Ta không cần hý luận giải thích dài dòng về những gì đang được thể nghiệm. Sự giàu có, danh vọng, chê trách, khen ngợi, hạnh phúc và khổ sở, tự chúng, chúng sẽ đến. Nhưng chúng ta thì an nhiên. Chúng ta có trí tuệ. Kể cũng vui đó chứ! Vui vì cứ ngồi sàng sẩy rồi lựa chọn mỗi thứ riêng ra. Những gì mà kẻ khác gọi là tốt, xấu, thiện, ác, tại đây, ở kia, hạnh phúc, khổ sở, hoặc gì gì nữa - tất cả được đưa vào để làm lợi ích cho ta. Người phải trèo lên cây xoài và rung mạnh cành lá để trái xoài rụng xuống. Còn ta, ta cứ an nhiên đứng dưới đất, thích thú nhặt trái, mà không phải sợ hãi gì. Có gì mà phải sợ chứ? Kẻ khác đã rung cây để trái rơi rụng xuống đất cho ta. Giàu có, danh vọng, ngợi khen, chỉ trích, hạnh phúc, khổ sở, và tất cả những thứ còn lại, chẳng qua là những trái xoài chín đang rơi xuống, và ta thẩm định chúng với một tâm tư thanh thản. Rồi ta sẽ biết được trái nào ngon và trái nào úng thối.

*

6. Tu tập một cách tự nhiên

Khi chúng ta bắt đầu dùng tâm an định và thanh thản đã phát triển được trong khi hành thiền để quán soi vạn pháp, trí tuệ liền khởi sinh. Đó là điều mà tôi gọi là Trí tuệ. Đó cũng là Minh quán (*Vipassanā*). Đó không phải là những gì được tạo lập, hoặc được phân giải. Nếu ta có trí tuệ, sự minh quán sẽ tự nhiên phát triển. Ta không cần phải định danh cho những gì đang xảy

ra. Nếu chỉ có chút trí tuệ sáng tỏ, ta gọi đó là "minh quán nhỏ". Khi thấy được rõ ràng hơn một ít, ta gọi đó là "minh quán trung bình". Còn nếu sự hiểu biết hoàn toàn phù hợp Chân Lý, thì ta gọi đó là "minh quán tối hậu". Riêng cá nhân tôi, tôi lại thích dùng danh từ Trí Tuệ (*Paññā, Bát-nhã*) hơn là danh từ Minh Quán (*Vipassanā*). Nếu nghĩ rằng thỉnh thoảng ta phải ngồi xuống và thực tập Thiền Minh quán, thì ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Trí tuệ phải phát xuất từ sự an định và yên tịnh. Toàn bộ tiến trình đó, tự nó, diễn ra một cách tự nhiên. Ta không thể thúc dục nó được.

Đức Phật có dạy rằng tiến trình đó trưởng thành theo tốc độ của nó. Đạt tới mức độ thực tập này rồi, ta cứ để nó phát triển phù hợp theo các khả năng nội tại của ta, các năng khiếu tinh thần và các công đức mà ta tích lũy được trong thời gian qua. Nhưng ta không bao giờ ngừng nghỉ nỗ lực trong việc thực tập. Còn sự tiến bộ có nhanh hay chậm, điều đó ngoài vòng kiểm soát của ta. Cũng như việc trồng cây. Cây tự biết nó phải lớn nhanh như thế nào. Nếu ta muốn làm cho nó lớn nhanh hơn lên, thì đó chỉ là một ảo vọng. Còn nếu ta muốn nó lớn chậm lại, điều ấy cũng là ảo vọng. Nếu ta thật sự tu tập, kết quả sẽ xảy đến - giống như trồng cây. Thí dụ như ta muốn trồng một bụi ớt. Trách nhiệm của ta là phải đào một lỗ, trồng cây ớt con, tưới nước, bón phân và chăm sóc. Đó là công việc của ta, chỉ có bấy nhiêu thôi. Rồi chúng ta hãy vững niềm tin. Cây ớt có lớn lên hay không, là tùy nơi nó. Đó không phải là công việc của ta. Ta không thể nào kéo cho nó dài thêm lên và làm cho nó lớn nhanh được. Thể thức hành động của thiên nhiên là như thế đó. Trách nhiệm của ta là tưới nước và bón phân cho cây. Thực tập Chánh Pháp theo đường hướng như thế sẽ làm cho tâm ta được thoải mái.

Nếu ta được giác ngộ ngay trong đời này, điều đó rất tốt. Nếu ta còn phải chờ đến kiếp sau, cũng không hề chi. Ta có niềm tin vững chắc nơi Chánh Pháp. Ta tiến bộ mau hay chậm là tùy thuộc vào các khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta đã tích tụ được cho đến nay. Thực tập như thế làm cho tâm ta thoải mái. Cũng như ta dùng chiếc xe ngựa. Ta không đặt chiếc xe trước con ngựa. Hoặc là, tựa như cày ruộng mà lại bước đi trước con trâu. Điều tôi muốn nói ở đây là tâm hay vượt đi qua trước nó. Nó nôn nóng muốn có kết quả nhanh. Đó không phải là đường lối phải để tu hành. Đừng bước đi trước mặt con trâu. Bạn phải bước theo sau con trâu.

Cũng tựa như cây ớt mà ta chăm sóc. Tưới nước và bón phân cho nó, rồi cây ớt sẽ làm công việc của nó là hút lấy các chất bổ dưỡng. Khi có sâu rầy đến cắn phá, ta đuổi chúng đi. Chỉ cần làm như thế cũng đủ khiến cho cây ớt tự nó lớn lên tốt đẹp, và khi nó lớn lên tốt đẹp như thế, cũng đừng thúc hối nó sớm trổ hoa khi ta nghĩ là nó phải trổ ra hoa. Đó không phải là việc của ta, điều đó chỉ gây ra nhiều phiền não vô ích. Hãy để cho tự nó trổ hoa. Và khi bông hoa đua nở, cũng đừng đòi hỏi phải có trái ngay. Đừng ép buộc.

Điều đó chỉ tạo thêm phiền não! Một khi đã thấy rõ điều đó rồi thì ta sẽ biết đâu là trách nhiệm của ta, đâu không phải là nhiệm vụ của mình. Ai có phận sự nấy để hoàn tất. Tâm biết nhiệm vụ của nó trong các công tác cần phải thi hành. Nếu tâm không hiểu rõ nhiệm vụ của nó, nó sẽ cố thúc dục cây ớt có trái ngay khi vừa được trồng xuống đất. Tâm sẽ đòi hỏi cây ớt phải lớn lên, đơm hoa, kết trái ngay trong một ngày.

Đây cũng chỉ là Chân Lý Cao Sang thứ hai: lòng khát vọng là nguyên nhân để khổ sở, phiền não sinh khởi. Nếu ta biết được Chân lý đó và suy ngẫm nó, ta sẽ thông hiểu rằng, cố mà thúc dục cho mau có kết quả trong việc thực tập Chánh Pháp cũng chỉ là một ảo vọng mà thôi. Thật là sai lầm. Biết sự việc tiến hành theo cách đó, ta buông bỏ và để cho sự việc cứ trưởng thành phù hợp với khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta tích lũy được. Ta vẫn tiếp tục làm phần nhiệm vụ của ta. Đừng lo lắng rằng sẽ mất nhiều thì giờ. Ngay cả phải mất trăm, ngàn kiếp để được giác ngộ, thì có sao đâu?! Cho dù có phải trải qua nhiều kiếp sống, ta chỉ cần tiếp tục tu tập với tâm thoải mái, thư thả với nhịp độ bước đi của mình. Một khi tâm ta đã vào dòng Thánh giải thoát, không còn gì phải sợ hãi nữa. Tâm đó vượt qua mọi hành vi xấu ác, dù vi tế. Đức Phật nói rằng tâm của vị Dự Lưu (*Sotāpanna, Tu-đà-hoàn*), bậc đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, là đã nhập vào dòng Chánh Pháp xuôi chảy đến Niết-bàn. Các vị này không bao giờ bị sa vào các đọa xứ, hay rơi xuống địa ngục nữa. Làm sao các vị ấy lại rơi vào địa ngục được, khi tâm đã buông bỏ các điều xấu ác? Các vị ấy đã nhìn thấy rõ sự nguy hiểm của việc tạo nghiệp xấu. Ngay cả khi bạn cố gắng buộc các vị ấy làm điều gì bất thiện, các vị ấy cũng không thể nào làm như thế được, cho nên không còn cơ hội để rơi xuống địa ngục hay sa vào các cảnh giới thấp hèn nữa. Tâm của các vị ấy trôi chảy theo dòng nước Chánh Pháp.

Một khi bạn đã nhập vào dòng rồi, bạn sẽ biết thế nào là trách vụ của bạn. Bạn hiểu rõ các công việc sắp đến còn phải làm. Bạn biết cách tu tập theo Chánh Pháp. Bạn biết lúc nào phải nỗ lực, và lúc nào nên thư giãn. Bạn rõ biết thân và tâm của bạn, tiến trình vật lý và tâm lý này, và bạn từ khước những gì phải từ khước, luôn luôn xả bỏ mà không còn do dự hay nghi ngờ gì cả.

*

7. Thay đổi cách nhìn

Trong cuộc đời tu hành, tôi không chủ ý luyện tập thuần thục nhiều đề mục. Chỉ cần một đề mục thôi. Tôi thanh lọc tâm này. Ví như ta đang nhìn thân thể của người nào đó. Nếu thấy bị thân ấy lôi cuốn, ta tức thời phân tích nó. Hãy nhìn thật kỹ: tóc, lông, móng, răng, da (*kesa, loma, naka, danta, taco*) - đây cũng là đề mục thiền quán cho các vị tu sĩ mới thọ giới. Đức Phật

dạy chúng ta nên quán chiếu nhiều lần và thật tường tận các bộ phận đó của thân thể. Nhìn chúng riêng rẻ, tách rời chúng ra, lột hết lớp da và đốt chúng cháy hết. Đó là cách cần phải làm. Kiên trì quán chiếu mãi như thế, cho đến khi nào mức thiền quán được an lập và không bị lay chuyển. Hãy nhìn bất cứ ai, cũng bằng phương cách ấy. Thí dụ như, vào mỗi buổi sáng khi chư tăng vào làng khất thực, bất cứ ai mà họ trông thấy - dù đó là một vị tăng khác hay một người dân làng - các vị tỳ khưu cũng thấy người ấy như là một tử thi biết đi, đang lê lết trên khoảng đường trước mặt họ. Luôn luôn chú tâm vào tri giác đó. Đó là cách cần phải nỗ lực; nó giúp cho tâm được phát triển chín chắn. Khi gặp một người phụ nữ mà bạn thấy thật hấp dẫn, hãy tưởng tượng đó là một thây ma biết đi, thân thể nàng tanh tưởi và nặc mùi thối rữa. Hãy nhìn thấy mọi người như thế. Và đừng để họ đến gần bạn quá! Đừng để sự say đắm dai dẳng trong tâm bạn. Nếu bạn cảm nhận kẻ khác như tanh tưởi và thối rữa, tôi có thể quả quyết với bạn rằng sự say đắm không dằng dai được lâu. Hãy quán chiếu cho đến khi nào bạn đã chắc chắn về những gì bạn nhìn thấy, cho đến khi bạn đã thuần thục. Dù bạn lang thang theo con đường nào, bạn cũng không lạc lối. Hãy đặt tâm trọn vẹn vào việc hành thiền đó. Mỗi khi bạn nhìn đến ai, đó không khác chi là nhìn vào một tử thi. Dù là đàn ông hay đàn bà, hãy cứ nhìn người ấy như một thân đã chết. Và cũng chớ quên là bạn nhìn chính bạn cũng là một tử thi. Cuối cùng đó là tất cả những gì còn lại. Hãy cố gắng tập cách nhìn như thế đó cho thật tỉ mỉ. Hãy tập luyện phương cách đó cho đến khi nào nó trở nên một phần của tâm trí bạn. Tôi cam đoan là bạn sẽ có nhiều thích thú - nếu bạn thực sự tập luyện như thế. Nhưng nếu bạn cứ bận rộn tìm đọc trong sách, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn với nó. Bạn cần phải thực tập nó. Và phải tập luyện với tất cả tấm lòng chân thành. Tập mãi cho đến khi nào công phu thiền quán đó trở thành một phần của đời bạn. Hãy lấy sự nhận thức Chân lý làm mục tiêu của bạn. Khi ước nguyện muốn vượt thoát khỏi khổ não là lý do khích tấn bạn tu tập, thì bạn sẽ đi đúng đường lối.

Vào thời buổi này, có rất nhiều người giảng dạy Minh quán (*Vipassanā*) và cả một danh sách dài gồm đủ các loại kỹ thuật thiền quán. Tôi muốn nói điều này: thực tập Minh quán không phải là chuyện dễ. Chúng ta không thể nhảy thẳng ngay vào trong đó. Không thể thực tập Minh quán thành công được, nếu ta không bắt đầu từ một tiêu chuẩn cao về giới hạnh. Bạn hãy tự nhận định điều đó. Kỹ luật đạo đức và các học giới rất cần thiết, bởi vì nếu tâm ý, hành động và lời nói không trong sạch, thì ta không bao giờ đủ sức đứng vững một mình. Hành thiền mà không có giới đức thì cũng như bỏ qua một đoạn quan trọng của con Đường. Cùng thế ấy, đôi khi bạn nghe nói, "Chúng ta không cần phát triển sự an tịnh; hãy bỏ qua giai đoạn đó và đi thẳng vào hành thiền Minh quán." Những người cẩu thả ham đi đường tắt thường nói như thế. Họ bảo, chẳng cần bận tâm với giới hạnh. Thọ trì và

thanh tịnh hóa giới hạnh là cả một thử thách, không phải chuyện đùa giỡn. Nếu ta có thể bỏ qua được tất cả các lời dạy về giới hạnh, mọi việc rồi ra sẽ dễ dàng lắm, phải không? Bất cứ lúc nào gặp khó khăn, giản dị là ta cứ tránh né bằng cách bỏ qua nó đi. Dĩ nhiên, ai ai cũng thích bỏ qua các điều khó.

Một dạo nọ, một vị tỳ khưu có nói với tôi rằng ông ấy là một thiền giả chân chánh. Ông xin phép lưu trú ở đây với tôi, và hỏi thăm thời khóa cùng các tiêu chuẩn về kỷ luật tu viện. Tôi giải thích cho ông biết, ở tu viện này, chúng tôi tuân theo Giới Luật (*Vinaya*) của Đức Phật đặt ra, và nếu ông muốn ở lại thì phải từ bỏ tất cả tiền bạc và vật dụng tiếp tế riêng của ông. Ông ta bảo tôi rằng sự tu tập của ông là "không chấp thủ vào mọi qui ước". Tôi đáp rằng, tôi vẫn chưa hiểu ông ấy muốn nói gì. Ông ta hỏi lại: "Có thể nào tôi được ở đây và vẫn giữ tiền bạc riêng của tôi, vì tôi không bao giờ dính mắc vào đó? Tiền bạc cũng chỉ là một qui ước." Tôi trả lời: "Vâng, không thành vấn đề! Nếu ông có thể ăn muối mà không thấy mặn, thì ông có thể dùng tiền bạc mà không chấp thủ vào đó." Ông ta chỉ ăn nói lăng nhăng! Thật ra, ông ta quá dể duôi và không biết tuân theo các chi tiết trong Giới luật (*Vinaya*). Này bạn, đó không phải là chuyện dễ. "Khi ông có thể ăn muối và thành thật bảo với tôi rằng ông không thấy mặn, thì tôi sẽ tin lời ông. Nhưng nếu ông bảo ông không thấy mặn, tôi sẽ đưa ngay cho ông một bao muối để ăn. Cứ ăn thử đi. Thật tình ông không thấy mặn sao? Không chấp thủ vào các qui ước, đó chỉ là một lời xảo ngôn. Nếu ông cứ tiếp tục nói như thế, thì ông không thể ở đây với tôi được." Rồi ông ta bỏ đi nơi khác.

Chúng ta cần phải giữ giới luật và tu tập giới đức. Tu sĩ phải hành trì hạnh Đầu đà (*Dhutanga*) và cư sĩ tại gia phải giữ cho tròn Năm Giới. Bạn hãy vươn lên tới mức không thể chê trách được trong lời nói và việc làm. Ta phải ráng tận sức mình để vun trồng thiện căn và tiếp tục làm mãi như thế.

Khi bắt đầu vun trồng sự an tịnh của thiền An chỉ (*samatha*), đừng để vướng vào lỗi lầm là tập một vài lần rồi bỏ cuộc, bởi vì tâm vẫn chưa được an định. Như thế là không đúng với đường lối tu tập. Bạn phải tu tập hành thiền qua một thời gian dài. Tại sao lại phải tập lâu như thế? Bạn hãy nghĩ lại cho kỹ. Đã bao nhiêu năm rồi bạn đã để cho tâm đi lang thang? Đã bao nhiêu năm rồi bạn chưa biết tập hành thiền An chỉ? Mỗi khi tâm ra lệnh cho ta đi theo nó vào một ngõ nào đặc biệt, tức thời ta vội nghe theo ngay. Một vài tháng hành thiền không thể đủ để làm cho tâm lang thang ấy lắng dịu lại, để nó ngừng lại, để nó đứng yên. Hãy suy xét điều đó.

Khi quyết tâm tập luyện cho tâm an định trước mọi tình huống, xin bạn hãy hiểu cho rằng, vào buổi đầu, khi cảm xúc phiền não xảy đến, thì tâm không thể nào an định được. Tâm sẽ bị xao lãng và vượt ngoài sự kiểm soát. Tại sao? Bởi vì có sự khát vọng, mong cầu. Ta không muốn tâm ta phải suy nghĩ. Ta không muốn thể nghiệm bất cứ tình cảm rối rắm nào. "Không mong

muốn" là một khát vọng, khát vọng đòi hỏi sự bất hiện hữu. Ta càng khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, thì ta lại càng mời sự việc đó đến nhanh với ta. "Tôi không muốn các sự việc đó, cớ sao chúng lại cứ tìm đến với tôi mãi? Tôi không muốn chuyện đó xảy ra như thế này, sao nó lại đến như vậy?" Cứ như thế đấy. Ta khát vọng muốn sự việc được hiện hữu theo một cách riêng, bởi vì ta không hiểu được chính tâm ta. Phải mất một giời gian rất lâu trước khi ta nhận thức được rằng, cứ đeo đuổi với sự việc như thế là sai lầm. Sau cùng, khi ta xét kỹ lại, ta mới thấy rằng, "Sự việc đó đến đây được, chỉ vì ta đã mời nó đến."

Khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, khát vọng muốn được an tịnh, khát vọng muốn không bị quấy rầy hay xao động - tất cả đều là khát vọng. Đấy là một hòn sắt nung nóng đỏ hực. Nhưng cũng không sao. Chỉ cần quay về tiếp tục tu tập. Mỗi khi ta thể nghiệm một khí sắc hay là một tình cảm, ta hãy quan sát chúng, dựa theo các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, và xếp chúng vào một trong ba đặc tính đó. Rồi ngẫm nghĩ và thẩm sát: các tình cảm phiền não đó hầu hết đều có sự tư duy quá độ đi kèm theo. Tư duy lẽo đẽo theo sau cảm tính. Tư duy và trí tuệ là hai sự kiện khác nhau. Tư duy chỉ giản dị là phản ứng đối với cảm tính và rồi cứ theo sau nó mãi, không thấy ngừng lại ở đâu. Còn nếu trí tuệ đang khởi động, thì nó sẽ khiến tâm dừng lại, ở yên đấy. Tâm dừng lại và không đi đâu nữa. Giản dị chỉ có sự hay biết và ghi nhận những gì đang được thể nghiệm: khi tình cảm này đến, tâm như thế này; khi cảm tính kia đến, tâm như thế nọ. Ta nuôi dưỡng sự nhận biết đó.

Sau cùng, ta nhận thấy rõ: "À! Tất cả sự tư duy đó, cái tên ưa bàn chuyện phiếm đó, cái kẻ hay lo lắng và phán đoán đó - đều là sự vô nghĩa, không có thực chất gì cả. Nó là vô thường, bất toại nguyện và không phải là Ta, mà cũng không phải Của Ta." Hãy xếp nó vào một trong ba loại đặc tính phổ quát đó, và dập tắt ngay sự khởi dậy. Bạn cắt đứt được ngay tại nguồn gốc. Sau này, khi ta ngồi xuống để hành thiền, nó lại trồi lên nữa. Hãy cẩn thận canh chừng nó. Hãy dò dẫm, rình mò nó.

Hãy lấy thí dụ việc nuôi trâu.Trâu ưa ăn mạ non, phải không? Tâm bạn cũng như con trâu. Các tình cảm phiền não được ví với mạ non. Sự hay biết là người nông phu. Thực tập Chánh Pháp cũng giống như thế đó. Không khác chi cả. Bạn hãy tự mình so sánh lấy. Khi nuôi trâu, bạn sẽ phải làm gì? Bạn thả nó ra, để nó đi tự do, nhưng bạn để mắt canh chừng nó. Nếu nó mon men đến gần cánh đồng có mạ non, bạn hét to lên. Khi trâu nghe, nó sẽ lùi lại, đi chỗ khác. Nhưng nếu trâu của bạn thuộc loại cứng đầu, không thèm để ý đến lời la hét cảnh cáo, thì bạn phải cầm roi quất vào lưng nó một cái đét. Thế là nó không còn dám đến gần đồng mạ non. Nhưng bạn đừng lơ đễnh, ngủ trưa. Nếu bạn ngã lưng và đánh một giấc, mạ non trên cánh đồng sẽ đi

vào lịch sử! Thực tập theo Chánh Pháp thì cũng như thế: bạn canh chừng tâm của bạn; sự hay biết sẽ chăm sóc tâm bạn.

"Những ai cẩn thận canh chừng tâm sẽ được thoát khỏi cạm bẫy của Ma vương (*Mara*)." Tuy nhiên, cái tâm hay biết đó cũng là tâm, vậy thì ai đã theo dõi và quan sát tâm? Ý kiến này có thể làm bạn rối rắm vô cùng. Tâm là một sự việc, sự hay biết lại là một sự việc khác; và tuy vậy sự hay biết đó lại bắt nguồn tại chính nơi tâm ấy. Biết được tâm có nghĩa là gì? Khi chạm trán với tình cảm, khí sắc, thì ra sao? Khi các tình cảm phiền não vắng bặt, thì như thế nào? Cái gì biết được các sự kiện trên xảy ra như thế nào, cái đó được gọi là "sự hay biết". Sự hay biết rất bén nhạy theo sát tâm, và chính từ nơi sự hay biết đó mà trí tuệ khởi sinh ra. Tâm là cái gì đã suy nghĩ, tư duy và vướng víu vào các tình cảm, hết tình cảm này đến tình cảm khác - giống in hệt như con trâu của ta. Hễ nó lang thang đi đâu, hãy có mắt canh chừng nó. Làm sao mà nó vọt đi khỏi? Nếu nó bén mảng đến gần ruộng mạ non, hãy hét to lên. Nếu nó chẳng chịu nghe, cầm roi đánh nó. "Đét!" Đó là cách mà bạn đánh bại được sự khát vọng.

Tập luyện tâm cũng không khác chi mấy. Khi tâm thể nghiệm một cảm tính và tức khắc bám vào đó, đó là lúc mà sự hay biết có công việc phải dạy tâm. Hãy quán sát cảm tính đó, xem nó tốt hay xấu. Giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả diễn ra như thế nào. Và khi tâm ấy lại bám vào một sự kiện khác mà nó cho rằng đáng quí mến, sự hay biết lại cũng phải dạy tâm nữa, giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả ra sao, mãi cho đến khi nào tâm đủ sức vứt bỏ sự kiện ấy xuống. Điều này đưa đến sự an tịnh cho tâm. Sau khi đã nhận thấy ra tâm đang bám níu vào sự việc gì đó, và sự bám níu vốn, tự bản chất, là một điều bất hảo, bấy giờ tự nhiên và giản dị, tâm dừng lại. Nó không còn bị các sự việc đó quấy rối nữa, bởi vì nó luôn luôn bị ngăn chặn bởi một hàng rào quở mắng và khiển trách. Hãy chặn đứng sự khát vọng của tâm với quyết chí mãnh liệt. Hãy thách thức sự khát vọng đến tận cốt lõi, cho đến khi nào lời giáo huấn đã thấm nhập vào tâm. Đó là cách mà bạn huấn luyện tâm.

Khi tôi vào rừng để ẩn cư, thực tập hành thiền, tôi đã tập luyện như thế. Khi đào tạo các đệ tử, tôi cũng dạy họ tập luyện như thế. Bởi vì tôi muốn chính họ nhìn thấy Chân Lý, hơn là đọc những gì đã viết trong kinh điển. Tôi muốn họ thấy rõ tâm của họ được giải thoát khỏi sự tư duy theo khái niệm. Khi sự giải thoát xảy ra, thì bạn biết; và khi nó chưa xảy ra, thì bạn hãy quán soi tiến trình theo đó sự vật này làm nguyên nhân và tạo ra sự vật khác. Quán chiếu cho đến khi nào bạn biết và hiểu điều đó thật tận tường. Một khi được ta thấm nhập sâu vào nó với sự minh triết, thì tự nó, nó rã rời ra. Khi một sự việc gì đến ngăn trở bạn và bám chặt lấy, bạn hãy thẩm cứu ngay. Đừng bỏ dở, cứ tiếp tục thẩm cứu cho đến khi nào nó nới lỏng và buông lơi sự bấu níu ra. Hãy thẩm cứu thật nhiều lần, ngay tại đây. Đó là

cách mà chính tôi đã áp dụng trong việc tập luyện, bởi vì Đức Phật có dạy rằng, chính tự ta, ta phải biết lấy. Và tất cả các bậc hiền trí, cũng vậy, tự chính họ, họ biết đến Chân Lý. Bạn cần phải khám phá ra điều đó ngay tại nơi sâu thẳm nhất trong chính tâm của bạn. Bạn phải biết lấy chính bạn.

Nếu bạn tin chắc vào những gì bạn biết và có lòng tự tín, bạn sẽ cảm thấy thư giãn khi có người chỉ trích hay khen ngợi bạn. Dầu ai có nói gì đi nữa, bạn cũng vẫn thoải mái. Tại sao? Bởi vì bạn tự biết mình. Nếu ai có lời ca tụng tâng bốc bạn, mà bạn biết mình chưa xứng đáng, thì bạn có vội tin theo không? Dĩ nhiên là không. Bạn chỉ lo tiếp tục tu tập theo Chánh Pháp. Khi kẻ nào còn chưa tin chắc vào những gì họ đang biết, lại được kẻ khác khen tặng, thì họ bị dính mắc vào đó, khiến cho tri giác của họ trở nên méo mó. Cùng thế ấy, khi có ai chỉ trích bạn, bạn hãy nhìn kỹ và quan sát chính bạn. "Không, những gì họ nói còn chưa đúng sự thật. Họ buộc tội ta là đã sai lầm, nhưng thật sự ta không có điều gì quấy. Sự phê phán của họ không có giá trị gì." Nếu trường hợp đó đúng, thì cần gì phải giận họ? Lời họ không đúng sự thật. Tuy nhiên, nếu ta có lỗi giống như lời họ buộc tội, thì sự kết án ấy đúng đắn. Nếu thật như vậy, thì sao lại giận họ? Nếu bạn đủ sức để suy nghĩ như thế, thì cuộc đời sẽ được thoải mái, không còn chút nào phiền muộn. Rồi thì mọi việc sẽ êm thắm. Rồi thì tất cả sẽ là Chánh Pháp. Đó là cách mà tôi đã tu tập.

*

8. Đi theo Trung đạo

Đây là con đường thẳng và ngắn nhất. Bạn có thể đến đây và tranh luận với tôi về các điểm trong Chánh Pháp, nhưng tôi không tham gia đâu. Thay vì cãi lại, tôi chỉ tặng bạn vài tư tưởng để bạn suy xét. Xin bạn hãy thông hiểu lời Đức Phật dạy: nên buông bỏ tất cả. Buông bỏ trong sự hay biết và tỉnh giác. Nếu không có giác niệm, thì việc buông bỏ đó cũng như việc buông bỏ không ý thức của loại trâu bò. Nếu bạn không đặt hết tâm trí vào đó, việc buông bỏ vẫn chưa đúng đắn. Bạn buông bỏ vì bạn hiểu biết được thực tại qui ước. Đó là sự không chấp thủ. Đức Phật đã dạy, ngay tại các giai đoạn đầu của sự tu tập theo Chánh Pháp, cần phải nỗ lực thật mạnh mẽ, phát triển sự việc thật tường tận, và trì giữ cho thật nhiều. Trì giữ vào Đức Phật. Trì giữ vào Chánh Pháp. Trì giữ vào Tăng Đoàn. Trì giữ thật sâu xa và vững chắc. Đó là lời Đức Phật dạy. Trì giữ với lòng chân thành, khắng khít và nắm giữ cho thật chặt chẽ.

Trong sự tìm kiếm của chính tôi, tôi đã thử qua hầu hết mọi phương cách của pháp hành thiền. Tôi hy sinh đời tôi cho Chánh Pháp, bởi vì tôi đặt trọn niềm tin vào sự giác ngộ là việc có thật, cùng con Đường tiến đến đó. Các sự việc này chắc chắn có thật, đúng như lời Đức Phật nói. Nhưng thực hiện được các sự việc đó, thì cần phải thực tập, và thực tập cho đúng cách.

Nó đòi hỏi bạn phải thúc đẩy mình đến tận bờ ranh của năng lực. Nó đòi hỏi lòng can đảm để tu luyện, để tư duy, và để chuyển hóa tận căn gốc. Nó đòi hỏi sự can đảm để thật sự làm những gì cần phải làm. Và bạn phải làm như thế nào? Luyện tâm mình. Tư tưởng trong đầu ta xúi ta theo nẻo này, trong khi Đức Phật dạy ta theo ngõ khác. Tại sao cần phải tập luyện? Bởi vì phiền não đã đóng cứng và che phủ tâm. Đó là tình trạng của tâm chưa chuyển hóa qua tu tập. Tâm ấy không đáng cho ta nương tựa, vậy bạn đừng tin tưởng vào nó. Nó không có đức hạnh gì. Làm sao ta có thể đặt tín nhiệm vào một cái tâm không thanh tịnh và trong sáng? Vì thế, Đức Phật cảnh cáo chúng ta đừng tin tưởng vào cái tâm còn lậu hoặc. Lúc đầu, tâm chỉ là người đi làm công cho lậu hoặc, nhưng về sau, khi cả hai, chủ và tớ, hợp tác với nhau qua một thời gian dài, thì tâm lại trở nên xấu xa, hư hỏng để trở thành lậu hoặc luôn. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta chớ nên tin tưởng vào tâm ta.

Nếu ta nhìn kỹ vào kỷ luật huân tập trong tu viện này, ta sẽ thấy toàn bộ công việc chỉ là sự luyện tập về tâm. Và bất kỳ lúc nào ta luyện tâm, ta cũng cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy. Vừa khi ta nghe bực bội và cảm thấy bị quấy rầy, ta liền khởi lên lời than trách. "Ôi! Sự tập luyện này khó khăn quá sức tưởng tượng! Thật không thể làm được!" Nhưng Đức Phật lại không nghĩ như thế. Ngài xem khi sự tập luyện đem lại cho ta bực bội và va chạm, điều đó có nghĩa là ta đang đi đúng đường lối. Còn ta, ta lại không nghĩ như thế. Ta nghĩ rằng đó là dấu hiệu có điều gì bất ổn đây. Sự hiểu lầm đó đã khiến cho sự luyện tập được xem như quá nặng nhọc. Lúc đầu, ta cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy, ta tưởng đâu là mình đi sai đường. Ai cũng muốn cảm thấy khoan khoái, nhưng họ lại không quan tâm đến chỗ đúng hay là sai. Khi ta chống cự lại cốt lõi của các lậu hoặc và thách thức lòng khát vọng của ta, thì thế nào ta cũng cảm thấy khổ sở. Ta nóng lên, bứt rứt và bực bội, rồi bỏ cuộc. Ta tưởng đâu mình đã đi sai đường. Tuy nhiên, Đức Phật lại nghĩ chúng ta đang đi đúng đường. Ta đang đương đầu với lậu hoặc, và những gì nóng nảy và bứt rứt là chính các lậu hoặc. Nhưng ta lại nghĩ chính chúng ta đang nóng nảy và bứt rứt. Đức Phật dạy, chính các lậu hoặc đang bị quấy động lên và trở nên bứt rứt. Điều đó xảy ra cho tất cả mọi người.

Vì thế, sự luyện tập theo Chánh Pháp đòi hỏi nhiều nỗ lực. Thiên hạ không chịu quan sát sự vật kỹ lưỡng và rõ ràng. Một cách tổng quát, họ lạc mất Con Đường, hoặc là nghiêng về sự tự dễ dãi với chính mình, hoặc là chọn lấy sự tự hành xác. Họ bị kẹt cứng vào hai cực đoan đó. Một mặt, họ thích dễ dãi chạy theo các ham muốn của tâm. Có điều gì họ thích, họ liền làm ngay. Họ muốn ngồi cho thoải mái. Họ thích nằm dài và duỗi ra trong tiện nghi. Đây là nghĩa của sự tự dễ dãi mà tôi muốn nói: ôm ghì chặt lấy cảm giác muốn được khoan khoái. Với sự tự dễ dãi, làm sao mà sự luyện tập theo Chánh Pháp có tiến bộ được?

Nếu ta dứt sự tự dễ dãi muốn có tiện nghi, hưởng nhục cảm và khoan khoái, ta sẽ trở nên bực bội. Ta bực bội rồi tức giận, và vì đó mà thấy khổ sở. Đây là đi lạc đường, rẽ sang nẻo tự hành xác. Đây không phải là đường lối của vị hiền trí an hòa, cũng không phải là đường lối của người an định. Đức Phật cảnh cáo, không nên rơi vào hai ngõ rẽ của sự tự dễ dãi và tự hành xác. Khi thể nghiệm việc vui thích, bạn chỉ cần biết, với chánh niệm, rằng đang có điều ấy. Khi thể nghiệm sự sân giận, ác ý và cau có, hãy hiểu biết rằng đó là bạn không theo đúng bước chân của Đức Phật. Đây không phải là con đường của các người đi tìm sự an định, mà là lối đi của bọn phàm phu trong làng. Một vị tỳ khưu an định không hề đi theo các con đường đó. Vị này cứ ngay chính giữa mà bước đi, với sự tự dễ dãi để ở phía bên trái và sự tự hành xác để ở phía bên mặt. Đấy mới là sự luyện tập đúng đắn theo Chánh Pháp.

Nếu bạn muốn chọn sự tập luyện trong tu viện, bạn phải đi theo Trung Đạo, không để khích động vì hạnh phúc hay khổ sở. Hãy đặt chúng xuống bên cạnh. Nhưng chúng dường như đang đấm đá chúng ta từ mọi phía. Trước, chúng đá ta bên hông này, "Úi!"; rồi lại đạp ta bên hông kia, "Úi!" Ta có cảm tưởng như bị cái dùi đánh lên mõ gỗ, lúc bên này, lúc bên kia. Trung Đạo là phải buông bỏ cả khổ sở lẫn hạnh phúc, và sự thực tập đúng đắn là ngay tại chính giữa. Khi sự khát vọng hạnh phúc khởi lên, và ta không thỏa mãn nó, ta cảm thấy đau khổ.

Bước theo Trung Đạo của Đức Phật thật khó nhọc và đầy thách thức. Chỉ có hai cực đoan tốt và xấu đó. Nếu ta tin vào những gì chúng nói với ta, thì ta lại phải tuân theo lệnh chúng. Nếu nổi lên cơn giận đối với ai, ta liền chạy đi kiếm cây gậy để tấn công kẻ ấy. Không có sự nhẫn nhục để chịu đựng. Nếu thương ai, ta muốn đến vuốt ve người ấy từ đầu đến chân. Tôi nói đúng không? Cả hai đường rẽ đó đều hoàn toàn sai lối Trung Đạo. Đó không phải là lời Đức Phật khuyến khích. Ngài dạy chúng phải từ từ buông các sự việc đó xuống. Sự thực tập của Ngài là con đường đưa ta thoát ra khỏi sự hiện hữu, tránh xa sự tái sinh - một con đường giải thoát khỏi sự trở thành, sự sinh, hạnh phúc, khổ sở, thiện và ác.

Những ai còn khát vọng hiện hữu, đều mù quáng không trông thấy những gì ở ngay chính giữa. Họ lọt khỏi con đường Trung Đạo; từ bờ hạnh phúc bên này họ vượt lướt ngang qua khoảng giữa để đến ngay bờ bất toại nguyện và cáu kỉnh bên kia. Họ luôn luôn nhảy bỏ khoảng giữa. Nơi linh thiêng này, họ không thể nhìn thấy được, cứ nhảy vọt qua, vọt lại hai bên bờ. Họ không chịu an trú ở đó, nơi mà không còn sự hiện hữu, và không có sự sinh. Họ không ưa nơi ấy nên không chịu lưu lại. Hoặc là họ bước ra khỏi nhà để bị chó cắn, hoặc là họ bay bổng lên cao để bị diều hâu mổ. Đó là sự hiện hữu.

Nhân loại mù quáng, không thấy những gì đã giải thoát khỏi sự hiện hữu, không còn tái sinh nữa. Tâm con người mù quáng đối với điều ấy, cho nên đã biết bao nhiêu lần được đối diện mà vẫn bỏ qua vì không thấy. Trung Đạo của Thế tôn, con đường chân chánh của sự thực tập theo Chánh Pháp, vượt qua hiện hữu và tái sinh. Tâm trí nào đã vượt qua khỏi cả thiện lẫn ác thì được giải thoát. Đây là con đường của bậc hiền trí an định. Nếu không dấn bước theo đường ấy, ta không thể nào trở thành bậc hiền trí an định được. Sự an định đó không hề có cơ hội để nở hoa. Tại sao? Bởi vì còn sự hiện hữu và sự tái sinh. Bởi vì còn sinh và tử. Con đường của Đức Phật không còn sinh tử; không thấp mà cũng không cao; không hạnh phúc mà cũng không khổ sở; không thiện mà cũng không ác. Đây là con đường thẳng tắp, con đường an định và ổn cố. Con đường đó an hòa, vắng bóng cả đau khổ và sung sướng; vắng bóng cả hạnh phúc và ưu bi. Đây là cách thực tập theo Chánh Pháp. Thể nghiệm được điều đó, tâm có thể dừng yên lại. Tâm ấy không còn đặt câu hỏi. Không còn cần phải đi tìm câu trả lời nữa. Đấy! Thế mới biết tại sao Đức Phật bảo, Chánh Pháp là điều mà bậc hiền trí tự mình biết một cách trực tiếp. Không cần phải đi hỏi ai khác nữa. Tự ta, ta hiểu thật rõ ràng, không còn nghi ngờ nào về Chân Lý của muôn sự vật đúng theo lời Đức Phật đã dạy.

*

9. Dốc lòng tu tập

Tôi vừa kể lại các mẩu chuyện ngắn về việc tôi đã tu tập như thế nào. Tôi không có nhiều kiến thức. Tôi không học nhiều. Điều mà tôi học là tâm và trí này của tôi, và tôi đã học theo đường lối tự nhiên qua kinh nghiệm, mò mẫm. Khi tôi thích điều gì, tôi liền quan sát sự việc gì đã xảy ra như thế nào và điều ấy sẽ đưa tới đâu. Không thể nào tránh khỏi được, thế nào việc đó cũng kéo tôi vào một khổ sở xa xăm nào đó. Sự tu tập của tôi là tự mình quan sát lấy chính mình. Khi sự hiểu biết và minh quán từ từ được thâm sâu, tôi mới biết được chính tôi.

Bạn phải dốc lòng tu tập! Nếu bạn muốn thực tập Chánh Pháp, xin bạn đừng suy nghĩ nhiều quá. Nếu bạn đang hành thiền và nhận thấy mình đang cố gắng để đạt kết quả đặc biệt nào, thì tốt hơn bạn ngưng lại. Khi tâm bạn đã lắng yên lại để trở nên an định, rồi bạn lại nghĩ: "Đấy, đấy! Chính nó đấy, phải không?", thì bạn cũng nên ngừng lại. Hãy lấy tất cả các kiến thức phân tích và lý thuyết của bạn đem gói lại hết và cất kỹ vào trong hộc tủ. Và đừng đem nó ra để tranh luận hay giảng dạy. Đó không phải là loại kiến thức đã đi sâu vào bên trong. Chúng là loại kiến thức khác.

Khi thực tại của một sự việc nào được thấy đến, nó không giống với những gì đã được viết ra để mô tả. Thí dụ như, ta viết ra chữ *"ham muốn nhục cảm"*. Khi ham muốn nhục cảm thực sự đang tràn ngập tâm, thì không

thể nào các chữ viết đó chuyên chở được đúng nguyên ý nghĩa như thực tại cả. Đối với sự "giận" cũng lại như thế. Ta có thể viết lên bảng đen chữ *"giận"*, nhưng khi ta thực sự sân giận, thì kinh nghiệm lại không giống như thế. Ta không thể đọc thật nhanh cho kịp chữ ấy, và tâm đã bị cơn giận dữ nhận chìm rồi.

Đây là điểm vô cùng quan trọng. Các lời dạy về lý thuyết thật là chính xác, nhưng đưa được chúng vào tâm mới là điều quan yếu. Chúng cần phải được "nội trú hóa". Nếu Chánh Pháp không được mang vào trong tâm, thì Chánh Pháp chưa được biết thực sự. Chánh Pháp chưa được thấy thực sự. Tôi cũng đã trải qua như thế. Tôi không học nhiều, tôi chỉ học đủ để dự các kỳ thi về Căn bản Phật học. Một hôm tôi có duyên may được nghe một vị thiền sư thuyết pháp. Trong lúc lắng nghe, vài tư tưởng bất kính nổi lên. Lúc đó, tôi chưa biết cách nghe một bài pháp cho có ích lợi. Tôi không hiểu vị thiền sư du tăng đó đã nói những gì. Vị ấy giảng dạy như thể là khởi từ sự kinh nghiệm bản thân trực tiếp của mình và tựa như vị ấy đang đi tìm chân lý vậy.

Một thời gian sau, khi tôi thu thập được vài kinh nghiệm đầu tay về sự tu tập, tôi mới tự thấy được sự thật của những gì mà vị thiền sư kia đã dạy. Tôi mới hiểu ra được cách phải hiểu như thế nào. Trí tuệ liền khởi lên theo sau đó. Chánh Pháp bắt đầu bắt rễ trong chính tâm trí tôi. Phải mất một thời gian rất dài, rất lâu, trước khi tôi nhận thức được rằng tất cả những gì mà vị du tăng kia đã giảng dạy đều bắt nguồn từ nơi kinh nghiệm của chính ông, chứ không phải phát xuất từ sách vở. Vị ấy đã nói, dựa theo sự hiểu biết và minh quán của chính ông. Khi chính tôi dấn bước trên Con Đường, tôi mới gặp mọi chi tiết mà vị ấy đã mô tả, và tôi phải nhìn nhận rằng ông đã nói đúng. Rồi cứ thế mà tôi tiếp tục.

Bạn phải tận lực tu tập theo pháp hành. Cho dù nó có an hòa hay không, bạn cũng đừng lo ngại gì ở thời điểm này. Điều quan trọng ưu tiên hàng đầu là bạn phải bắt đầu tu tập và gieo các nhân duyên cho sự giải thoát về sau này. Nếu bạn thật sự gia công tu tập, bạn không cần lo âu về kết quả. Đừng lo lắng khi bạn chưa thấy kết quả. Lo lắng thì không được yên ổn. Tuy nhiên, nếu bạn không chịu ra sức công phu, thì làm sao bạn có kết quả? Bạn hy vọng thấy được gì? Chỉ kẻ nào chịu khó tìm tòi thì kẻ ấy mới khám phá ra. Ai có ăn thì người ấy no. Muôn sự vật quanh ta đều dối gạt ta. Nhận thức điều ấy cả mười lần, cũng vẫn còn tốt. Nhưng mà "lão cuội sói đầu" kia cứ nhai đi nhai lại các mẩu chuyện cổ và các lời dối trá mãi. Nếu ta biết lão ấy nói dóc, thì cũng không quá tệ, nhưng mà còn rất lâu, thật là lâu, ta mới biết ra được như thế. Lão già cứ tìm đến và cố lừa phỉnh ta với sự man trá hoài hoài.

Hành trì Pháp có nghĩa là trì giữ giới hạnh, phát triển định lực và đào luyện trí tuệ nơi tâm ta. Ghi nhớ và suy ngẫm về Tam Bảo: Đức Phật, Giáo

pháp và Tăng Đoàn. Tuyệt đối từ bỏ mọi sự vật, không chừa một ngoại lệ nào. Công phu tu tập của chính ta là những nguyên nhân và điều kiện để chín muồi ngay trong đời này. Vậy thì, bạn phải thành tâm nỗ lực.

Ngay cả khi ta ngồi hành thiền trên ghế, ta cũng vẫn có thể tập chú tâm. Lúc đầu, ta không cần phải chú tâm đến nhiều thứ - chỉ cần chú tâm đến hơi thở của ta. Nếu ta muốn, ta có thể lập đi lập lại các chữ *"Buddho"* (Phật), *"Dhammo"* (Pháp), hay *"Sangho"* (Tăng) cùng một lượt với mỗi hơi thở. Trong khi chú tâm, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở xem thấy như nhọc mệt hay thiếu khoan khoái, điều đó cho biết rằng ta còn tập chưa đúng cách. Khi nào ta còn chưa thoải mái với hơi thở, thì hơi thở xem như quá cạn hoặc quá sâu, quá tế nhị hoặc quá thô phù. Tuy nhiên một khi đã thư giãn với hơi thở, thấy nó thích thú và khoan khoái, nghe được rõ ràng mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, thì ta đang hiểu đúng cách phải làm như thế nào. Nếu không làm đúng cách, ta sẽ lạc mất hơi thở. Khi việc này xảy ra, nên tạm ngưng trong một chốc, rồi chú tâm lại vào chánh niệm.

Nếu trong khi hành thiền, bạn thấy có sự thúc dục muốn thể nghiệm các hiện tượng tâm linh, hoặc tâm trí trở nên chiếu rạng ngời sáng, hoặc bạn thấy hình ảnh các cung điện trên cõi Trời, v.v., thì cũng không cần phải lo sợ. Chỉ cần nhận biết những gì bạn đang thể nghiệm và tiếp tục hành thiền. Đôi khi, sau một lúc, hơi thở dường như chậm lại rồi ngừng. Bạn có cảm giác như hơi thở đã biến mất và bạn hoảng hốt lên. Đừng lo lắng, không có chi đáng sợ hãi cả. Đó là trí bạn tưởng rằng hơi thở đang ngừng. Thật ra, hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó trở nên tế nhị hơn mức bình thường. Không bao lâu, nó sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Trong buổi đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm trở nên yên tịnh và an định. Dù ngồi trên ghế, ngồi trong xe, trên thuyền, hoặc bất cứ nơi nào bạn đang có mặt, bạn cũng phải thành thạo trong việc đưa tâm vào an định theo ý mình muốn. Khi bạn lên xe lửa và ngồi xuống ghế, lập tức đưa tâm vào tình trạng an định. Bất kỳ ở đâu, bạn cũng vẫn có thể hành thiền. Mức độ thành thạo của bạn chứng tỏ rằng bạn đã quen thuộc với Con Đường. Rồi thì bạn bắt đầu thẩm tra. Hãy dùng sức mạnh của tâm an định mà thẩm tra những gì bạn thể nghiệm. Có lúc, đó là những gì bạn thấy; có lúc, đó là những gì bạn nghe, ngửi, nếm, cảm xúc trong thân thể, hoặc nghĩ ngợi hay cảm nhận trong tâm. Các kinh nghiệm về giác quan dù xảy ra dưới hình thức nào - có đáng thích thú hay không - bạn cứ nắm lấy để quán chiếu. Chỉ giản dị nhận biết về những gì bạn đang thể nghiệm. Đừng áp đặt một ý nghĩa nào, hoặc một sự giải thích nào, lên trên các đối tượng của sự nhận biết về giác quan đó. Nếu nó tốt, cứ hay biết là nó tốt. Nếu nó xấu, cứ hay biết là nó xấu. Đây là một thực tại qui ước. Thiện hay ác, chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Chúng không đáng tin cậy. Không có chi nơi chúng đáng cho ta chụp lấy và đeo níu cả. Nếu bạn có thể duy trì được sự tu tập an định

và thẩm tra này, thì trí tuệ tự động sẽ khởi sinh. Những gì được cảm nhận và thể nghiệm đều rơi vào ba cái hố vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Đây là hành thiền Minh quán (*Vipassanā*). Tâm đã an định rồi, và nếu khi nào các tâm trạng bất tịnh có khởi lên, bạn cứ quẳng chúng vào một trong ba cái hố rác đó. Đây là cốt tủy của Minh quán (*Vipassanā*): vứt bỏ tất cả vào vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tốt, xấu, ghê tởm, hoặc là gì đi nữa, cũng cứ liệng xuống đó. Không bao lâu, sự thông hiểu và tuệ minh quán sẽ nở hoa ngay giữa ba đặc tính phổ quát - đó là tuệ minh quán còn yếu ớt. Vào những bước đầu, trí tuệ vẫn còn yếu, nhưng bạn nên gắng duy trì sự tập luyện này cho bền bỉ. Khó mà diễn tả ra thành lời, nhưng cũng tựa như có người muốn biết tôi, người ấy phải đến đây và sống ở đây. Qua tiếp xúc hàng ngày, chúng ta sẽ biết nhau nhiều hơn.

*

10. Tôn trọng truyền thống

Đã đến lúc ta phải bắt đầu hành thiền. Hành thiền để thông hiểu, để buông xả, để vứt bỏ, và để được an định.

Ngày trước, tôi là một du tăng. Tôi đi bộ tìm gặp các thiền sư và tìm sự tịch liêu hiu quạnh. Tôi đi nhiều nơi, không phải là để thuyết pháp. Tôi đến để nghe các buổi pháp thoại của các bậc đại sư đương thời. Tôi không đến để dạy cho các Ngài. Tôi lắng nghe bất cứ điều gì các Ngài giảng dạy. Ngay cả khi các vị tu sĩ, trẻ và thấp hạ, nói với tôi thế nào là Chánh Pháp, tôi cũng kiên nhẫn lắng nghe. Tuy nhiên, tôi ít khi tham gia tranh luận về Chánh Pháp. Tôi không thấy có lý do gì mà mình lại phải dính dấp vào các cuộc tranh luận dài dòng. Bất cứ lời dạy nào tôi chấp nhận, tôi đều thực hành ngay, theo chiều hướng đưa đến sự xả ly và buông bỏ. Ta không cần phải là những học giả về kinh điển. Mỗi ngày ta mỗi già nua, thế mà mỗi ngày ta lại cứ vồ lấy một ảo ảnh, bỏ mất sự vật chân thật. Thực hành Pháp là điều khác hẳn với việc nghiên cứu Pháp.

Tôi không chỉ trích bất cứ một pháp hành thiền hay một phương cách hành thiền nào cả. Khi ta thông hiểu rõ mục đích thực sự của của các pháp thiền đó, chúng không có gì sai lầm. Tuy nhiên, nếu người nào tự gọi mình là thiền giả Phật giáo, mà không tuân thủ đúng theo các giới luật (*Vinaya*), theo ý tôi, người ấy sẽ không bao giờ thành công. Tại sao? Bởi vì người ấy cố tình bỏ qua một đoạn hết sức thiết yếu của Con Đường. Bỏ qua giới hạnh, thì định lực và trí tuệ không khởi động được. Vài người có thể bảo bạn không cần bám víu vào sự an định của pháp hành thiền An chỉ (*Samatha*): "Đừng bận tâm với thiền An chỉ, cứ tiến thẳng đến trí tuệ và thực tập thiền Minh quán (*Vipassanā*)". Theo tôi, nếu chúng ta đi theo lối tắt tiến thẳng vào thiền Minh quán, rồi ra, ta sẽ thấy không thể nào hoàn tất trọn vẹn cuộc hành trình của ta.

Đừng bỏ qua phương thức và kỹ thuật hành thiền của các vị đại sư lỗi lạc trong truyền thống Sơn Lâm như các Ngài Ajahn Sao, Mun, Taungrut và Upali. Con đường các Ngài chỉ dạy rất đáng tin cậy và đúng với sự thật - nếu ta làm y theo cách thức mà các Ngài đã làm. Nếu theo đúng bước chân của các Ngài, ta sẽ đắc được tuệ minh quán thực sự. Ngài Ajahn Sao nghiêm trì giới luật mà không ai có thể chê trách. Ngài không bảo ta nên bỏ qua giới luật. Nếu các vị đại sư của truyền thống Sơn Lâm đó đã khuyến nhủ thực tập hành thiền và tuân thủ qui luật tu viện theo một cách đặc biệt nào, thì vì sự tôn kính sâu xa đến các Ngài, ta nên vâng theo lời dạy. Nếu các Ngài bảo làm như thế, ta phải làm như thế. Nếu các Ngài bảo ngưng lại vì đó là điều sai lầm, thì ta dừng lại. Ta tuân theo vì lòng tín phục. Ta tuân theo với sự thành khẩn và quyết tâm, không lung lay. Ta tuân theo cho đến khi nào ta thấy được Chánh Pháp trong tâm mình, cho đến khi nào ta hợp làm một với Chánh Pháp. Đó là lời dạy của các bậc đại sư theo truyền thống Sơn Lâm. Đệ tử của các Ngài, vì thế mà rất tôn quí, nể sợ và kính ái các Ngài, bởi vì nhờ theo đúng bước chân của các Ngài mà họ thấy được những gì các vị Thầy đã thấy.

Hãy tập thử một lần đi. Làm theo đúng như lời tôi nói. Nếu bạn thật tâm thực hành, bạn sẽ thấy được Chánh Pháp, bạn sẽ hòa làm một với Chánh Pháp. Nếu bạn thực sự khởi công tìm tòi, thì có gì ngăn trở bạn? Các lậu hoặc của tâm trí sẽ bị đánh bại nếu bạn đối địch chúng với một chiến lược đúng đắn: tập tánh xả ly buông bỏ, từ tốn trong lời nói, vui lòng với sự ít ỏi, và từ bỏ các lập trường và quan điểm bắt nguồn từ lòng tự mãn và kiêu mạn. Bạn chịu khó, kiên nhẫn lắng nghe mọi người, khi họ nói đúng và ngay cả khi họ nói sai. Tôi cam đoan là bạn có thể làm được như thế, nếu bạn thật lòng muốn tu tập. Tuy nhiên, các nhà học giả ít khi chịu đem Chánh Pháp ra thực hành. Cũng có vài người, nhưng chỉ là số ít. Thật đáng tiếc. Bạn đã chịu khó đến đây để thăm viếng, đó là điều đáng khen ngợi. Điều đó chứng tỏ bạn có sức mạnh nội tâm. Có vài tu viện khuyến khích sự nghiên cứu, học kinh điển. Ở đó, các vị tỳ khưu cứ học và học, học hoài mà không thấy bao giờ mới xong; nhưng họ không hề chịu cắt đứt những gì cần phải cắt đứt. Họ chỉ học chữ "an định" mà thôi. Nhưng nếu bạn có thể ngừng lại bất động, bạn sẽ khám phá ra được một chút gì có giá trị thực sự. Đó là cách mà bạn phải nghiên cứu, tìm tòi. Sự tìm tòi đó thực sự có giá trị và hoàn toàn bất động. Nó đi thẳng vào cốt lõi của những gì mà bạn đã đọc qua. Nếu các học giả không thực tập hành thiền, kiến thức của họ chứa rất ít sự hiểu biết. Một khi họ chịu đem ra thực hành các lời dạy về những gì họ đã học được, thì các điều ấy sẽ trở nên rõ ràng, sáng tỏ.

Vậy hãy bắt đầu thực tập đi. Hãy phát triển loại hiểu biết đó. Hãy thử vào rừng sống, ngụ trong các cốc nhỏ. Thử tập qua lối tu tập này một thời gian, và trắc nghiệm lấy chính mình, như thế còn nhiều giá trị hơn là lối đọc

sách. Rồi thì bạn sẽ có sự tranh luận với chính mình. Trong khi ta quán sát tâm thì dường như nó đang buông bỏ và an trú trong trạng thái tự nhiên của nó. Khi nó lăn tăn gợn sóng rời khỏi chỗ ổn định đó, thì tình trạng tự nhiên khoác lấy các hình thức tư tưởng, khái niệm, và tiến trình điều kiện hóa của các hành uẩn (*sankhāra*) được phát động. Hãy hết sức cẩn thận và canh chừng thật kỹ lưỡng tiến trình điều kiện hóa đó. Khi nó khởi động lên và xa rời tình trạng tự nhiên, thì sự thực tập theo Chánh Pháp không còn theo đúng đường lối nữa. Hoặc nó rẽ sang sự tự dễ dãi, hoặc nó ngã theo sự tự hành xác. Ghi nhận ngay tại đó. Đó là điều đã làm khởi lên màng lưới của sự điều kiện hóa tinh thần. Nếu tình trạng tâm đang tốt, nó sẽ tạo nên sự điều kiện hóa tích cực. Nếu tình trạng ấy xấu, sự điều kiện hóa trở nên tiêu cực. Tất cả các sự việc đó đều bắt nguồn trong chính tâm của bạn.

Này bạn, kể cũng vui thú lắm khi ta quan sát kỹ lưỡng cái tâm đang hoạt động. Tôi có thể thích thú ngồi kể lại chuyện đó trọn cả ngày. Khi bạn rõ được lề lối của tâm, bạn sẽ thấy nó diễn tiến ra sao và bằng cách nào mà tâm bị các ô nhiễm tác động. Tôi thấy tâm cũng như một điểm duy nhất. Các tâm sở là những người khách đến viếng thăm điểm đó. Đôi khi, kẻ này đến viếng, đôi khi, kẻ nọ đến thăm. Họ vào trong phòng tiếp khách. Bạn tập cho tâm biết canh phòng và nhận biết họ với cặp mắt tỉnh thức thật linh động. Đây là cách bạn chăm sóc đến tâm trí bạn. Mỗi khi khách tới, bạn xua họ đi chỗ khác. Nếu bạn cấm khách vào, thì họ sẽ đến ngồi lên chỗ nào? Chỉ có một chỗ ngồi, và bạn đang ngồi ở đó. Bạn hãy ngồi suốt ngày trên điểm đó.

Đây chính sự tỉnh thức kiên cố và không lay chuyển của Đức Phật, đang canh phòng và bảo vệ tâm trí. Bạn đang ngồi ngay tại đây. Kể từ khi lọt lòng mẹ đến nay, mỗi người khách đến thăm bạn cũng đến tại đây. Dầu họ có thường đến viếng hay không, mỗi lần đến, họ cũng đến tại đây, ngay chỗ này. Biết được tất cả khách đến, sự tỉnh thức của Đức Phật ngồi một mình tại đây, kiên trì và không hề lay chuyển. Các khách đó lặn lội đến đây để tìm cách gây ảnh hưởng, để điều kiện hóa và để lung lạc tâm bạn theo nhiều cách. Khi họ làm cho tâm bạn bị vướng vít vào các vấn đề của họ, tức thì các trạng thái tâm liền khởi lên. Cho dù đó là vấn đề gì đi nữa, hay nó có đưa đi đến đâu, bạn cũng cứ quên phứt nó đi - không có gì đáng quan ngại. Chỉ cần biết khách là ai khi họ đến. Một khi họ đã ghé vào, họ thấy chỉ có một ghế, và cho đến chừng nào mà bạn vẫn còn an tọa trên đó, họ còn tìm đâu ra chỗ ngồi? Lần khác, họ lại đến, vẫn không có ghế trống. Bất kể bao nhiêu lần các vị khách lắm lời đó chường mặt đến, họ cũng gặp bạn ngồi tại chỗ ấy. Bạn không nhúc nhích rời khỏi ghế đó. Bạn thử đoán xem còn trong bao lâu nữa các bọn khách đó chịu đựng được tình trạng như thế? Chỉ cần nói chuyện với họ, bạn sẽ biết rõ được họ thật kỹ càng. Bất cứ ai, bất cứ sự việc gì mà bạn biết đến kể từ khi bạn bắt đầu kinh nghiệm về thế giới này, đều

đến viếng bạn. Chỉ cần quan sát và tỉnh thức ngay đây cũng đủ để thấy được toàn bộ Chánh Pháp. Bạn thảo luận, quan sát và quán chiếu một mình bạn.

Đó là cách thảo luận về Chánh Pháp. Tôi không biết nói gì khác hơn. Tôi có thể tiếp tục nói mãi như thế này, nhưng rốt cuộc rồi thì chỉ là nói và nghe mà thôi. Tôi khuyên bạn nên dấn bước thực sự vào việc thực tập.

*

11. Trau dồi pháp hành thiền

Nếu bạn tự quán nhìn, bạn sẽ gặp được vài kinh nghiệm. Đã có Con Đường để dẫn dắt bạn. Trong khi bạn tu tập, tình thế có thể thay đổi và bạn điều chỉnh pháp hành của mình để ứng phó với các vấn đề khó khăn xảy đến. Có thể cũng còn khá lâu nữa bạn mới nhìn thấy một bảng chỉ đường rõ rệt. Nếu bạn muốn đi cùng một Con Đường mà tôi đã đi, cuộc hành trình nhất định phải bắt đầu ngay trong tâm bạn. Nếu không, bạn sẽ gặp rất nhiều trở ngại.

Đó cũng như đang nghe một âm thanh. Sự nghe là một việc, còn âm thanh là một việc khác, và ta hay biết rõ cả hai việc đó mà không kết hợp dự cố ấy. Ta dựa vào thiên nhiên để cung cấp cho ta các nguyên liệu dùng trong việc suy tầm, tìm đến Chân Lý. Sau cùng, tâm, tự nó, chia cắt và phân tích các hiện tượng. Nói cách giản dị, tâm không để dính dấp vào đó. Khi tai bắt được tiếng, bạn hãy quan sát xem những gì xảy ra trong tâm trí. Tâm trí có bị ràng buộc, vướng vít vào và bị lôi léo đi không? Tâm trí đó có bị kích thích không? Ít nhất cũng nên biết đến chừng đó. Khi âm thanh được ghi nhận, nó không quấy rầy đến tâm trí. Đang ở tại đây, ta nắm lấy các sự vật gần và trong tầm tay, hơn là các sự vật ở xa tít. Ngay cả khi ta muốn trốn tránh âm thanh, ta cũng không thoát khỏi nó Ngõ thoát có thể tìm thấy là sự luyện tập tâm cho vững vàng trước tiếng động. Hãy đặt âm thanh xuống. Âm thanh mà ta buông bỏ đó, ta vẫn còn nghe đến. Ta nghe, nhưng ta buông bỏ, bởi vì ta đã đặt nó xuống rồi. Đó không phải là ta đã mạnh bạo tách rời sự nghe và âm thanh ra. Chúng tự động tách nhau ra, do bởi sự khước từ và buông bỏ. Ngay cả khi ta muốn bám vào một âm thanh, thì tâm ta cũng không muốn bám. Bởi vì một khi ta đã thông hiểu bản chất thật sự của hình sắc, âm thanh, hương, vị, và các thứ khác, tâm thấy thật rõ, với trí tuệ minh quán, rằng tất cả những gì được cảm nhận, không có ngoại lệ nào, cũng rơi vào phạm vi của ba đặc tính phổ quát về vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Cứ mỗi khi ta nghe một âm thanh, thì âm thanh ấy được hiểu ra theo ngôn từ của ba đặc tính phổ quát. Khi có sự xúc chạm giữa tiếng động với tai, ta có nghe, nhưng như thể ta không nghe được gì. Điều đó không có nghĩa là tâm không còn hoạt động nữa. Sự tỉnh thức và tâm quấn lấy nhau và hòa hợp nhau lại để theo dõi lẫn nhau luôn luôn không dừng nghỉ. Khi tâm

được tập luyện đến mức đó, bất kỳ đang theo con đường nào, ta vẫn có thể suy tầm, nghiên cứu. Ta đào luyện sự phân tích các hiện tượng, một yếu tố quan trọng trong việc giác ngộ, và sự phân tích đó cứ tiến triển mãi theo xung lực của chính nó.

Hãy thảo luận về Chánh Pháp với chính mình. Phát hiện và giải tỏa các cảm giác, ký ức, tri giác, tư duy, ý định, và ý thức. Không có gì có thể xúc chạm đến chúng khi tự chúng, chúng tiếp tục thi hành nhiệm vụ. Đối với những bậc đã điều phục tâm xong, thì tiến trình suy tư và nghiên cứu cứ tự động trôi chảy đi. Không còn cần phải cố ý hướng dẫn nữa. Cho dù tâm có nghiêng về bất cứ địa hạt nào, sự quán soi cũng thích ứng tức thời.

Khi sự luyện tập Chánh Pháp đã đạt đến mức đó rồi, ta có được một lợi lạc ngoài lề cũng khá lý thú. Trong giấc ngủ, các tật ngáy, mơ, nghiến răng, lăn qua lật lại sẽ chấm dứt. Ngay sau một giấc ngủ mê và lâu, khi được đánh thức, cũng không cảm thấy ngầy ngật. Ta cảm thấy sung mãn và linh hoạt như thể là vẫn tỉnh thức suốt cả thời gian đó. Trước kia, tôi ngủ hay ngáy, nhưng một khi tâm trí đã được sự tỉnh thức trong mọi thời, thì tật ngáy chấm dứt. Làm sao mà ngáy được khi ta còn tỉnh thức? Chỉ có tấm thân là ngừng lại và đi ngủ. Tâm hoàn toàn tỉnh thức ngày và đêm, trọn 24 giờ. Đây là sự tỉnh tức thuần tịnh và cao tột của Đức Phật, bậc Chánh Biến Tri, Bậc Giác Ngộ, Bậc Đại Quang, Đại Hoan Hỷ. Sự tỉnh thức trong sáng đó không hề "đi ngủ". Năng lực của nó tự bảo dưỡng lấy và không hề "buồn ngủ" hay trì độn lại cả. Đến mức này, ta có thể hoạt động liên tiếp hai ba ngày không nghỉ. Khi thân thể bắt đầu có dấu hiệu quá mệt mỏi, ta ngồi xuống hành thiền và lập tức đi vào định lực thâm sâu chừng năm hay mười phút. Khi ra khỏi tình trạng đó, ta cảm thấy tươi mát và tăng thêm sinh lực, như thể là ta đã ngủ trọn đêm. Nếu ta vượt khỏi sự bận tâm về thân thể, thì việc ngủ nghê chỉ có chút ít tầm quan trọng. Ta dùng các biện pháp thích nghi để chăm sóc thân thể, nhưng ta không quá lo âu về tình trạng sức khoẻ. Cứ để thân thể đi theo định luật tự nhiên của nó. Ta không cần bảo cho thân thể biết nó phải làm gì. Nó tự bảo nó. Đó cũng như là đang có người thúc đẩy ta, thúc giục ta nên nỗ lực thêm. Ngay cả khi ta cảm thấy lười biếng, cũng có một tiếng nói ở bên trong luôn luôn làm khơi dậy sự mẫn cán của ta. Không thể có trì trệ ở thời điểm này, bởi vì nỗ lực và tiến bộ đã gia tăng tốc độ, không dừng lại được nữa. Bạn hãy tự kiểm điểm lại điều đó. Bạn đã nghiên cứu và học tập khá lâu rồi. Bây giờ là lúc bạn nên nghiên cứu và học tập về chính bạn.

Trong các giai đoạn đầu của sự thực tập theo Chánh Pháp, sống ẩn cư là việc quan trọng hàng đầu. Khi bạn sống biệt cư một mình, bạn sẽ nhớ lời của Ngài Trưởng lão Xá-lợi-phất (*Sariputta*): "Sự biệt cư thể chất là nguyên nhân và điều kiện để khởi sinh sự biệt cư tinh thần, và các tình trạng định lực thâm sâu thoát khỏi sự xúc chạm giác quan bên ngoài. Sự biệt cư của tâm, đến lượt nó, là nguyên nhân và điều kiện cho sự cô lập các lậu hoặc

tinh thần, tức là sự giác ngộ." Thế mà vẫn có những người vẫn cho rằng sự độc cư không mấy quan trọng: "Nếu tâm an định, thì ở vào nơi nào cũng không hề gì." Điều đó đúng, nhưng trong các giai đoạn đầu tiên, ta phải nhớ rằng, sự biệt cư về thân thể trong một môi trường thích nghi cần phải thực hiện trước. Hôm nay, hoặc vài ngày nữa, bạn nên tìm đến một nghĩa trang trong vùng rừng rú quạnh quẽ. Hãy thử nghiệm lối sống một mình. Hoặc tìm đến một đỉnh núi cao có vẻ kinh sợ nào đó. Hãy đi tìm sống một mình. Được không? Bạn sẽ có nhiều điều lý thú suốt cả đêm. Và chỉ lúc ấy bạn mới biết chính bạn. Ngay cả tôi, có lúc tôi nghĩ rằng sống biệt cư về thể chất cũng không quan trọng mấy. Nhưng một khi tôi thực sự sống như thế ấy rồi, tôi mới nghĩ lại những lời Đức Phật đã dạy. Đức Thế tôn khuyến nhủ các đệ tử của Ngài nên đến thực tập tại các vùng vắng vẻ, xa cách hẳn xã hội. Vào buổi đầu, sự ẩn cư tạo thành cơ sở cho tâm được biệt trú bên trong, và sự biệt trú ấy sẽ hỗ trợ cho sự viễn ly, không thể lay chuyển, để rời khỏi các lậu hoặc.

Thí dụ như, bạn là một cư sĩ, có nhà cửa và một gia đình. Bạn sống biệt cư cách nào đây? Khi bạn về nhà, vừa bước chân qua khỏi ngưỡng cửa, bạn đã va chạm vào sự rối loạn và rắc rối rồi. Không có sự biệt cư nào về thể chất cả. Thế nên, bạn tìm về một nơi ẩn náu vắng vẻ và một khung cảnh hoàn toàn khác trước. Bạn cần phải hiểu rõ tầm quan trọng của việc biệt cư thể chất và sự đơn độc, ở những giai đoạn sơ khởi của việc thực hành Chánh Pháp. Kế đó, bạn tìm đến một vị thiền sư để nghe lời chỉ dạy. Vị ấy sẽ hướng dẫn bạn, cố vấn cho bạn những điểm nào mà sự thông hiểu của bạn còn sai, bởi vì chính tại bạn hiểu lầm rằng bạn đã đi đúng. Ngay chỗ bạn sai, bạn lại chắc chắn là mình đúng. Một khi nghe vị thiền sư giải thích, bạn mới hiểu được những gì đã sai: chính tại nơi mà vị thiền sư bảo với bạn là sai, lại là nơi mà trước kia bạn đã tưởng mình đúng.

Qua những gì tôi nghe thấy được, có rất nhiều tu sĩ học giả Phật giáo đã tìm tòi và nghiên cứu chiếu theo các kinh điển. Không thấy có lý do nào khiến ta không nên thử thể nghiệm qua. Khi đến lúc phải mở sách ra đọc và học tập, ta học được một cách thức. Nhưng khi ra tay lên để chiến đấu, ta sẽ tranh đấu theo một cách thức khác, có thể không liên can gì đến lý thuyết. Khi một chiến sĩ lâm trận và chiến đấu đúng theo những gì đã đọc, có thể anh ta sẽ không địch lại đối thủ. Khi thật sự đánh nhau, người chiến sĩ phải đấu theo một chiến thuật vượt khỏi lý thuyết. Chuyện thật là như thế. Lời Đức Phật đã dạy trong kinh điển cũng chỉ là sách chỉ nam kèm thí dụ để noi theo, nhưng nếu chỉ nghiên cứu suông, có thể đưa tới sự dễ duôi.

Con đường của các bậc đại sư thuộc truyền thống Sơn Lâm là con đường xả ly. Trên Con Đường ấy, chỉ có sự từ bỏ. Ta nhổ tận gốc các quan kiến bắt nguồn từ sự tự xem mình là quan trọng. Ta bứng hết rễ cái cốt lõi của quan niệm về tự ngã. Tôi cam đoan với các bạn, sự thực tập này sẽ thách

thức bạn đến tận cốt tủy, nhưng dù cho khó khăn đến mấy đi nữa, xin cũng đừng phế bỏ các lời dạy của các đại sư Sơn Lâm. Thiếu sự hướng dẫn đúng đắn, tâm và định lực (*samādhi*) sẽ rất mê mờ. Nhiều sự kiện đáng lẽ không nên xảy ra lại khởi lên. Bao giờ tôi cũng đương đầu với chúng một cách thận trọng. Khi tôi còn là một tỳ khưu trẻ, vừa khởi tập trong vài năm đầu, tôi không thể tin cậy vào tâm tôi. Tuy nhiên, một khi tôi thâu đắc được kinh nghiệm rộng rãi và có thể hoàn toàn tin cậy vào việc luyện tâm, thì không còn gì gây nên vấn đề khó khăn nữa cả. Ngay khi những hiện tượng bất thường khởi lên, tôi cứ để yên chúng đó. Nếu ta được dấu hiệu nào mách bảo cho cách vận hành của chúng, thì tự chúng, chúng ngưng ngay. Tất cả đều là nhiên liệu cho trí tuệ. Cùng với thời gian, ta sẽ cảm thấy được thoải mái.

Trong việc hành thiền, nhiều sự việc thông thường không có gì sai nhưng lại cũng có thể trở thành sai. Thí dụ như, ta ngồi xếp chân với quyết tâm: "Nào! Lần này không có yếu ớt hèn nhát nữa, ta sẽ quyết tập trung tâm ý đây. Hãy xem ta!" Thực tập theo cách đó làm sao mà được việc! Mỗi khi tôi theo cách đó, sự hành thiền của tôi không đi đến đâu. Nhưng người ta lại thích làm bộ tịch "anh hùng rơm" như thế! Theo tôi thấy, sự hành thiền tự nó phát triển theo nhịp điệu của nó. Nhiều đêm khi tôi bắt đầu ngồi hành thiền, tôi nghĩ thầm với tôi: "Được rồi! Đêm nay, ta không nhúc nhích khỏi chỗ này cho tới ít nhất là một giờ khuya." Mặc dù chỉ với tư tưởng đó, tôi đã tạo nghiệp (*kamma*) xấu rồi, bởi vì không bao lâu cơn đau đã nổi lên khắp mình, tràn ngập, cho đến lúc tôi tưởng như sắp chết. Tuy nhiên, vào dịp khác, khi sự hành thiền tiến triển tốt, tôi không có hạn định trước thời gian phải ngồi. Tôi không đặt mục tiêu vào bảy giờ, tám giờ, hay bất cứ giờ nào, nhưng cứ việc ngồi thẳng, vững chải, tiếp tục mãi, buông lơi mọi việc với tâm xả. Đừng cố ép sự hành thiền. Đừng cưỡng bách tâm với các đòi hỏi không thiết thực, như là phải vào ngay trong Định (*Samādhi*); nếu không, bạn sẽ thấy tâm trở nên xao động và không thể đoán trước được, khác hơn bình thường. Chỉ nên để cho tâm trí được thư giãn, khoan khoái và thoải mái.

Hãy để cho hơi thở ra vào trôi chảy dễ dàng, theo nhịp độ đúng đắn: không quá ngắn mà không quá dài. Đừng khiến hơi thở phải có gì đặc biệt. Hãy để thân thể thư giãn, khoan khoái và thoải mái. Rồi cứ tiếp tục luôn như thế. Tâm bạn sẽ hỏi bạn: "Ta sẽ ngồi hành thiền lâu tới chừng nào? Ta sẽ nghỉ vào giờ nào?" Tâm cứ theo lải nhải không ngừng, thế là bạn phải khiển trách nó: "Nè bạn, để tôi yên chớ!" Cái tên hay hỏi han cần phải được chế phục thường xuyên, bởi vì đó không là gì khác hơn các lậu hoặc phiền não đến quấy rối bạn. Đừng thèm quan tâm đến nó. Bạn phải cứng cỏi với nó. "Dù ta muốn nghỉ sớm hay là ngồi đến khuya, điều đó có ăn nhập gì đến mi! Nếu ta muốn ngồi trọn đêm, quan hệ gì đến ai, sao cứ chõ mũi vào việc hành thiền của ta?" Bạn phải xua đuổi tên tò mò ấy như thế. Rồi bạn mới có thể

tiếp tục hành thiền lâu đến chừng nào mà bạn muốn, theo các cảm nhận thoải mái của chính bạn.

Khi bạn để cho tâm được thư giãn và thoải mái, nó sẽ trở nên an định. Thể nghiệm điều này, bạn sẽ nhận chân ra sức mạnh của sự bám chặt. Khi bạn có thể ngồi lâu, thật lâu trong một thời gian dài, quá nửa đêm, khoan khoái và thư giãn, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa tổng quát của sự hành thiền. Bạn sẽ hiểu đuợc sự bám chặt và đeo níu đã thực sự làm ô nhiễm tâm như thế nào.

Vài người đốt cây nhang để trước mặt, khi họ ngồi hành thiền, và nguyện rằng: "Tôi sẽ không đứng dậy trước khi cây nhang tàn rụi." Rồi họ ngồi. Sau một lúc tưởng đâu chừng một giờ, họ mở mắt ra và thấy mới vừa có năm phút trôi qua. Họ đăm đăm nhìn cây nhang, ngao ngán cớ sao cây nhang lại dài quá! Họ nhắm mắt lại và tiếp tục. Không bao lâu, mắt họ lại mở ra lần nữa, để xem cây nhang đã cháy đến đâu rồi. Các người đó hành thiền không đi đến đâu. Đừng làm như họ. Ngồi đó mà cứ mơ tưởng đến cây nhang: "Không biết cây nhang đã tàn rụi chưa!", sự hành thiền như vậy có tiến tới chút nào đâu. Đừng quan tâm đến các việc ấy. Tâm không cần làm việc gì đặc biệt cả.

Nếu ta muốn quyết tâm nhận tu tập tâm trong sự hành thiền, thì đừng để cho lậu hoặc khát vọng biết được các thể lệ cuộc đấu hoặc mục tiêu. Nó sẽ hỏi: "Ngài sẽ hành thiền như thế nào? Ngài muốn làm tới đâu? Ngài ngồi lâu đến chừng nào?" Khát vọng cứ đến quấy rầy mãi cho tới khi nào ta đưa ra một thỏa ước. Một khi ta tuyên bố sẽ ngồi đến quá nửa đêm, lập tức nó bắt đầu đến quấy rối làm ta bực tức. Chưa được một giờ trôi qua mà ta đã cảm thấy bất an và nóng nảy đến mức không ngồi tiếp được nữa. Rồi có thêm nhiều chướng ngại khác đến tấn công, khi ta tự quở trách nặng: "Tuyệt vọng! Ngồi hoài như vầy sẽ chết đi mất! Đã nói rằng sẽ khiến tâm vào Định không lay động, cớ sao nó vẫn còn đi lang thang khắp chốn thế kia, không đáng tin cậy chút nào cả? Đã nguyện rồi, sao lại không giữ đúng lời?" Các tư tưởng tự giảm giá trị và ưu sầu mất tinh thần kéo đến công kích tâm, khiến ta rơi vào sự tự oán trách. Không có ai ở đó để đổ lỗi, hay để hờn trách, nên mọi việc càng tồi tệ hơn. Một khi đã thề thốt, tất phải giữ. Hoặc làm tròn lời nguyện, hay là chết trong khi làm. Nếu ta đã nguyện ngồi trong một thời gian nào đó, thì ta không nên nuốt lời và nghỉ tập. Tuy nhiên, chỉ cần tập luyện từ từ và phát triển. Không cần phải thề thốt long trọng. Hãy gắng luyện tâm đều đặc và bền bỉ. Đôi khi, sự hành thiền được êm thắm, và các chỗ đau nhức, không thoải mái sẽ dần dần biến mất. Đau nơi mắt cá và đầu gối, tự nó, sẽ chấm dứt.

Một khi ta cố ra tay đào luyện sự hành thiền, nếu có những hình ảnh dị thường, ảo ảnh, tri giác, bắt đầu khởi lên, việc trước nhất là phải kiểm soát lại tình trạng tâm mình. Đừng bỏ qua nguyên tắc căn bản này. Những hình

ảnh đó khởi lên được là vì tâm đang tương đối an định. Đừng khao khát mong chúng hiện lên, và cũng đừng khao khát mong chúng không khởi lên. Nếu chúng đã khởi, thì hãy quan sát chúng, nhưng đừng để chúng làm ta mê mờ. Chỉ cần nhớ, chúng không phải là của ta. Chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, như bất cứ các sự việc gì khác.

Ngay cả khi chúng có thật, cũng đừng trú lại đó hoặc để ý nhiều đến chúng. Nếu chúng ngoan cố không chịu mờ tan đi, thì hãy đưa chánh niệm rọi chiếu vào hơi thở càng mạnh hơn. Hít vào ít nhất ba hơi dài và sâu và từ từ thở ra cho thật hết sạch. Cách này rất có hiệu quả. Rồi trở về đề mục chính.

Chớ để bị ám ảnh vì các hiện tượng đó. Chúng không có chi hơn những gì chúng đang là như thế, và chúng lại có tiềm năng làm mê mờ ta. Hoặc ta thích chúng và yêu chúng, hoặc tâm ta bị đầu độc bởi sự sợ hãi. Chúng không đáng tin cậy: có thể chúng không thật có, hoặc chúng chỉ hiện ra như thế. Khi bạn có kinh nghiệm về chúng, bạn đừng cố tìm hiểu ý nghĩa của chúng, cũng đừng dự phóng một ý nghĩa nào lên chúng cả. Hãy nhớ rằng chúng không phải *của ta*, vậy chớ chạy theo các hình ảnh, ảo giác đó. Thay vì thế, nên lập tức quay về kiểm điểm lại tâm trạng hiện tại của mình. Đó là một qui tắc căn cứ trên kinh nghiệm và thực hành của chúng ta. Nếu ta bỏ qua qui tắc căn bản này và để mình bị lôi cuốn vào việc tin tưởng những gì đang thấy, thì ta sẽ quên mất mình đi, rồi bắt đầu bập bẹ, ấp úng, hoặc có thể phát cuồng. Ta có thể làm mất đi trí óc sáng suốt cho đến nỗi không còn có thể giao tiếp với người khác ở cấp độ bình thường. Hãy đặt sự tin tưởng vào tâm của chính mình. Dẫu có điều gì xảy ra đi nữa, cứ tiếp tục quan sát tâm trí mình. Các kinh nghiệm dị thường xảy ra trong khi hành thiền cũng có thể mang lợi ích cho người có trí tuệ, nhưng lại nguy hiểm cho kẻ thiếu sự sáng suốt. Bất cứ gì xảy ra cũng đừng tỏ ra quá phấn khởi hay hoảng hốt. Kinh nghiệm đến, cứ đến.

Một cách khác để thực hành Chánh Pháp là quán soi và khảo trạch những gì ta thấy, làm, và thể nghiệm. Đừng nên bao giờ phế bỏ sự hành thiền. Khi tọa thiền, hoặc đi kinh hành xong, vài người nghĩ rằng đã đến lúc ngừng lại và nghỉ ngơi. Họ thôi, không chiếu rọi tâm họ đến các đối tượng hành thiền hoặc các đề mục quán chiếu. Họ hoàn toàn bỏ rơi sự hành thiền. Bạn không nên thực tập như thế. Bất cứ những gì bạn thấy, hãy tra cứu cho ra chúng thật sự là gì. Quán soi đến các người hiền thiện trên thế giới. Quán soi cả những người xấu ác nữa. Hãy nhìn thật kỹ vào những người giàu có và đầy quyền thế, những người kém may mắn và nghèo khổ. Khi bạn thấy một đứa trẻ, một cụ già, hoặc một vị phụ nữ, hay là một bậc nam nhi, hãy tìm hiểu kỹ ý nghĩa của tuổi đời. Tất cả đều là nhiên liệu cho sự tra cứu. Đó là cách thức mà bạn đào luyện tâm trí.

Sự quán soi đưa đến Chánh Pháp là sự quán soi về lý duyên sinh, về tiến trình của nhân quả, dưới mọi hình thức khác biệt của chúng: cả lớn lẫn nhỏ, trắng và đen, tốt và xấu. Tóm lại, tất cả. Khi bạn tư duy, bạn hãy nhận chân đó như là một tư tưởng và quán chiếu đến nó để thấy ra đó chỉ giản dị là tư tưởng, không hơn không kém. Tất cả những sự việc đó đều đi hướng về "nghĩa trang" của sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã; vậy nên bạn chớ có ôm chặt lấy và và đeo níu bất cứ sự việc nào đó cả. Đó là nơi hỏa táng của tất cả mọi hiện tượng. Bạn hãy chôn chúng đi, thiêu chúng đi, thì mới thể nghiệm được Chân Lý.

Có được tuệ quán về vô thường có nghĩa là không để cho ta bị đau khổ. Đây cũng là vấn đề phải tra cứu bằng trí tuệ. Thí dụ như, ta có được cái gì mà ta xem như tốt và đáng thích thú, thì ta vui mừng. Hãy nhìn thật kỹ và thật lâu về chỗ tốt cùng sự thích thú đó. Lắm lúc, sau khi đã được cái đó trong một thời gian dài, ta thấy chán ngán. Ta muốn đem cho, hoặc bán đi. Nếu không có ai muốn mua, ta sẵn sàng vứt nó đi. Tại sao? Lý do nào đã thúc đẩy hành động như thế? Bởi vì muôn sự vật đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, đó là lý do tại sao. Nếu ta không bán được, hoặc ngay cả không vứt nó đi được, ta bắt đầu thấy khổ rồi. Toàn bộ vấn đề chỉ giản dị là như thế. Và một khi thông hiểu đầy đủ được một biến cố, thì dù có bao nhiêu vấn đề tương tự khác, thì cũng vẫn được hiểu theo lối đó. Như ta thường nói, "Biết được một, tất biết cả mười."

Đôi khi, ta thấy những sự việc ta không thích. Vài lúc, ta nghe tiếng động khó chịu và trở nên bực bội. Hãy quan sát điều này và ghi nhớ nó. Bởi vì trong một tương lai nào đó, ta lại thích tiếng động đó. Rất có thể trong tương lai gần đây, ta trở lại thích chính các việc mà đã có thời ta ghét bỏ. Mọi việc đều có thể như thế cả. Rồi thì ta thấy được thật rõ ràng với trí minh triết rằng: "À há! Mọi sự vật đều vô thường, không thể làm ta thỏa mãn hoàn toàn, đều là vô ngã cả." Hãy vứt chúng xuống đáy mồ tập thể của ba đặc tính phổ quát ngay đi. Sự đeo níu vào các sự vật mà ta có được, lấy được, và ta đang đồng hóa với chúng, sẽ chấm dứt ngay. Ta sẽ nhìn thấy ra mọi sự vật nơi bản thể của chúng, cũng đều như nhau cả. Và rồi, mọi sư vật mà ta đang thể nghiệm đều giúp ta có được tuệ quán nơi Chánh Pháp.

*

Những gì tôi vừa nói qua trên đây chỉ giản dị là để bạn nghe và suy nghĩ mà thôi. Đó chỉ là lời nói, thế thôi. Khi có ai đến gặp tôi, thì tôi nói. Các loại đề tài đó không phải là những sự việc mà ta cần ngồi lại quanh đây để nói nhảm nhí hằng giờ. ***Chỉ cần thực hành thôi!*** Cứ lăn vào đó và làm đi. Cũng như thể ta mời bạn bè cùng đi đến nơi nào đó. Ta mời họ. Ta được họ trả lời. Rồi thì chúng ta lên đường, có gì đâu mà phải ồn ào náo động lên. Chúng ta nói chừng ấy cũng đủ rồi, và cứ để yên đó. Tôi đã nói cho bạn biết vài điều về pháp hành thiền mà tôi đã thực tập. Nhưng, bạn biết không, có thể tôi đã

nói sai. Công việc của bạn là thẩm tra và, tự chính bạn, bạn phải tìm xem điều tôi đã nói có đúng hay không.

Thiện Nhựt phỏng dịch,
Montreal, Canada, tháng 3-2004
Bình Anson hiệu đính,
Perth, Tây Úc, tháng 5-2005

-ooOoo-

Thuật ngữ đối chiếu

Arahat, the Worthy One	A-la-hán, Ứng cúng
Awareness	Giác niệm, tỉnh giác
Bhava, becoming	Hữu, hiện hữu
Bhavana, mind training	Tu tâm, tu tiến
Dependent origination (*paticca samuppāda*)	Lý duyên sinh, lý duyên khởi.
Defilement (*kilesa*)	Lậu hoặc, điều ô nhiễm trong tâm
Dhamma	Pháp, Giáo Pháp
Dhutanga	Hạnh Đầu đà
Dukkha, suffering, unsatisfactoriness	Khổ, phiền não, bất toại ý
Enlightenment	Giác ngộ
Forest tradition	Truyền thống Sơn Lâm
Happiness	Hạnh phúc
Jhāna	Thiền-na, tầng thiền định
Kamma	Nghiệp
Khanda; 5 khandas (5 aggregates): body, feeling, perception, volition, consciousness	Uẩn; 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Mara	Ma vương
Mind (*citta*)	Tâm, tâm vương
Mind moment	Chập tâm, sát-na tâm
Mind's psychological factor (*cetasika*)	Yếu tố tâm lý, tâm sở
Momentary concentration (*khanika samādhi*)	Định nhất thời, định từng chập, sát-na định
Nirodha, cessation	Diệt
Peace	An bình, an định, bình an
Sankhāra	Hành huẩn
Samādhi	Định, tâm định, tam-ma-đề, tam-

	muội
Samatha	An chỉ, tịnh chỉ
Sīla, morality, virtue	Giới, giới đức, giới hạnh
Sotāpanna, Stream enterer	Tu-đà-hoàn, Dự lưu
Still	Tĩnh lặng
Unshakeable peace	An bình không lay chuyển, an bình ổn cố
Vinaya	Luật, giới luật
Vipassanā	Minh quán, minh sát
Wisdom (*paññā*)	Trí tuệ, Tuệ (bát-nhã)

-ooOoo-

Quyển 4: Điều Phục Tâm Ý

Trích dẫn kinh điển

Bình Anson trích soạn

Bản Anh Ngữ: *"Taming the Mind - Discourses of the Buddha"*,
Edited by Buddhist Publication Society,
Wheel Publication No. 51, Kandy, Sri Lanka (1995)
Tham khảo: Đại Tạng Kinh Việt Nam,
Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt.

-ooOoo-

1. Tâm Không Điều Phục

1.- Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm không được điều phục. Tâm không được điều phục, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn.

2. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm được điều phục. Tâm được điều phục, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn.

3. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm không được hộ trì. Tâm không được hộ trì, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn.

4. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm được hộ trì. Tâm được hộ trì, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn.

5. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm không được phòng hộ. Tâm không được phòng hộ, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn.

6. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm được phòng hộ. Tâm được phòng hộ, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn.

7. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm không được bảo vệ. Tâm không được bảo vệ, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn.

8. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm được bảo vệ. Tâm được bảo vệ, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn.

9. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm không được điều phục, không được hộ trì, không được phòng hộ, không được bảo vệ. Tâm không được điều phục,

không được hộ trì, không được phòng hộ, không được bảo vệ, này các Tỳ-khưu, đưa đến bất lợi lớn.

10. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỳ-khưu, như tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ. Tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ, này các Tỳ-khưu, đưa đến lợi ích lớn.

[Tăng Chi 1.10]

-ooOoo-

2. Kinh Ganaka Moggallāna

(Ganakamoggallāna sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, Pubbarama, nơi lâu đài của Migaramatu (Đông Viên Lộc Mẫu Giảng đường). Rồi Bà-la-môn Ganaka Moggallana đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến nói lên những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Ganaka Moggallana bạch Thế Tôn:

-- Ví như, thưa Tôn giả Gotama, tại lâu đài Migaramatu này, có thể thấy được một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là những tầng cấp của lầu thượng cuối cùng [7]; thưa Tôn giả Gotama, cũng vậy, đối với những vị Bà-la-môn này, được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là sự học hỏi các tập Veda [8]. Thưa Tôn giả Gotama, cũng vậy, đối với những vị bắn cung này, được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là nghệ thuật bắn cung. Cũng vậy, thưa Tôn giả Gotama, đối với chúng con là những người toán số [9], sống nhờ nghề toán số, cũng được thấy một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự, tức là toán số. Thưa Tôn giả Gotama, vì rằng khi có được người đệ tử, trước hết chúng con bắt người ấy đếm như sau: "Một, một lần, hai, hai lần, ba, ba lần, bốn, bốn lần, năm, năm lần, sáu, sáu lần, bảy, bảy lần, tám, tám lần, chín, chín lần, mười, mười lần". Và thưa Tôn giả Gotama, chúng con bắt đếm tới một trăm. Có thể trình bày chăng, thưa Tôn giả Gotama, trong Pháp và Luật này, cũng có một tuần tự học tập, một tuần tự công trình, một tuần tự đạo lộ như vậy?

-- Có thể trình bày, này Bà-la-môn, trong Pháp và Luật này, có một tuần tự học tập, có một tuần tự công trình, có một tuần tự đạo lộ. Ví như, này Bà-

---

[7] Một căn nhà có 7 tầng lầu không thể được xây trong một ngày (theo Chú giải).

[8] Không thể học thuộc 3 bộ kinh Veda trong một ngày (theo Chú giải).

[9] *Ganaka*: nghề toán số; do đó vị Bà-la-môn nầy có tên là Ganaka.

la-môn, một người huấn luyện ngựa thiện xảo, sau khi được một con ngựa hiền thiện, trước tiên luyện tập cho nó quen mang dây cương, rồi tập luyện cho nó quen các hạnh khác; cũng vậy, này Bà-la-môn, Như Lai khi được một người đáng được điều phục, trước tiên huấn luyện người ấy như sau:

(Giới hạnh)

"Nầy Tỳ-khưu, hãy giữ giới hạnh, hãy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới".

(Hộ trì các căn)

Này Bà-la-môn, khi vị Tỳ-khưu giữ giới hạnh, chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: "Nầy Tỳ-khưu, hãy hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị Tỳ-khưu tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng.... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các pháp ác bất thiện khởi lên, Tỳ-khưu chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn".

(Tiết độ trong ăn uống)

Này Bà-la-môn, sau khi Tỳ-khưu hộ trì các căn rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: "Nầy Tỳ-khưu, hãy tiết độ trong ăn uống, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh [10], nghĩ rằng: "Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn".

(Chú tâm cảnh giác)

Này Bà-la-môn, sau khi Tỳ-khưu tiết độ trong ăn uống rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: "Nầy Tỳ-khưu, hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh đầu, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp".

---

[10] *Brahmacariyam*: Đời sống trong sạch của một tu sĩ sống độc thân

(Chánh niệm tỉnh giác)

Này, Bà-la-môn, sau khi vị Tỳ-khưu chú tâm tỉnh giác, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm nữa như sau: "Nầy Tỳ-khưu, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt, đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác".

(Từ bỏ năm triền cái)

Này Bà-la-môn, sau khi chánh niệm tỉnh giác rồi, Như Lai mới huấn luyện vị ấy thêm như sau: "Nầy Tỳ-khưu, hãy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm".

Vị ấy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên; từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối tiếc; từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với các thiện pháp [11].

(Nhập thiền-na)

Khi đoạn trừ năm triền cái ấy [12], những pháp làm ô nhiễm tâm, làm trí tuệ yếu ớt, vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh[13] gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ

---

[11] *Kusala:* thiện pháp, tạo nghiệp thiện.

[12] *Nìvarana:* Triền cái: Tham dục *(Kàmacchanda, Sense desire),* Sân hận *(Vyàpàda, Ill will),* - Hôn trầm *(Thìna-middha, Sloth and Torpor),* Trạo cử *(Uddhacca-kukkucca, Restlessness),* Hoài nghi *(Vicikicchà, Doubt).*

[13] *Ariya*: bậc Thánh. theo Thanh Tịnh Đạo luận, đây là chỉ các vị đã nhập dòng thánh giải thoát.

ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này Bà-la-môn, đối với những Tỳ-khưu nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu sự vô thượng an tịnh các triền ách, đó là sự giảng dạy của Ta như vậy đối với những vị ấy. Còn đối với những vị Tỳ-khưu là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát, những pháp ấy đưa đến sự hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác.

*

(Như Lai là người chỉ đường)

Khi được nói vậy, Bà-la-môn Ganaka Moggallana bạch Thế Tôn:

-- Các đệ tử của Sa-môn Gotama, khi được Sa-môn Gotama khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, có phải tất cả đều chứng được cứu cánh đích Niết-bàn [14] hay chỉ có một số chứng được?

-- Này Bà-la-môn, một số đệ tử của Ta, khi được khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được.

-- Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đưa đến Niết-bàn, trong khi có mặt Tôn giả Gotama là bậc chỉ đường, tuy vậy các đệ tử Tôn giả Gotama, được Tôn giả Gotama khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được?

-- Này Bà-la-môn, ở đây Ta sẽ hỏi Ông. Nếu Ông kham nhẫn, hãy trả lời cho Ta. Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Ông có giỏi về con đường đi đến Rajagaha (Vương Xá)?

-- Thưa Tôn giả, con có giỏi về con đường đi đến Rajagaha.

-- Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Ở đây, có một người, muốn đi đến Rajagaha, người này đến Ông và nói như sau: "Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Rajagaha. Hãy chỉ cho tôi con đường đi đến Rajagaha". Ông nói với người ấy như sau: "Được, này Bạn, đây là con đường đưa đến Rajagaha. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một làng tên như thế này. Hãy đi theo trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một thị trấn tên như thế này. Hãy đi theo trong một thời gian. Sau khi đi trong một thời gian, Bạn sẽ thấy Rajagaha với những khu vườn mỹ diệu, với những khu rừng mỹ diệu, với những vùng đất mỹ diệu, với những hồ ao mỹ diệu". Dầu cho người ấy được khuyến giáo như vậy, được giảng dạy như vậy, nhưng lại lấy con đường sai lạc, đi về hướng Tây. Rồi một người thứ hai đến, muốn đi đến Rajagaha.

[14] *Accantanittha:* mục đích tối thượng.

Người này đến Ông và hỏi như sau: "Thưa Tôn giả, tôi muốn đi đến Rajagaha, mong Tôn giả chỉ con đường ấy cho tôi". Rồi Ông nói với người ấy như sau: "Được, này Bạn, đây là đường đi đến Rajagaha. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi một thời gian, Bạn sẽ thấy một làng có tên như thế này. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi một thời gian, Bạn sẽ thấy một thị trấn có tên như thế này. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy Rajagaha với những khu vườn mỹ diệu, với những khu rừng mỹ diệu, với những vùng đất mỹ diệu, với những ao hồ mỹ diệu". Người ấy được Ông khuyến giáo như vậy, giảng như vậy, đi đến Rajagaha một cách an toàn.

Này Bà-la-môn, do nhân gì, do duyên gì, trong khi có mặt Rajagaha, trong khi có mặt con đường đưa đến Rajagaha, trong khi có mặt Ông là người chỉ đường, dầu cho Ông có khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một người lấy con đường sai lạc, đi về hướng Tây, còn một người có thể đi đến Rajagaha một cách an toàn?

-- Thưa Tôn giả Gotama, ở đây, con làm gì được? Con chỉ là người chỉ đường, thưa Tôn giả Gotama.

-- Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đi đến Niết-bàn, và trong khi có mặt Ta là bậc chỉ đường. Nhưng các đệ tử của Ta, được Ta khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh đích Niết-bàn, một số không chứng được. Ở đây, này Bà-la-môn, Ta làm gì được? Như Lai chỉ là người chỉ đường.

Khi nghe nói vậy, Bà-la-môn Ganaka Moggalana bạch Thế Tôn:

-- Thưa Tôn giả Gotama, đối với những người không phải vì lòng tin, chỉ vì sinh kế, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, những người xảo trá, lường gạt, hư ngụy, mất thăng bằng, cao mạn, dao động, nói phô tạp nhạp, không hộ trì các căn, ăn uống không tiết độ, không chú tâm cảnh giác, thờ ơ với Sa-môn hạnh, không tôn kính học tập, sống quá đầy đủ, uể oải, đi đầu trong thối thất, từ bỏ gánh nặng viễn ly, biếng nhác, tinh cần thấp kém, thất niệm, không tỉnh giác, không định tâm, tâm tán loạn, liệt tuệ, câm ngọng; Tôn giả Gotama không thể sống với những người như vậy.

Còn những Thiện gia nam tử vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, không xảo trá, không lường gạt, không hư ngụy, không mất thăng bằng, không cao mạn, không dao động, không nói phô tạp nhạp, hộ trì các căn, ăn uống có tiết độ, chú tâm tỉnh giác, không thờ ơ với Sa-môn hạnh, tôn kính học tập, sống không quá đầy đủ, không uể oải, từ bỏ thối thất, đi đầu trong viễn ly, tinh cần, tinh tấn, chánh niệm, an trú, tỉnh giác, định tĩnh, nhứt tâm, có trí tuệ, không câm ngọng; Tôn giả Gotama sống hòa hợp với những vị ấy.

Ví như Tôn giả Gotama, trong các loại căn hương, hắc chiên đàn hương được gọi là tối thượng; trong các loại lõi cây hương, xích chiên đàn hương được gọi là tối thượng; trong các loại hoa hương, vũ quý hương (jasmine) được gọi là tối thượng. Cũng vậy là lời khuyến giáo của Tôn giả Gotama được xem là cao nhất trong những lời khuyến giáo hiện nay.

Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và chúng Tỳ-khưu Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

[Trung Bộ 107]

Ghi chú:

-ooOoo-

3. Trưởng lão Vigitasena

Trong thời đức Phật hiện tại, ngài sanh ra trong một gia đình huấn luyện voi ở nước *Kosala*, và được đặt tên là *Vigitasena*. Những người cậu bên ngoại, *Sena* và *Upasena* cả hai đã xuất gia và chứng quả A-la-hán. *Vigitasena* sau khi đã thuần thục nghề của mình, thấy được thần thông song hành của bậc Đạo Sư, nên khởi lòng tin, và theo bản năng tự nhiên, xin xuất gia dưới sự hướng dẫn của các người cậu. Nhờ các người cậu giảng dạy, ngài đạt đến thiền quán, nhưng tâm trí ngài thiên về lý luận chạy theo những vật bên ngoài, nên ngài tự dạy cho tâm trí ngài như sau:

354. Ta sẽ chế ngự ngươi,
Như cửa khóa ngăn voi,
Ta sẽ không thúc ngươi,
Đưa tâm vào điều ác,
Ngươi chính là lưới dục,
Ngươi do thân sanh ra.

355. Chế ngự ngươi không đi,
Như voi, không cửa mở,
Này tâm, kẻ phù thủy,
Dầu ngươi cố gắng mãi,
Ngươi không còn lang thang,
Ưa thích làm điều ác.

356. Như người cầm câu móc,
Ngăn mãi voi chưa thuần,
Như người dùng sức mạnh,

Cải hóa kẻ không muốn,
Cũng vậy đối với ngươi,
Ta sẽ cải hóa ngươi.

357. Như bánh xe tuyệt hảo,
Khéo huấn luyện ngựa hay,
Cũng vậy ta điều ngươi,
Dựa lên trên Năm lực.

358. Ta sẽ cột chặt ngươi,
Với chánh niệm vững chắc,
Tự mình đã chế ngự,
Ta sẽ chế ngự ngươi,
Nhờ sức nặng tinh tấn,
Ngươi được ta áp lực,
Do vậy, hỡi này tâm,
Ngươi sẽ không xa ta.

[Trưởng Lão Tăng Kệ 5.354]

-ooOoo-

4. Kinh Điều Ngự Địa

(Dantabhùmi sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng sóc (Kalandakanivapa).

Lúc bấy giờ, Sa-di Aciravata (Tân Học Sa-môn) đang ở tại am thất Aranna [15]. Rồi vương tử Jayasena [16] trong khi tản bộ du hành, đi đến Sa-di Aciravata, sau khi đến nói lên với Sa-di Aciravata những lời chào đón hỏi thăm; sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vương tử Jayasena nói với Sa-di Aciravata:

-- Tôn giả Aggivessana, tôi có nghe như sau: "Ở đây, Tỳ-khưu sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sẽ được nhứt tâm".

-- Sự việc là vậy, này Vương tử! Sự việc là vậy, này Vương tử! Ở đây, Tỳ-khưu sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần sẽ chứng được nhứt tâm.

-- Thật là tốt lành nếu Tôn giả Aggivessana thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học.

-- Này Vương tử, tôi không có thể thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu nay tôi thuyết pháp cho Vương tử như đã

---

[15] Am thất trong một khu biệt lập của vườn Trúc Lâm, dành để cho các tu sĩ tinh tấn tu thiền (theo Chú giải).

[16] Con của vua Bimbisara.

được nghe, như đã được học, và nếu Vương tử không hiểu lời tôi nói, như vậy sẽ làm tôi mệt mỏi, làm tôi phiền muộn.

-- Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Rất có thể, tôi sẽ hiểu ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana.

-- Này Vương tử, tôi sẽ thuyết pháp cho Vương tử như đã được nghe, như đã được học. Nếu Vương tử có thể hiểu ý nghĩa lời nói của tôi, như vậy là tốt đẹp. Nếu Vương tử không thể hiểu lời nói của tôi, hãy dừng lại trên sự trạng của mình, chớ có hỏi tôi thêm nữa!

-- Tôn giả Aggivessana, hãy thuyết pháp cho tôi như đã được nghe, như đã được học! Nếu tôi có thể hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, như vậy là tốt đẹp. Nếu tôi không có thể hiểu được ý nghĩa lời nói của Tôn giả Aggivessana, tôi sẽ dừng lại trên sự trạng của tôi, ở đây, tôi sẽ không hỏi Tôn giả Aggivessana thêm nữa.

Rồi Sa-di Aciravata thuyết pháp cho vương tử Jayasena như đã được nghe, như đã được học. Khi được nghe vậy, Vương tử nói với Sa-di Aciravata như sau:

-- Sự việc không phải là như vậy, Tôn giả Aggivessana; trường hợp không phải là như vậy, rằng Tỳ-khưu sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần lại có thể chứng đắc nhất tâm.

Rồi Vương tử Jayasena sau khi nói lên với Sa-di Aciravata sự việc không phải như vậy và trường hợp không phải như vậy, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Rồi Sa-di Aciravata, sau khi vương tử Jayasena ra đi không bao lâu, liền đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Sa-di Aciravata kể lại cho Thế Tôn tất cả cuộc đàm thoại với vương tử Jayasena.

Khi nghe nói vậy, Thế Tôn nói với Sa-di Aciravata:

-- Như vậy, này Aggivessana, nào có lợi ích gì? Vương tử Jayasenna sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng quả vị chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, hay chỉ có ly dục mới chứng được: sự kiện như vậy không xảy ra.

Này Aggivessana, ví như giữa các con voi, con ngựa hay con bò được dạy điều phục có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, được khéo huấn luyện; và có hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò không được khéo điều phục, không được khéo huấn luyện. Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò, được khéo điều phục, được khéo huấn luyện, các con ấy có thể đi đến khả năng điều phục (dantakaranam), có thể đạt đến điều phục địa không?

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

-- Còn hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được dạy điều phục, nhưng không được khéo điều phục, không được khéo huấn luyện, các con ấy không được điều phục, có thể đi đến khả năng điều phục, không được điều phục có thể đạt đến điều phục địa, như hai con voi, hai con ngựa hay hai con bò được khéo điều phục, được khéo huấn luyện kia không?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Cũng vậy, này Aggivessana, vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy, hay có thể chứng quả vị chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được: sự kiện như vậy không xảy ra.

Ví như, này Aggivessana, một hòn núi lớn không xa làng hay thị trấn. Và có hai người bạn, tay trong tay đi ra khỏi làng hay thị trấn ấy, và đi đến hòn núi kia. Sau khi đến, một người bạn đứng dưới chân núi, còn người bạn kia leo lên đỉnh núi. Người bạn đứng dưới chân núi ấy có thể nói với người bạn đứng trên đỉnh núi: "Này Bạn thân, Bạn đứng trên đỉnh núi, Bạn thấy những gì?" Người kia nói: "Này Bạn thân, đứng trên đỉnh núi tôi thấy các vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái". Người kia nói: "Không có sự kiện này, này Bạn thân, không có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái, khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái".

Rồi người bạn đã đứng trên đỉnh núi, sau khi đi xuống chân núi, nắm tay bạn, khiến bạn trèo lên đỉnh núi, để bạn nghỉ thở một thời gian, rồi nói: "Này Bạn thân, nay Bạn có thể thấy gì, khi Bạn đứng trên đỉnh núi?" Và người bạn ấy có thể nói: "Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái". Người kia có thể nói như sau: "Vừa rồi, này Bạn thân, chúng tôi hiểu Bạn nói: "Không thể có sự kiện này, này Bạn thân, không thể có trường hợp này, Bạn đứng trên đỉnh núi lại có thể thấy các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái". Nhưng nay chúng tôi hiểu Bạn nói: "Này Bạn thân, nay đứng trên đỉnh núi, tôi thấy các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các đất bằng khả ái, các ao hồ khả ái". Người kia nói như sau: "Này Bạn thân, vì tôi bị che khuất bởi sườn núi này, nên không thấy được những điều đáng thấy".

Cũng vậy, nhưng to lớn hơn, này Aggivessana, là Vương tử Jayasena, bị che khuất, bị chận đứng, bị chướng ngại, bị bao vây bởi vô minh uẩn này. Vương tử Jayasena sống giữa các dục, thọ hưởng các dục, bị tư tưởng dục nhai nghiến, bị nhiệt não dục thiêu đốt, tha thiết truy cầu dục, lại có thể biết, có thể thấy hay có thể chứng quả vị chỉ có ly dục mới biết được, chỉ có ly dục mới thấy được, chỉ có ly dục mới đạt được, chỉ có ly dục mới chứng được; sự kiện như vậy không xảy ra.

Nếu hai ví dụ này được Ông đề cập cho Vương tử Jayasena, thời Vương tử Jayasena tự nhiên tin tưởng Ông và khi đã tin tưởng, sẽ hành động đúng theo cung cách một người đã tin tưởng Ông.

-- Nhưng làm sao, bạch Thế Tôn, hai ví dụ này khởi đến từ nơi con cho Vương tử Jayasena, khởi lên một cách tự nhiên, từ trước chưa từng được nghe, như Thế Tôn được?

-- Ví như, này Aggivessana, một vị vua Sát-đế-lỵ đã quán đảnh bảo người nài voi: "Này Tượng sư, hãy cưỡi con vương tượng, đi vào rừng có voi; khi Ông thấy con voi rừng, hãy cột nó lại vào cổ con vương tượng". -- "Thưa vâng, tâu Đại vương". Này Aggivessana, người tượng sư vâng theo lời vị vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh, cỡi con vương tượng, vào trong rừng có voi, thấy con voi rừng, cột con voi rừng ấy vào cổ con vương tượng. Con vương tượng kéo nó ra chỗ ngoài trời. Cho đến như vậy, này Aggivessana, con voi rừng được đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, con voi rừng còn có sự tham luyến tức là đối với rừng có voi.

Người tượng sư tâu với vị vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh về con voi rừng ấy. "Tâu Đại vương, con voi rừng đã ra chỗ ngoài trời". Rồi vị vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh bảo người điều phục voi: "Hãy đến, này người Điều phục voi, hãy điều phục con voi rừng này bằng cách điều phục nếp sống rừng của nó, bằng cách điều phục tâm tư rừng núi, bằng cách điều phục sự ưu tư, mệt nhọc, nhiệt não đối với rừng núi của nó bằng cách làm cho nó thích thú với thôn làng, và bằng cách làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người". -- "Thưa vâng, tâu Đại vương". Này Aggivessana, người điều phục voi vâng theo lời vua Sát-đế-lỵ đã làm lễ quán đảnh, đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng, để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi, để điều phục sự suy tư, mệt nhọc, nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người.

Rồi người điều phục voi lại nói với nó bằng những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ. Và này Aggivessana, con voi rừng khi được nói với những lời nhẹ nhàng, đẹp tai, thân tình, đi đến tâm, thanh nhã, khiến nhiều người vui thích, khiến nhiều người hoan hỷ, liền nghe, lóng tai, trú tâm vào học hỏi (anna). Tiếp đến người điều phục voi đem cỏ và nước cho con voi rừng. Này Aggivessana, khi con voi rừng nhận cỏ và nước, người điều phục voi mới nghĩ: "Nay con voi rừng sẽ sống".

Rồi người điều phục voi khiến con voi rừng làm thêm một động tác khác: "Này Bạn, nhặt lên! Này Bạn, đặt xuống!" Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy nhặt lên, đặt xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: "Này Bạn, đi tới! Này Bạn, đi lui!" Này Aggivessana, sau khi con

vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy đi tới, đi lui rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác: "Này Bạn, đứng dậy! Này Bạn, ngồi xuống!" Này Aggivessana, sau khi con vương tượng vâng theo lời người điều phục voi, làm đúng theo lời dạy, đứng dậy, ngồi xuống rồi, người điều phục voi khiến nó làm thêm một động tác khác tên gọi "bất động". Nó cột cái khiên bằng gỗ vào cái vòi của con vật to lớn, và một người tay cầm ngọn giáo ngồi trên cổ, và xung quanh một số người tay cầm ngọn giáo đứng bao vây. Và người điều phục voi, tay cầm một ngọn giáo với cán cây dài, đứng ở phía trước. Con voi ấy làm động tác bất động, không có di động chân trước, không có di động chân sau, không có di động thân trước, không có di động thân sau, không di động đầu, không có di động tai, không có di động ngà, không có di động vòi. Con vương tượng là con voi có thể nhẫn chịu đao, kiếm, tên, búa chém bắn, nhẫn chịu tiếng vang động của trống lớn, trống nhỏ, tù và, như là vàng ròng tẩy sạch các tỳ vết nhơ bẩn, xứng đáng được vua dùng, một sở hữu của vua, một biểu tượng của vua.

(Lòng tín thành)

Cũng vậy, này Aggivessana, ở đây, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này là Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên bố điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa, Ngài truyền dạy Phạm hạnh [17] hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con người gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp hạ tiện nghe pháp ấy, sau khi nghe pháp, người ấy sanh lòng tín ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng ấy, người ấy suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật không dễ gì cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Một thời gian sau, người ấy bỏ tài sản nhỏ, hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ, hay bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Cho đến đây, này Aggivessana, là vị Thánh đệ tử đi đến chỗ ngoài trời. Nhưng này Aggivessana, các vị Thiên, Nhân có tham ái này, tức là năm dục công đức.

(Giữ giới)

---

[17] *Brahmacariyam*: Đời sống trong sạch của một tu sĩ sống độc thân.

Rồi Như Lai huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha (Ba-la-đề-mộc-xoa), đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp!"

(Phòng hộ các căn)

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học trong học pháp, Như Lai lại huấn luyện thêm cho vị đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy bảo hộ các căn! Khi mắt thấy sắc, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng,... mũi ngửi hương,... lưỡi nếm vị,... thân cảm xúc,... ý nhận thức các pháp, chớ có nắm giữ tướng chung, chớ có nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, hãy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn".

(Tiết độ ăn uống)

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã hộ trì các căn, Như Lai huấn luyện thêm vị Thánh đệ tử ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy tiết độ trong ăn uống, chơn chánh giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới. Và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn".

(Chú tâm cảnh giác)

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã tiết độ trong ăn uống, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, hãy nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy. Ban đêm canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, hãy gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp".

(Chánh niệm tỉnh giác)

Này Aggivessana, sau khi Thánh đệ tử đã chú tâm cảnh giác, Như Lai huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác! Khi đi tới khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại

tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác".

Này Aggivessana, sau khi vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác, Như Lai lại huấn luyện thêm vị ấy: "Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy lựa một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm!"

(Đoạn trừ triền cái)

Vị ấy lựa chọn một trú xứ thanh vắng, khu rừng, gốc cây, ngọn núi, chỗ hoang vu, hang núi, bãi tha ma, khóm rừng, ngoài trời, đống rơm. Vị ấy sau khi ăn xong, trên đường khất thực trở về, ngồi xuống, kiết-già, giữ lưng cho thẳng, trú niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái, từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối quá, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối quá. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống với tâm thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

(Hành Tứ niệm xứ)

Vị ấy sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để điều phục tham ưu ở đời.

Ví như, này Aggivessana, một người điều phục voi đóng một cọc trụ lớn vào đất, cột cổ con voi rừng để điều phục nếp sống rừng của nó, để điều phục tâm tư rừng núi của nó, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của rừng núi, để làm cho nó thích thú với thôn làng và làm cho nó quen thuộc với nếp sống loài người; cũng vậy, này Aggivessana, bốn niệm xứ này là những dây cột tâm tư để điều phục tánh cư sĩ, để điều phục tâm tư cư sĩ, để điều phục sự ưu tư mệt nhọc nhiệt não của các cư sĩ, để đạt được chánh lý (naya), để chứng ngộ Niết-bàn.

Rồi Như Lai huấn luyện thêm vị ấy:

-- Hãy đến, này Tỳ-khưu, hãy trú quán thân trên thân, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến thân; hãy trú quán thọ trên các cảm thọ, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến cảm thọ; hãy trú quán tâm trên tâm, chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến tâm; hãy trú quán pháp trên các pháp, và chớ có suy tư trên tầm liên hệ đến các pháp.

(Phát triển thiền-na)

Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai [18], một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Vị ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

(Tam minh)

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến túc mạng trí. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, hai mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, ăn uống như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây". Như vậy vị ấy nhớ đến những đời sống quá khứ, cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến sanh tử trí của chúng sanh. Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Vị ấy nghĩ rằng: "Thật sự những vị chúng sanh này thành tựu những ác hạnh về thân, thành tựu những ác hạnh về lời nói, thành tựu những ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng

---

[18] Cần ghi nhận ở đây là tiếp theo đoạn hành Tứ niệm xứ là phát triển Thiền-na thứ hai (Nhị thiền) mà không thấy đề cập đến Thiền-na thứ nhất (Sơ thiền). Có thể là vì hành giả đã thuần thục đạt đến Sơ thiền từ trước. Nhưng cũng có thể là vì với sự hành trì Tứ niệm xứ một cách tinh tấn, với chú tâm vào quán sát đơn thuần, thường có khuynh hướng giảm thiểu tầm, khiến hành giả có thể tiến thẳng vào Nhị thiền, không còn tầm và tứ *(vitakha-vicara)*. Trường hợp nầy có thể giải thích bằng các sự kiện rằng (1) trong bài kinh, pháp hành Tứ niệm xứ theo liền sau việc tạm thời dừng bỏ năm triền cái, ám chỉ một mức độ tâm định rất cao, tiến gần đến thiền-na; và (2) trong bài kinh, hành giả được dạy không có suy tư trên tầm liên hệ đến thân, đến thọ, đến tâm, đến pháp -- có nghĩa là từ bỏ chi tầm vốn hiện diện trong Sơ thiền.

chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những vị chúng sanh này thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, Thiên giới, trên đời này". Như vậy, vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm [19], không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy tuệ tri như thật: "Đây là Khổ" [20], tuệ tri như thật: "Đây là Khổ tập", tuệ tri như thật: "Đây là Khổ diệt", tuệ tri như thật: "Đây là Con Đường đưa đến khổ diệt" tuệ tri như thật: "Đây là những lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là Con Đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc".

(Giải thoát)

Nhờ biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, không có trở lui đời sống này nữa".

Tỳ-khưu kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của muỗi, ruồi, gió, mặt trời và các loài bò sát, các ác ngữ, các lời nói chửi mắng, vị ấy sống quen kham nhẫn với những cảm thọ về thân, thống khổ, đau nhói, đau đớn, kịch liệt, bất khoái, không thích ý, đau đớn đến chết, được gột sạch về uế nhiễm tham, sân, si [21]. Vị ấy xứng đáng được cúng dường, cung kính, tôn trọng, chấp tay, là vô thượng phước điền trên đời.

Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung; nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ chết đi, không được điều phục, không được huấn luyện, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu vị Trưởng lão Tỳ-

---

[19] *Asava.*

[20] *Dukkha.*

[21] *Raga, dosa, moha.*

khưu chết với lậu hoặc chưa đoạn tận, thời Trưởng lão Tỳ-khưu được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một Tỳ-khưu trung niên; nếu, này Aggivessana, một Tỳ-khưu thiếu niên chết với lậu hoặc chưa đoạn tân, thời Tỳ-khưu thiếu niên được gọi là đã chết với cái chết không được điều phục.

Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi già khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi già được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi bậc trung, nếu, này Aggivessana, một con vương tượng tuổi trẻ khéo điều phục, khéo huấn luyện chết đi, thời con vương tượng tuổi trẻ được gọi là đã chết với cái chết được điều phục. Cũng vậy, này Aggivessana, nếu một Trưởng lão Tỳ-khưu với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời Trưởng lão Tỳ-khưu được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục. Nếu, này Aggivessana, một trung niên Tỳ-khưu; nếu, này Aggivessana, một thiếu niên Tỳ-khưu, với lậu hoặc đã đoạn tận chết đi, thời vị thiếu niên Tỳ-khưu được gọi là đã chết, với cái chết được điều phục.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Sa-di Aciravata hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

[Trung Bộ 125]

-ooOoo-

5. Trưởng lão ni Dantikā

Trong đời đức Phật hiện tại, bà được sanh ở *Sàvatthi* (Xá-vệ) trong gia đình vị giáo sĩ nhà vua. Khi đến tuổi trưởng thành, bà trở thành tín nữ ở *Jetavana* (Kỳ Viên) và về sau xuất gia, dưới sự chỉ đạo của Tỳ-khưu Ni *Mahāpajàpati*. Một thời khi đang ở *Ràjagaha* (Vương Xá), bà leo lên núi Linh Thứu; và sau buổi ăn, khi đang còn ngồi nghỉ, thấy một người nài điều khiển một con voi; và nhờ vậy bà chứng quả A-la-hán; với pháp tín thọ, nghĩa tín thọ. Về sau, vô cùng hân hoan với quả chứng của mình, bà nói lên bài kệ như sau:

48. Ra khỏi ngôi tinh xá,
Để nghỉ trưa ban ngày,
Trên đỉnh núi Linh Thứu,
Ta thấy một con voi,
Dầm nước xong đi lên,
Trên bờ một con sông.

49. Một người cầm cái móc,
Yêu cầu đưa chân lên,
Con voi duỗi chân ra,
Và người leo lên voi.

50. Thấy kẻ chưa nhiếp phục,
Đi đến được nhiếp phục,
Ta thấy nó vâng chịu,
Theo quyền lực của người.
Như vậy, ta định tâm,
Đi vào trong rừng ấy.

[Trưởng Lão Ni Kệ 3.48]

-ooOoo-

6. Gậy Thúc Ngựa

1. - Có bốn loài ngựa hiền thiện thuần thục này, này các Tỳ-khưu, có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có loài ngựa hiền thiện thuần thục, thấy bóng cây gậy thúc ngựa liền bị dao động, kích thích nghĩ rằng: "Hôm nay, người đánh xe điều ngự ngựa sẽ bảo ta làm gì, và ta đáp ứng thế nào?" Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây là loại ngựa hiền thiện thuần thục. Này các Tỳ-khưu, đây là loại ngựa hiền thiện thuần thục thứ nhất, có mặt, hiện hữu ở đời.

2. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có loài ngựa hiền thiện thuần thục, thấy bóng cây gậy thúc ngựa, không bị dao động, kích thích. Nhưng khi bị gậy thúc ngựa đâm vào lông, nó liền bị dao động, kích thích, nghĩ rằng: "Hôm nay, người đánh xe điều ngự ngựa sẽ bảo ta làm gì, và ta đáp ứng thế nào?" Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây là loài ngựa hiền thiện thuần thục. Này các Tỳ-khưu, đây là loài ngựa hiền thiện thuần thục thứ hai, có mặt, hiện hữu ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có loài ngựa hiền thiện thuần thục, thấy bóng cây gậy thúc ngựa, không bị dao động, kích thích. Khi bị gậy thúc ngựa đâm vào lông, nó không bị dao động, kích thích. Nhưng khi bị cây gậy thúc ngựa đâm vào thịt, liền bị dao động, kích thích, nghĩ rằng: "Hôm nay, người đánh xe điều ngự ngựa sẽ bảo ta làm gì và ta đáp ứng thế nào?" Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây là loài ngựa hiền thiện, thuần thục. Này các Tỳ-khưu, đây là loài ngựa hiền thiện thuần thục thứ ba, có mặt, hiện hữu ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có loài ngựa hiền thiện thuần thục, thấy bóng cây gậy thúc ngựa, không bị dao động, kích thích; bị cây gậy thúc ngựa đâm vào lông, không bị dao động, kích thích; bị cây gậy thúc ngựa đâm vào thịt, không bị dao động, kích thích; bị cây gậy thúc ngựa đâm vào xương, bị dao động, kích thích, nghĩ rằng: "Hôm nay, người đánh xe điều ngự ngựa sẽ bảo ta làm gì và ta đáp ứng thế nào?" Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây là loài ngựa hiền thiện, thuần thục. Này các Tỳ-khưu, đây là loài ngựa hiền thiện, thuần thục thứ tư, có mặt, hiện hữu ở đời.

Này các Tỳ-khưu, có bốn loài ngựa hiền thiện, thuần thục, có mặt, hiện hữu ở đời.

5. Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, có bốn hạng người hiền thiện, thuần thục này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỳ-khưu, có hạng người hiền thiện, thuần thục nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn ông bị khổ đau hay bị mạng chung; người ấy do vậy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân, vị ấy chứng ngộ được tối thắng sự thật; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy. Ví như, này các Tỳ-khưu, con ngựa hiền thiện, thuần thục ấy, thấy bóng cây gậy thúc ngựa, bị dao động kích thích, Ta nói rằng, này các Tỳ-khưu, con người hiền thiện thuần thục này giống như ví dụ ấy. Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện. Này các Tỳ-khưu, đây là hạng người hiền thiện thuần thục thứ nhất có mặt, hiện hữu ở đời.

6. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện, thuần thục không có nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn ông bị đau khổ hay bị mệnh chung, nhưng khi tự mình thấy người đàn bà hay người đàn ông khổ đau hay mệnh chung, người ấy do vậy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân, vị ấy chứng ngộ được sự thật tối thắng; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy. Ví như, này các Tỳ-khưu, con ngựa hiền thiện thuần thục ấy, khi bị cây gậy thúc ngựa đâm vào da, bị dao động, kích thích, Ta nói rằng, này các Tỳ-khưu, con người hiền thiện thuần thục này giống như ví dụ ấy. Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện. Này các Tỳ-khưu, đây là hạng người hiền thiện thuần thục thứ hai có mặt, hiện hữu ở đời.

7. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện, thuần thục không có nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn ông bị khổ đau hay bị mệnh chung, không có tự mình thấy người đàn bà hay người đàn ông khổ đau hay mệnh chung. Nhưng, khi có một người bà con hay người đồng một huyết thống khổ đau hay bị mệnh chung, người ấy do vậy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân vị ấy chứng ngộ được sự thật tối thắng; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy. Ví như, này các Tỳ-khưu, con ngựa hiền thiện thuần thục ấy, khi bị cây gậy thúc ngựa đâm vào thịt, bị dao động, kích thích, Ta nói rằng, này các Tỳ-khưu, con người hiền thiện thuần thục này giống như ví dụ ấy. Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện. Này các Tỳ-khưu, đây là hạng người hiền thiện thuần thục thứ ba có mặt, hiện hữu ở đời.

8. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện thuần thục không có nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn

ông bị khổ đau hay mệnh chung, không có tự mình thấy người đàn bà hay người đàn ông khổ đau hay bị mệnh chung, không có người bà con hay người đồng một huyết thống khổ đau hay bị mệnh chung. Nhưng khi tự mình cảm xúc những cảm thọ về thân khổ đau, nhói đau, chói đau, mãnh liệt, kịch liệt, không phải khả hỷ, không khả ý, đoạt mạng sống, vị ấy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân, vị ấy chứng ngộ được sự thật tối thắng; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy. Ví như, này các Tỳ-khưu, con ngựa hiền thiện thuần thục ấy, khi bị cây gậy thúc ngựa đâm vào xương mới bị dao động, kích thích, Ta nói rằng, này các Tỳ-khưu, con người hiền thiện thuần thục này giống như ví dụ ấy. Như vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây có hạng người hiền thiện thuần thục. Này các Tỳ-khưu, đây là hạng người hiền thiện thuần thục thứ tư có mặt, hiện hữu ở đời.

Này các Tỳ-khưu, có bốn hạng người hiền thiện thuần thục này có mặt, hiện hữu ở đời.

[Tăng Chi 4.113]

-ooOoo-

7. Phẩm Tâm

33. "Tâm hoảng hốt giao động,
Khó hộ trì, khó nhiếp,
Người trí làm tâm thẳng,
Như thợ tên, làm tên."

34. "Như cá quăng trên bờ,
Vất ra ngoài thủy giới;
Tâm này vũng vẫy mạnh,
Hãy đoạn thế lực Ma."

35. "Khó nắm giữ, khinh động,
Theo các dục quay cuồng.
Lành thay, điều phục tâm;
Tâm điều, an lạc đến."

36. "Tâm khó thấy, tế nhị,
Theo các dục quay cuồng.
Người trí phòng hộ tâm,
Tâm hộ, an lạc đến."

37. "Chạy xa, sống một mình,
Không thân, ẩn hang sâu
Ai điều phục được tâm,
Thoát khỏi Ma trói buộc"

38. "Ai tâm không an trú,
Không biết chân diệu pháp,
Tịnh tín bị rúng động,
Trí tuệ không viên thành."

39. "Tâm không đầy tràn dục,
Không bị hận công phá,
Đoạn tuyệt mọi thiện ác,
Kẻ tỉnh không sợ hãi,"

40. "Biết thân như đồ gốm,
Trú tâm như thành trì,
Chống ma với gươm trí;
Giữ chiến thắng không tham"

41 "Không bao lâu thân này,
Sẽ nằm dài trên đất,
Bị vất bỏ, vô thức,
Như khúc cây vô dụng."

43. "Điều mẹ cha bà con,
Không có thể làm được
Tâm hướng chánh làm được,
Làm được tốt đẹp hơn."

42. "Kẻ thù hại kẻ thù,
Oan gia hại oan gia,
Không bằng tâm hướng tà,
Gây ác cho tự thân."

[Pháp Cú]

-ooOoo-

Quyển 5: Tìm hiểu Lời Phật Dạy về Bốn Thánh Đế"

Trích dẫn những đoạn Kinh đề cập về chủ đề Bốn Thánh Đế trong Kinh Trường Bộ, Kinh Trung Bộ, Kinh Tăng Chi Bộ và Kinh Tương Ưng Bộ do HT. Thích Minh Châu dịch Việt.

Mong rằng tập sách này phần nào giúp cho những ai muốn tìm hiểu Phật Pháp có cơ hội tiếp cận trực tiếp những lời Phật dạy trong kinh tạng Pāli (Pāli Nikāya) một cách cơ bản nhất để có nền tảng vững chắc trên bước đường học và hành theo những lời dạy của đức Phật. Người đọc sẽ tự mình nhận thức rõ tầm quan trọng của Bốn Thánh Đế trong giáo lý đạo Phật sau khi đọc những đoạn kinh này và cũng sẽ tự mình nhận ra đạo lộ tuần tự để trau dồi trí tuệ giải thoát.

"Này Bà-la-môn, trong Pháp và Luật này, có một tuần tự học tập, có một tuần tự công trình, có một tuần tự đạo lộ" (MN-107. Kinh Gaṇakamoggallāna).

"Này các Tỷ-kheo, Ta không nói rằng trí tuệ được hoàn thành lập tức. Nhưng này các Tỷ-kheo, trí tuệ được hoàn thành nhờ học từ từ, hành từ từ, thực tập từ từ" (MN-070. Kinh Kīṭāgiri).

Sau khi đọc tập sách này, người đọc sẽ hiểu rõ (và nên ôn niệm, học thuộc lòng) những vấn đề sau: Thế nào là Bốn Thánh Đế? Thế nào là Thánh Đế về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt và Con đường đưa đến Khổ diệt? Thế nào là Bát Thánh Đạo và định nghĩa từng chi phần? Người đọc được khuyến khích tìm đọc và suy nghiệm kỹ toàn bộ từng bài kinh tương ứng với từng đoạn trích trong tập sách này.

Xin hồi hướng quả phước của việc làm này đến tất cả chúng sanh, nguyện cho tất cả có đầy đủ Chánh Tri Kiến và tinh tấn tu tập Thánh Đạo Tám Ngành để viên mãn Giới Định Tuệ, sớm chấm dứt mọi Khổ đau và đoạn tận sanh tử luân hồi.

Thiện Trí

Veldhoven - Hà Lan, tháng 7 năm 2015

Quy ước viết tắt

Các bài Kinh trình bày trong tập sách này được trích từ bản in của nhóm Hội Chúng Pali Sài Gòn xuất bản năm 2014 (nhà xuất bản Hồng Đức). Xin lưu ý cách chia tập trong từng bộ Kinh của bản in này có phần khác với bản in của Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, tuy cả hai bản in đều xuất phát từ bản dịch của HT. Thích Minh Châu. Quy ước viết tắt như sau:

1. Kinh Trường Bộ - bài kinh số 1: DN-01
2. Kinh Trung Bộ - bài kinh số 1: MN-001
3. Kinh Tăng Chi Bộ tập 1: AN-01
4. Kinh Tương Ưng tập 1: SN-01

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsam Buddhassa

Kính lễ đức Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác

- Đệ tử nguyện thành tựu lòng tin bất động nơi Đức Phật: Ngài là bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Đệ tử xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng; từ nay cho đến mạng chung, xin trọn lòng quy ngưỡng.

- Đệ tử nguyện thành tựu lòng tin bất động nơi Chánh Pháp: Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, chỉ được người trí tự mình giác hiểu. Đệ tử xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng; từ nay cho đến mạng chung, xin trọn lòng quy ngưỡng.

- Đệ tử nguyện thành tựu lòng tin bất động nơi Chúng Tăng: Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn; Chân chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, tức là bốn đôi tám vị: Dự lưu đạo-Dự lưu quả, Nhất lai đạo-Nhất lai quả, Bất lai đạo Bất lai quả và A la hán đạo-A la hán quả. Chúng đệ tử của Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được cúng dường, đáng được tôn trọng, đáng được chắp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Đệ tử xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng; từ nay cho đến mạng chung, xin trọn lòng quy ngưỡng.

- Đệ tử nguyện thành tựu Thánh Giới: Giới được bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị điểm ố, không bị uế nhiễm, hướng đến giải thoát, được bậc trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiền định.

Xin hãy lắng nghe và suy nghiệm kỹ,
sau đây là lời dạy của
đức Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác
trích từ Kinh tạng Pāli (Pāli Nikāya)

(Kinh Trường Bộ, Kinh Trung Bộ, Kinh Tăng Chi Bộ, Kinh Tương Ưng Bộ)

Bản tiếng Việt do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

I. Hãy thọ trì là không trả lời những điều đức Phật không trả lời.

Hãy thọ trì là trả lời những điều đức Phật có trả lời Và điều gì đức Phật không trả lời? Điều gì đức Phật trả lời? Tại sao?

1. MN-063. Tiểu Kinh Māluṅkya

[…]

7. Do vậy, này Māluṅkyaputta, hãy thọ trì là không trả lời những gì Ta không trả lời. Hãy thọ trì là có trả lời những gì Ta có trả lời.

Và này Māluṅkyaputta, điều gì Ta không trả lời?

1) *"Thế giới là thường còn*", này Māluṅkyaputta là điều Ta không trả lời.

2) *"Thế giới là vô thường*" là điều Ta không trả lời.

3) *"Thế giới là hữu biên*" là điều Ta không trả lời.

4) *"Thế giới là vô biên*" là điều Ta không trả lời.

5) "*Sinh mạng này và thân này là một*" là điều Ta không trả lời.

6) "*Sinh mạng này và thân này khác*" là điều Ta không trả lời.

7) "*Như Lai có tồn tại sau khi chết*" là điều Ta không trả lời.

8) *"Như Lai không có tồn tại sau khi chết*" là điều Ta không trả lời.

9) "*Như Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết*" là điều Ta không trả lời.

10) "*Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết*" là điều Ta không trả lời.

8. Và này Māluṅkyaputta, vì sao điều ấy Ta không trả lời?

Này Māluṅkyaputta, vì điều ấy không liên hệ đến mục đích, điều ấy không phải là căn bản Phạm hạnh, điều ấy không đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, cho nên điều ấy Ta không trả lời.

9. Và này Māluṅkyaputta, điều gì Ta trả lời?

1) *"Đây là Khổ"*, này Māluṅkyaputta, là điều Ta trả lời".

2) *"Đây là Khổ tập"*, này Māluṅkyaputta, là điều Ta trả lời.

3) *"Đây là Khổ diệt"*, này Māluṅkyaputta, là điều Ta trả lời.

4) *"Đây là Con đường đưa đến khổ diệt"*, này Māluṅkyaputta, là điều Ta trả lời.

10. Và này Māluṅkyaputta, vì sao điều ấy Ta trả lời?

Này Māluṅkyaputta, vì điều ấy có liên hệ đến mục đích, điều ấy là căn bản Phạm hạnh, điều ấy đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, vì vậy điều ấy Ta trả lời.

Do vậy, này Māluṅkyaputta, hãy thọ trì là không trả lời những điều Ta không trả lời. Hãy thọ trì là trả lời những điều Ta có trả lời.

1.2 Tầm quan trọng của Bốn Thánh Đế trong Đạo giải thoát

Tóm tắt: Bốn Thánh Đế - 3 chuyển và 12 hành tướng

Ba chuyển	Bốn Thánh Đế			
	Khổ	Tập	Diệt	Đạo
Pháp Học	5 thủ uẩn là Khổ	Vô minh Tham ái	Niết bàn (Đoạn diệt Tập)	Thánh đạo tám ngành
Pháp Hành	Cần phải liễu tri	Cần phải đoạn tận	Cần phải chứng ngộ	Cần phải tu tập
PhápThành	Đã được liễu tri	Đã được đoạn tận	Đã được chứng ngộ	Đã được tu tập

2. SN-05. Kinh Như Lai Thuyết 1

(Kinh Chuyển Pháp Luân)

[…]

5) Đây là *Thánh đế về Khổ,* này các Tỷ-kheo. *Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.*

6) Đây là *Thánh đế về Khổ tập*, này các Tỷ-kheo, *chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.*

7) Đây là *Thánh đế về Khổ diệt*, này các Tỷ-kheo, *chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.*

8) Đây là *Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt*, này các Tỷ-kheo, *chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.*

9)

Đây là *Thánh đế về Khổ,* này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ cần phải liễu tri*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp, từ trước Ta chưa từng nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ đã được liễu tri*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

10)

Đây là *Thánh đế về Khổ tập*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ tập cần phải đoạn tận*, này các Tỷ- kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ tập đã được đoạn tận*, này các Tỷ- kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

11)

Đây là *Thánh đế về Khổ diệt*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng ngộ*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Khổ diệt đã được chứng ngộ*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

12)

Đây là *Thánh đế về từng Con Đường đưa đến khổ diệt*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt cần phải tu tập*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

Đây là *Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt đã được tu tập*, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh.

13) Cho đến khi nào, này các Tỷ-kheo, trong bốn Thánh đế này, với *ba chuyển và mười hai hành tướng* như vậy, tri kiến như thật không khéo thanh tịnh ở nơi Ta; thời này các Tỷ-kheo, cho đến khi ấy, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác.

14) Và cho đến khi nào, này các Tỷ-kheo, trong bốn Thánh đến này, với ba chuyển và mười hai hành tướng như vậy, tri kiến như thật đã được khéo

thanh tịnh ở nơi Ta; cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta mới chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác. *Tri kiến khởi lên nơi Ta: "Bất động là tâm giải thoát của Ta. Đây là đời sống cuối cùng, nay không còn tái sanh nữa".*

[…]

3. SN-05. Kinh Cần Phải Liễu Tri

(Thánh đế về Khổ cần phải liễu tri, Khổ tập cần phải đoạn tận, Khổ diệt cần phải chứng ngộ, Con đường đưa đến khổ diệt cần phải tu tập)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, có bốn Thánh đế này. Thế nào là bốn*? Thánh đế về Khổ, Thánh đế về Khổ tập, Thánh đế về Khổ diệt, Thánh đế về Con đường đưa đến khổ diệt.*

3. Trong bốn Thánh đế này, này các Tỷ-kheo, có Thánh đế cần phải liễu tri, có Thánh đế cần phải đoạn tận, có Thánh đế cần phải chứng ngộ, có Thánh đế cần phải tu tập. Và này các Tỷ- kheo, thế nào là Thánh đế cần phải liễu tri?

4. *Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo, cần phải liễu tri. Thánh đế về Khổ tập cần phải đoạn tận. Thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng ngộ. Thánh đế về Con đường đưa đến khổ diệt cần phải tu tập.*

5. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: *"Đây là Khổ".*

Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: *"Đây là Khổ tập".*

Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: *"Đây là Khổ diệt".*

Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "*Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".*

4. MN-028. Đại Kinh Ví Dụ Dấu Chân Voi

(tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh Đế)

[…]

2. - Chư Hiền-giả, *ví như tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả các dấu chân về phương diện to lớn.* Cũng vậy, chư Hiền-giả, *tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế.* Thế nào là trong Bốn Thánh đế?

1) Trong Khổ Thánh đế,

2) Trong Khổ tập Thánh đế,

3) Trong Khổ diệt Thánh đế,

4) Trong Khổ diệt đạo Thánh đế.

[…]

(Ghi chú: xem hết bài kinh này định nghĩa rõ Sắc thủ uẩn)

5. SN-03 Kinh Anurādha,

[…]

22. - Lành thay, lành thay! Này Anurādha. Trước đây và hiện nay, này Anurādha, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ.

(trích SN-03. Tương Ưng Uẩn – Kinh Anurādha)

6. MN-022. Kinh Ví Dụ Con Rắn

(Đức Phật chỉ nói lên sự Khổ và sự Diệt Khổ)

[…]

38. Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỷ-kheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ.

Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, Tâm không thích thú. Chư Tỷ-kheo, nếu những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ- kheo, ở đây Như Lai suy nghĩ: "Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ: ở đây là trách nhiệm Ta phải làm".

(trích MN-022. Kinh Ví Dụ Con Rắn)

7. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(Vô thượng Pháp luân là sự tuyên thuyết Bốn Thánh Đế)

[…]

32. Chư Hiền, Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc Ala-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Thiên đọa xứ, tại Bārāṇasī. *Không một Sa-môn, Bà-là-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chận đứng, chuyển vận ngược lại, tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh đế.*

8. DN-16. Kinh Đại Bát Niết Bàn Trích tụng phẩm II

(Chính vì không giác ngộ, không thông hiểu bốn Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi)

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn-giả Ānanda: "Này Ānanda, chúng ta hãy đi đến Koṭigāma".

- "Xin vâng, bạch Thế Tôn". Tôn-giả Ānanda đáp ứng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn cùng với đại chúng Tỷ-kheo đi đến Koṭigāma. Tại đây, Thế Tôn ở tại Koṭigāma.

2. Thế Tôn nói với các vị Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo, *chính vì không giác ngộ, không thông hiểu bốn Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi.*

Bốn Thánh đế ấy là gì?

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi.

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Tập Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi.

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Diệt Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi.

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Diệt Đạo Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ngươi.

Này các Tỷ-kheo:

1) Khi Khổ Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu;

2) Khi Khổ Tập Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu;

3) Khi Khổ Diệt Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu;

4) Khi Khổ Diệt Đạo Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, thời hữu ái được diệt trừ, sự dắt dẫn đến một đời sống được đoạn tuyệt, nay không còn hiện hữu nữa.

3. Thế Tôn thuyết như vậy. Thiện Thệ lại nói thêm:

- *Chính vì không thấy như thật bốn Thánh đế nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời. Khi những sự thực này được nhận thức, nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt, khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa*.

4. Trong thời gian Thế Tôn ở Koṭigāma, pháp thoại này được giảng cho chúng Tỷ-kheo:

- Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ.

1) Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn.

2) Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn.

3) Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.

[…]

Trích tụng phẩm V (Trong Pháp-Luật nào Không có Bát Thánh đạo, thời ở đây Không có đệ nhất, đệ nhị, đệ tam, đệ tứ Sa-môn; trong Pháp-Luật nào Có Bát Thánh đạo, thời ở đây Có đệ nhất, đệ nhị, đệ tam, đệ tứ Sa-môn)

[…]

27. - Này Subhadda, *trong Pháp-Luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, ở đây cũng không có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng không có đệ tứ Sa-môn.*

Này Subhadda trong Pháp-Luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, ở đây cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda, chính trong Pháp-Luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, ở đây cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn.

Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn.

Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán:

Này Subhadda, năm Ta hai mươi chín, Ta xuất gia hướng tìm chân thiện đạo, Trải năm mươi năm với thêm một năm, Từ khi xuất gia, này Subhadda, Ta là du-sĩ tu Trí, tu Đức.

Ngoài lãnh vực này, không có Sa-môn đệ nhất, cũng không có Sa-môn đệ nhị, cũng không có Sa-môn đệ tam, cũng không có Sa-môn đệ tứ.

Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn.

Này Subhadda, nếu những Tỷ-kheo sống chơn chánh, thì đời này không vắng những vị A-la-hán.

[…]

9. MN-126 - Kinh Phù Di

. (Dù có ước nguyện hay không, làm đúng phương pháp mới đạt được quả vị, làm không đúng phương pháp thì không đạt được quả vị)

[…]

11. Ví như, này Bhūmija, một người cần sữa, tìm cầu sữa, đi chỗ này chỗ kia để tìm sữa, nắm sừng con bò cái trẻ để vắt sữa.

1) Nếu người ấy có ước nguyện, nắm sừng con bò cái trẻ để vắt sữa, người ấy không lấy được sữa.

2) Nếu người ấy không có ước nguyện, nắm sừng con bò cái trẻ để vắt sữa, người ấy không lấy được sữa.

3) Nếu người ấy có và không có ước nguyện, nắm sừng con bò cái trẻ để vắt sữa, người ấy không lấy được sữa.

4) Nếu người ấy không có và không không có ước nguyện, nắm sừng con bò cái trẻ để vắt sữa, người ấy không lấy được sữa.

Vì sao vậy? Đây không phải là phương pháp, này Bhūmija, để lấy được sữa.

Cũng vậy, này Bhūmija, *những Sa-môn hay Bà-la-môn nào có tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định,*

1) *Nếu họ có ước nguyện*, hành Phạm hạnh, thời không đạt được quả vị;

2) *Nếu họ không có ước nguyện*, hành Phạm hạnh, thời không đạt được quả vị;

3) *Nếu họ có và không có ước nguyện*, hành Phạm hạnh, thời không đạt được quả vị;

4) *Nếu họ không có và không không có ước nguyện*, hành Phạm hạnh, thời không đạt được quả vị.

Vì sao vậy?

Đây không phải là phương pháp, này Bhūmija, để đạt được quả vị.

[….]

16. Ví như, này Bhūmija, một người cần sữa, tìm cầu sữa, đi chỗ này chỗ kia để tìm sữa. Và người ấy vắt sữa từ nơi vú con bò cái còn trẻ.

1) Nếu người ấy có ước nguyện, vắt sữa từ nơi vú con bò cái còn trẻ, thời người ấy lấy được sữa.

2) Nếu người ấy không có ước nguyện, vắt sữa từ nơi vú con bò cái còn trẻ, thời người ấy lấy được sữa.

3) Nếu người ấy có và không có ước nguyện, vắt sữa từ nơi vú con bò cái còn trẻ, thời người ấy lấy được sữa.

4) Nếu người ấy không có và không không có ước nguyện, vắt sữa từ nơi vú con bò cái còn trẻ, thời người ấy lấy được sữa.

Vì cớ sao? Này Bhūmija, đây là phương pháp để lấy được sữa.

Cũng vậy, này Bhūmija, *những Sa-môn hay Bà-la-môn nào có Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định;*

1) Nếu họ có ước nguyện, hành Phạm hạnh một cách Chánh đáng, thời đạt được quả vị;

2) Nếu không có ước nguyện, hành Phạm hạnh một cách Chánh đáng, thời đạt được quả vị;

3) Nếu có và không có ước nguyện, hành Phạm hạnh một cách Chánh đáng, thời đạt được quả vị;

4) Nếu không có và không không có ước nguyện, hành Phạm hạnh một cách Chánh đáng, thời đạt được quả vị.

Vì cớ sao? Đây là phương pháp, này Bhūmija, để đạt được quả vị.

I. Khổ Thánh Đế

Tóm tắt: Thế nào là Thánh đế về Khổ?

1) Sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, oán gặp nhau, ái biệt ly, cầu không được là Khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là Khổ

(SN-05. Kinh Chuyển Pháp Luân)

2) Sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, oán gặp nhau, ái biệt ly, cầu không được là Khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là Khổ

(MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

3) Năm Thủ Uẩn là Khổ – sắc, thọ, tưởng, hành, và thức thủ uẩn

(SN-05. Kinh Uẩn)

4) Sáu Nội Xứ là Khổ – nhãn, nhỉ, tỷ, thiệt, thân, ý xứ

(SN- 05. Kinh Nội Xứ)

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(Sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, cầu không được là Khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là Khổ)

[…]

10. Và này chư Hiền, *thế nào là Khổ Thánh đ*ế? *Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.*

11. Này chư Hiền, ***thế nào là sanh?*** *Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của chúng, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này chư Hiền, như vậy gọi là sanh.*

12. Này chư Hiền, ***thế nào là già?*** *Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già.*

13. Này chư Hiền, ***thế nào là chết?*** *Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền, như vậy gọi là chết.*

14. Này chư Hiền, thế nào là sầu?

Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là sầu.

15. Này chư Hiền, thế nào là bi?

Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm,

sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là bi.

16. Này chư Hiền, thế nào là khổ?

Này chư Hiền, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là khổ.

17. Này chư Hiền, thế nào là ưu?

Này chư Hiền, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là ưu.

18. Này chư Hiền, thế nào là não?

Này chư Hiền, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thật vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là não.

19. Này chư Hiền, thế nào là cầu bất đắc khổ?

Này chư Hiền, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, chúng sanh bị già chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị già chi phối! Mong rằng ta khỏi phải bị già". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, chúng sanh bị bệnh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị bệnh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải có bệnh hoạn". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, chúng sanh bị chết chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị chết chi phối! Mong rằng ta khỏi phải bị chết". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi (phải) đương chịu sầu, bi, khổ, ưu não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

20. Này chư Hiền, như thế nào là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này chư Hiền, như vậy gọi là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ. […]

2. MN- 043. Đại Kinh Phương Quảng

Ghi chú 1. Sự sai khác giữa vật chết, mạng chung với Tỷ kheo thành tựu Diệt thọ tưởng định (Pháp thọ hành)

26. - Này Hiền-giả, những pháp thọ hành (Āyusaṅkhārā) này là những pháp được cảm thọ (Vedanīyā) này, hay những pháp thọ hành này khác với những pháp được cảm thọ này?

- Này Hiền-giả, những pháp thọ hành này không phải là những pháp được cảm thọ này.

- Này Hiền-giả, nếu những pháp thọ hành này là những pháp được cảm thọ này thì không thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tưởng định.

- Này Hiền-giả, vì rằng những pháp thọ hành khác, những pháp được cảm thọ khác nên có thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tưởng định.

27. - Này Hiền-giả, đối với thân này, khi nào có bao nhiêu pháp được từ bỏ, thì thân này được nằm xuống, quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri?

- Này Hiền-giả, đối với thân này, khi nào ba pháp được từ bỏ: Tuổi thọ, hơi nóng và thức, thì thân này nằm xuống, được quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri.

28. - Này Hiền-giả, có sự sai khác gì giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tưởng định (Saññāvedayitanirodhaṃ)?

- Này Hiền-giả, ***vật chết, mạng chung*** này:

1) Thân hành của nó chấm dứt, dừng lại;

2) Khẩu hành chấm dứt, dừng lại;

3) Tâm hành chấm dứt, dừng lại;

4) Tuổi thọ diệt tận;

5) Hơi nóng tiêu diệt;

6) Các căn bị bại hoại.

- Còn vị Tỷ-kheo ***thành tựu Diệt thọ tưởng định***, thì:

1) Thân hành của vị này được chấm dứt, được dừng lại;

2) Khẩu hành được chấm dứt, được dừng lại;

3) Tâm hành được chấm dứt, được dừng lại;

4) Nnhưng tuổi thọ không diệt tận;

5) Hơi nóng không tiêu diệt;

6) Các căn được sáng suốt.

Này Hiền-giả, như vậy là sự sai khác giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tưởng định.

(Sẽ có chuyên đề tìm hiểu Thế nào là năm uẩn? Thế nào là năm thủ uẩn? MN-109. Đại Kinh Mãn Nguyệt và các kinh khác)

3. MN - 109. Đại kinh Mãn nguyệt

(Mahāpunnama sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Savatthi (Xá-vệ), Pubbarama (Đông Viên), Migaramatupasada (Lộc Mẫu Giảng đường).

Lúc bấy giờ trong ngày Bố-tát, ngày trăng tròn, trong đêm trăng rằm, Thế Tôn đang ngồi giữa trời, xung quanh có chúng Tỷ-kheo đoanh vây. Rồi một Tỷ-kheo từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp y vào một bên vai, chấp tay vái Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

-- Con muốn hỏi Thế Tôn một vấn đề đặc biệt, nếu Thế Tôn cho con được phép nói lên câu hỏi.

-- Vậy này Tỷ-kheo, hãy ngồi trên chỗ của Ông và hỏi như ý Ông muốn.

Rồi vị Tỷ-kheo ấy, sau khi ngồi xuống trên chỗ ngồi của mình, bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, có phải có năm thủ uẩn này, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn?

-- Này Tỷ-kheo, có năm thủ uẩn này, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

-- Lành thay, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn nói, hỏi Thế Tôn một câu hỏi khác:

-- Bạch Thế Tôn, năm thủ uẩn này, lấy gì làm căn bản?

-- Này Tỷ-kheo, năm thủ uẩn này lấy dục làm căn bản.

-- Bạch Thế Tôn, có phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, hay là ngoài năm thủ uẩn, có một chấp thủ (khác)?

-- Này Tỷ-kheo, không phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn có sự chấp thủ. Này Tỷ-kheo, khi nào có lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn, ở đấy chính là chấp thủ.

-- Bạch Thế Tôn, phải chăng có thể có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn?

Thế Tôn trả lời:

-- Này Tỷ-kheo, có thể có. Ở đây, này Tỷ-kheo có người nghĩ như sau: "Mong rằng có sắc như thế này trong tương lai! Mong rằng có thọ như thế này trong tương lai! Mong rằng có tưởng như thế này trong tương lai! Mong rằng có hành như thế này trong tương lai! Mong rằng có thức như thế này trong tương lai!" Như vậy, này Tỷ-kheo, có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm uẩn.

-- Nhưng bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn?

-- Này Tỷ-kheo, phàm sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn. Phàm cảm thọ gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn. Phàm tưởng gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn. Phàm những hành gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... xa hay gần, như vậy là hành uẩn. Phàm thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện

tại... xa hay gần, như vậy là thức uẩn. Cho đến như vậy, này Tỷ-kheo, là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn.

-- Do nhân gì, bạch Thế Tôn, do duyên gì được chấp nhận gọi là sắc uẩn? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là thọ uẩn? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là tưởng uẩn? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi hành uẩn? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là thức uẩn?

-- Bốn đại là nhân, này Tỷ-kheo, bốn đại là duyên được chấp nhận gọi là sắc uẩn. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là thọ uẩn. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là tưởng uẩn. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là hành uẩn. Danh sắc là nhân, này Tỷ-kheo, danh sắc là duyên được chấp nhận gọi là thức uẩn.

-- Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là thân kiến?

-- Ở đây, này Tỷ-kheo, có kẻ vô văn phàm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc Chơn nhân, không thuần thục pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc; xem thọ như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thọ, hay xem thọ như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thọ; xem tưởng như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có tưởng, hay xem tưởng như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong trưởng; xem hành như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có hành, hay xem hành như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong hành; xem thức như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem có thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức.

-- Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là không thân kiến?

-- Ở đây, này Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử, đi đến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chơn nhân, thuần thục pháp các bậc Chơn nhân, tu tập pháp các bậc Chơn nhân, không xem sắc như là tự ngã, hay không xem tự ngã như là có sắc, hay không xem sắc như là trong tự ngã, hay không xem tự ngã như là trong sắc; không xem thọ như là tự ngã...., không xem tự ngã như là trong thọ; không xem tưởng như là tự ngã... , hay không xem tự ngã như là trong tưởng; không xem hành như là tự ngã... , hay không xem tự ngã như là trong hành; không xem thức như là tự ngã... , không xem tự ngã như là trong thức. Như vậy, này Tỷ-kheo, là không thân kiến.

-- Bạch Thế Tôn, cái gì là vị ngọt của sắc, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của thọ, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của tưởng, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của hành, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của thức, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly?

-- Này Tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên sắc khởi lên, như vậy là vị ngọt của sắc. Cái gì vô thường, khổ, bị biến hoại trong sắc như vậy là sự nguy hiểm của sắc. Sự nhiếp phục dục tham đối với sắc, sự đoạn diệt dục tham, như vậy là sự xuất ly của sắc. Này Tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên thọ khởi lên, như vậy là vị ngọt của thọ... như vậy là sự xuất ly của thọ. Này Tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên tưởng khởi lên, như vậy là vị ngọt của tưởng.... là sự xuất ly của tưởng. Này Tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên hành khởi lên như vậy là vị ngọt của hành... là sự xuất ly của hành. Này Tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên thức khởi lên, như vậy là vị ngọt của thức. Cái gì vô thường, khổ, bị biến hoại trong thức, như vậy là sự nguy hiểm của thức. Sự nhiếp phục dục tham đối với thức, sự đoạn diệt dục tham, như vậy là sự xuất ly của thức.

-- Bạch Thế Tôn, do biết gì, do thấy gì, mà không có mạn tùy miên rằng: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", đối với tự thân có ý thức, và đối với cả tưởng ở ngoài?

-- Này Tỷ-kheo, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả sắc, thấy được như thật với trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Phàm có thọ gì... tưởng gì... hành gì... phàm có thức gì, quá khứ vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả thức, thấy được như thật với trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Này Tỷ-kheo, do biết như vậy, thấy như vậy, nên không có mạn tùy miên rằng: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài.

Rồi một Tỷ-kheo khác khởi lên sự suy tư như sau: "Nếu được nói rằng, chư Tôn giả, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm đã được ngã nào cảm thọ kết quả?"

Thế Tôn biết được tâm tư của Tỷ-kheo ấy với tâm tư của mình, liền nói với các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, sự kiện này xảy ra, khi ở đây có kẻ ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối, lại nghĩ cần phải vượt qua lời dạy của bậc Đạo sư với câu hỏi: "Nếu được nói rằng, chư Tôn giả, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm đã được ngã nào cảm thọ kết quả?" Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được Ta huấn luyện tìm kiếm nhân duyên, chỗ này chỗ kia, đối với những pháp này, pháp khác.

Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?

-- Vô thường, bạch Thế Tôn.

-- Những gì vô thường là khổ hay lạc?

-- Là khổ, bạch Thế Tôn.

-- Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem: "Cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

-- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

-- Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, thọ... tưởng... hành... thức là thường hay vô thường?

-- Vô thường, bạch Thế Tôn.

-- Những gì vô thường, là khổ hay lạc?

-- Là khổ, bạch Thế Tôn.

-- Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

-- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

-- Do vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại sắc, cần phải như thật quán: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Phàm có thọ gì, phàm có tưởng gì, phàm có hành gì, phàm có thức gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại.. tất cả loại thức, cần phải như thật quán: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với hành, yếm ly đối với thức.

Do yếm ly nên ly tham, do ly tham nên được giải thoát. Trong sự giải thoát, vị ấy biết được vị ấy đã giải thoát. Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm. Từ nay không còn trở lại đời sống thế này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự giảng giải này được nói lên, tâm của sáu mươi vị Tỷ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

4. SN-05. Kinh Uẩn

(Năm thủ uẩn là Khổ)

[…]

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ?

Cần phải được nói là năm thủ uẩn. Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ. […]

Chương 56. Tương Ưng Sự Thật

II & III. Khổ Tập Thánh Đế & Khổ Diệt Thánh Đế

1. SN-05.– *Kinh Nội Xứ*

(Sáu nội xứ là Khổ)

[…]

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ?

Cần phải trả lời là sáu nội xứ. Thế nào là sáu? Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ.

[…]

Chương 56. Tương Ưng Sự Thật

3 Khổ Tập Thánh Đế & Khổ Diệt Thánh Đế

Tóm tắt: Thế nào là Thánh đế về Khổ Tập/ Khổ Diệt? Thế nào là Thánh đế về Khổ Tập?

1) Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia; như dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

(MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

2) Vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

(SN-05. Tương Ưng Nhân Duyên)

Thế nào là Thánh đế về Khổ Diệt?

1) Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy)

(MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

2) Nhưng do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

(SN-05. Tương Ưng Nhân Duyên)

2. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(Sự Tham Ái là Khổ Tập)

[…]

21. Này chư Hiền, thế nào là Khổ tập Thánh đế?

Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia; như dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

22. Này chư Hiền, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy). Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế. […]

3. SN - Kinh Khổ Tập Khởi

Tương Ưng Sáu Xứ -(Ái tập khởi là Khổ tập khởi)

1. Tại Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng về khổ tập khởi và khổ đoạn diệt. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là khổ tập khởi?

4. Do duyên mắt và các sắc, khởi lên nhãn thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

5. Do duyên tai và các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

6. Do duyên mũi và các hương, khởi lên tỷ thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

7. Do duyên lưỡi và các vị, khởi lên thiệt thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

8. Do duyên thân và các xúc, khởi lên thân thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

9. Do duyên ý và các pháp khởi lên ý thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ-kheo, đây là khổ tập khởi.

10. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là khổ đoạn diệt?

11. Do duyên mắt và các sắc, khởi lên nhãn thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

12. Do duyên tai và các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt.

Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

13. Do duyên mũi và các hương, khởi lên tỷ thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

14. Do duyên lưỡi và các vị, khởi lên thiệt thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

15. Do duyên thân và các xúc, khởi lên thân thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

16. Do duyên ý và các pháp, khởi lên ý thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ đoạn diệt.

4. SN-02. Kinh Thuyết Pháp

Tương Ưng Nhân Duyên

(Sự tập khởi của toàn bộ Khổ uẩn là 12 nhân duyên – Lý Duyên Khởi)

1. Như vầy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Sāvatthī (Xá-vệ), tại Jetavana (Thắng Lâm), trong vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". - "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

2. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các ông về lý Duyên khởi. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

3. Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tập khởi.

4. Nhưng do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ- kheo, như vậy gọi là đoạn diệt.

5. Thế Tôn nói như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

5. SN-02.– Kinh Phân Biệt

(Lý duyên khởi giảng rộng)

1. Ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết và phân tích cho các ông về lý Duyên khởi. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

3. Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là già, chết? Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ tàn lụi, các căn chín muồi. Đây gọi là già. Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, sự từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, tử vong, các uẩn hư hoại, thân thể vứt bỏ. Đây gọi là chết. Như vậy, đây là già, đây là chết. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là già, chết.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sanh? Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác bị sanh, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sanh.

6. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hữu? Này các Tỷ-kheo, có ba hữu này: Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hữu.

7. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thủ? Này các Tỷ-kheo, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ. Này các Tỷ- kheo, đây gọi là thủ.

8. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ái? Này các Tỷ-kheo, có sáu ái này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Này các Tỷ- kheo, đây gọi là ái.

9. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thọ? Này các Tỷ-kheo, có sáu thọ này: thọ do nhãn xúc sanh; thọ do nhĩ xúc sanh; thọ do tỷ xúc sanh; thọ do thiệt xúc sanh; thọ do thân xúc sanh; thọ do ý xúc sanh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thọ.

10. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là xúc? Này các Tỷ-kheo, có sáu xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là xúc.

11. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sáu xứ? Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sáu xứ.

12. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là danh sắc? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý; đây gọi là danh. Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo ra; đây gọi là sắc. Như vậy, đây là danh, đây là sắc. Đây gọi là danh sắc.

13. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thức? Này các Tỷ-kheo, có sáu thức thân này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thức.

14. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hành? Này các Tỷ-kheo, có ba hành này: thân hành, khẩu hành, ý hành. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hành.

15. Này các Tỷ-kheo, thế nào là vô minh? Này các Tỷ-kheo,

1) Không rõ biết Khổ,

2) Không rõ biết Khổ tập,

3) Không rõ biết Khổ diệt,

4) Không rõ biết Con đường đưa đến Khổ diệt.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô minh.

16. Như vậy này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

Nhưng do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

Tương Ưng Nhân Duyên

6. SN-02. Kinh Con Đường

Tương Ưng Nhân Duyên

1. Ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các ông về tà đạo và chánh đạo. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng. - Thưa vâng, bạch Thế Tôn. - Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà đạo? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tà đạo.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh đạo? Do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ- kheo, đây gọi là chánh đạo.

(Ghi chú: "Tương Ưng Nhân Duyên" thuộc Kinh Tương Ưng tập 2 là bản kinh quan trọng về 12 Nhân Duyên là tập khởi của Khổ, cần đọc và nghiên cứu kỹ trọn bộ này)

7. SN-05. Kinh Một Tỷ-kheo Khác

Tương Ưng Đạo –(Niết-bàn giới)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. Rồi một Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

3. Ngồi một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn: -"Nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si", bạch Thế Tôn, được gọi là như vậy. Đồng nghĩa với gì, bạch Thế Tôn, là nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si?

- *Đồng nghĩa với Niết-bàn giới là nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si, cũng được gọi là đoạn tận các lậu hoặc.*

4. Khi được nói vậy, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- "Bất tử, bất tử", bạch Thế Tôn, được gọi là như vậy. Thế nào là bất tử, bạch Thế Tôn? Thế nào là con đường đưa đến bất tử?

- *Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si,* này Tỷ-kheo, được gọi là *bất tử.*

Con đường Thánh đạo Tám ngành này là con đường đưa đến bất tử, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

IV. Khổ Diệt Đạo Thánh Đế

(Thánh Đạo Tám Ngành hay Bát Thánh Đạo)

[…]

23. Này chư Hiền, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế? Đó là Thánh đạo tám ngành, tức là:

1) Chánh tri kiến,

2) Chánh tư duy,

3) Chánh ngữ,

4) Chánh nghiệp,

5) Chánh mạng,

6) Chánh tinh tấn,

7) Chánh niệm,

8) Chánh định.

(Trích MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

IV. 1. Chánh Tri Kiến

Tóm tắt: Thế nào là Chánh Tri Kiến?

1) Tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. (MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

2) Tuệ tri được: 1) Bất thiện/căn bản bất thiện và thiện/căn bản thiện; 2) Thức ăn;

3) Bốn Thánh Đế;

4) 12 Nhân duyên: Già & Chết, Sanh, Hữu, Thủ, Ái, Thọ, Xúc, Sáu nhập, Danh Sắc, Thức, Hành, Vô minh; và

5) Lậu hoặc. (MN-009. Kinh Chánh Tri Kiến)

2) Có loại Chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y (upadhivepakkā); có loại Chánh kiến, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

1) Chánh kiến hữu lậu: Có bố thí, có cúng dường, có tế tự, có quả báo các nghiệp thiện ác, có đời này, có đời khác, có mẹ, có cha, có các loại hóa sanh; ở đời có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, Chánh hướng, Chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt đời này và đời khác lại tuyên bố lên.

(MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi)

2) Chánh kiến vô lậu: phàm cái gì thuộc trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, Chánh kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm.

(MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi)

3) Tuệ tri tà kiến là tà kiến, tuệ tri Chánh kiến là Chánh kiến, như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

Tuệ tri tà tư duy là tà tư duy, tuệ tri Chánh tư duy là Chánh tư duy, như vậy là Chánh kiến của các vị ấy.

Tuệ tri tà ngữ là tà ngữ, tuệ tri Chánh ngữ là Chánh ngữ; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

Tuệ tri tà nghiệp là tà nghiệp, tuệ tri Chánh nghiệp là Chánh nghiệp; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

Tuệ tri được tà mạng là tà mạng, tuệ tri được Chánh mạng là Chánh mạng; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

(MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi)

1. MN-009. Chánh Tri Kiến

MN-009. Thiện và Bất Thiện; Thức Ăn; Bốn Thánh Đế; 12 nhân duyên: Già và Chết, Sanh, Hữu, Thủ, Ái, Thọ, Xúc, Sáu nhập, Danh Sắc, Thức, Hành, Vô Minh; và Lậu Hoặc

[…]

2. - Chư Hiền, Chánh Tri kiến, Chánh Tri kiến, được gọi là như vậy. Chư Hiền, *cho đến như thế nào, một Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?*

[…] Thiện và bất thiện.

4. - Chư Hiền, khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bổn bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bổn thiện, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

5. Chư Hiền, *thế nào là bất thiện, thế nào là căn bổn bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bổn thiện?*

6. Chư Hiền,

1) Sát sanh là bất thiện,

2) Lấy của không cho là bất thiện,

3) Tà hạnh trong các dục là bất thiện,

4) Nói láo là bất thiện,

5) Nói hai lưỡi là bất thiện,

6) Ác khẩu là bất thiện,

7) Nói phù phiếm là bất thiện,

8) Tham dục là bất thiện,

9) Sân là bất thiện,

10) Tà kiến là bất thiện.

Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiện.

7. Và chư Hiền, *thế nào là căn bổn bất thiện?*

Tham là căn bổn bất thiện, *sân* là căn bổn bất thiện, *si* là căn bổn bất thiện. hư Hiền, như vậy gọi là căn bổn bất thiện.

8. Và này chư Hiền, thế nào là thiện?

1) Từ bỏ sát sanh là thiện,

2) Từ bỏ lấy của không cho là thiện,

3) Từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện,

4) Từ bỏ nói láo là thiện,

5) Từ bỏ nói hai lưỡi là thiện,

6) Từ bỏ ác khẩu là thiện,

7) Từ bỏ nói phù phiếm là thiện,

8) Không tham dục là thiện,

9) Không sân là thiện,

10) Chánh Tri kiến là thiện.

Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.

9. Chư Hiền, *thế nào là căn bổn thiện?*

Không tham là căn bổn thiện, *không sân* là căn bổn thiện, *không si* là căn bổn thiện.

Chư Hiền, như vậy gọi là căn bổn thiện.

10. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri bất thiện như vậy, tuệ tri căn bổn bất thiện như vậy, tuệ tri thiện như vậy, tuệ tri căn bổn thiện như vậy, khi ấy, *vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại.* Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

[…]

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri thức ăn, tuệ tri tập khởi của thức ăn, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn, và tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn,* chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

13. Chư Hiền, *thế nào là thức ăn, thế nào là tập khởi của thức ăn, thế nào là đoạn diệt của thức ăn, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn?*

14. Chư Hiền, có bốn loại thức ăn này, khiến các loài chúng sanh đã sanh được an trú hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn?

1) Đoàn thực, loại thô hay loại tế,

2) Xúc thực là thứ hai,

3) Tư niệm thực là thứ ba,

4) Thức thực là thứ tư.

Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

15. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức ăn như vậy, tuệ tri tập khởi của thức ăn như vậy, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn như vậy, khi ấy, *vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại.* Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

[…]

Bốn Thánh Đế

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri khổ, tuệ tri Tập khởi của khổ, tuệ tri Đoạn diệt của khổ, tuệ tri Con đường đưa đến đoạn diệt của khổ,* chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

18. Chư Hiền, *thế nào là khổ,* thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là Con đường đưa đến đoạn diệt của khổ*? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ.* Chư Hiền, như vậy gọi là Khổ.

Chư Hiền, *thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.* Chư Hiền, như vậy gọi là Tập khởi của khổ.

Chư Hiền, *thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn, sự quăng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy.*

Chư Hiền, *thế nào là Con đường đưa đến đoạn diệt của khổ?* Chính là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến khổ diệt, tức là: *Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.*

[…]

Già và Chết Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri già chết, tuệ tri tập khởi của già chết, tuệ tri đoạn diệt của già chết, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của già chết,* chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

22. Chư Hiền, *thế nào là già chết, thế nào là tập khởi của già chết, thế nào là đoạn diệt của già chết, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết?*

Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào, trong từng mỗi loại hữu tình, sự già cả, suy lão, rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngày một hao mòn, bại hoại các căn; chư Hiền, như vậy gọi là già.

Chư Hiền thế nào là chết?

Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự mệnh một, từ trần, hủy hoại, hoại diệt, tử biệt, mệnh chung, hủy hoại các uẩn, vất bỏ hình hài; chư Hiền, như vậy gọi là chết.

Già như vậy và chết như vậy, chư Hiền, như vậy gọi là già chết.

Từ sự tập khởi của sanh, có sự tập khởi của già chết, từ sự đoạn diệt của sanh, có sự đoạn diệt của già chết. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Sanh Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri sanh, tuệ tri tập khởi của sanh, tuệ tri đoạn diệt của sanh, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của sanh,* chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

26. Chư Hiền, *thế nào là sanh, thế nào là tập khởi của sanh, thế nào là đoạn diệt của sanh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh?*

Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự sanh, hiện khởi, xuất hiện, hiện diện, hiện hành các uẩn, tụ đắc các xứ; Chư Hiền, như vậy gọi là sanh.

Từ sự tập khởi của hữu có sự tập khởi của sanh, từ sự đoạn diệt của hữu, có sự đoạn diệt của sanh, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Hữu

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ *tử tuệ tri hữu, tuệ tri tập khởi của hữu, tuệ tri đoạn diệt của hữu, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hữu*, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

30. Chư Hiền, *thế nào là hữu, thế nào là tập khởi của hữu, thế nào là đoạn diệt của hữu, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu?*

Chư Hiền, có ba hữu này: *dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu.*

Từ tập khởi của thủ, có tập khởi của hữu; từ đoạn diệt của thủ có đoạn diệt của hữu và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Thủ

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri thủ, tuệ tri tập khởi của thủ, tuệ tri đoạn diệt của thủ, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thủ,* khi ấy vị

Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

34. Chư Hiền, *thế nào là thủ, thế nào là tập khởi của thủ, thế nào là đoạn diệt của thủ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ?*

Chư Hiền, có bốn thủ này: *dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ.*

Từ tập khởi của ái, có tập khởi của thủ; từ đoạn diệt của ái, có đoạn diệt của thủ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Ái

Chư Hiền khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri ái, tuệ tri tập khởi của ái, tuệ tri đoạn diệt của ái, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của ái,* khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

38. Chư Hiền, thế nào là ái, thế nào là tập khởi của ái, thế nào là đoạn diệt của ái, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của ái?

Chư Hiền, *có sáu loại ái này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.*

Từ tập khởi của thọ, có tập của ái, từ đoạn diệt của thọ, có đoạn diệt của ái, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của ái, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Thọ

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thọ, tuệ tri tập khởi của thọ, tuệ tri đoạn diệt của thọ, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

42. Chư Hiền, thế *nào là thọ, thế nào là tập khởi của thọ, thế nào là đoạn diệt của thọ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ?*

Chư Hiền, có sáu loại thọ này*: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh.*

Từ tập khởi của xúc, có tập khởi của thọ; từ đoạn diệt của xúc, có đoạn diệt của thọ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Xúc

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử *tuệ tri xúc, tuệ tri tập khởi của xúc, tuệ tri đoạn diệt của xúc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của xúc,* khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

46. Chư Hiền, *thế nào là xúc, thế nào là tập khởi của xúc, thế nào là đoạn diệt của xúc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc?*

Chư Hiền, có sau loại xúc này: *nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Từ tập khởi của sáu nhập, có tập khởi từ xúc; từ đoạn diệt của sáu nhập, có đoạn diệt của xúc, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc,* tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Sáu nhập

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ *tử tuệ tri sáu nhập, tuệ tri tập khởi của sáu nhập, tuệ tri đoạn diệt của sáu nhập, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập*, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

50. Chư Hiền, thế nào là sáu nhập, thế nào là tập khởi của sáu nhập, thế nào là đoạn diệt của sáu nhập, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập?

Chư Hiền, *có sáu nhập này: nhãn nhập, nhĩ nhập, tỷ nhập, thiệt nhập, thân nhập, ý nhập.*

Từ tập khởi của danh sắc có tập khởi của sáu nhập; từ đoạn diệt của danh sắc có đoạn diệt của sáu nhập; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Danh Sắc

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri danh sắc, tuệ tri tập khởi của danh sắc, tuệ tri đoạn diệt của danh sắc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

54. Chư Hiền, thế nào là danh sắc, thế nào là tập khởi của danh sắc, thế nào là đoạn diệt của danh sắc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc?

1) *Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý,* chư Hiền, như vậy gọi là danh;

2) *Bốn đại và sắc do bốn đại tạo thành*, chư Hiền, như vậy gọi là sắc; như vậy đây là danh và đây là sắc, Chư Hiền, như vậy gọi là danh sắc.

Từ tập khởi của thức, có tập khởi của danh sắc; từ đoạn diệt của thức, có đoạn diệt của danh sắc; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Thức

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức, tuệ tri tập khởi của thức, tuệ tri đoạn diệt của thức, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

58. Chư Hiền, thế nào là thức, thế nào là tập khởi của thức, thế nào là đoạn diệt của thức, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức?

Chư Hiền, *có sáu loại thức này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.*

Từ tập khởi của hành, có tập khởi của thức; từ đoạn diệt của hành có đoạn diệt của thức; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Hành

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hành, tuệ tri tập khởi của hành, tuệ tri đoạn diệt của hành, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hành, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

62. Chư Hiền, thế nào là hành, thế nào là tập khởi của hành, thế nào là đoạn diệt của hành, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hành?

Chư Hiền, *có ba loại hành này: thân hành, ngữ hành, tâm hành. Từ tập khởi của vô minh, có tập khởi của hành*; từ đoạn diệt của vô minh, có đoạn diệt của hành; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hành, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Vô minh

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri vô minh, tuệ tri tập khởi của vô minh, tuệ tri đoạn diệt của vô minh, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

66. Chư Hiền, thế nào là vô minh, thế nào là tập khởi của vô minh, thế nào là đoạn diệt của vô minh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh?

Sự không tuệ tri về khổ, không tuệ tri về khổ tập, không tuệ tri về khổ diệt, không tuệ tri về con đường đưa đến khổ diệt, Chư Hiền, như vậy gọi là vô minh.

Từ tập khởi của lậu hoặc, có tập khởi của vô minh; *từ đoạn diệt của lậu hoặc, có đoạn diệt của vô minh;* và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

Lậu hoặc

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri lậu hoặc, tuệ tri tập khởi của lậu hoặc, tuệ tri đoạn diệt của lậu hoặc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc. Chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

70. Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc?

Chư Hiền, *có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc* và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

[…]

2. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

24. Này chư Hiền, thế nào là Chánh tri kiến? Này chư Hiền,
1) Tri kiến về Khổ,
2) Tri kiến về Khổ tập,
3) Tri kiến về Khổ diệt,
4) Tri kiến về Khổ diệt đạo.
Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

3. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Chánh Kiến hữu lậu, Chánh Kiến vô lậu)

[…]

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu? Tuệ tri tà kiến là tà kiến, tuệ tri Chánh kiến là Chánh kiến. Như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà kiến?
1) Không có bố thí,
2) Không có cúng dường,

3) Không có tế tự,

4) Không có quả báo các nghiệp thiện ác,

5) Không có đời này,

6) Không có đời khác,

7) Không có mẹ,

8) Không có cha,

9) Không có các loại hóa sanh;

10) Ở đời không có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, Chánh hướng, Chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt lại tuyên bố lên.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà kiến.

6. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh kiến? Chánh kiến, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại.

1) Này các Tỷ-kheo, có loại Chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y (upadhivepakkā);

2) có loại Chánh kiến, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi (maggaṅgā).

7. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?

1) Có bố thí, *(2 Chuyên đề "Bố thí, Nghiệp Quả Luân Hồi" trích dẫn từ Kinh Tạng Pali sẽ được trình bày đầy đủ trong một tập sách khác.)*

2) Có cúng dường,

3) Có tế tự,

4) Có quả báo các nghiệp thiện ác,

5) Có đời này,

6) Có đời khác,

7) Có mẹ,

8) Có cha,

9) Có các loại hóa sanh;

10) Ở đời có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, Chánh hướng, Chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt đời này và đời khác lại tuyên bố lên.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

8. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo,

1) Thuộc trí tuệ,

2) Tuệ căn,

3) Tuệ lực,

4) Trạch pháp giác chi,

5) Chánh kiến,

6) Đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo,

7) Thành thục trong Thánh đạo,

8) Có vô lậu tâm,

9) Có Thánh tâm; Chánh kiến như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

9. Ai tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu Chánh kiến; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà kiến, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh kiến; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

Như vậy ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chánh kiến, tức là Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm.

[…]

Tuệ tri tà tư duy là tà tư duy, tuệ tri Chánh tư duy là Chánh tư duy, như vậy là Chánh kiến của các vị ấy.

… Tuệ tri tà ngữ là tà ngữ, tuệ tri Chánh ngữ là Chánh ngữ; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

... Tuệ tri tà nghiệp là tà nghiệp, tuệ tri Chánh nghiệp là Chánh nghiệp; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

… Tuệ tri được tà mạng là tà mạng, tuệ tri được Chánh mạng là Chánh mạng; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

Ghi chú 2. Có hai duyên khiến Chánh Tri kiến sanh khởi và Chánh Tri kiến phải được hỗ trợ bởi năm chi phần để có Tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, Tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức.

4. MN-043. Đại Kinh Phương Quảng

(Chánh kiến)

13. - Này Hiền-giả, có bao nhiêu duyên khiến Chánh Tri kiến (Sammādiṭṭhi) sanh khởi?

- Này Hiền-giả, có hai duyên khiến Chánh Tri kiến sanh khởi: Tiếng của người khác và như lý tác ý. Này Hiền-giả, do hai duyên này, Chánh Tri kiến sanh khởi.

14. - Này Hiền-giả, Chánh Tri kiến phải được hỗ trợ bởi bao nhiêu chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, và tuệ giải thoát quả, tuệ giải thoát quả công đức?

- Này Hiền-giả, Chánh Tri kiến phải được hỗ trợ bởi năm chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức.

Ở đây, này Hiền-giả, Chánh Tri kiến

1) Có giới (Sīla) hỗ trợ,

2) Có văn (Suta) hỗ trợ,

3) Có thảo luận (Sākacchā) hỗ trợ,

4) Có chỉ (Samatha) hỗ trợ,

5) Có quán (Vipassanā) hỗ trợ.

Này Hiền-giả, Chánh Tri kiến được hỗ trợ bởi năm chi phần này để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức.

IV.2 Chánh Tư Duy

1. MN-141 Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(thế nào là Chánh Tư Duy?)

25. Này chư Hiền, thế nào là Chánh tư duy?

1) Tư duy về ly dục,

2) Tư duy về vô sân,

3) Tư duy về bất hại.

Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh tư duy.

2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(thế nào là Chánh Tư Duy? Hai loại Chánh Tư Duy)

[…]

10. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Tuệ tri tà tư duy là tà tư duy, tuệ tri Chánh tư duy là Chánh tư duy, như vậy là Chánh kiến của các vị ấy.

11. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà tư duy? Dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy, này các Tỷ-kheo, như vậy là tà tư duy.

12. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tư duy? Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại:

1) có loại Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y;

2) có loại Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

13. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tư duy hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?

Ly dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư duy, như vậy, này các Tỷ-kheo là Chánh tư duy, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

14. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tư duy, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi?

Phàm cái gì này các Tỷ-kheo thuộc suy tư, tầm cầu, tư duy, một ngữ hành do sự hoàn toàn chú tâm chuyên tâm của một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm; Chánh tư duy như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

15. Ai tinh tấn đoạn trừ tà tư duy, thành tựu Chánh tư duy, như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà tư duy, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh tư duy, như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

Như vậy ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chánh tư duy, tức là Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm.

[…]

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên.

… Tà tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh tư duy làm cho tiêu diệt và những ác bất thiện pháp, được tà tư duy duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có Chánh tư duy. Và những thiện pháp được Chánh tư duy duyên khởi, các pháp ấy được phát triển trở thành viên mãn.

3. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la

Ở Rừng Ambala (phản tỉnh ý nghiệp)

[…]

15. Này Rāhula, như ông muốn làm một ý nghiệp gì, hãy phản tỉnh ý nghiệp ấy như sau: "Ý nghiệp này của ta

1) có thể đưa đến tự hại,

2) có thể đưa đến hại người,

3) có thể đưa đến hại cả hai,

4) ý nghiệp này là bất thiện,

5) đưa đến đau khổ,

6) đem đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Ý nghiệp này ta muốn làm. Ý nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ". Một ý nghiệp như vậy, này Rāhula, ông nhất định chớ có làm.

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết:

"Ý nghiệp này ta muốn làm. Ý nghiệp này của ta

1) không có thể đưa đến tự hại,
2) không có thể đưa đến hại người,
3) không có thể đưa đến hại cả hai;
4) thời ý nghiệp này là thiện,
5) đưa đến an lạc,
6) đem đến quả báo an lạc".
Ý nghiệp như vậy, này Rāhula, ông nên làm.

16. Này Rāhula, khi ông đang làm một ý nghiệp, ông cần phải phản tỉnh ý nghiệp ấy như sau: "Ý nghiệp này ta đang làm. Ý nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Ý nghiệp này ta đang làm. Ý nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem lại quả báo đau khổ".

Này Rāhula, ông hãy từ bỏ một ý nghiệp như vậy. Nhưng nếu, này Rāhula, khi phản tỉnh ông biết như sau: "Ý nghiệp này ta đang làm. Ý nghiệp này của ta không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai; thời ý nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc". Ý nghiệp như vậy, này Rāhula, ông phải tiếp tục làm.

17. Sau khi ông làm xong một ý nghiệp, này Rāhula, ông cần phải phản tỉnh ý nghiệp ấy như sau: "Ý nghiệp này ta đã làm. Ý nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem lại quả báo đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết như sau: "Ý nghiệp này ta đã làm. Ý nghiệp này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ". Một ý nghiệp như vậy, này Rāhula, ông cần phải lo âu, cần phải tàm quý, cần phải nhàm chán. Sau khi lo âu, tàm quý, nhàm chán, cần phải phòng hộ trong tương lai.

Còn nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết: "Ý nghiệp này ta đã làm. Ý nghiệp này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, ý nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc". Do vậy, này Rāhula, ông phải an trú trong niềm hoan hỷ, tự mình tiếp tục tu học ngày đêm trong các thiện pháp. […]

4. SN-05. Tương Ưng Sự Thật – Kinh Các Tầm

(hãy suy tầm về Bốn Thánh Đế)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, chớ có suy tầm các tầm ác, bất thiện, như dục tầm, sân tầm, hại tầm. Vì sao?

3. Các tầm ấy, này các Tỷ-kheo, không liên hệ đến mục đích, chúng không phải căn bản cho Phạm hạnh, chúng không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

4. Khi các ông suy tầm, này các Tỷ-kheo, các ông

1) hãy suy tầm: "Đây là Khổ";

2) hãy suy tầm: "Đây là Khổ tập";

3) hãy suy tầm: "Đây là Khổ diệt";

4) hãy suy tầm: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

Vì sao?

5. Các suy tầm ấy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ". Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập".

Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

5. SN-05. Tương Ưng Sự Thật – Kinh Suy Tư

(hãy suy tư về Bốn Thánh Đế)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, chớ có suy tư ác, bất thiện tầm:

1) "Thế giới là thường hằng", hay

2) "Thế giới là vô thường", hay

3) "Thế giới là hữu biên", hay

4) "Thế giới là vô biên", hay

5) "Sinh mạng này, thân thể này là một", hay

6) "Sinh mạng này, thân thể này là khác", hay

7) "Như Lai có tồn tại sau khi chết", hay

8) "Như Lai không tồn tại sau khi chết", hay

9) "Như Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết", hay

10)"Như Lai không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết".

Vì sao?

3. Các tầm ấy, này các Tỷ-kheo, không liên hệ đến mục đích, chúng không phải căn bản cho Phạm hạnh, chúng không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

4. Và có suy tư, này các Tỷ-kheo, các ông

1) hãy suy tư: "Đây là Khổ";

2) hãy suy tư: "Đây là Khổ tập";

3) hãy suy tư: "Đây là Khổ diệt";

4) hãy suy tư: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

Vì sao?

5. Các suy tư ấy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ".

Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập". Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

6. MN-019. Kinh Song Tầm

(tu tập Ly dục tư duy, Vô sân tư duy, Bất hại tư duy)3 *(3 Xem thêm các Kinh trích dẫn trong phần Phụ lục 6.2 về tu tập Ly Dục, tu tập Vô Sân và tu tập Bất Hại.)*

[…]

2. - Chư Tỷ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: "Ta sống suy tư và chia hai suy tầm".

1) Chư Tỷ-kheo, phàm có dục tầm nào, sân tầm nào, hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ nhất;

2) phàm có ly dục tầm nào, vô sân tầm nào, vô hại tầm nào, Ta phân thành phần thứ hai.

3. Chư Tỷ-kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri: "Dục tầm này khởi lên nơi Ta, và

1) Dục tầm này đưa đến tự hại,

2) Đưa đến hại người,

3) Đưa đến hại cả hai,

4) Diệt trí tuệ,

5) Dự phần vào phiền não,

6) Không đưa đến Niết-bàn".

Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: "Dục tầm này đưa đến tự hại", dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: "Dục tầm đưa đến hại người", dục tầm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: "Dục tầm đưa đến hại cả hai", dục tầm được biến mất.

Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: "Dục tầm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn", dục tầm được biến mất.

Chư Tỷ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tầm.

(tương tự cho Sân Tầm và Hại Tầm)

[…]

5. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán

sát nhiều về dục tầm, vị ấy từ bỏ ly dục tầm. Khi tâm đã nặng về dục tầm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tầm.

[…]

7. Chư Tỷ-kheo, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như vậy, khi ly dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri như vầy: "Ly dục tầm này khởi lên nơi Ta và ly dục tầm này

1) Không đưa đến tự hại,

2) Không đưa đến hại người,

3) Không đưa đến hại cả hai,

4) Tăng trưởng trí tuệ,

5) Không dự phần vào phiền não,

6) Đưa đến Niết-bàn".

Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi.

Chư Tỷ-kheo, nếu ban ngày Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi.

Chư Tỷ-kheo, nếu ban đêm, ban ngày, Ta suy tư, quán sát (về ly dục tầm), không phải từ nhân duyên ấy Ta thấy sợ hãi.

Và Ta suy tư, quán sát quá lâu, thân Ta có thể mệt mỏi; khi thân mệt mỏi thì tâm bị dao động; khi tâm bị dao động thì tâm rất khó được định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, rồi tự nội thân Ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm Ta khỏi dao động.

[…]

9. Chư Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ- kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về ly dục tầm, vị ấy từ bỏ dục tầm. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục tầm, tâm vị ấy có khuynh hướng về ly dục tầm.

[…]

IV.3 Chánh Ngữ

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(4 chi phần Chánh Ngữ: tự chế không nói láo, không nói hai lưỡi, không ác khẩu, không nói lời phù phiếm) […]

26. Này chư Hiền, thế nào là Chánh ngữ?

1) Tự chế không nói láo,

2) Tự chế không nói hai lưỡi,

3) Tự chế không ác khẩu,

4) Tự chế không nói lời phù phiếm.

Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh ngữ.

2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Tà Ngữ & Chánh Ngữ)

[…]

16. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu? Tuệ tri tà ngữ là tà ngữ, tuệ tri Chánh ngữ là Chánh ngữ; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

17. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà ngữ?

1) Vọng ngữ,

2) Nói hai lưỡi,

3) Ác khẩu,

4) Nói lời phù phiếm;

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà ngữ.

18. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh ngữ? Chánh ngữ, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại:

1) có loại Chánh ngữ, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y;

2) có loại Chánh ngữ, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

19. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh ngữ hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?

1) Viễn ly vọng ngữ,

2) Viễn ly nói hai lưỡi,

3) Viễn ly ác khẩu,

4) Viễn ly phù phiếm ngữ;

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Chánh ngữ hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

20. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi?

Cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly bốn ngữ ác hành, đối với một vị tu tập Thánh đạo, thuần thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo là Chánh ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

21. Ai tinh tấn đoạn trừ tà ngữ, thành tựu Chánh ngữ; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà ngữ, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh ngữ; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

Như vậy, ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chánh ngữ, tức là Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. …

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên.

… Tà ngữ, này các Tỷ-kheo, do Chánh ngữ làm cho tiêu diệt và những ác bất thiện pháp được tà ngữ duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có Chánh ngữ.

Và những thiện pháp được Chánh ngữ duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

3. DN-02. Kinh Sa Môn Quả

(4 chi phần Chánh Ngữ giảng rộng) [Tự chế không nói láo]

1) Từ bỏ nói láo,

2) Tránh xa nói láo,

3) Nói những lời chân thật,

4) Y chỉ trên sự thật,

5) Chắc chắn,

6) Đáng tin cậy,

7) Không lường gạt,

8) Không phản lại lời hứa đối với đời.

[Tự chế không nói hai lưỡi]

1) Từ bỏ nói hai lưỡi,

2) Tránh xa nói hai lưỡi,

3) Nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này;

4) Nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia.

5) Như vậy (Tỷ-kheo ấy) sống hòa hợp những kẻ ly gián,

6) Khuyến khích những kẻ hòa hợp,

7) Hoan hỷ trong hòa hợp,

8) Thoải mái trong hòa hợp,

9) Hân hoan trong hòa hợp, 10) nói những lời đưa đến hòa hợp.

[Tự chế không ác khẩu]

1) Bỏ lời nói độc ác,
2) Tránh xa lời nói độc ác.
3) Nói những lời nói không lỗi lầm,
4) Nhu hòa
5) Đẹp tai,
6) Dễ thương,
7) Thông cảm đến tâm,
8) Tao nhã,
9) Đẹp lòng nhiều người
10) Vui lòng nhiều người.

[Tự chế không nói lời phù phiếm]

1) Từ bỏ lời nói phù phiếm,
2) Tránh xa lời nói phù phiếm,
3) Nói đúng thời,
4) Nói những lời chân thật,
5) Nói những lời có ý nghĩa,
6) Nói những lời về Chánh Pháp,
7) Nói những lời về Luật,
8) Nói những lời đáng được gìn giữ,
9) Những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi.

Bốn chi phần Chánh Ngữ được giảng rộng trong các Kinh sau:

1) DN-01. Kinh Phạm Võng
2) DN-02. Kinh Sa Môn Quả
3) DN-30. Kinh Tướng
4) MN-027. Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi
5) MN-038. Đại Kinh Đoạn Tận Ái
6) MN-051. Kinh Kandaraka
7) MN-060. Kinh Không Gì Chuyển Hướng
8) MN-076. Kinh Sandaka
9) MN-079. Tiểu Kinh Sakuludāyi (Thiện Sanh Ưu-đà-di)
10)MN-094. Kinh Ghoṭamukha
11)MN-101. Kinh Devadaha
12)MN-112. Kinh Sáu Thanh Tịnh

4. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la

Ở Rừng Ambala (phản tỉnh Khẩu nghiệp)

…

12. Này Rāhula, khi ông muốn làm một khẩu nghiệp gì, hãy phản tỉnh khẩu nghiệp ấy như sau: "Khẩu nghiệp này của ta

1) Có thể đưa đến tự hại,

2) Có thể đưa đến hại người,

3) Có thể đưa đến hại cả hai,

4) Khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Khẩu nghiệp này ta muốn làm. Khẩu nghiệp này của ta

1) Có thể đưa đến tự hại,

2) Có thể đưa đến hại người,

3) Có thể đưa đến hại cả hai;

4) Thời khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Một khẩu nghiệp như vậy, này Rāhula, nhất định chớ có làm.

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Khẩu nghiệp này ta muốn làm. Khẩu nghiệp này của ta

1) Không có thể đưa đến tự hại,

2) Không có thể đưa đến hại người,

3) Không có thể đưa đến hại cả hai;

4) Thời khẩu nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc".

Một khẩu nghiệp như vậy, này Rāhula, ông nên làm.

13. Này Rāhula, khi ông đang làm một khẩu nghiệp, ông cần phải phản tỉnh khẩu nghiệp ấy như sau: "Khẩu nghiệp này ta đang làm. Khẩu nghiệp này của ta:

1) Đưa đến tự hại,

2) Đưa đến hại người,

3) Đưa đến hại cả hai,

4) Thời khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Khẩu nghiệp này ta đang làm. Khẩu nghiệp này của ta:

1) Đưa đến tự hại,

2) Đưa đến hại người,

3) Đưa đến hại cả hai;

4) Thời khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, ông hãy từ bỏ một khẩu nghiệp như vậy. Nhưng nếu, này Rāhula, khi phản tỉnh, ông biết như sau: "Khẩu nghiệp này ta đang làm. Khẩu nghiệp này của ta

1) Không đưa đến tự hại,

2) Không đưa đến hại người,

3) Không đưa đến hại cả hai;

4) Thời khẩu nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc".

Khẩu nghiệp như vậy, này Rāhula, ông cần phải tiếp tục làm.

14. Sau khi ông làm xong một khẩu nghiệp, này Rāhula, ông cần phải phản tỉnh khẩu nghiệp ấy như sau: *"Khẩu nghiệp này ta đã làm. Khẩu nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".*

Nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết như sau: "*Khẩu nghiệp này ta đã làm. Khẩu nghiệp này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".*

Một khẩu nghiệp như vậy, này Rāhula, ông cần phải thưa lên, cần phải tỏ lộ, cần phải trình bày trước vị Đạo Sư, hay trước các vị đồng Phạm hạnh có trí. Sau khi đã thưa lên, tỏ lộ, trình bày, cần phải phòng hộ trong tương lai.

Nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết như sau:

--*"Khẩu nghiệp này ta đã làm. Khẩu nghiệp này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai; thời khẩu nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đưa đến quả báo an lạc".*

Do vậy, này Rāhula, ông phải an trú trong niềm hoan hỷ, tự mình tiếp tục tu học ngày đêm trong các thiện pháp.

5. AN-03. Kinh Người Ác Hành Về Khẩu

Chương Năm Pháp – (năm nguy hại, năm lợi ích)

1. - Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người có khẩu ác hành. Thế nào là năm?

1) Tự mình chỉ trích mình;

2) Sau khi suy xét, các bậc trí quở trách;

3) Tiếng ác đồn khắp;

4) Khi mạng chung, tâm bị mê loạn;

5) Sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người có khẩu ác hành.

3. Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người có khẩu thiện hành. Thế nào là năm?

1) Tự mình không chỉ trích mình;

2) Sau khi suy xét, các bậc trí tán thán;

3) Tiếng tốt đồn khắp;

4) Khi mạng chung, tâm không bị mê loạn;

5) Sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người có khẩu thiện hành.

6. AN-03. Kinh Lại Người Khẩu Ác Hành

Chương Năm Pháp – (năm nguy hại, năm lợi ích)

1. - Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người có khẩu ác hành. Thế nào là năm?

1) Tự mình chỉ trích mình;

2) Sau khi suy xét, các bậc trí quở trách;

3) Tiếng ác đồn khắp;

4) Từ bỏ diệu pháp;

5) An trú phi diệu pháp.

Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người có khẩu ác hành.

3. Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người có khẩu thiện hành. Thế nào là năm?

1) Tự mình không chỉ trích mình;

2) Sau khi suy xét, các bậc trí tán thán;

3) Tiếng tốt đồn khắp;

4) An trú diệu pháp;

5) Từ bỏ phi diệu pháp.

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người có khẩu thiện hành.

7. AN-03. Kinh Người Nói Nhiều

Chương Năm Pháp – (năm nguy hại cho người nói nhiều) 1.

- Có năm nguy hại này cho người nói nhiều. Thế nào là năm?

1) Nói láo;

2) Nói lời hai lưỡi;

3) Nói lời độc ác;

4) Nói lời phù phiếm,

5) Sau khi thân hoại hạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này cho người nói nhiều.

3. Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải. Thế nào là năm?

1) Không nói láo;

2) Không nói hai lưỡi;

3) Không nói lời độc ác;

4) Không nói lời phù phiếm;

5) Sau khi thân hoại hạng chung, sanh vào thiện thú, Thiên giới, cõi đời này.

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải.

8.1. AN-02. Kinh Nói Láo

Chương Bốn Pháp – (quả báo Tà ngữ, Chánh Ngữ)

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là bốn?

1) Nói láo,

2) Nói hai lưỡi,

3) Nói lời thô ác,

4) Nói lời phù phiếm.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là bốn?

1) Từ bỏ nói láo,

2) Từ bỏ nói hai lưỡi,

3) Từ bỏ nói lời thô ác,

4) Từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

8.2. AN-02. Kinh Cách Thức Nói

Chương Bốn Pháp – Cách Thức Nói (1)

1. - Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là bốn?

1) Không thấy nói thấy,

2) Không nghe nói nghe,

3) Không cảm giác nói có cảm giác,

4) Không thức tri nói có thức tri.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là bốn?

1) Không thấy nói không thấy,

2) Không nghe nói không nghe,

3) Không cảm giác nói không cảm giác,

4) Không thức tri nói không thức tri.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

Cách Thức Nói (2)

1. - Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là bốn?

1) Thấy nói không thấy,

2) Nghe nói không nghe,

3) Có cảm giác nói không có cảm giác,

4) Có thức tri nói không thức tri.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là bốn?

1) Thấy nói có thấy,

2) Nnghe nói có nghe,

3) Có cảm giác nói có cảm giác,

4) Có thức tri nói có thức tri.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

9. DN-33. Kinh Phúng Tụng

(Thánh ngôn, phi Thánh ngôn)

…..

xli) *Bốn phi Thánh ngôn: Vọng ngữ, lưỡng thiệt, ác khẩu, ỷ ngữ.*

xlii) *Bốn Thánh ngôn: Ly vọng ngữ, ly lưỡng thiệt, ly ác khẩu, ly ỷ ngữ.*

xliii) *Bốn phi Thánh ngôn khác: Không thấy nói thấy, không nghe nói nghe, không nghĩ nói nghĩ, không biết nói biết.*

xliv) *Bốn Thánh ngôn khác: Không thấy nói không thấy, không nghe nói không nghe, không nghĩ nói không nghĩ, không biết nói không biết.*

xlv) *Bốn phi Thánh ngôn khác: Thấy nói không thấy, nghe nói không nghe, nghĩ nói không nghĩ, biết nói không biết.*

xlvi) *Bốn Thánh ngôn khác: Thấy nói thấy, nghe nói nghe, nghĩ nói nghĩ, biết nói biết. .....*

10. AN-02. Chương Bốn Pháp – Kinh Nói Dối

XXI. Phẩm Bậc Chân Nhân

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình nói láo,

2) Khích lệ người khác nói láo,

3) Chấp nhận nói láo và

4) Tán thán nói láo.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ nói láo,

2) Khích lệ người khác từ bỏ nói láo,

3) Chấp nhận từ bỏ nói láo và

4) Tán thán từ bỏ nói láo.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

11. AN-IV. XXI. Phẩm các bậc chân nhân - (201) Các Học Pháp

1.- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Thầy về người không Chân nhân và người không Chân nhân hơn cả người không Chân nhân; về bậc Chân nhân và bậc Chân nhân hơn cả bậc Chân nhân. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế tôn nói như sau:

2.- Này các Tỷ-kheo, thế nào là người không Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, *có hạng người sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, đắm say rượu men, rượu nấu.* Người này, này các Tỷ-kheo, *được gọi là người không Chân nhân.*

3. Này các Tỷ-kheo, thế nào là người không Chân nhân còn hơn cả người không Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo:

1) Có người tự mình sát sanh và

2) Khích lệ người khác sát sanh;

3) Tự mình lấy của không cho và

4) Khích lệ người khác lấy của không cho;

5) Tự mình sống tà hạnh trong các dục và

6) Khích lệ người khác sống tà hạnh trong các dục,

7) Tự mình nói láo và

8) Khích lệ người khác nói láo,

9) Tự mình đắm say rượu men, rượu nấu và

10) khích lệ người khác đắm say rượu men, rượu nấu.

Người này, này các Tỷ-kheo, *được gọi là người không Chân nhân còn hơn cả người không Chân nhân.*

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là bậc Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, *có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu.* Người này, này các Tỷ-kheo, được gọi là bậc Chân nhân.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là bậc Chân nhân còn hơn cả bậc Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo:

1) Có người tự mình từ bỏ sát sanh và

2) Khích lệ người khác từ bỏ sát sanh;

3) Tự mình từ bỏ lấy của không cho và

4) Khích lệ người khác từ bỏ lấy của không cho;

5) Tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục và

6) Khích lệ người từ bỏ khác tà hạnh trong các dục;

7) Tự mình từ bỏ nói láo và

8) Khích lệ người khác từ bỏ nói láo,

9) Tự mình từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu và

10) Khích lệ người khác từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu.

Người này, này các Tỷ-kheo, *được gọi là bậc Chân nhân còn hơn cả bậc Chân nhân.*

12. AN-02. Chương Bốn Pháp – Kinh Nói Hai Lưỡi

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình nói hai lưỡi,

2) Khích lệ người khác nói hai lưỡi,

3) Chấp nhận nói hai lưỡi và

4) Tán thán nói hai lưỡi.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ nói hai lưỡi,

2) Khích lệ người khác từ bỏ nói hai lưỡi,

3) Chấp nhận từ bỏ nói hai lưỡi và

4) Tán thán từ bỏ nói hai lưỡi.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

13. AN-IV - Kẻ Tàn Hại Chúng Sanh(203)

XXI. Phẩm các bậc chân nhân

1.- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Thầy về người không Chân nhân và người không Chân nhân còn hơn cả người không Chân nhân; về bậc Chân nhân và bậc Chân nhân còn hơn cả bậc Chân nhân. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế tôn nói như sau:

2.- Này các Tỷ-kheo, thế nào là người không Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời thô ác, nói lời phù phiếm.

Người này, này các Tỷ-kheo, được gọi là người không Chân nhân.

3. Này các Tỷ-kheo, thế nào là người không Chân nhân còn hơn cả người không Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tự mình sát sanh, còn khích lệ người khác sát sanh; tự mình lấy của không cho và khích lệ người khác lấy của không cho; tự mình tà hạnh trong các dục và khích lệ người khác tà hạnh trong các dục; tự mình nói láo và khích lệ người khác nói láo; tự mình nói hai lưỡi và khích lệ người khác nói hai lưỡi; tự mình nói lời thô ác và khích lệ người khác nói lời thô ác; tự mình nói lời phù phiếm và khích lệ người khác nói lời phù phiếm.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là gọi là người không Chân nhân còn hơn cả người không Chân nhân.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là bậc Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời thô ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Người này, này các Tỷ-kheo, được gọi là bậc Chân nhân.

5. Này các Tỷ-kheo, thế nào là bậc Chân nhân còn hơn cả bậc Chân nhân?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tự mình từ bỏ sát sanh, còn khích lệ người khác từ bỏ sát sanh; tự mình từ bỏ lấy của không cho và khích lệ người khác từ bỏ lấy của không cho; tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục và khích lệ người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục; tự mình từ bỏ nói láo và khích lệ người khác từ bỏ nói láo; tự mình từ bỏ nói hai lưỡi và khích lệ người khác từ bỏ nói hai lưỡi; tự mình từ bỏ nói lời thô ác và khích lệ người khác từ bỏ nói lời thô ác; tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm và khích lệ người khác từ bỏ nói lời phù phiếm.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là gọi là bậc Chân nhân còn hơn cả bậc Chân nhân.

14. TCB - (40) Rất Là Nhẹ

Chương tám Pháp: Phẩm Bố thí.

1.- Này các Tỷ-kheo, sát sanh được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của sát sanh là được làm người với tuổi thọ ngắn.

2. Này các Tỷ-kheo, lấy của không cho được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của lấy của không cho là được làm người với sự tổn hại tài sản.

3. Này các Tỷ-kheo, tà hạnh trong các dục được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của tà hạnh trong các dục là được làm người với sự oán thù của kẻ địch.

4. Này các Tỷ-kheo, nói láo được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói láo là được làm người bị vu cáo không đúng sự thật.

5. Này các Tỷ-kheo, nói hai lưỡi được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói hai lưỡi là được làm người với bạn bè bị đổ vỡ.

6. Này các Tỷ-kheo, nói ác khẩu được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói ác khẩu là được làm người và được nghe những tiếng không khả ý.

7. Này các Tỷ-kheo, nói lời phù phiếm được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến

cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói lời phù phiếm là được làm người và được nghe những lời khó chấp nhận.

8. Này các Tỷ-kheo, uống men rượu, rượu nấu, được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của uống rượu mem, rượu nấu là được làm người với tâm điên loạn.

15. AN-02.– Kinh Nói Thô Ác

Chương Bốn Pháp

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình nói lời thô ác,

2) Khích lệ người khác nói lời thô ác,

3) Chấp nhận nói lời thô ác và

4) Tán thán nói lời thô ác.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ nói lời thô ác,

2) Khích lệ người khác từ bỏ nói lời thô ác,

3) Chấp nhận từ bỏ nói lời thô ác và

4) Tán thán từ bỏ nói lời thô ác.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

16. SN -V. (211) Hai Mươi Pháp

XXII. Phẩm không có đầu đề.

1. *Thành tựu hai mươi pháp, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.* Thế nào là hai mươi?

2. *Tự mình sát sanh, khuyến khích người khác sát sanh; tự mình lấy của không cho, khuyến khích người khác lấy của không cho; tự mình tà hạnh trong các dục; khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục; tự mình nói láo và khuyến khích người khác nói láo; tự mình nói hai lưỡi và khuyến khích người khác nói hai lưỡi; tự mình nói lời thô ác và khuyến khích người khác nói lời thô ác; tự mình nói lời phù phiếm và khuyến khích người khác nói lời phù phiếm ; tự mình tham và khuyến khích người khác tham; tự mình có sân tâm và khuyến khích người khác có sân tâm; tự mình có tà kiến và khuyến khích người khác có tà kiến.*

Thành tựu hai mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

3. *Thành tựu hai mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.* Thế nào là hai mươi?

4. Tự mình từ bỏ sát sanh và khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh; tự mình từ bỏ lấy của không cho, khuyến khích người khác từ bỏ lấy của không cho; tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục; khuyến khích người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục; tự mình từ bỏ nói láo và khuyến khích người khác từ bỏ nói láo; tự mình từ bỏ nói hai lưỡi và khuyến khích người khác từ bỏ nói hai lưỡi; tự mình từ bỏ nói lời thô ác và khuyến khích người khác từ bỏ nói lời thô ác; tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm và khuyến khích người khác từ bỏ nói lời phù phiếm; tự mình không tham và khuyến khích người khác không tham; tự mình không có sân tâm và khuyến khích người khác không có sân tâm; tự mình có chánh kiến và khuyến khích người khác có chánh kiến.

Thành tựu hai mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.

Phẩm không có đầu đề.

17. SN -V. (212) Ba Mươi Pháp

XXII. Phẩm không có đầu đề.

1. *Thành tựu ba mươi pháp,* này các Tỷ-kheo*, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.* Thế nào là ba mươi?

2. Tự mình sát sanh, khuyến khích người khác sát sanh, và tùy thuận sát sanh; tự mình lấy của không cho, khuyến khích người khác lấy của không cho, và tùy thuận lấy của không cho; tự mình tà hạnh trong các dục; khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục, và tùy thuận tà hạnh trong các dục; tự mình nói láo; khuyến khích người khác nói láo, và tùy thuận nói láo; tự mình nói hai lưỡi; khuyến khích người khác nói hai lưỡi, và tùy thuận nói hai lưỡi; tự mình nói lời thô ác; khuyến khích người khác nói lời thô ác, và tùy thuận nói lời thô ác; tự mình nói lời phù phiếm; và khuyến khích người khác nói lời phù phiếm, và tùy thuận nói lời phù phiếm; tự mình có tham, khuyến khích người khác có tham, và tùy thuận có tham; tự mình có sân tâm và khuyến khích người khác có sân tâm, và tùy thuận sân tâm; tự mình có tà kiến và khuyến khích người khác có tà kiến, và tùy thuận tà kiến.

Thành tựu với ba mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

3. *Thành tựu với ba mươi pháp này,* này các Tỷ-kheo*, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.* Thế nào là ba mươi?

4. Tự mình từ bỏ sát sanh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh, và không tùy thuận sát sanh; tự mình từ bỏ lấy của không cho, khuyến khích người khác từ bỏ lấy của không cho, và không tùy thuận lấy của không cho; tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục; khuyến khích người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục, và không tùy thuận tà hạnh trong các dục; tự mình từ bỏ nói

láo; khuyến khích người khác từ bỏ nói láo, và không tùy thuận nói láo; tự mình từ bỏ nói hai lưỡi; khuyến khích người khác từ bỏ nói hai lưỡi, và không tùy thuận nói hai lưỡi; tự mình từ bỏ nói lời thô ác; khuyến khích người khác từ bỏ nói lời thô ác, và không tùy thuận nói lời thô ác; tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm; và khuyến khích người khác từ bỏ nói lời phù phiếm, và không tùy thuận nói lời phù phiếm; tự mình từ bỏ tham, khuyến khích người khác từ bỏ tham, và không tùy thuận tham; tự mình từ bỏ sân tâm và khuyến khích người khác từ bỏ sân tâm, và không tùy thuận sân tâm; tự mình có chánh kiến và khuyến khích người khác có chánh kiến, và tùy thuận chánh kiến.

Thành tựu với ba mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.

18. AN-02.– Kinh Nói Phù Phiếm

Chương Bốn Pháp

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình nói lời phù phiếm,

2) Khích lệ người khác nói lời phù phiếm,

3) Chấp nhận nói lời phù phiếm và

4) Tán thán nói lời phù phiếm.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm,

2) Khích lệ người khác từ bỏ nói lời phù phiếm,

3) Chấp nhận từ bỏ nói lời phù phiếm và

4) Tán thán từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.

19. AN-03. Phẩm Diệu Pháp. Chương Năm Pháp – 160. Khó Trừ Khử

(Ham nói khởi lên thật khó trừ khử)

- Năm pháp này khởi lên, này các Tỷ-kheo, thật khó trừ khử. Thế nào là năm?

1) Tham khởi lên, thật khó trừ khử;

2) Sân khởi lên, thật khó trừ khử;

3) Si khởi lên, thật khó trừ khử;

4) Ham nói khởi lên, thật khó trừ khử;

5) Tâm lang thang thật khó trừ khử.

Năm pháp này đã khởi lên, này các Tỷ-kheo, thật khó trừ khử.

20. AN-03. Chương Năm Pháp – Kinh Ác Thuyết (ác thuyết & thiện thuyết)

1. - Lời nói của năm hạng người, này các Tỷ-kheo, là ác thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người. Thế nào là năm?

1) Nói về tín với người không tin, này các Tỷ-kheo, là ác thuyết;

2) Nói về giới với người ác giới là ác thuyết;

3) Nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết;

4) Nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết;

5) Nói về trí tuệ với người ác tuệ là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về tín với người không tin là ác thuyết?

3. Người không tin, này các Tỷ-kheo, khi được nói về lòng tin liền tức tối, phẫn nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ lòng tin, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về tín với người không có lòng tin là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về giới với người ác giới là ác thuyết?

4. Người ác giới, này các Tỷ-kheo, khi được nói về giới liền tức tối, phẫn nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ giới, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về giới với người ác giới là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết?

5. Người nghe ít, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến nghe nhiều liền tức tối, phẫn nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ nghe nhiều, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về nghe nhiều với người nghe ít là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết?

6. Người xan tham, này các Tỷ-kheo, khi được nói về bố thí liền tức tối, phẫn nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ bố thí, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về bố thí với người xan tham là ác thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về tuệ với người ác tuệ là ác thuyết?

7. Người ác tuệ, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến trí tuệ liền tức tối, phẫn nộ, hiềm khích, mất bình tĩnh, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy không thấy tự mình có đầy đủ trí tuệ, do nhân duyên ấy, không có hỷ và hân hoan.

Do vậy, nói về trí tuệ với người ác tuệ là ác thuyết. Lời nói của năm hạng người này là ác thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người.

8. Lời nói của năm hạng người này là thiện thuyết, khi có sự đối chứng giữa người và người. Thế nào là năm?

1. Thuyết về tín cho người có lòng tin, này các Tỷ-kheo, là thiện thuyết;

2. Thuyết về giới cho người giữ giới là thiện thuyết;

3. Thuyết về nghe nhiều cho người nghe nhiều là thiện thuyết;

4. Thuyết về bố thí cho người bố thí là thiện thuyết;

5. Thuyết về trí tuệ cho người trí tuệ là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao thuyết về lòng tin cho người có lòng tin là thiện thuyết?

10. Người có lòng tin, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến lòng tin thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, sân hận, phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy thấy tự mình có đầy đủ lòng tin, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về tín với người có lòng tin là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về giới cho người giữ giới là thiện thuyết?

11. Người giữ giới, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến về giới thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy thấy tự mình có đầy đủ giới, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về giới với người có giữ giới là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về nghe nhiều cho người nghe nhiều là thiện thuyết?

12. Người nghe nhiều, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến nghe nhiều thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy thấy tự mình có nghe nhiều, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về nghe nhiều với người có nghe nhiều là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về bố thí cho người bố thí là thiện thuyết?

13. Người bố thí, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến bố thí thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy thấy tự mình có bố thí, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về bố thí với người có bố thí là thiện thuyết.

Và này các Tỷ-kheo, tại sao nói về trí tuệ cho người có trí tuệ là thiện thuyết?

14. Người trí tuệ, này các Tỷ-kheo, khi được nói đến trí tuệ thì không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không phiền muộn. Vì sao?

Vì rằng vị ấy thấy tự mình có trí tuệ, do nhân duyên ấy, có hỷ và hân hoan. Do vậy, nói về trí tuệ với người có trí tuệ là thiện thuyết.

Lời thuyết của năm hạng người này, này các Tỷ-kheo, là thiện thuyết khi có sự đối chứng giữa người và người.

21.AN-03. Chương Năm Pháp - Lời Nói

(các lời là thiện thuyết)

- Thành tựu năm chi phần, này các Tỷ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích. Thế nào là năm?

1) Nói đúng thời,

2) Nói đúng sự thật,

3) Nói lời nhu hòa,

4) Nói lời liên hệ đến lợi ích,

5) Nói với lời từ tâm.

Thành tựu năm chi phần, này các Tỷ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích.

22. AN-03. Chương Năm Pháp - Thuyết Pháp Với Giọng Ca

(năm nguy hại với người thuyết pháp với giọng ca kéo dài)

1. - Này các Tỷ-kheo, có năm điều nguy hại với người thuyết pháp với giọng ca kéo dài. Thế nào là năm?

1) Tự mình say đắm trong âm giọng ấy;

2) Người khác say đắm trong âm giọng ấy;

3) Các người gia chủ phê bình: "Như chúng ta hát, cũng vậy, các Sa-môn Thích-tử này ca hát";

4) Vì vị ấy cố gắng rèn luyện cho âm thanh điêu luyện nên định bị gián đoạn;

5) Các thế hệ sau bắt chước.

Này các Tỷ-kheo, có năm điều nguy hại với người thuyết pháp với giọng ca kéo dài.

23. AN-03.– Kinh Con Sư Tử

Chương Năm Pháp (Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo vì Như Lai là bậc tôn trọng Pháp, bậc tôn kính Pháp)

……

Khi Như Lai thuyết pháp cho hội chúng, tức là rống tiếng rống con sư tử.

Này các Tỷ-kheo, nếu Như Lai thuyết pháp cho các vị Tỷ-kheo, Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo, không phải không cẩn thận, chu đáo. Nếu Như Lai thuyết pháp cho các vị Tỷ-kheo ni, Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo, không phải không cẩn thận, chu đáo.

Nếu Như Lai thuyết pháp cho các hàng nam cư-sĩ, Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo, không phải không cẩn thận, chu đáo.

Nếu Như Lai thuyết pháp cho các hàng nữ cư-sĩ, Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo, không phải không cẩn thận, chu đáo.

Nếu Như Lai thuyết pháp cho các hàng phàm phu, cho các người bắt chim hay xin ăn, Như Lai thuyết pháp hết sức cẩn thận, chu đáo, không phải không cẩn thận, chu đáo.

Vì cớ sao?

Vì Như Lai là bậc tôn trọng Pháp, này các Tỷ-kheo, vì Như Lai là bậc tôn kính Pháp.

24. AN-03. Chương Năm Pháp – Tôn-giả Udāyī

(Để thuyết pháp cho người khác, nội tâm cần an trú năm Pháp)

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambī, tại khu vườn Ghositā.

2. Lúc bấy giờ, Tôn-giả Udāyī có hội chúng cư-sĩ đông đảo đoanh vây, đang ngồi thuyết pháp. Tôn-giả Ānanda thấy Tôn-giả Udāyī có hội chúng đông đảo đoanh vây, đang ngồi thuyết pháp, sau khi thấy, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

3. Ngồi xuống một bên, Tôn-giả Ānanda bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Tôn-giả Udāyī có hội chúng cư-sĩ đông đảo đoanh vây, đang ngồi thuyết pháp.

- Này Ānanda, thật không dễ gì để thuyết pháp cho các người khác. Để thuyết pháp cho các người khác, này Ānanda, sau khi nội tâm an trú được năm pháp, mới nên thuyết pháp cho các người khác. Thế nào là năm?

1) "Ta sẽ thuyết pháp tuần tự", thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

2) "Ta sẽ thuyết với mắt nhìn vào pháp môn", thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

3) "Ta sẽ thuyết vì lòng từ mẫn", thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

4) "Ta sẽ thuyết pháp, không phải vì tài vật", thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

5) "Ta sẽ thuyết pháp, không làm thương tổn cho mình và cho người", thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

- Này Ānanda, thật không dễ gì để thuyết pháp cho các người khác. Để thuyết pháp cho các người khác, này Ānanda, sau nội tâm an trú được năm pháp, mới nên thuyết pháp cho các người khác.

25. SN-05.– Kinh Tranh Luận

Tương Ưng Sự Thật (chớ có nói lời tranh luận)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, chớ có nói lời tranh luận nhau:

1) "Ông không biết Pháp và Luật này.

2) Tôi biết Pháp và Luật này.

3) Sao ông có thể biết Pháp và Luật này?

4) Ông theo tà hạnh.

5) Tôi theo chánh hạnh.

6) Điều đáng nói trước, ông lại nói sau.

7) Điều đáng nói sau, ông lại nói trước.

8) Lời nói tôi tương ưng.

9) Lời nói ông không tương ưng.

10)Điều ông quan niệm, trình bày đã bị đảo lộn.

11)Quan điểm của ông đã bị thách đố.

12)Hãy đi giải tỏa quan điểm của ông.

13)Hãy tự thoát khỏi bế tắc nếu ông có thể làm được".

Vì sao?

3. Những câu chuyện ấy, này các Tỷ-kheo, không liên hệ đến mục đích, không phải căn bản cho Phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

4. Và này các Tỷ-kheo, *nếu có nói, thời*

1) Hãy nói: "Đây là Khổ";
2) Hãy nói: "Đây là Khổ tập";
3) Hãy nói: "Đây là Khổ diệt";
4) Hãy nói: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".
Vì sao?
5. Các lời nói ấy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.
Do vậy, này các Tỷ-kheo:
1) Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ".
2) Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập".
3) Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt".
4) Một sự cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

26. AN-03. Chương Năm Pháp – Kinh Đấu Tranh

1. - Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo:
1) Là người gây ra cãi cọ,
2) Là người gây ra tranh luận,
3) Là người gây ra đấu tranh,
4) Là người gây ra các cuộc đấu khẩu,
5) Là người gây ra kiện tụng trong Tăng chúng.
Vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại. Thế nào là năm?
1) Không chứng điều chưa chứng được;
2) Thối thất điều đã chứng được;
3) Tiếng ác đồn khắp;
4) Khi mạng chung, tâm bị mê loạn;
5) Sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.
Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo, là người gây ra cãi cọ, là người gây ra tranh luận, là người gây ra đấu tranh, là người gây ra đấu khẩu, là người gây ra kiện tụng trong Tăng chúng. Vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại này.

27. MN-128. Kinh Tùy Phiền Não

(tranh luận)
….
5. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát và đi vào Kosambī để khất thực. Sau khi đi khất thực ở Kosambī, ăn xong, trên con đường khi khất thực trở về, sau khi dọn dẹp chỗ nằm, lấy y bát, Ngài đứng và nói bài kệ:
6. Giữa quần chúng la ó,
Không ai nghĩ mình ngu,

Giữa Tăng chúng phân ly,
Có ai nghĩ hướng thượng?
Thất niệm, kẻ trí nói,
Ba hoa trăm thứ chuyện,
Miệng há, nói thả dàn,
Dẫn đi đâu, ai biết?
"Nó mắng tôi, đánh tôi!
Nó hại tôi, cướp tôi!"
Ai ôm oán niệm ấy,
Hận thù không thể nguôi.
"Nó mắng tôi, đánh tôi!
Nó hại tôi, cướp tôi!"
Không ôm oán niệm ấy,
Hận thù sẽ tự nguôi.
Hận thù diệt hận thù,
Không đời nào diệt được,
Từ bi diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.
"Người khác không hiểu biết,
Ở đây ta bị diệt",
Những ai hiểu điều này,
Nhờ vậy, tranh luận tiêu .
Kẻ chủ xướng hại mạng,
Cướp bò, ngựa, tài sản,
Kẻ cướp đoạt quốc độ,
Họ còn biết đoàn kết,
Sao các ông không vậy?
Nếu được bạn hiền trí,
Đồng hành, khéo an trú,
Đả thắng mọi hiểm nạn,
Sống hoan hỷ Chánh niệm.
Nếu không bạn hiền trí,
Như vua bỏ quốc độ,
Cô độc như voi rừng.
Tốt hơn, sống một mình,
Không bè bạn kẻ ngu,
Cô độc, không làm ác,
Nhàn hạ, như voi rừng.

28. SN-05. Kinh Lời Nói

Tương Ưng Sự Thật – (hay Câu Chuyện Của Loài Súc Sanh) (chớ có nói lời hý luận)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, *chớ có nói những câu chuyện của loài súc sanh,* như:

1) Câu chuyện về vua chúa,
2) Câu chuyện về ăn trộm,
3) Câu chuyện về đại thần,
4) Câu chuyện về binh lính,
5) Câu chuyện về hãi hùng,
6) Câu chuyện về chiến tranh,
7) Câu chuyện về đồ ăn,
8) Câu chuyện về đồ uống,
9) Câu chuyện về vải mặc,
10) Câu chuyện về giường nằm,
11) Câu chuyện về vòng hoa,
12) Câu chuyện về hương liệu,
13) Câu chuyện về bà con,
14) Câu chuyện về xe cộ,
15) Câu chuyện về làng xóm,
16) Câu chuyện về thị tứ,
17) Câu chuyện về thành phố,
18) Câu chuyện về quốc độ,
19) Câu chuyện về đàn bà,
20) Câu chuyện về đàn ông,
21) Câu chuyện về vị anh hùng,
22) Câu chuyện bên lề đường,
23) Câu chuyện tại chỗ lấy nước,
24) Câu chuyện về người đã chết,
25) Các câu chuyện tạp thoại,
26) Các câu chuyện về biến trạng của thế giới,
27) Câu chuyện về biến trạng của đại dương,
28) Câu chuyện về sự hiện hữu và sự không hiện hữu.

Vì sao?

3. Những câu chuyện này, này các Tỷ-kheo, không đưa đến mục đích, không phải căn bản cho Phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

4. Có nói chuyện, này các Tỷ-kheo, các ông:

1) Hãy nói chuyện: "Đây là Khổ";

2) Hãy nói chuyện: "Đây là Khổ tập";

3) Hãy nói chuyện: "Đây là Khổ diệt";

4) Hãy nói chuyện: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".

Vì sao?

5. Các câu chuyện này, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

1) Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng *cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ".*

2) Một sự cố gắng *cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập".*

3) Một sự cố gắng *cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt".*

4) Một sự cố gắng *cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt".*

29. AN-03. Kinh Vị Tỷ Kheo Hữu Học

Chương Năm Pháp – (các câu chuyện trang nghiêm, khai tâm)

[…]

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo hữu học đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm như

1) Các câu chuyện về ít dục,

2) Câu chuyện về tri túc,

3) Câu chuyện về viễn ly,

4) Câu chuyện về không hội họp,

5) Câu chuyện về tinh cần, tinh tấn,

6) Câu chuyện về giới,

7) Câu chuyện về định,

8) Câu chuyện về tuệ,

9) Câu chuyện về giải thoát,

10) Câu chuyện về giải thoát tri kiến.

Các câu chuyện ấy, vị ấy có được có khó khăn, có được có mệt nhọc, có được có phí sức. Vị ấy từ bỏ độc cư Thiền tịnh, không chuyên chú vào nội tâm tịnh chỉ. Đây là pháp thứ năm khiến vị Tỷ-kheo hữu học thối chuyển. Năm pháp này, này các Tỷ-kheo, khiến vị Tỷ-kheo hữu học thối chuyển.

[…]

12. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo hữu học đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm, như

1) Câu chuyện về ít dục,

2) Câu chuyện về tri túc,

3) Câu chuyện về viễn ly,

4) Câu chuyện về không hội họp,

5) Câu chuyện về tinh cần, tinh tấn,

6) Câu chuyện về giới,
7) Câu chuyện về định,
8) Câu chuyện về tuệ,
9) Câu chuyện về giải thoát,
10) Câu chuyện về giải thoát tri kiến.

Các chuyện ấy, vị ấy có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức. Vị ấy không từ bỏ độc cư Thiền tịnh, chuyên chú vào nội tâm tịnh chỉ.

Đây là pháp thứ năm, này các Tỷ-kheo, không đưa đến thối chuyển cho vị Tỷ-kheo hữu học. Năm pháp này, này các Tỷ-kheo, không khiến vị Tỷ-kheo hữu học thối chuyển.

30. AN-06. Kinh Kosala (2)

Chương Mười Pháp – (những câu chuyện thuộc hướng thượng, khai mở tâm trí, Thế Tôn có được không có khó khan, không mệt nhọc, không phí sức)

[…]

9. Lại nữa, bạch Thế Tôn, những câu chuyện nào thuộc hướng thượng, khai mở tâm trí, ví như

1) Câu chuyện về ít dục,
2) Câu chuyện biết đủ,
3) Câu chuyện về viễn ly,
4) Câu chuyện về không tụ hội,
5) Câu chuyện về tinh cần tinh tấn,
6) Câu chuyện về giới,
7) Câu chuyện về định,
8) Câu chuyện về tuệ,
9) Câu chuyện về giải thoát,
10) Câu chuyện về giải thoát tri kiến,

Các câu chuyện như vậy, Thế Tôn có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức. ….

31. AN-06. (1)Kinh Những Đề Tài Câu Chuyện Những Đề Tài Câu Chuyện

Chương Mười Pháp (câu chuyện phù phiếm & 10 đề tài để nói chuyện)

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthī, tại Jetavana trong khu vườn của ông Anāthapiṇḍika.

2. Lúc bấy giờ, rất nhiều Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, ngồi tụ họp tại hội trường. Các vị này đang chú tâm trong nhiều câu chuyện phù phiếm sai khác sau đây:

1) Câu chuyện về vua,

2) Câu chuyện về ăn trộm,
3) Câu chuyện về đại thần,
4) Câu chuyện về quân đội,
5) Câu chuyện về sợ hãi,
6) Câu chuyện về chiến trận,
7) Câu chuyện về đồ ăn,
8) Câu chuyện về đồ uống,
9) Câu chuyện về vải mặc,
10) Câu chuyện về đồ nằm,
11) Câu chuyện về vòng hoa,
12) Câu chuyện về hương,
13) Câu chuyện về bà con,
14) Câu chuyện về xe cộ,
15) Câu chuyện về làng,
16) Câu chuyện về thị trấn,
17) Câu chuyện về thành phố,
18) Câu chuyện về quốc độ,
19) Câu chuyện về đàn bà,
20) Câu chuyện về anh hùng,
21) Câu chuyện bên lề đường,
22) Câu chuyện tại chỗ lấy nước,
23) Câu chuyện về ma quỷ,
24) Các câu chuyện sai khác về thế giới, về biển lớn,
25) Các câu chuyện về hữu và phi hữu.

3. Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi xuống, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo, các thầy nay ngồi hội họp ở đây, nói chuyện về vấn đề gì? Câu chuyện gì đang bàn giữa các thầy bàn xong?

- Bạch Thế Tôn, ở đây, chúng con sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, chúng con ngồi hội họp tại hội trường, và chúng con đang chú tâm trong nhiều câu chuyện phù phiếm sai khác sau đây: Câu chuyện về vua, câu chuyện về ăn trộm, câu chuyện về đại thần, câu chuyện về quân đội, câu chuyện về sợ hãi, câu chuyện về chiến trận, câu chuyện về đồ ăn, câu chuyện về đồ uống, câu chuyện về vải mặc, câu chuyện về đồ nằm, câu chuyện về vòng hoa, câu chuyện về hương, câu chuyện về bà con, câu chuyện về xe cộ, câu chuyện về làng, câu chuyện về thị trấn, câu chuyện về thành phố, câu chuyện về quốc độ, câu chuyện về đàn bà, câu chuyện về anh hùng, câu chuyện bên lề đường, câu chuyện tại chỗ lấy nước, câu chuyện về ma quỷ, các câu chuyện sai khác về thế giới, về biển lớn, các câu chuyện về hữu và phi hữu.

- Này các Tỷ-kheo, thật không xứng đáng cho các thầy, là những thiện nam tử, vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, lại có thể sống chú tâm trong nhiều câu chuyện sai khác, như câu chuyện về vua, câu chuyện về ăn trộm, câu chuyện về đại thần, câu chuyện về quân đội, câu chuyện về sợ hãi, câu chuyện về chiến trận, câu chuyện về đồ ăn, câu chuyện về đồ uống, câu chuyện về vải mặc, câu chuyện về đồ nằm, câu chuyện về vòng hoa, câu chuyện về hương, câu chuyện về bà con, câu chuyện về xe cộ, câu chuyện về làng, câu chuyện về thị trấn, câu chuyện về thành phố, câu chuyện về quốc độ, câu chuyện về đàn bà, câu chuyện về anh hùng, câu chuyện bên lề đường, câu chuyện tại chỗ lấy nước, câu chuyện về ma quỷ, các câu chuyện sai khác về thế giới, về biển lớn, các câu chuyện về hữu và phi hữu.

Này các Tỷ-kheo, có mười đề tài để nói chuyện này. Thế nào là mười?

1) Câu chuyện về ít dục,
2) Câu chuyện về biết đủ,
3) Câu chuyện về viễn ly,
4) Câu chuyện về không tụ hội,
5) Câu chuyện về tinh tấn,
6) Câu chuyện về giới,
7) Câu chuyện về định,
8) Câu chuyện về tuệ,
9) Câu chuyện về giải thoát,
10) Câu chuyện về giải thoát tri kiến.

Này các Tỷ-kheo, có mười đề tài để nói chuyện này.

5. Này các Tỷ-kheo, nếu các thầy tiếp tục nói những câu chuyện liên hệ đến mười đề tài để nói chuyện này, thời các thầy có thể với ánh sáng (của mình) đánh bạt ánh sáng của mặt trăng, mặt trời, những vật có đại thần lực, có uy lực, còn nói gì của các du sĩ ngoại đạo.

32. AN-O6. (2) Những Đề Tài Câu Chuyện (10 sự việc được tán thán)

1. - Này các Tỷ-kheo, có mười sự việc được tán thán này. Thế nào là mười?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình ít dục, và là người khiến cho đề tài ít dục được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo ít dục và là người khiến cho đề tài ít dục được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình biết đủ, và là người khiến cho đề tài biết đủ được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo biết đủ và là người khiến cho đề tài biết đủ được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình sống viễn ly, và là người khiến cho đề tài sống viễn ly được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo sống viễn ly và là người khiến cho đề tài sống viễn ly được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình không tụ hội, và là người khiến cho đề tài không tụ hội được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo không tụ hội và là người khiến cho đề tài không tụ hội được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình tinh cần tinh tấn, và là người khiến cho đề tài tinh cần tinh tấn được nói đến giữa các Tỷ- kheo; Tỷ-kheo tinh cần tinh tấn và là người khiến cho đề tài tinh cần tinh tấn được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ giới, và là người khiến cho đề tài đầy đủ giới được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo đầy đủ giới và là người khiến cho đề tài đầy đủ giới được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ định, và là người khiến cho đề tài đầy đủ định được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo đầy đủ định và là người khiến cho đề tài đầy đủ định được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ tuệ, và là người khiến cho đề tài đầy đủ tuệ được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo đầy đủ tuệ và là người khiến cho đề tài đầy đủ tuệ được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ giải thoát, và là người khiến cho đề tài đầy đủ giải thoát được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo đầy đủ giải thoát và là người khiến cho đề tài đầy đủ giải thoát được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ giải thoát tri kiến, và là người khiến cho đề tài đầy đủ giải thoát tri kiến được nói đến giữa các Tỷ-kheo; Tỷ-kheo đầy đủ giải thoát tri kiến và là người khiến cho đề tài đầy đủ giải thoát tri kiến được nói đến giữa các Tỷ-kheo, là sự việc đáng được tán thán.

Này các Tỷ-kheo, có mười sự việc được tán thán này.

33. AN-04. Kinh Hiền Thiện

Chương Sáu Pháp – (không ưa nói chuyện)

1. Tại đây, Tôn-giả Sāriputta gọi các Tỷ-kheo: "Này các Hiền giả Tỷ-kheo". - "Thưa Hiền-giả". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn-giả Sāriputta.

2. Tôn-giả Sāriputta nói như sau:

- Này các Hiền-giả, vị Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện!

Và như thế nào, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện?

3. Ở đây, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo

1) Ưa công việc, thích thú công việc, chuyên tâm ưa thích công việc;

2) Ưa nói chuyện, thích thú nói chuyện, chuyên tâm ưa thích nói chuyện;

3) Ưa ngủ, thích thú ngủ, chuyên tâm ưa thích ngủ;

4) Ưa hội chúng, thích thú hội chúng, chuyên tâm ưa thích hội chúng;

5) Ưa liên lạc giao thiệp, thích thú liên lạc giao thiệp, chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp;

6) Ưa hý luận, thích thú hý luận, chuyên tâm ưa thích hý luận.

Như vậy, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện.

Này các Hiền-giả, đây được gọi là Tỷ- kheo ái lạc có thân, không từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau.

4. Này các Hiền-giả, Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện.

Và như thế nào, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mạng chung được hiền thiện?

5. Ở đây, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo

1) Không ưa công việc, không thích thú công việc, không chuyên tâm ưa thích công việc;

2) Không ưa nói chuyện, không thích thú nói chuyện, không chuyên tâm ưa thích nói chuyện;

3) Không ưa ngủ, không thích thú ngủ, không chuyên tâm ưa thích ngủ;

4) Không ưa hội chúng, không thích thú hội chúng, không chuyên tâm ưa thích hội chúng;

5) Không ưa liên lạc giao thiệp, không thích thú liên lạc giao thiệp, không chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp;

6) Không ưa hý luận, không thích thú hý luận, không chuyên tâm ưa thích hý luận.

Như vậy, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện.

Này các Hiền-giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc Niết-bàn, từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau.

Ai chuyên ưa hý luận,
Như thích thú hý luận,
Đi ngược lại Niết-bàn,
Nơi an ổn vô thượng.
Ai từ bỏ hý luận,
Ưa thích không hý luận.
Thuận hướng đến Niết-bàn,
Nơi an ổn vô thượng.

34. AN-04. Kinh Không Hối Hận

Chương Sáu Pháp – (không ưa hý luận)

1. Ở nơi đây, Tôn-giả Sāriputta gọi các Tỷ-kheo:

- Này chư Hiền, Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do nếp sống như vậy, khi lâm chung có hối hận, khi mệnh chung có hối hận.

Và như thế nào, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung có hối hận, khi mệnh chung có hối hận?

2. Ở đây, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo

1) Ưa công việc, thích thú công việc, chuyên tâm ưa thích công việc;

2) Ưa nói chuyện, thích thú nói chuyện, chuyên tâm ưa thích nói chuyện;

3) Ưa ngủ, thích thú ngủ, chuyên tâm ưa thích ngủ;

4) Ưa hội chúng, thích thú hội chúng, chuyên tâm ưa thích hội chúng;

5) Ưa liên lạc giao thiệp, thích thú liên lạc giao thiệp, chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp;

6) Ưa hý luận, thích thú hý luận, chuyên tâm ưa thích hý luận.

Như vậy, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung có hối hận, khi mệnh chung có hối hận.

Này các Hiền-giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc có thân, không từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau.

3. Này các Hiền-giả, Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không có hối hận, khi mệnh chung không có hối hận.

Và như thế nào, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không có hối hận, khi mạng chung không có hối hận?

4. Ở đây, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo

1) Không ưa công việc, không thích thú công việc, không chuyên tâm ưa thích công việc;

2) Không ưa nói chuyện, không thích thú nói chuyện, không chuyên tâm ưa thích nói chuyện;

3) Không ưa ngủ, không thích thú ngủ, không chuyên tâm ưa thích ngủ;

4) Không ưa hội chúng, không thích thú hội chúng, không chuyên tâm ưa thích hội chúng;

5) Không ưa liên lạc giao thiệp, không thích thú liên lạc giao thiệp, không chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp;

6) Không ưa hý luận, không thích thú hý luận, không chuyên tâm ưa thích hý luận.

Như vậy, này các Hiền-giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không có hối hận, khi mệnh chung không có hối hận.

Này các Hiền-giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc Niết-bàn, từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau.

Ai chuyên ưa hý luận,
Như thích thú hý luận,
Đi ngược lại Niết-bàn,
Nơi an ổn vô thượng.
Ai từ bỏ hý luận,
Ưa thích không hý luận.
Thuận hướng đến Niết-bàn,
Nơi an ổn vô thượng.

35. AN-01. Kinh Các Vấn Đề Được Nói Đến

Chương Ba Pháp – (tu tập thảo luận)

1. - Này các Tỷ-kheo, có ba vấn đề này được nói đến. Thế nào là ba?

1) Có thể nói về quá khứ, này các Tỷ-kheo, nói rằng: "Như vầy đã xảy ra trong thời quá khứ".

2) Có thể nói về tương lai, này các Tỷ-kheo, nói rằng: "Như vầy sẽ xảy ra trong thời tương lai".

3) Có thể nói về hiện tại, này các Tỷ-kheo, nói rằng: "Như vầy đang xảy ra trong thời hiện tại".

2. - Với sự thảo luận, này các Tỷ-kheo, một người có thể biết được là có khả năng nói chuyện hay không có khả năng? Nếu người nào, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Không trả lời một cách dứt khoát một câu hỏi cần phải trả lời dứt khoát,

2) Không trả lời một cách phân tích một câu hỏi cần trả lời một cách phân tích,

3) Không trả lời một câu hỏi ngược lại với một câu hỏi cần phải trả lời với một câu hỏi ngược lại,

4) Không có gạt qua một bên một câu hỏi cần phải gạt qua một bên.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, một người như vậy không có khả năng để thảo luận. Nếu người nào, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Trả lời một cách dứt khoát một câu hỏi cần phải trả lời dứt khoát,

2) Trả lời phân tích một câu hỏi cần trả lời một cách phân tích,

3) Trả lời với một câu hỏi ngược lại với một câu hỏi cần phải trả lời với một câu hỏi ngược lại,

4) Gạt qua một bên một câu hỏi cần phải gạt qua một bên.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, một người như vậy có khả năng để thảo luận.

3. - Với sự thảo luận, này các Tỷ-kheo, một người có thể biết được là có khả năng thảo luận hay không có khả năng thảo luận?

Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Không xác nhận là đúng hay không đúng,

2) Không xác nhận là một giả thuyết,

3) Không xác nhận là quan điểm của bậc trí,

4) Không xác nhận là sở hành thường làm.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người ấy không có khả năng thảo luận. Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Xác nhận là đúng hay không đúng,

2) Xác nhận là một giả thuyết,

3) Xác nhận là quan điểm của bậc trí,

4) Xác nhận là sở hành thường làm.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người ấy có khả năng thảo luận.

4. - Với sự thảo luận, này các Tỷ-kheo, một người có thể biết được là có khả năng thảo luận hay không có khả năng thảo luận?

Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Tránh câu hỏi ấy với một câu hỏi khác,

2) Hướng câu chuyện ra ngoài vấn đề,

3) Bày tỏ sự phẫn nộ, sân, hận, bất mãn.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người này không có khả năng thảo luận. Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu,

1) Không tránh câu hỏi ấy với một câu hỏi khác,

2) Không hướng câu chuyện ra ngoài vấn đề,

3) Không bày tỏ sự phẫn nộ, sân, hận, bất mãn.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người này có khả năng thảo luận.

5. - Với sự thảo luận, này các Tỷ-kheo, một người có thể biết được là có khả năng thảo luận hay không có khả năng thảo luận?

Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu, lại mắng chửi, đánh đập, nhạo báng, chụp lấy chỗ sơ hở.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người này không có khả năng thảo luận.

Nếu một người, này các Tỷ-kheo, khi được hỏi một câu, không mắng chửi, không đánh đập, không nhạo báng, không chụp lấy chỗ sơ hở.

Nếu là như vậy, này các Tỷ-kheo, người này có khả năng thảo luận.

6. - Với sự thảo luận, này các Tỷ-kheo, có thể biết được một người có duyên hay không có duyên.

1) Không có lóng tai, này các Tỷ-kheo, là không có duyên.

2) Có lóng tai là có duyên. Người có duyên:

1) Thắng tri một pháp,

2) Biến tri một pháp,

3) Từ bỏ một pháp,

4) Chứng đắc một pháp.

Do thắng tri một pháp, liễu tri một pháp, từ bỏ một pháp, chứng đắc một pháp, vị ấy cảm thấy chánh giải thoát.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là lợi ích của thảo luận, như vậy là lợi ích của đàm luận, như vậy là lợi ích có duyên, như vậy là lợi ích nghe lời khuyên, tức là tâm giải thoát không có chấp thủ: Nói chuyện với hiềm thù, Thiên chấp và kiêu mạn, Nghịch lại đức bậc Thánh, Bới móc lỗi lầm nhau. Thích nghe nói xấu người, Người lầm, người bối rối, Người bị thua, bị hại, Bậc Thánh không làm vậy.

Nếu muốn cùng luận đàm, Bậc hiền biết thời gian, Câu chuyện của bậc Thánh, Liên hệ pháp, pháp nghĩa. Người có trí nói chuyện, Không hiềm thù kiêu mạn, Với tâm không chấp trước, Không hiềm hận độc đoán. Không để tâm lơ đãng, Nói lên với chánh trí, Hoan hỷ lời khéo nói, Không vui lời vụng về. Không học cách chỉ trích, Không chụp sơ hở người, Không nhiếc mắng, đánh đập, Không nói lời vu vơ. Lời nói của bậc Thánh, Vừa dạy, vừa hoan hỷ, Như vầy bậc Thánh nói, Như vầy bậc Thánh đàm (luận), Bậc trí biết rõ vậy, Nói lời thật khiêm tốn.

37. AN-02. Kinh Cách Thức Trả Lời Câu Hỏi

Chương Bốn Pháp- (bốn cách trả lời câu hỏi)

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn cách thức để trả lời câu hỏi. Thế nào là bốn?

1) Có câu hỏi, này các Tỷ-kheo, đòi hỏi câu trả lời nhất hướng (một chiều dứt khoát);

2) Có câu hỏi, này các Tỷ-kheo, đòi hỏi một câu hỏi phản nghịch;

3) Có câu hỏi, này các Tỷ-kheo, cần phải để một bên;

4) Có câu hỏi, này các Tỷ-kheo, cần phải trả lời một cách phân tích.

2. Này các Tỷ-kheo, có bốn cách thức để trả lời câu hỏi này.

Một trả lời nhất hướng,

Rồi trả lời phân tích,

Thứ ba là câu hỏi,

Đòi câu hỏi phản nghịch,

Loại câu hỏi thứ tư,

Cần phải để một bên.

Trong các câu hỏi ấy,
Ai rõ biết thuận pháp,
Tỷ-kheo ấy được gọi,
Thiện xảo bốn câu hỏi.
Khó nhiếp phục, khó thắng,
Thâm sâu, khó chiến thắng,
Thiện xảo trong nghĩa lý,
Cả hai: nghĩa, không nghĩa.
Từ bỏ không ý nghĩa,
Bậc Trí nắm lấy nghĩa,
Bậc Trí minh kiến nghĩa,
Được gọi là bậc Trí.

38. AN-03. Kinh Những Câu Hỏi

Chương Năm Pháp – (năm cách hỏi)

1. Tại đấy, Tôn-giả Sāriputta gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Hiền-giả Tỷ-kheo. - Thưa Hiền-giả. Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn-giả Sāriputta.

2. Tôn-giả Sāriputta nói như sau: - Này các Hiền-giả, ai hỏi một người khác câu hỏi gì, tất cả đều nằm trong năm trường hợp này, hay một trong năm trường hợp này. Thế nào là năm?

1) Do đần độn ngu si, hỏi người khác câu hỏi;

2) Do ác dục, tham dục, hỏi người khác câu hỏi;

3) Do khinh thường, hỏi người khác câu hỏi;

4) Với tâm muốn hiểu biết, hỏi người khác câu hỏi;

5) Với tâm phân vân hỏi người khác câu hỏi, nghĩ rằng nếu do ta hỏi, vị ấy trả lời đúng đắn, thời như vậy tốt đẹp, nhưng nếu do ta hỏi, vị ấy trả lời không chân chánh, thời ta sẽ trả lời chân chánh cho vị ấy.

Này các Hiền-giả, ai hỏi một người khác câu hỏi gì đều nằm trong năm trường hợp này, hay một trong năm trường hợp này. Này các Hiền-giả, ta với tâm như sau hỏi người khác câu hỏi:

"Nếu do ta hỏi, người ấy trả lời một cách chân chánh, thời như vậy thật tốt đẹp. Nếu ta hỏi và vị ấy trả lời không chơn chánh, thời ta sẽ trả lời chơn chánh".

39. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la

Ở Rừng Ambala (phải học tập "Ta quyết không nói láo, dầu nói để mà chơi")

1. Như vầy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương Xá), Veḷuvana (Trúc Lâm), tại Kalandakanivāpa (chỗ nuôi dưỡng sóc).

2. Lúc bấy giờ, Tôn-giả Rāhula (La-hầu-la) ở tại Ambalaṭṭhikā (rừng Ambala). Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến Ambalaṭṭhikā, chỗ Tôn-giả Rāhula ở. Tôn-giả Rāhula thấy Thế Tôn từ xa đi đến, sau khi thấy, liền sửa soạn chỗ ngồi và nước rửa chân. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, và sau khi ngồi, Ngài rửa chân. Tôn-giả Rāhula đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.

3. Rồi Thế Tôn, sau khi để một ít nước còn lại trong chậu nước, bảo Tôn-giả Rāhula: - Này Rāhula, ông có thấy một ít nước còn lại này trong chậu nước không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng ít vậy, này Rāhula, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm quý.

4. Rồi Thế Tôn, sau khi đổ đi chút ít nước còn lại ấy rồi bảo Rāhula:

- Này Rāhula, ông có thấy chút ít nước còn lại ấy bị đổ đi không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng đổ đi vậy, này Rāhula, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm quý.

5. Rồi Thế Tôn lật úp chậu nước ấy và bảo Tôn-giả Rāhula.

- Này Rāhula, ông có thấy chậu nước bị lật úp ấy không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng lật úp vậy, này Rāhula, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm quý.

6. Rồi Thế Tôn lật ngửa trở lại chậu nước ấy và bảo Tôn-giả Rāhula:

- Này Rāhula, ông có thấy chậu nước này trống không không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng trống không vậy, này Rāhula, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm quý.

7. Này Rāhula, ví như một con voi của vua, có ngà dài như một cán cày, to lớn, khéo luyện, thường có mặt ở chiến trường. Khi lâm trận, con voi này dùng hai chân trước, dùng hai chân sau, dùng phần thân trước, dùng phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng ngà, dùng đuôi, nhưng bảo vệ cái vòi. Ở đây, người này nghĩ rằng:

"Con voi của vua này có ngà dài như một cán cày, to lớn, khéo luyện, thường hay có mặt ở chiến trường. Khi lâm trận con voi này thường dùng hai chân trước, dùng hai chân sau, dùng phần thân trước, dùng phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng ngà, dùng đuôi, nhưng bảo vệ cái vòi. Con voi của vua (như vậy) không quăng bỏ mạng sống (của mình)".

Này Rāhula, nhưng khi con voi của vua, có ngà dài như một cán cày, to lớn, khéo luyện, thường hay có mặt ở chiến trường, khi lâm trận, con voi này dùng hai chân trước, dùng hai chân sau, dùng phần thân trước, dùng phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng ngà, dùng đuôi, dùng vòi.

Ở đây, người này nghĩ rằng: "Con voi của vua này có ngà dài như một cán cày, to lớn, khéo luyện, thường hay có mặt ở chiến trường. Khi lâm trận con voi này thường dùng hai chân trước, dùng hai chân sau, dùng phần thân trước, dùng phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng ngà, dùng đuôi, dùng vòi. Con voi của vua (như vậy) đã quăng bỏ mạng sống (của mình), và nay con voi của vua không có việc gì mà không làm".

Cũng vậy, này Rāhula, đối với ai biết mà nói láo, không có tàm quý, thời Ta nói rằng người ấy không có việc ác gì mà không làm. Do vậy, này Rāhula, "Ta quyết không nói láo, dầu nói để mà chơi", này Rāhula, ông phải học tập như vậy.

[…]

IV.4 Chánh Nghiệp

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

(3 chi phần Chánh Nghiệp: tự chế không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm)

[…]

27. Này chư Hiền, thế nào là Chánh nghiệp?

1) Tự chế không sát sanh,

2) Tự chế không trộm cắp,

3) Tự chế không tà dâm.

Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Tà Nghiệp & Chánh Nghiệp)

[…]

22. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu? Tuệ tri tà nghiệp là tà nghiệp, tuệ tri Chánh nghiệp là Chánh nghiệp; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

23. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà nghiệp?

1) Sát sanh,

2) Lấy của không cho,

3) Tà hạnh trong các dục;

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà nghiệp.

24. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

Chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại:

1) Có loại Chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y;

2) Có loại Chánh nghiệp, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

25. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh nghiệp thuộc hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?

1) Viễn ly sát sanh,

2) Viễn ly lấy của không cho,

3) Viễn ly tà hạnh trong các dục;

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Chánh nghiệp, thuộc hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

26. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh nghiệp thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi?

Cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly ba thân ác hành đối với một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo, là Chánh nghiệp thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

27. Ai tinh tấn đoạn trừ tà nghiệp, thành tựu Chánh nghiệp; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy. Ai Chánh niệm đoạn trừ tà nghiệp, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh nghiệp; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

Như vậy ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chánh nghiệp, tức là Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. ….

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên. Chánh nghiệp do Chánh ngữ được khởi lên.

… Tà nghiệp, này các Tỷ-kheo, do Chánh nghiệp làm cho tiêu diệt, và những ác bất thiện pháp được tà nghiệp duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có Chánh nghiệp.

Và những thiện pháp được Chánh nghiệp duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

3 MN-114. Kinh Nên Hành Trì, Không Nên Hành Trì

(Chánh Nghiệp giảng rộng)

[Tự chế không sát sanh] MN-114.

1) Từ bỏ sát sanh,

2) Tránh xa sát sanh,

3) Bỏ trượng,

4) Bỏ kiếm,

5) Biết tàm quý,

6) Có lòng từ,

7) Sống thương xót đến tất cả hạnh phúc của chúng sanh và loài hữu tình.

[Tự chế không trộm cắp] DN-02.

Kinh Sa Môn Quả

1) Vị ấy từ bỏ lấy của không cho,

2) Tránh xa lấy của không cho,

3) Chỉ lấy những vật đã cho,

4) Chỉ mong những vật đã cho,

5) Tự sống thanh tịnh,

6) Không có trộm cướp,

[Tự chế không trộm cắp] MN-114.

1) Từ bỏ lấy của không cho,

2) Tránh xa lấy của không cho;

3) Bất cứ tài vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng, hoặc tại rừng núi, không cho người ấy, người ấy không lấy trộm tài vật ấy.

[Tự chế không tà dâm] MN-114.

1) Từ bỏ sống tà hạnh trong các dục vọng,

2) Không giao cấu với các hạng nữ nhân

1) Có mẹ che chở,

2) Có cha che chở,

3) Có anh che chở,

4) Có chị che chở,

5) Có bà con che chở,

6) Đã có chồng,

7) Được hình phạt gậy gộc bảo vệ,

8) Cho đến những nữ nhân được trang sức bằng vòng hoa.

4 AN-02. Phẩm Nghiệp Đạo

Chương Bốn Pháp, (sát sanh, trộm cắp, tà dâm)

Sát Sanh

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình sát sanh,

2) Khích lệ người khác sát sanh,

3) Chấp nhận sát sanh, và

4) Tán thán sát sanh.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.*

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ sát sanh,

2) Khích lệ người khác từ bỏ sát sanh,

3) Chấp nhận từ bỏ sát sanh, và

4) Tán thán từ bỏ sát sanh.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.*

Trộm Cắp

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình lấy của không cho,

2) Khích lệ người khác lấy của không cho,

3) Chấp nhận lấy của không cho, và

4) Tán thán lấy của không cho.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.*

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ lấy của không cho,

2) Khích lệ người khác từ bỏ lấy của không cho,

3) Chấp nhận từ bỏ lấy của không cho, và

4) Tán thán từ bỏ lấy của không cho.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.*

Tà Dâm

1. - Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình tà hạnh trong các dục,

2) Khích lệ người khác tà hạnh trong các dục,

3) Chấp nhận tà hạnh trong các dục, và

4) Tán thán tà hạnh trong các dục.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.*

2. Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

1) Tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục,

2) Khích lệ người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục,

3) Chấp nhận từ bỏ tà hạnh trong các dục,

4) Và tán thán từ bỏ tà hạnh trong các dục.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, *như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.*

5. MN-061. Kinh Giáo Giới La-hầu-la

Ở Rừng Ambala (phản tỉnh Thân nghiệp)

…..

9. Này Rāhula, khi ông muốn làm một thân nghiệp gì, hãy phản tỉnh thân nghiệp ấy như sau: "Thân nghiệp này của ta

1) Có thể đưa đến tự hại,

2) Có thể đưa đến hại người,

3) Có thể đưa đến hại cả hai;

4) Thời thân nghiệp này là bất thiện,

5) Đưa đến đau khổ,

6) Đem đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Thân nghiệp này, ta muốn làm. Thân nghiệp này của ta

1) Có thể đưa đến tự hại,

2) Có thể đưa đến hại người,

3) Có thể đưa đến hại cả hai;

4) Thời thân nghiệp này là bất thiện,

5) Đưa đến đau khổ,

6) Đem đến quả báo đau khổ".

Một thân nghiệp như vậy, này Rāhula, ông nhất định chớ có làm.

Này Rāhula, nếu sau khi phản tỉnh, ông biết: "Thân nghiệp này ta muốn làm. Thân nghiệp này của ta không có thể đưa đến tự hại, không có thể đưa đến hại người, không có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc".

Một thân nghiệp như vậy, này Rāhula, ông nên làm.

10. Này Rāhula, khi ông đang làm một thân nghiệp, ông cần phải phản tỉnh thân nghiệp ấy như sau: "Thân nghiệp này ta đang làm. Thân nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ; đem đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, nếu trong khi phản tỉnh, ông biết: "Thân nghiệp này ta đang làm. Thân nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ".

Này Rāhula, ông hãy từ bỏ một thân nghiệp như vậy. Nhưng nếu, này Rāhula, trong khi phản tỉnh ông biết như sau: "Thân nghiệp này ta đang làm. Thân nghiệp này của ta không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người,

không đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc".

Thân nghiệp như vậy, này Rāhula, ông cần phải tiếp tục làm.

11. Sau khi ông làm xong một thân nghiệp, này Rāhula, ông cần phải phản tỉnh thân nghiệp ấy như sau: "Thân nghiệp này ta đã làm. Thân nghiệp này của ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết như sau: "Thân nghiệp này ta đã làm. Thân nghiệp này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ".

Một thân nghiệp như vậy, này Rāhula, ông cần phải thưa lên, cần phải tỏ lộ, cần phải trình bày trước các vị Đạo Sư, hay trước các vị đồng Phạm hạnh có trí. Sau khi đã thưa lên, tỏ lộ, trình bày, cần phải phòng hộ trong tương lai.

Nếu trong khi phản tỉnh, này Rāhula, ông biết như sau: "Thân nghiệp này ta đã làm. Thân nghiệp này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc".

Do vậy, này Rāhula, Ông phải an trú trong niềm hoan hỷ tự mình tiếp tục tu học ngày đêm trong các thiện pháp.

IV.5 Chánh Mạng

1 MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

[…]

28. Này chư Hiền, thế nào là Chánh mạng?

Này chư Hiền, *ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng Chánh mạng.* Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh mạng.

2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

[…]

28. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến đi hàng đầu. Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu? Tuệ tri được tà mạng là tà mạng, tuệ tri được Chánh mạng là Chánh mạng; như vậy là Chánh kiến của vị ấy.

29. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà mạng?

1) Lừa đảo,

2) Nói lời mê ly,

3) Hiện tướng,

4) Gian trá,

5) Lấy lợi cầu lợi;

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là tà mạng.

30. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh mạng? Chánh mạng, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại:

1) Có loại Chánh mạng, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y;

2) Có loại Chánh mạng, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

31. Và thế nào, này các Tỷ-kheo là Chánh mạng hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử bỏ tà mạng, nuôi sống với Chánh mạng; như vậy, này các Tỷ-kheo là Chánh mạng hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.

32. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh mạng thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi?

Cái gì, này các Tỷ-kheo thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly tà mạng đối với một vị tu tập Thánh đạo, thuần thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm; như vậy, này các Tỷ-kheo, là Chánh mạng thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

33. Ai tinh tấn đoạn trừ tà mạng, thành tựu Chánh mạng; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy. Ai Chánh niệm đoạn trừ tà mạng, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh mạng, như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

Như vậy, ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chánh mạng, tức là Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. ….

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên. Chánh nghiệp do Chánh ngữ được khởi lên. Chánh mạng do Chánh nghiệp được khởi lên. …..

Tà mạng, này các Tỷ-kheo, do Chánh mạng làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà mạng duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong

người có Chánh mạng. Và những thiện pháp được Chánh mạng duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

3. AN-03. Kinh Người Buôn Bán

Chương Năm Pháp - (năm nghề buôn bán không nên làm)

- Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư-sĩ không nên làm. Thế nào là năm?

1) Buôn bán đao kiếm,

2) Buôn bán người,

3) Buôn bán thịt,

4) Buôn bán rượu,

5) Buôn bán thuốc độc.

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư-sĩ không nên làm.

IV.6. Chánh Tinh Tấn

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

[…]

29. Này chư Hiền, và thế nào là Chánh tinh tấn?

1) Này chư Hiền, ở đây Tỷ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

2) Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

3) Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

4) Đối với các thiện pháp đã sanh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

2 MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Tinh tấn đoạn trừ Tà, thành tựu Chánh, như vậy là Chánh Tinh Tấn)

[…]

9. Ai tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu Chánh kiến; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

[…]

15. Ai tinh tấn đoạn trừ tà tư duy, thành tựu Chánh tư duy, như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

[…]

21. Ai tinh tấn đoạn trừ tà ngữ, thành tựu Chánh ngữ; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

[…]

27. Ai tinh tấn đoạn trừ tà nghiệp, thành tựu Chánh nghiệp; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy.

[…]

33. Ai tinh tấn đoạn trừ tà mạng, thành tựu Chánh mạng; như vậy là Chánh tinh tấn của vị ấy. …..

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên. Chánh nghiệp do Chánh ngữ được khởi lên. Chánh mạng do Chánh nghiệp được khởi lên. Chánh tinh tấn do Chánh mạng được khởi lên. …..

Tà tinh tấn, này các Tỷ-kheo, do Chánh tinh tấn làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà tinh tấn duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có Chánh tinh tấn. Và những thiện pháp được khởi lên do duyên Chánh tinh tấn, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

3 AN-03. Chương Năm Pháp – Năm chi phần tinh cần Kinh Các Chi Phần

1. - Này các Tỷ-kheo, có năm chi phần tinh cần này. Thế nào là năm?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai:

1) "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

2) Ngài ít bệnh, ít não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình, hợp với tinh tấn.

3) Ngài không lừa đảo, dối gạt, nêu rõ mình như chân đối với bậc Đạo sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng Phạm hạnh.

4) Ngài sống tinh cần tinh tấn, từ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, kiên trì, nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp.

5) Ngài có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sanh diệt (của các Pháp), thành tựu thánh thể nhập, đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau".

Các pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm chi phần tinh cần.

4. Kinh Thời Gian Để Tinh Cần

1. - Có năm phi thời để tinh cần, này các Tỷ-kheo. Thế nào là năm?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, *Tỷ-kheo già yếu, bị già chinh phục.*

Này các Tỷ-kheo*, đây là phi thời thứ nhất để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Tỷ-kheo bệnh hoạn, bị bệnh hoạn chinh phục.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là phi thời thứ hai để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *khi có nạn đói, mất mùa, đồ ăn khất thực khó được, không dễ gì để nuôi sống bằng khất thực nỗ lực.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là thời gian phi thời thứ ba để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *có sự sợ hãi về giặc cướp rừng, dân chúng trong nước leo lên xe đi trốn.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là phi thời thứ tư để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *chúng Tăng bị chia rẽ. Khi chúng Tăng bị chia rẽ, này các Tỷ-kheo, có sự mắng nhiếc lẫn nhau, có sự đấu khẩu lẫn nhau, có sự kết tội lẫn nhau, có sự tẩn xuất lẫn nhau. Ai không có tịnh tín, không tìm được tịnh tín, và những ai có tịnh tín có thể đổi khác.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là phi thời thứ năm để tinh cần.*

Các pháp này, này các Tỷ-kheo, *là năm phi thời để tinh cần.*

3. Này các Tỷ-kheo, có năm đúng thời này để tinh cần. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, *Tỷ-kheo còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là đúng thời thứ nhất để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Tỷ-kheo ít bệnh, ít não, sự tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng, trung bình, hợp với tinh tấn.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là đúng thời thứ hai để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *khi ăn uống được đầy đủ, được mùa, đồ ăn khất thực kiếm được thật dễ dàng để nuôi sống bằng khất thực nỗ lực.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là đúng thời thứ ba để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *các thầy sống với nhau thuận hoà, thân hữu, không cãi lộn nhau, hoà hợp như nước với sữa, nhìn nhau với cặp mắt ái kính.*

Này các Tỷ-kheo, *đây là đúng thời thứ tư để tinh cần.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo*, chúng Tăng hòa hợp, cùng nhau hòa hợp, không tranh luận nhau, sống thoải mái cùng chung một lời dạy.* Này các Tỷ-kheo, *giữa chúng Tăng hòa hợp, không có mắng nhiếc lẫn nhau, không có*

đấu khẩu lẫn nhau, không có kết tội lẫn nhau, không có sự tẩn xuất lẫn nhau. Ở đây, những ai không có tịnh tín, tìm được tịnh tín, những ai có tịnh tín, được tăng trưởng nhiều hơn.

Này các Tỷ-kheo, *đây là đúng thời thứ năm để tinh cần.*

Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm đúng thời để tinh cần.

IV.7 Chánh Niệm

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

[…]

30. Này chư Hiền, thế nào là Chánh niệm?

1) Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

2) Tỷ-kheo sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

3) Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

4) Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh niệm.

2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Chánh Niệm đoạn trừ Tà, Chánh Niệm đạt được và an trú Chánh, như vậy là Chánh Niệm)

[…]

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà kiến, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh kiến; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

[…]

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà tư duy, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh tư duy, như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

[…]

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà ngữ, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh ngữ; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

[…]

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà nghiệp, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh nghiệp; như vậy là Chánh niệm của vị ấy.

[…]

Ai Chánh niệm đoạn trừ tà mạng, Chánh niệm đạt được và an trú Chánh mạng, như vậy là Chánh niệm của vị ấy. ….

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu? Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên. Chánh nghiệp do Chánh ngữ được khởi lên. Chánh mạng do Chánh nghiệp được khởi lên. Chánh tinh tấn do Chánh mạng được khởi lên. Chánh niệm do Chánh tinh tấn được khởi lên.

….. Tà niệm, này các Tỷ-kheo, do Chánh niệm làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà niệm duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có Chánh niệm. Và những thiện pháp được Chánh niệm duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

IV.8. Chánh Định

1. MN-141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật

[…]

31. Này chư Hiền, thế nào là Chánh định?

1) Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

2) Vị Tỷ-kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

3) Tỷ-kheo ly hỷ, trú xả, Chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

4) Tỷ-kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chánh định.

2. MN-117. Đại Kinh Bốn Mươi

(Thánh Chánh Định được cận duyên và tư trợ bởi 7 chi phần)

1. Như vầy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Sāvatthī (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh-xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo".

- Chi tiết việc tu tập "Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định" từ Kinh tạng Pali sẽ được trích dẫn và trình bày trong một tập sách khác.

"Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, Thế Tôn nói như sau:

2. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các ông Thánh Chánh định cùng với các cận duyên và các tư trợ. Hãy lắng tai nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng. - Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

3. - Này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh Chánh định với các cận duyên và các tư trợ? Chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm.

Này các Tỷ-kheo, phàm có nhất tâm nào (ekaggatā) được tư trợ với bảy chi phần này, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Thánh Chánh định cùng với các cận duyên và các tư trợ.

[…]

34. Ở đây, này các Tỷ-kheo Chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này các Tỷ-kheo, là Chánh kiến đi hàng đầu?

1) Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do Chánh kiến, được khởi lên.

2) Chánh ngữ do Chánh tư duy được khởi lên.

3) Chánh nghiệp do Chánh ngữ được khởi lên.

4) Chánh mạng do Chánh nghiệp được khởi lên.

5) Chánh tinh tấn do Chánh mạng được khởi lên.

6) Chánh niệm do Chánh tinh tấn được khởi lên.

7) Chánh định do Chánh niệm được khởi lên.

8) Chánh trí do Chánh định được khởi lên.

9) Chánh giải thoát do Chánh trí được khởi lên.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, đạo lộ của vị hữu học gồm có tám chi phần, và đạo lộ của vị A-la-hán gồm có mười chi phần.

[…]

Tà định, này các Tỷ-kheo do Chánh định làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà định duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong

người có Chánh định. Và những thiện pháp được Chánh định duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.

[…]

3. AN-02. Kinh Tu Tập Định

(Bốn định tu tập : đưa đến Hiện tại lạc trú, Chứng được tri kiến, Chánh niệm tỉnh giác, Đoạn tận các lậu hoặc)

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn định tu tập này. Thế nào là bốn?

1) Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú.

2) Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến.

3) Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

4) Có định tu tập, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú?

1) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ.

2) Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

3) Ly hỷ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm lạc thọ, được các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng đạt và an trú Thiền thứ ba.

4) Đoạn lạc đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tác ý tưởng ánh sáng, an trú tưởng ban ngày, ngày như thế nào thời đêm như vậy, đêm như thế nào thời ngày như vậy.

Như vậy, với tâm rộng mở, không có bị bao phủ, tu tập tâm đến chỗ sáng chói. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chứng được tri kiến.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, với vị Tỷ-kheo,

1) Thọ khởi lên được rõ biết, thọ an trú được rõ biết, thọ chấm dứt được rõ biết;

2) Tưởng khởi lên được rõ biết, tưởng an trú được rõ biết, tưởng chấm dứt được rõ biết;

3) Tầm khởi lên được rõ biết, tầm an trú được rõ biết, tầm chấm dứt được rõ biết.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú tùy quán sanh diệt trong năm thủ uẩn:

1) "Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc chấm dứt;

2) Đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ chấm dứt;

3) Đây là tưởng, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng chấm dứt;

4) Đây là các hành, đây là các hành tập khởi, đây là các hành chấm dứt;

5) Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức chấm dứt.

Này các Tỷ-kheo, đây là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

6. Này các Tỷ-kheo, có bốn định tu tập này. Và cũng về vấn đề này, Ta có nói đến trong phẩm về mục đích, trong kinh gọi là "Các câu hỏi của Puṇṇaka": Do tư sát, ở đời, Các sự vật thắng, liệt, Không vật gì ở đời, Làm vị ấy dao động, An tịnh, không mờ mịt, Không phiền não, không tham, Ta nói vị ấy vượt, Qua khỏi sanh và già.

V. Giới, Định, Tuệ

1. MN-044. Tiểu Kinh Phương Quảng

(Thánh Đạo Tám Ngành được thâu nhiếp trong ba uẩn Giới, Định, Tuệ)

[…]

9. - Thưa Ni-sư, thế nào là Thánh đạo Tám ngành?

- Hiền-giả Visākha, đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

10. - Thưa Ni-sư, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi hay vô vi?

- Hiền-giả Visākha, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi.

11. - Thưa Ni-sư, ba uẩn được Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn thâu nhiếp?

- Hiền-giả Visākha, ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp; Hiền-giả Visākha, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâu nhiếp. Hiền-giả Visākha,

1) Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng, những pháp này được thâu nhiếp trong giới uẩn.

2) Chánh Tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định, những pháp này được thâu nhiếp trong định uẩn.

3) Chánh Tri kiến và Chánh tư duy, những pháp này được thâu nhiếp trong tuệ uẩn

[…]

2. AN-01. Chương Ba Pháp – Kinh Học Giới

(ba học giới: tăng thượng Giới học, Định học, Tuệ học)

1. - Có ba học giới này. Thế nào là ba?

1) Tăng thượng giới học,

2) Tăng thượng định học,

3) Tăng thượng tuệ học.

2. Thế nào là tăng thượng giới học?

Ở đây, *Tỷ-kheo có giới hạnh, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bổn Pātimokkha Pātimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học giới.*

Này các Tỷ-kheo, *đây gọi là tăng thượng giới học.*

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng định học?

1) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng đạt và an trú sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ.

2) Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

3) Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba.

4) Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này các Tỷ-kheo, *đây gọi là tăng thượng định học.*

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng tuệ học? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo

1) Như thật rõ biết: "Đây là khổ";

2) Như thật rõ biết: "Đây là khổ tập";

3) Như thật rõ biết: "Đây là khổ diệt";

4) Như thật rõ biết: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

Này các Tỷ-kheo, *đây gọi là tăng thượng tuệ học.*

5) Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là ba học giới.

3. AN-01. Chương Ba Pháp - Kinh Người Họ Thích

(Giới Định Tuệ bậc Hữu Học)

1. Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Thích tử, tại Kapilavatthu, ở Nigrodhārāma.

2. Lúc bấy giờ, Thế Tôn khỏi bệnh, được khỏi bệnh không bao lâu. Rồi họ Thích Mahānāma đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên.

3. Ngồi xuống một bên, họ Thích (Sakka) bạch Thế Tôn:

- Đã lâu ngày, bạch Thế Tôn, con biết pháp đã được dạy như sau: "Trí đến với người định tĩnh, không đến với người không định tĩnh". Bạch Thế Tôn, định đến trước rồi trí đến sau? Hay trí đến trước rồi định đến sau?

4. - Rồi Tôn-giả Ānanda suy nghĩ như sau:

--"Thế Tôn mới khỏi bệnh, khỏi bệnh không bao lâu. Họ Thích Mahānāma này hỏi một câu rất thâm sâu. Vậy ta hãy đưa câu hỏi của họ Thích Mahānāma qua một bên và thuyết pháp cho họ Thích Mahānāma".

5. Rồi Tôn-giả Ānanda cầm tay họ Thích Mahānāma, kéo qua một bên rồi nói với họ Thích Mahānāma:

-- Giới của bậc hữu học, này Mahānāma, được Thế Tôn nói đến. Và giới của bậc vô học cũng được Thế Tôn nói đến. Định bậc hữu học được Thế Tôn nói đến. Định bậc vô học cũng được Thế Tôn nói đến. Tuệ bậc hữu học được Thế Tôn nói đến. Tuệ bậc vô học cũng được Thế Tôn nói đến.

6. - Này Mahānāma, thế nào là giới bậc hữu học?

Ở đây, này Mahānāma, vị Tỷ-kheo giữ giới, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bổn Pātimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập các học giới. Này Mahānāma, đây là giới bậc hữu học.

7. - Và này Mahānāma, thế nào là định bậc hữu học?

Ở đây, này Mahānāma, vị Tỷ-kheo ly dục,

1) Ly pháp bất thiện, chứng đạt và an trú sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ.

2) Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

3) Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba.

4) Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này Mahānāma, đây là định của bậc hữu học.

8. Và này Mahānāma, thế nào là trí tuệ của bậc hữu học? Ở đây, này Mahānāma, vị Tỷ-kheo

1) Như thật quán tri: "Đây là khổ",

2) Như thật quán tri: "Đây là khổ tập",

3) Như thật quán tri: "Đây là khổ diệt",

4) Như thật quán tri: "Đây là con đường đưa đến Khổ diệt".

Này Mahānāma, đây gọi là trí tuệ của bậc Hữu học.

9. Vị Thánh đệ tử như vậy đầy đủ giới, như vậy đầy đủ định, như vậy đầy đủ tuệ, do đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy, này Mahānāma, là giới bậc Hữu học được Thế Tôn thuyết, là giới bậc Vô học được Thế Tôn thuyết, là định bậc Hữu học được Thế Tôn thuyết, là định bậc Vô học được Thế Tôn thuyết, là tuệ bậc Hữu học được Thế Tôn thuyết, là tuệ bậc Vô học được Thế Tôn thuyết.

VI. Phụ lục

SN 1. Bốn loại Thức Ăn

6.1.1 MN-038. Đại Kinh Đoạn Tận Ái (thức ăn và duyên khởi)

[…]

15. - Này các Tỷ-kheo, có bốn món ăn giúp cho an trú các loài hữu tình đã sanh hay phò trợ các loài hữu tình sẽ sanh. Thế nào là bốn?

1) Đoàn thực hoặc thô hoặc tế,

2) Thứ hai là xúc thực,

3) Thứ ba là tư niệm thực, và

4) Thứ tư là thức thực.

16. Và này các Tỷ-kheo bốn món ăn này, lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Bốn món ăn này lấy ái làm nhân duyên, lấy ái làm tập khởi, lấy ái làm sanh chủng, lấy ái làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, ái này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Ái lấy thọ làm nhân duyên, lấy thọ làm tập khởi, lấy thọ làm sanh chủng, lấy thọ làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, thọ này lấy gì làm nguyên nhân, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Thọ lấy xúc làm nhân duyên, lấy xúc làm tập khởi, lấy xúc làm sanh chủng, lấy xúc làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, xúc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Xúc lấy sáu nhập làm nhân duyên, lấy sáu nhập làm tập khởi, lấy sáu nhập làm sanh chủng, lấy sáu nhập làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, sáu nhập này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Sáu nhập lấy danh sắc làm nhân duyên, lấy danh sắc làm tập khởi, lấy danh sắc làm sanh chủng, lấy danh sắc làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, danh sắc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Danh sắc lấy thức làm nhân duyên, lấy thức là tập khởi, lấy thức làm sanh chủng, lấy thức làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, thức này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Thức lấy hành làm nhân duyên, lấy hành làm tập khởi, lấy hành làm sanh chủng, lấy hành làm nguyên nhân.

Này các Tỷ-kheo, các hành này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân?

Các hành lấy vô minh làm nhân duyên, lấy vô minh làm tập khởi, lấy vô minh làm sanh chủng, lấy vô minh làm nguyên nhân. (Duyên theo chiều thuận)

17. Như vậy, này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được hiện hữu.

Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

[…]

2. SN-02. Tương Ưng Nhân Duyên – Kinh Thịt Đứa Con

(đoàn thực – thịt đứa con, xúc thực – con bò cái bị lở da, tư niệm thực – ý chí quyết xa lánh hố than hừng, thức thực – tên trộm bị hành hạ trừng phạt)

1. Ở Sāvatthī.

2. - Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay chúng sanh.

3. Thế nào là bốn?

1) Đoàn thực hoặc thô, hoặc tế;

2) Thứ hai là xúc thực;

3) Thứ ba là tư niệm thực;

4) Thứ tư là thức thực.

Này các Tỷ-kheo, *bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.*

4. Và này các Tỷ-kheo, *đoàn thực cần phải nhận xét như thế nào?*

5. *Ví như,* này các Tỷ-kheo, *hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quãng đường hoang dã, với một đứa con khả ái, thương mến.*

6. Rồi này các Tỷ-kheo, *trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn, khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.*

7. Rồi này các Tỷ-kheo, *hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: "Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khả ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng ta đều bị chết hại".*

8. Rồi hai vợ chồng ấy giết đứa con một, khả ái, dễ thương ấy, làm thịt khô và thịt ướp, ăn thịt người con và vượt qua vùng hoang vu còn lại ấy. Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực, than khóc: "Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?"

9. Này các Tỷ-kheo, *các ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?* - Thưa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

10. - *Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?* - Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

11. - *Cũng vậy,* này các Tỷ-kheo, Ta nói đoàn thực cần phải nhận xét như vậy. Này các Tỷ-kheo, *khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.*

12. Và này các Tỷ-kheo, *xúc thực cần phải nhận xét như thế nào?*

13. Này các Tỷ-kheo, *ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn nó.*

Này các Tỷ-kheo, *con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó.* Như vậy, này các Tỷ-kheo, *Ta nói xúc thực cần phải được nhận xét.*

14. Này các Tỷ-kheo, *khi xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.*

15. Và này các Tỷ-kheo, *tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?*

16. Này các Tỷ-kheo, *ví như một hố than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lực sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến hố than hừng ấy.*

Này các Tỷ-kheo, *người ấy quyết chí muốn lánh xa, tinh cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa hố than hừng ấy.*

17. Vì sao?

Này các Tỷ-kheo, *người ấy chỉ nghĩ như sau: "Nếu ta rơi vào hố than hừng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết".* Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng *tư niệm thực cần phải nhận xét.*

18. Này các Tỷ-kheo, *khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.*

19. Và này các Tỷ-kheo, *thức thực cần phải nhận xét như thế nào?*

20. *Ví như*, này các Tỷ-kheo, *người ta bắt một người ăn trộm, một người phạm tội, dẫn đến vua và thưa: "Thưa Đại vương, người này là người ăn trộm, một người phạm tội. Hãy trừng phạt người ấy nếu như Ngài muốn".*

Vị vua nói như sau về người ấy: *"Các ông hãy đi và đánh người này với một trăm hèo vào buổi sáng".*

Và họ đánh người ấy với một trăm hèo vào buổi sáng.

21. Rồi vị vua vào buổi trưa nói*: "Này các ông, người ấy như thế nào?"*

- "Thưa Đại vương, *người ấy vẫn còn sống".*

Rồi vua nói về người ấy: *"Này các ông, các ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi trưa".*

Và họ đánh người ấy một trăm hèo vào buổi trưa.

22. Rồi vị vua vào buổi chiều nói*: "Này các ông, người ấy như thế nào?"*

- "Thưa Đại vương, *người ấy vẫn còn sống".*

Rồi vua nói về người ấy: *"Này các ông, các ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi chiều".*

23. Này các Tỷ-kheo, *các ông nghĩ thế nào? Người ấy trong ngày bị đánh đến ba trăm hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu không?*

- Bạch Thế Tôn, *chỉ bị đánh một hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu, còn nói gì bị đánh đến ba trăm hèo!*

24. - Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói thức thực cần phải nhận xét.

25. Này các Tỷ-kheo, *khi thức thực đượ hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa.*

VII. Tu tập Ly Dục, Vô Sân, Bất Hại

1. SN-03. Kinh Devadaha

(sự điều phục dục tham)

[…]

9. - Vậy này các Hiền-giả, hãy lắng nghe và khéo tác ý, tôi sẽ nói. - Thưa vâng, Tôn-giả. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn-giả Sāriputta. Tôn-giả Sāriputta nói như sau:

10. - Này các Hiền-giả, có những người đặt câu hỏi với vị Tỷ-kheo thường đi các quốc độ khác nhau: Các Sát-đế-lỵ hiền trí, các Bà- la-môn hiền trí, các gia chủ hiền trí, các Sa-môn hiền trí. Này chư Hiền-giả, các bậc hiền trí với óc ưa quán sát, sẽ hỏi: "Bậc Đạo Sư của Tôn-giả nói gì, tuyên bố gì?"

Được hỏi vậy, này các Hiền-giả, các Hiền-giả phải trả lời: "Này các Hiền-giả, bậc Đạo Sư của chúng tôi nói đến sự điều phục dục và tham".

11. Được trả lời như vậy, này các Hiền-giả, có thể có người hỏi thêm câu hỏi như sau: Các Sát-đế-lỵ hiền trí, các Bà-la-môn hiền trí, các gia chủ hiền trí, các Sa-môn hiền trí. Này chư Hiền-giả, các bậc hiền trí với óc ưa quán sát, sẽ hỏi: "Đối với cái gì, bậc Đạo Sư của các Tôn-giả nói đến sự điều phục dục và tham?"

Được hỏi như vậy, này các Hiền-giả, các Hiền-giả phải trả lời như sau:

1) "Đối với sắc, này các Hiền-giả, bậc Đạo Sư chúng tôi nói về sự điều phục dục và tham;

2) Đối với thọ, bậc Đạo Sư chúng tôi nói về sự điều phục dục và tham;

3) Đối với tưởng, bậc Đạo Sư chúng tôi nói về sự điều phục dục và tham;

4) Đối với các hành, bậc Đạo Sư chúng tôi nói về sự điều phục dục và tham;

5) Đối với thức, bậc Đạo Sư chúng tôi nói về sự điều phục dục và tham".

12. Được trả lời như vậy, này các Hiền-giả, có thể có người hỏi thêm như sau: Các Sát-đế-lỵ hiền trí, các Bà-la-môn hiền trí, các gia chủ hiền trí, các Sa-môn hiền trí. Này chư Hiền-giả, các bậc hiền trí với óc ưa quán sát, sẽ hỏi: "Nhưng thấy sự nguy hiểm gì, bậc Đạo Sư các Tôn-giả nói đến sự điều phục dục và tham đối với sắc, đối với thọ, đối với tưởng, đối với các hành, đối với thức?"

Được hỏi như vậy, này các Hiền-giả, các ông cần phải trả lời như sau:

1) "Này các Hiền-giả, đối với sắc, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

2) Đối với thọ, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi thọ ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

3) Đối với tưởng, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi tưởng ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

4) Đối với các hành, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi các hành biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

5) Đối với thức, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi thức ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

Này chư Hiền-giả,

1) Do thấy sự nguy hiểm này đối với sắc mà bậc Đạo Sư của chúng tôi nói lên sự điều phục dục và tham;

2) Do thấy sự nguy hiểm này đối với thọ mà bậc Đạo Sư của chúng tôi nói lên sự điều phục dục và tham;

3) Do thấy sự nguy hiểm này đối với tưởng mà bậc Đạo Sư của chúng tôi nói lên sự điều phục dục và tham;

4) Do thấy sự nguy hiểm này đối với các hành mà bậc Đạo Sư của chúng tôi nói lên sự điều phục dục và tham;

5) Do thấy sự nguy hiểm này đối với thức mà bậc Đạo Sư của chúng tôi nói lên sự điều phục dục và tham".

13. Được trả lời như vậy, này các Hiền-giả, có thể có người hỏi thêm như sau: Các Sát-đế-lỵ hiền trí, các Bà-la-môn hiền trí, các gia chủ hiền trí, các Sa-môn hiền trí. Này chư Hiền-giả, các bậc hiền trí với óc ưa quán sát, có thể sẽ hỏi:

"Nhưng thấy sự lợi ích gì, bậc Đạo Sư các Tôn-giả nói đến sự điều phục dục và tham đối với sắc; nói đến sự điều phục dục và tham đối với thọ; nói đến sự điều phục dục và tham đối với tưởng; nói đến sự điều phục dục và tham đối với các hành; nói đến sự điều phục dục và tham đối với thức?"

Được hỏi vậy, này các Hiền-giả, các Hiền-giả phải trả lời như sau:

1) "Đối với sắc, này các Hiền-giả, ai đã viễn ly tham, đã viễn ly dục, đã viễn ly ái, đã viễn ly khát, đã viễn ly nhiệt tình, đã viễn ly khát ái, khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

2) Đối với thọ, ai đã viễn ly tham, đã viễn ly dục, đã viễn ly ái, đã viễn ly khát, đã viễn ly nhiệt tình, đã viễn ly khát ái, khi thọ ấy biến hoại, đổi khác, sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

3) Đối với tưởng, ai đã viễn ly tham, đã viễn ly dục, đã viễn ly ái, đã viễn ly khát, đã viễn ly nhiệt tình, đã viễn ly khát ái, khi tưởng ấy biến hoại, đổi khác, sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

4) Đối với các hành, ai đã viễn ly tham, đã viễn ly dục, đã viễn ly ái, đã viễn ly khát, đã viễn ly nhiệt tình, đã viễn ly khát ái, khi các hành biến hoại, đổi khác, sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

5) Đối với thức, ai đã viễn ly tham, đã viễn ly dục, đã viễn ly ái, đã viễn ly khát, đã viễn ly nhiệt tình, đã viễn ly khát ái, khi thức ấy biến hoại, đổi khác, sẽ không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

Do thấy sự lợi ích này, này các Hiền-giả, bậc Đạo Sư của chúng tôi nói đến sự điều phục dục và tham đối với sắc; nói đến sự điều phục dục và tham đối với thọ; nói đến sự điều phục dục và tham đối với tưởng; nói đến sự điều phục dục và tham đối với các hành; nói đến sự điều phục dục và tham đối với thức".

14. Và này các Hiền-giả, đạt được và an trú trong các bất thiện pháp và ngay trong đời sống hiện tại, sống được an lạc, không bị chướng ngại, không bị ưu não, không bị nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh thiện thú, đây không phải là sự đoạn tận các bất thiện pháp được Thế Tôn tán thán.

15. Nhưng này các Hiền-giả, vì rằng đạt được và an trú trong các bất thiện pháp, và ngay trong đời sống hiện tại, sống bị đau khổ, bị chướng ngại, bị ưu não, bị nhiệt não và sau khi thân hoại mạng chung, sẽ phải sanh ác thú. Do vậy, đây không phải là sự đoạn tận các bất thiện pháp được Thế Tôn tán thán.

16. Và này các Hiền-giả, đạt được và an trú trong các thiện pháp, và ngay trong đời sống hiện tại, sống đau khổ, bị chướng ngại, bị ưu não, bị nhiệt não, và sau khi thân hoại mạng chung, sẽ phải sanh ác thú. Đây không phải là sự thành tựu các thiện pháp được Thế Tôn tán thán.

17. Nhưng này các Hiền-giả, vì rằng đạt được và an trú trong các thiện pháp, và ngay trong đời sống hiện tại, sống được an lạc, không bị chướng ngại, không bị ưu não, không bị nhiệt não, và sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh thiện thú. Do vậy, đây là sự thành tựu các thiện pháp, được Thế Tôn tán thán.

18. Tôn-giả Sāriputta thuyết như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Tôn-giả Sāriputta nói.

2. AN-04. Chương Sáu Pháp - Kinh Một Pháp Môn Quyết Trạch

(muốn ly Dục cần hiểu rõ 6 chi phần về Dục: thế nào là Dục, Dục duyên khởi, Dục Sai biệt, Dục dị thục, Dục đoạn diệt, Con đường đưa đến dục đoạn diệt)

[…]

3. Này các Tỷ-kheo,

1) Cần phải biết các dục,

2) Cần phải biết các dục duyên khởi,

3) Cần phải biết các dục sai biệt,

4) Cần phải biết các dục dị thục,

5) Cần phải biết các dục đoạn diệt,

6) Cần phải biết con đường đưa đến các dục đoạn diệt, đã được nói như vậy.

Và do duyên gì được nói như vậy? Này các Tỷ-kheo, có năm dục trưởng dưỡng này:

1) Các sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả ý, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

2) Các tiếng do tai nhận thức, khả lạc, khả ý, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

3) Các hương do mũi nhận thức, khả lạc, khả ý, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

4) Các vị do lưỡi nhận thức, khả lạc, khả ý, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

5) Các xúc do thân nhận thức, khả lạc, khả ý, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

Này các Tỷ-kheo, dầu chúng không phải dục, chúng được gọi là dục trưởng dưỡng trong giới luật của bậc Thánh:

Các tư duy tham ái,
Là dục của con người,
Các hoa mỹ ở đời,
Chúng không phải là dục,
Các tư duy tham ái,
Là dục của con người,
Các hoa mỹ an trú,
Như vậy ở trên đời,
Ở đây những bậc Trí,
Nhiếp phục được lòng dục.

4. Này các Tỷ-kheo, thế nào là các dục duyên khởi?

Xúc, này các Tỷ-kheo, *là các dục duyên khởi*. Và này các Tỷ-kheo, *thế nào là các dục sai biệt?*

Này các Tỷ-kheo:

1) Dục trên các sắc là khác,

1) Dục trên các tiếng là khác,

2) Dục trên các hương là khác,

3) Dục trên các vị là khác,

4) Dục trên các xúc là khác.

Này các Tỷ-kheo, đây là các dục sai biệt.

Và này các Tỷ-kheo, *thế nào là các dục dị thục?*

Này các Tỷ-kheo, *khi muốn một cái gì, sanh khởi một tự ngã khởi lên từ vật ấy, từ vật ấy, để dự phần phước đức, hay để dự phần không phước đức,* Này các Tỷ-kheo, *đây gọi là các dục dị thục.*

Và này các Tỷ-kheo, *thế nào là các dục đoạn diệt?*

Xúc đoạn diệt, này các Tỷ-kheo là dục đoạn diệt. Đây là con đường Thánh đạo tám ngành đưa đến các dục đoạn diệt; tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử:

1) Rõ biết các dục như vậy,

2) Rõ biết các dục sanh khởi như vậy,

3) Rõ biết các dục sai biệt như vậy,

4) Rõ biết các dục dị thục như vậy,

5) Rõ biết các dục đoạn diệt như vậy,

6) Rõ biết con đường đưa đến các dục đoạn diệt như vậy, khi ấy, vị ấy được rõ biết Phạm hạnh thể nhập này như là các dục đoạn diệt.

Này các Tỷ-kheo, cần phải biết các dục, cần phải biết các dục duyên khởi, cần phải biết các dục sai biệt, cần phải biết các dục dị thục, cần phải biết các dục đoạn diệt, cần phải biết con đường đưa đến các dục đoạn diệt, đã được nói như vậy. Chính do duyên này, đã được nói như vậy.

3. MN-139. Kinh Vô Tránh Phân Biệt

(dục lạc, uế lạc, phàm phu lạc, phi thánh lạc)

….

Này các Tỷ-kheo, có năm dục trưởng dưỡng này. Thế nào là năm?

1) Các sắc pháp do mắt nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến dục, hấp dẫn;

2) Các tiếng do tai nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến dục, hấp dẫn;

3) Các hương do mũi nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến dục, hấp dẫn;

4) Các vị do lưỡi nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến dục, hấp dẫn;

5) Các xúc do thân cảm giác, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Này các Tỷ-kheo, như vậy là năm dục trưởng dưỡng.

Này các Tỷ-kheo, do duyên năm dục trưởng dưỡng này khởi lên lạc và hỷ, như vậy gọi là dục lạc, uế lạc, phàm phu lạc, phi Thánh lạc. Ta nói loại lạc này không nên thực hành, không nên tu tập, không nên làm cho sung mãn, nên sợ hãi.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ.

Đình chỉ tầm và tứ, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhứt tâm.

Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, vị ấy chứng và trú Thiền thứ ba.

Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, vị ấy chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Như vậy gọi là xuất ly lạc, viễn ly lạc, an tịnh lạc, giác ngộ lạc. Ta nói loại lạc này nên thực hành, nên tu tập, nên làm cho sung mãn, không nên sợ hãi.

[…]

(Hữu tránh, Vô tránh)

13. Ở đây, này các Tỷ-kheo, phàm lạc gì liên hệ với dục nhưng có đam mê loại hỷ, hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ mục đích, pháp như vậy có đau khổ, có phiền lao, có ưu não, có nhiệt não, thuộc tà đạo. Do vậy, pháp này là pháp hữu tránh.

Tại đây, này các Tỷ-kheo, phàm lạc gì, liên kết với dục, nhưng không có đam mê loại hỷ, hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ mục đích, pháp như vậy không có đau khổ, không có phiền lao, không có ưu não, không có nhiệt não, thuộc Chánh đạo. Do vậy, pháp này là pháp vô tránh.

4. MN-014. Tiểu Kinh Khổ Uẩn

(Các dục vọng, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn)

[…]

4. Các dục vọng, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn.

Này Mahānāma, nếu một vị Thánh đệ tử khéo thấy như vậy với như thật chánh trí tuệ, nhưng nếu vị này chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly ác bất thiện pháp sanh, hay một pháp nào khác cao thượng hơn, như vậy vị ấy chưa khỏi bị các dục chi phối.

Này Mahānāma, *khi nào vị Thánh đệ tử khéo thấy như vậy với như thật chánh trí tuệ: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn",* và vị này chứng được hỷ lạc do ly dục, ly ác bất thiện pháp sanh hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy vị ấy không bị các dục chi phối.

5. MN-022. Kinh Ví Dụ Con Rắn

(không thể thọ dụng các dục ngoài các dục, ngoài các dục tưởng, ngoài cái dục tầm)

…

9. Thật sự, này các Tỷ-kheo, sự kiện này không xảy ra, người ta có thể thọ dụng các dục ngoài các dục, ngoài các dục tưởng, ngoài các dục tầm.

6. SN-02. Tương Ưng Lợi Đắc Cung Kính - Kinh Khổ Lụy

(cần phải học tập để từ bỏ lợi đắc, cung kính, danh vọng)

1. Như vầy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Sāvatthī, tại Jetavana, trong vườn ông Anāthapiṇḍika.

2. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". - "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

3. - Khổ lụy, này các Tỷ-kheo, là các lợi đắc, cung kính, danh vọng; thật là đắng cay, ác độc, là chướng ngại pháp để chứng đạt vô thượng an ổn khỏi các khổ ách. 4. Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau:

1) "Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng đã đến, chúng ta sẽ từ bỏ chúng.

2) Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm tâm và an trú".

5. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các ông cần phải học tập.

7. AN-01. Chương Một Pháp – Kinh Tịnh Tướng

(tịnh tướng & không như lý tác ý là nhân của Dục Tham)

1.- Ta không thấy một phép nào khác, này các Tỷ-kheo, dẫn đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như tịnh tướng.

Tịnh tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

….

6. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến dục tham chưa sanh không sanh khởi, hay dục tham đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như tướng bất tịnh.

Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi, hay dục tham đã sanh được đoạn tận.

[…]

8. AN-01. Kinh Channa

Chương Ba Pháp – (sự nguy hại của Sân)

[…]

5. Người có sân, thưa Hiền-giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi sân được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ

đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

Người có sân, thưa Hiền-giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi sân được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có sân, thưa Hiền-giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi sân được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Sân, thưa Hiền-giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

….

9. AN-01. Chương Một Pháp – Kinh Tịnh Tướng

(Đối ngại tướng và không như lý tác ý là nhân của Sân, Từ tâm giải thoát đối trị Sân)

[…]

2. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như đối ngại tướng. Đối ngại tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến sân, chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

[…]

7. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như Từ tâm giải thoát. Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận.

10. AN-01. Chương Ba Pháp – Kinh Du Sĩ Ngoại Đạo

(do nhân gì Sân được đoạn tận)

[….]

7. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận?

" Cần phải trả lời là: *"Từ tâm giải thoát"*. "Với ai như lý tác ý từ tâm giải thoát, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền-giả, đây là duyên khiến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận".

[….]

11. AN-06. Chương 10 Pháp – Kinh Những Trường Hợp Hiềm Hận

- Này các Tỷ-kheo, có mười trường hợp hiềm hận. Thế nào là mười?

1) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đã làm hại ta".

2) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đang làm hại ta".

3) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó sẽ làm hại ta".

4) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đã hại người ta yêu, người ta mến".

5) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đang hại người ta yêu, hại người ta mến".

6) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó sẽ hại người ta yêu, người ta mến".

7) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đã làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến".

8) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó đang làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến".

9) Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: "Nó sẽ làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến".

10) Làm cho tức giận không có lý do (aṭṭhāne ca kuppati).

Này các Tỷ-kheo, có mười trường hợp hiềm hận này.

12. AN-06. Chương 10 Pháp – Kinh Nhiếm Phục Hiềm Hận

- Này các Tỷ-kheo, có mười nhiếp phục hiềm hận này, Thế nào là mười?

1) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đã làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?"

2) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đang làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?"

3) Hiềm hận được nhiếp phục khi nghĩ rằng: "Nó sẽ làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?"

4) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đã làm hại người ta yêu, người ta mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?"

5) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đang làm hại người ta yêu, người ta mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?"

6) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó sẽ làm hại người ta yêu, người ta mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?"

7) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đã làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?"

8) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó đang làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?"

9) Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: "Nó sẽ làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?"

10) Không làm cho tức giận không có lý do.

Này các Tỷ-kheo, có mười trường hợp nhiếp phục được hiềm hận.

13. AN-04. Kinh Người Câu Cá

Chương Sáu Pháp – (quả báo của hại tâm, ác ý)

1. Một thời, Thế Tôn đang du hành giữa dân chúng Kosala cùng với đại chúng Tỷ-kheo. Trong khi đi giữa đường, Thế Tôn thấy tại một chỗ nọ, một người đánh cá, sau khi bắt cá, giết cá, đang bán cá. Thấy vậy, Ngài bước xuống đường và ngồi xuống trên chỗ đã sửa soạn dưới một gốc cây.

2. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy người đánh cá kia, sau khi bắt cá, giết cá, đang bán cá? - Thưa có, bạch Thế Tôn.

3. - Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người đánh cá, sau khi bắt cá, giết cá, đang bán cá; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người đánh cá, sau khi bắt cá, giết cá, đang bán cá; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người đánh cá ấy với ác ý nhìn các con cá bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa tài sản lớn và tài sản chất đống.

4. Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người đồ tể, sau khi giết các con bò, giết các con bò rồi đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay

cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người đồ tể, sau khi giết bò, giết bò rồi đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Người đồ tể giết bò ấy với ác ý nhìn các con bò bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống.

5. Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người giết dê, sau khi giết các con dê, giết các con dê rồi đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người giết dê, sau khi giết các con dê, giết các con dê rồi đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Người giết dê ấy với ác ý nhìn các con dê bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống.

6. Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người giết heo, sau khi giết các con heo, giết các con heo rồi đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người giết heo, sau khi giết các con heo, giết các con heo rồi đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Người giết heo ấy với ác ý nhìn các con heo bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi

cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống.

7. Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người giết chim, sau khi giết các con chim, giết các con chim rồi đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người giết chim, sau khi giết các con chim, giết các con chim rồi đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Người giết chim ấy với ác ý nhìn các con chim bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống.

8. Các thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các thầy có thấy hay có nghe như sau: "Một người giết các loài thú rừng, sau khi giết các loài thú rừng, giết các loài thú rừng rồi đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau: "Một người giết các loài thú rừng, sau khi giết các loài thú rừng, giết các loài thú rừng rồi đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy, được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, hay được thọ hưởng các tài sản, hay được sống giữa tài sản lớn hay tài sản chất đống".

Vì sao? Người giết các loài thú rừng ấy với ác ý nhìn các loài thú rừng bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, cưỡi ngựa, cưỡi xe, hay cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống.

9. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, ai với ác ý nhìn các loài bàng sanh bị giết, đem đi giết hại; vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, không được cưỡi ngựa, không được cưỡi xe, không được cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống. Còn nói gì về người với ác ý nhìn các loài Người bị giết, bị đem đi giết hại!

Thật vậy, này các Tỷ-kheo, như vậy là bất hạnh, đau khổ lâu dài cho người ấy, sau khi thân hoại mạng chung sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

14. AN-04. Kinh Xuất Ly Giới

Chương Sáu Pháp – (tu tập Bi tâm giải thoát đối trị Hại tâm)

[…]

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nói như sau: "Ta đã tu tập bi tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị tâm ta".

Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy, Hiền-giả chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy.

Này Hiền-giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Ai tu tập bi tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy.

Này Hiền-giả, cái này có khả năng giải thoát hại tâm, tức là bi tâm giải thoát".

15. SN-05. Tương Ưng Giác Chi – Các Kinh Bi Tâm

(tu tập Bi tâm để đối trị Hại tâm) Bi Tâm (1)

1. Nhân duyên ở Sāvatthī.

2. - Tu tập bi tâm, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3. Này các Tỷ-kheo, tu tập bi tâm như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến quả lớn, đưa đến lợi ích lớn?

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo:

1) Tu tập niệm giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

2) Tu tập trạch pháp giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

3) Tu tập tinh tấn giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

4) Tu tập hỷ giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

5) Tu tập khinh an giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

6) Tu tập định giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ;

7) Tu tập xả giác chi câu hữu với bi tâm liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5. Này các Tỷ-kheo, bi tâm được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Bi Tâm (2)

[…]

2. - Tu tập, làm cho sung mãn bi tâm, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

[…]

Bi Tâm (3)

[…]

2. - Bi tâm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn.

[…]

Bi Tâm (4): Catutthakaruṇāsuttaṃ (642)

[…]

2. - Bi tâm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến an ổn lớn, khỏi các khổ ách.

[…]

Bi Tâm (5)

[…]

2. - Bi tâm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến hứng khởi lớn.

[…]

Bi Tâm (6)

[…]

2. - Bi tâm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến lạc trú. […]

Bài học sinh động về giáo lý Duyên Khởi

Toại Khanh

Chư Phật không phải là những người tạo ra những thứ mới lạ, mà là người phơi bày cho thiên hạ nhìn thấy những điều vốn đã có sẵn nhưng hầu hết không thể nhìn ra. Những cái thấy đó quan trọng vì chúng giúp người thấy chấm dứt được đau khổ, cái đi ra từ những ngộ nhận. Giáo lý Duyên Khởi hay Tứ Đế cũng đều là những vấn đề của muôn thuở. Từ vô thủy đến vô chung, những nguyên tắc đó đã là luật chung của vạn hữu. Qua lời Phật, ta có thể nhìn thấy những nguyên tắc đó vốn dĩ bàng bạc khắp mọi khía cạnh của đời sống, từ chuyện lớn đến chuyện nhỏ. Trong mấy dòng chữ ngắn ngủi này, chúng tôi muốn giới thiệu đại lược về giáo lý Duyên Khởi, một vấn đề giáo lý quan trọng có thể nói là bậc nhất của Phật giáo nguyên thủy.

Người học Phật dễ dàng thấy ra nhiều gợi ý thú vị về Phật Pháp, mà nổi bật trong đó có thể là một bài học sinh động về giáo lý Duyên Khởi:

A- Sự hiện hữu của muôn loài từ nhân thiên cao cấp đến loài đọa xứ cùng khổ chỉ là sự tồn tại của Lục Căn hiện tại, hậu quả của Lục Ái đời trước. Nếu đời này không chấm dứt Lục Ái thì Lục Căn hôm nay sẽ tiếp tục tạo ra Lục Căn khác trong tương lai, ở cảnh giới nào thì là chuyện khác.

B- Cái gọi là hậu quả của A hoàn toàn có thể là nguyên nhân tạo ra B. Sự hạnh phúc hay nỗi đau khổ của đời này là quả cũ của tiền nghiệp quá khứ, nhưng với một người không tu tập thì chúng có thể là cơ hội để tạo ra những vấn đề của đời sau.

C- Trên đời không gì có thể tồn tại độc lập, không cần đến sự tương quan với cái khác. Cái này phải dựa vào cái kia (Y Tha Khởi). Tự thân mỗi món phụ tùng trên một cổ máy chẳng có ý nghĩa gì và cũng không có lý do để xuất hiện trên đời. Chúng được làm ra để lắp ráp vào nhau, làm nên cái gì đó.

D- Thế giới này nói là có cũng được, bảo là không cũng chẳng sai. Có là có sự hiện diện của những món tổng hợp (composition), Không là không có cái gì đơn thuần độc lập như ta vẫn nghĩ về Tôi, Của Tôi, Hắn, Của Hắn.

E- Chính cách nhìn ngắm thế giới sẽ dẫn đến một tâm cảnh tương ứng. Có những cách nhìn ngắm giúp ta được thanh thản, có những cách nhìn ngắm chỉ đưa ta vào ngõ cụt và đau khổ.

Hãy thấy ra sự thật để được tự do và an lạc, không tiếp tục giày vò mình bằng những ngộ nhận. Cố ý đi tìm một cái Tôi trong thế giới bất toàn này chẳng khác gì việc cố gắng xin quốc tịch ở một xứ sở đầy bất trắc như Iraq, Bắc Hàn…

Mong thay !

66 Câu Phật Học Làm Chấn Động Thiền Ngữ Thế Giới

Đọc được gì là tùy mỗi người…Nhưng xin hãy đọc thật chậm, nghĩ thật kỹ và nhớ thật lâu. Cuối cùng là làm theo được càng nhiều càng tốt…

1. Sở dĩ người ta đau khổ chính vì mãi đeo đuổi những thứ sai lầm.

2. Nếu anh không muốn rước phiền não vào mình, thì người khác cũng không cách nào gây phiền não cho anh. Vì chính tâm anh không buông xuống nỗi.

3. Anh hãy luôn cảm ơn những ai đem đến nghịch cảnh cho mình.

4. Anh phải luôn mở lòng khoan dung lượng thứ cho chúng sanh, cho dù họ xấu bao nhiêu, thậm chí họ đã làm tổn thương anh, anh phải buông bỏ, mới có được niềm vui đích thực.

5. Khi anh vui, phải nghĩ rằng niềm vui này không phải là vĩnh hằng. Khi anh đau khổ, anh hãy nghĩ rằng nỗi đau này cũng không trường tồn.

6. Sự chấp trước của ngày hôm nay sẽ là niềm hối hận cho ngày mai.

7. Anh có thể có tình yêu nhưng đừng nên dính mắc, vì chia ly là lẽ tất nhiên.

8. Đừng lãng phí sinh mạng của mình trong những chốn mà nhất định anh sẽ ân hận.

9. Khi nào anh thật sự buông xuống thì lúc ấy anh sẽ hết phiền não.

10. Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành.

11. Người cuồng vọng còn cứu được, người tự ti thì vô phương, chỉ khi nhận thức được mình, hàng phục chính mình, sửa đổi mình, mới có thể thay đổi người khác.

12. Anh đừng có thái độ bất mãn người ta hoài, anh phải quay về kiểm điểm chính mình mới đúng. Bất mãn người khác là chuốc khổ cho chính anh.

13. Một người nếu tự đáy lòng không thể tha thứ cho kẻ khác, thì lòng họ sẽ không bao giờ được thanh thản.

14. Người mà trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.

15. Hủy diệt người chỉ cần một câu, xây dựng người lại mất ngàn lời, xin anh "đa khẩu hạ lưu tình".

16. Vốn dĩ không cần quay đầu lại xem người nguyền rủa anh là ai? Giả sử anh bị chó điên cắn anh một phát, chẳng lẽ anh cũng phải chạy đến cắn lại một phát?

17. Đừng bao giờ lãng phí một giây phút nào để nghĩ nhớ đến người anh không hề yêu thích.

18. Mong anh đem lòng từ bi và thái độ ôn hòa để bày tỏ những nỗi oan ức và bất mãn của mình, có như vậy người khác mới khả dĩ tiếp nhận.

19. Cùng là một chiếc bình như vậy, tại sao anh lại chứa độc dược? Cùng một mảnh tâm tại sao anh phải chứa đầy những não phiền như vậy?

20. Những thứ không đạt được, chúng ta sẽ luôn cho rằng nó đẹp đẽ, chính vì anh hiểu nó quá ít, anh không có thời gian ở chung với nó. Nhưng rồi một ngày nào đó khi anh hiểu sâu sắc, anh sẽ phát hiện nó vốn không đẹp như trong tưởng tượng của anh.

21. Sống một ngày là có diễm phúc của một ngày, nên phải trân quý. Khi tôi khóc, tôi không có dép để mang thì tôi lại phát hiện có người không có chân.

22. Tốn thêm một chút tâm lực để chú ý người khác chi bằng bớt một chút tâm lực phản tỉnh chính mình, anh hiểu chứ?

23. Hận thù người khác là một mất mát lớn nhất đối với mình.

24. Mỗi người ai cũng có mạng sống, nhưng không phải ai cũng hiểu được điều đó, thậm chí trân quý mạng sống của mình hơn. Người không hiểu được mạng sống thì mạng sống đối với họ mà nói chính là một sự trừng phạt.

25. Tình chấp là nguyên nhân của khổ não, buông tình chấp anh mới được tự tại.

26. Đừng khẳng định về cách nghĩ của mình quá, như vậy sẽ đỡ phải hối hận hơn.

27. Khi anh thành thật với chính mình, thế giới sẽ không ai lừa dối anh.

28. Người che đậy khuyết điểm của mình bằng thủ đoạn tổn thương người khác là kẻ đê tiện.

29. Người âm thầm quan tâm chúc phúc người khác, đó là một sự bố thí vô hình.

30. Đừng gắng sức suy đoán cách nghĩ của người khác, nếu anh không phán đoán chính xác bằng trí huệ và kinh nghiệm thì mắc phải nhầm lẫn là lẽ thường tình.

31. Muốn hiểu một người, chỉ cần xem mục đích đến và xuất phát điểm của họ có giống nhau không, thì có thể biết được họ có thật lòng không.

32. Chân lý của nhân sinh chỉ là giấu trong cái bình thường đơn điệu.

33. Người không tắm rửa thì càng xức nước hoa càng thấy thối. Danh tiếng và tôn quý đến từ sự chân tài thực học. Có đức tự nhiên thơm.

34. Thời gian sẽ trôi qua, để thời gian xóa sạch phiền não của anh đi.

35. Anh cứ xem những chuyện đơn thuần thành nghiêm trọng, như thế anh sẽ rất đau khổ.

36. Người luôn e dè với thiện ý của người khác thì hết thuốc cứu chữa.

37. Nói một lời dối gian thì phải bịa thêm mười câu không thật nữa để đắp vào, cần gì khổ như vậy?

38. Sống một ngày vô ích, không làm được chuyện gì, thì chẳng khác gì kẻ phạm tội ăn trộm.

39. Quảng kết chúng duyên, chính là không làm tổn thương bất cứ người nào.

40. Im lặng là một câu trả lời hay nhất của sự phỉ báng.

41. Cung kính đối với người là sự trang nghiêm cho chính mình.

42. Có lòng thương yêu vô tư thì sẽ có tất cả.

43. Đến là ngẫu nhiên, đi là tất nhiên. Cho nên anh cần phải "tùy duyên mà hằng bất biến, bất biến mà hằng tùy duyên".

44. Từ bi là vũ khí tốt nhất của chính anh.

45. Chỉ cần đối diện với hiện thực, anh mới vượt qua hiện thực.

46. Lương tâm là tòa án công bằng nhất của mỗi người, anh dối người khác được nhưng không bao giờ dối nổi lương tâm mình.

47. Người không biết yêu mình thì không thể yêu được người khác.

48. Có lúc chúng ta muốn thầm hỏi mình, chúng ta đang đeo đuổi cái gì? Chúng ta sống vì cái gì?

49. Đừng vì một chút tranh chấp mà xa lìa tình bạn chí thân của anh, cũng đừng vì một chút oán giận mà quên đi thâm ân của người khác.

50. Cảm ơn thượng đế với những gì tôi đã có, cảm ơn thượng đế những gì tôi không có.

51. Nếu có thể đứng ở góc độ của người khác để nghĩ cho họ thì đó mới là từ bi.

52. Nói năng đừng có tánh châm chọc, đừng gây thương tổn, đừng khoe tài cán của mình, đừng phô điều xấu của người, tự nhiên sẽ hóa địch thành bạn.

53. Thành thật đối diện với mâu thuẩn và khuyết điểm trong tâm mình, đừng lừa dối chính mình.

54. Nhân quả không nợ chúng ta thứ gì, cho nên xin đừng oán trách nó.

55. Đa số người cả đời chỉ làm được ba việc: Dối mình, dối người, và bị người dối.

56. Tâm là tên lừa đảo lớn nhất, người khác có thể dối anh nhất thời, nhưng nó lại gạt anh suốt đời.

57. Chỉ cần tự giác tâm an, thì đông tây nam bắc đều tốt. Nếu còn một người chưa độ thì đừng nên thoát một mình.

58. Khi trong tay anh nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, thì anh chỉ có mỗi thứ này, nếu anh chịu buông xuống, thì anh mới có cơ hội chọn lựa những thứ khác. Nếu một người luôn khư khư với quan niệm của mình, không chịu buông xuống thì trí huệ chỉ có thể đạt đến ở một mức độ nào đó mà thôi.

59. Nếu anh có thể sống qua những ngày bình an, thì đó chính là một phúc phần rồi. Biết bao nhiêu người hôm nay đã không thấy được vầng thái dương của ngày mai, biết bao nhiêu người hôm nay đã trở thành tàn phế, biết bao nhiêu người hôm nay đã đánh mất tự do, biết bao nhiêu người hôm nay đã trở thành nước mất nhà tan.

60. Anh có nhân sinh quan của anh, tôi có nhân sinh quan của tôi, tôi không dính dáng gì tới anh. Chỉ cần tôi có thể, tôi sẽ cảm hóa được anh. Nếu không thể thì tôi đành cam chịu.

61. Anh hi vọng nắm được sự vĩnh hằng thì anh cần phải khống chế hiện tại.

62. Ác khẩu, mãi mãi đừng để nó thốt ra từ miệng chúng ta, cho dù người ta có xấu bao nhiêu, có ác bao nhiêu. Anh càng nguyền rủa họ, tâm anh càng bị nhiễm ô, anh hãy nghĩ, họ chính là thiện tri thức của anh.

63. Người khác có thể làm trái nhân quả, người khác có thể tổn hại chúng ta, đánh chúng ta, hủy báng chúng ta. Nhưng chúng ta đừng vì thế mà oán hận họ, vì sao? Vì chúng ta nhất định phải giữ một bản tánh hoàn chỉnh và một tâm hồn thanh tịnh.

64. Nếu một người chưa từng cảm nhận sự đau khổ khó khăn thì rất khó cảm thông cho người khác. Anh muốn học tinh thần cứu khổ cứu nạn, thì trước hết phải chịu đựng được khổ nạn.

65. Thế giới vốn không thuộc về anh, vì thế anh không cần vứt bỏ, cái cần vứt bỏ chính là những tánh cố chấp. Vạn vật đều cung ứng cho ta, nhưng không thuộc về ta.

66. Bởi chúng ta không thể thay đổi được thế giới xung quanh, nên chúng ta đành phải sửa đổi chính mình, đối diện với tất cả bằng lòng từ bi và tâm ...

*Nguồn:**Sưu tầm***

Cảm Niệm Một Lòng Thành Kính Tri Ân
Đến Các Bậc Sư Trưởng, Phụ Mẫu Sinh Thành!